A2.25 Comida y hábitos saludables

Alimentation saine et habitudes

https://app.colanguage.com/fr/espagnol/plan-de-cours/a2/25

La dieta	*(Le régime)*	**El zumo de naranja**	*(Le jus d'orange)*
La merienda	*(Le goûter)*	**Equilibrado**	*(Équilibré)*
El refresco	*(La boisson gazeuse)*	**Sano**	*(Sain)*
El ingrediente	*(L'ingrédient)*	**Saludable**	*(Bon pour la santé)*
El men﹪fa semanal	*(Le menu hebdomadaire)*	**T﹪ pico**	*(Typique)*
La carne de pollo	*(La viande de poulet)*	**Ser vegetariano**	*(Être végétarien)*
La carne de ternera	*(La viande de veau)*	**Merendar**	*(Prendre le goûter)*
El arroz	*(Le riz)*	**Pesarse**	*(Se peser)*
La lechuga	*(La laitue)*	**Deber**	*(Devoir (conseil/obligation))*
Los cereales	*(Les céréales)*	**Practicar un deporte**	*(Pratiquer un sport)*
El at﹪un	*(Le thon)*	**Hidratar**	*(Hydrater)*

1. Dialogue: Consulta sobre dieta y hábitos saludables

Antonio:	Buenos días, doctora. Quería pedirle ayuda para bajar de peso.	*(Bonjour docteure. Je voulais vous demander de l'aide pour perdre du poids.)*
Doctora:	Claro, Antonio. Primero cuénteme qué suele comer cada día.	*(Bien sûr, Antonio. Dites moi d'abord ce que vous mangez habituellement chaque jour.)*
Antonio:	Entre semana suelo tirar de menús y de comida preparada.	*(En semaine, j'ai tendance à manger des plats préparés et des repas tout prêts.)*
Doctora:	Vale. ¿Y por la mañana? ¿Qué desayuna normalmente?	*(D'accord. Et le matin ? Que prenez vous normalement au petit déjeuner ?)*
Antonio:	Casi siempre cereales y café, nada más.	*(Presque toujours des céréales et du café, rien d'autre.)*
Doctora:	Puede añadir algún lácteo y una tostada como tentempié.	*(Vous pouvez ajouter un produit laitier et une tartine pour tenir jusque là.)*
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 cuits à la poêle ou à la plancha.)*
Antonio:	¿Y con el ejercicio, qué me recomienda hacer?	*(Et pour l'exercice, que me recommandez vous de faire ?)*
Doctora:	Empiece caminando media hora al día y luego puede pensar en inscribirse en el gimnasio.	*(Commencez par marcher une demi heure par jour, puis vous pourrez envisager de vous inscrire en salle.)*
Antonio:	¿Y si un día no tengo algunos 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. Ainsi vous pourrez choisir et mieux vous organiser.)

1. ¿Por qué va Antonio a la consulta de la doctora?
   a. Porque necesita una receta para un plato típico español.
   b. Porque quiere ser vegetariano estricto desde mañana.
   c. Porque quiere bajar de peso y comer más sano.
   d. Porque tiene problemas con la merienda en la oficina.
2. ¿Qué desayuna Antonio casi siempre?
   a. Tostada con atún y zumo de naranja.
   b. Arroz con verduras y carne de pollo.
   c. Un menú semanal muy equilibrado.
   d. Cereales y café, nada más.

1-c 2-d

2. Grammaire: Le relatif « que »

Que se usa dans des propositions relatives pour donner plus d'informations sur le substantif.

1. La proposition relative avec « que » est toujours liée au substantif auquel elle se réfère.
2. "Que" se réfère à des choses ou à des personnes.
3. Il se forme avec : nom + « que » + verbe + proposition subordonnée.

