

A2.25.1 Una vida más sana

Une vie plus saine



Seguir una **dieta sana y equilibrada** ayuda a prevenir el **sobrepeso** y reduce el riesgo de algunas enfermedades. Es importante **comer variado** y controlar la cantidad de **alimentos** cada día. Un buen desayuno puede llevar fruta, cereales y un lácteo. En la comida y la cena conviene incluir verduras, y la cena debe ser más ligera. También es recomendable hacer cinco comidas y beber agua.

*Suivre une **alimentation saine et équilibrée** aide à prévenir le **surpoids** et réduit le risque de certaines maladies. Il est important de **manger varié** et de contrôler la quantité d'**aliments** chaque jour. Un bon petit-déjeuner peut inclure des fruits, des céréales et un produit laitier. Au déjeuner et au dîner, il convient d'inclure des légumes, et le dîner doit être plus léger. Il est aussi recommandé de faire cinq repas et de boire de l'eau.*

1. ¿Qué ayuda a prevenir una dieta sana y equilibrada?
 - a. La falta de sueño
 - b. El sobrepeso y la obesidad
 - c. El dolor de cabeza
 - d. Los resfriados
2. ¿Qué se recomienda para empezar el día?
 - a. Solo café y un zumo azucarado
 - b. Un plato de pasta con carne roja
 - c. No desayunar para comer menos
 - d. Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
3. ¿Cómo debe ser la cena?
 - a. Igual de fuerte que la comida, con muchos fritos
 - b. Sin verduras y con alcohol
 - c. Solo bollería y chocolate
 - d. Más ligera y con más verduras
4. ¿Qué se debe consumir solo de forma ocasional?
 - a. Verduras y legumbres
 - b. Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol
 - c. Cereales y pan integral
 - d. Agua y fruta

1-b 2-d 3-d 4-b

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Un paciente habla con una especialista para mejorar su dieta diaria

Un patient parle avec une spécialiste pour améliorer son alimentation au quotidien

Antonio: Buenos días, doctora. Quería ayuda para bajar de peso. *(Bonjour, docteur. J'aimerais de l'aide pour perdre du poids.)*

Doctora: Claro. Cuénteme primero qué suele comer cada día. *(Bien sûr. Dites-moi d'abord ce que vous mangez habituellement chaque jour.)*

Antonio: Entre semana tiro de menús y de comida preparada. *(En semaine, je me rabats sur des menus et des plats préparés.)*

Doctora: ¿Y por la mañana, qué desayuna normalmente?

(Et le matin, qu'est-ce que vous prenez habituellement au petit-déjeuner ?)

Antonio: Casi siempre cereales y café, nada más.

(Presque toujours des céréales et du café, rien de plus.)

Doctora: Puede añadir lácteos y una tostada como tentempié.

(Vous pouvez ajouter des produits laitiers et une tartine en collation.)

Antonio: ¿Y para comer, qué opciones serían más sanas?

(Et pour le déjeuner, quelles options seraient plus saines ?)

Doctora: Arroz, verduras, carne blanca o pescado azul, mejor a la plancha.

(Du riz, des légumes, de la viande blanche ou du poisson gras, de préférence grillé.)

Antonio: ¿Y de ejercicio, qué me recomienda hacer?

(Et côté exercice, que me recommandez-vous ?)

Doctora: Empiece caminando media hora al día y luego puede pensar en inscribirse en un gimnasio.

(Commencez par marcher une demi-heure par jour, puis vous pourrez envisager de vous inscrire dans une salle de sport.)

Antonio: ¿Y si un día no tengo ciertos alimentos o no puedo cocinar?

(Et si un jour je n'ai pas certains aliments ou que je ne peux pas cuisiner ?)

Doctora: Le enviaré un menú semanal con varias opciones, así podrá elegir y organizarse mejor.

(Je vous enverrai un menu hebdomadaire avec plusieurs options, comme ça vous pourrez choisir et mieux vous organiser.)

1. ¿Qué suele desayunar Antonio?

- a. Tostada y zumo de naranja
- c. Arroz con verduras

- b. Atún y lechuga
- d. Cereales y café

2. ¿Qué le propone la doctora si un día Antonio no puede cocinar?

- a. Que practique un deporte más intenso
- c. Que beba solo refrescos

- b. Que le enviará un menú semanal con varias opciones
- d. Que se pese cada mañana

1-d 2-b