Sustantivo *((Nom))*	**Sustantivo = que relativo** *((Nom = "que" relatif))*	**Ejemplo** *((Exemple))*
La merienda *((Le goûter))*	Que + verbo + oración subordinada	La merienda **que** comí en el restaurante fue saludable. *((Le goûter que j'ai mangé au restaurant était sain.))*
El refresco *((La boisson gazeuse))*	Que + verbo + oración subordinada	El refresco **que** bebimos ayer estuvo bien. *((La boisson gazeuse que nous avons bue hier était bien.))*
El menú *((Le menu))*	Que + verbo + oración subordinada	El menú **que** queremos tiene verduras. *((Le menu que nous voulons contient des légumes.))*
Mi amiga *((Mon amie))*	Que + verbo + oración subordinada	Mi amiga, **que** me ha recomendado esta dieta también, me ha mostrado unos ejercicios. *((Mon amie, qui m'a aussi recommandé ce régime, m'a montré quelques exercices.))*

1. La dieta _____ te recomiendo tiene muchas verduras y poco azúcar.
   a. lo que *b. cual* *c. que* *d. qué*
2. La merienda _____ preparo para la oficina es un yogur con cereales y fruta.
   a. quien *b. que* *c. lo que* *d. cuál*

3. El menú semanal _____ necesito debe ser equilibrado porque trabajo muchas horas sentado.

   a. quien *b. que* *c. qué* *d. cuales*

4. Mi amiga, _____ es vegetariana, siempre lleva arroz y verduras al trabajo.

   a. cual *b. quien* *c. que* *d. lo que*

***1**. que **2**. que **3**. que **4**. que*

3.Exercices

1. Courriel du service médical de l'entreprise (Audio disponible dans l'application)

Mots à utiliser: dieta, lechuga, pollo, deporte, fruta, atún, equilibrado, refresco, alimentación, menú, merienda

Buenos días, Ana:

Desde el servicio médico de la empresa queremos ayudarte a mejorar tu _____ . Te proponemos un _____ semanal sencillo y _____ para los días de trabajo. Para el desayuno, puedes tomar café o té, una pieza de _____ y una tostada. A media mañana, es mejor elegir un yogur o un puñado de frutos secos, en lugar de un _____ . Para la comida, recomendamos ensalada de _____ con _____ , arroz o pasta y carne de _____ o pescado. Por la tarde, una _____ ligera con fruta o cereales integrales. En la cena, es importante cenar pronto y elegir verduras, un poco de proteína y agua o zumo de naranja natural.

Te recordamos que es bueno practicar un _____ dos o tres veces por semana y beber agua durante todo el día. Si sigues una _____ sana y variada, tendrás más energía para el trabajo y para tu vida personal. Si quieres, puedes pedir una cita con la enfermera que diseña los menús saludables de la empresa.

Bonjour Ana,

Depuis le service médical de l'entreprise, nous souhaitons t'aider à améliorer ton alimentation. Nous te proposons un menu hebdomadaire simple et équilibré pour les jours de travail. Pour le petit déjeuner, tu peux prendre du café ou du thé, un fruit et une tartine. En milieu de matinée, il vaut mieux choisir un yaourt ou une poignée de fruits secs, plutôt qu'une boisson sucrée. Pour le déjeuner, nous recommandons une salade de laitue avec du thon, du riz ou des pâtes, et du poulet ou du poisson. L'après midi, une collation légère avec un fruit ou des céréales complètes. Au dîner, il est important de dîner tôt et de privilégier des légumes, un peu de protéines et de l'eau ou du jus d'orange naturel.

Nous te rappelons qu'il est bon de pratiquer un sport deux ou trois fois par semaine et de boire de l'eau tout au long de la journée. Si tu suis une alimentation saine et variée, tu auras plus d'énergie pour le travail et pour ta vie personnelle. Si tu le souhaites, tu peux prendre rendez vous avec l'infirmière qui élabore les menus santé de l'entreprise.

1. ¿Qué recomienda el servicio médico para el desayuno y para la merienda?

   _____

2. Según el texto, ¿qué tipo de comida se aconseja para la cena?

   _____

2. Choisissez la bonne solution

1. Cuando vivía en Madrid, siempre _____ una merienda que era ligera y saludable. *(Quand je vivais à Madrid, je prenais toujours un goûter qui était léger et sain.)*

   a. comieron *b. comer* *c. comí* *d. comía*

2. En mi antiguo trabajo _____ un menú que incluía mucha verdura y poca carne. *(Dans mon ancien travail, nous prenions un menu qui comprenait beaucoup de légumes et peu de viande.)*

   a. tomaban *b. tomábamos* *c. tomamos* *d. tomar*

3. Cuando estaba a dieta, siempre _____ el zumo de naranja que no llevaba azúcar. *(Quand j'étais au régime, je prenais toujours le jus d'orange qui ne contenait pas de sucre.)*

   a. tomé *b. tomaba* *c. tomaban* *d. tomabaís*

4. Antes, _____ un menú semanal que era equilibrado, pero ahora comemos más rápido y peor. *(Avant, nous planifiions un menu hebdomadaire équilibré, mais maintenant nous mangeons plus vite et moins bien.)*

   a. planificábamos *b. planificamos* *c. planificaban* *d. planificabamos*

***1**. comía **2**. tomábamos **3**. tomaba **4**. planificábamos*

3. Complétez les dialogues

a. Planear el menú semanal en casa

Lucía (pareja): *Carlos, este domingo quiero hacer un menú semanal más saludable, ¿te parece bien?* *(Carlos, ce dimanche je veux préparer un menu hebdomadaire plus sain, ça te va ?)*

Carlos (pareja): *1._____ _____* *(Oui, bien sûr. Je bois trop de soda et je mange peu de légumes ; on peut ajouter plus de riz, de salade et du poulet grillé.)*

Lucía (pareja): *Perfecto, y para la merienda de la oficina, mejor fruta o un yogur y no tantos cereales con azúcar.* *(Parfait. Et pour la collation au bureau, mieux vaut des fruits ou un yaourt plutôt que des céréales trop sucrées.)*

Carlos (pareja): *2._____ _____* *(D'accord, comme ça je perdrai aussi du poids, mais le samedi je veux une journée plus libre pour manger quelque chose de typique, d'accord ?)*

b. Elegir un menú sano en el trabajo

Marta (compañera de trabajo): *Javi, siempre pides bocadillo de ternera y refresco, ¿no quieres algo más sano hoy?* *(Javi, tu commandes toujours un sandwich de bœuf et un soda ; tu ne veux pas quelque chose de plus sain aujourd'hui ?)*

Javier (profesional):	*3.*_____ _____	*(Oui, tu as raison. Aujourd'hui je vais prendre une salade de laitue avec du thon et un jus d'orange, c'est plus équilibré.)*
Marta (compañera de trabajo):	*Buena idea, yo ahora intento beber más agua para hidratarme y solo tomo refresco el viernes.*	*(Bonne idée. Moi, j'essaie maintenant de boire plus d'eau pour m'hydrater et je ne prends un soda que le vendredi.)*
Javier (profesional):	*4.*_____ _____	*(Eh bien, nous devrions aussi faire un peu de sport après le travail, pas seulement changer l'alimentation.)*

***1**. Sí, claro, estoy comiendo mucho refresco y poca verdura; podemos poner más arroz, lechuga y pollo a la plancha. **2**. Vale, así también bajo de peso, pero el sábado quiero un día más libre para comer algo típico, ¿eh? **3**. Sí, tienes razón, hoy voy a pedir ensalada de lechuga con atún y un zumo de naranja, así como más equilibrado. **4**. Pues deberíamos practicar también algún deporte después del trabajo, no solo cambiar la comida.*

4. Répondez aux questions en utilisant le vocabulaire de ce chapitre.

1. En tu vida diaria en España, ¿qué sueles desayunar y por qué eliges esos alimentos?

   _____

2. Piensa en tu semana de trabajo: ¿cómo sería un menú semanal sencillo y saludable para los días laborales? Describe brevemente.

   _____

3. Imagina que vas a comer con tus compañeros de trabajo: ¿qué plato eliges para comer sano y qué bebida pides normalmente?

   _____

4. Quieres mejorar tus hábitos este año: menciona un cambio en tu alimentación y un cambio en tu actividad física que quieres implementar.

   _____

5. Écris 5 ou 6 lignes sur ce que tu as l'habitude de manger un jour de travail et quels changements tu veux faire pour avoir une alimentation plus saine.

Normalmente como... / Me gustaría cambiar... / Creo que es más saludable... / En mi opinión, para una buena dieta es importante...

_____
_____
_____

4. Verbes importants

	Comer	Tomar	Planificar
yo	comía	tomaba	planificaba
tú	comías	tomabas	planificabas
él/ella/usted	comía	tomaba	planificaba
nosotros/nosotras	comíamos	tomábamos	planificábamos
vosotros/vosotras	comíais	tomabais	planificabais
ellos/ellas/ustedes	comían	tomaban	planificaban