

## A2.25 Comida y hábitos saludables



- Habla sobre tu dieta y tus hábitos (no) saludables.
- Planifica tu menú semanal.

<b>La dieta</b>	<i>(Le régime)</i>	<b>El menú semanal</b>	<i>(Le menu hebdomadaire)</i>
<b>La merienda</b>	<i>(Le goûter)</i>	<b>Equilibrado</b>	<i>(Équilibré)</i>
<b>El refresco</b>	<i>(La boisson gazeuse)</i>	<b>Sano</b>	<i>(Sain)</i>
<b>El zumo de naranja</b>	<i>(Le jus d'orange)</i>	<b>Saludable</b>	<i>(Sain)</i>
<b>El ingrediente</b>	<i>(L'ingrédient)</i>	<b>Típico</b>	<i>(Typique)</i>
<b>El arroz</b>	<i>(Le riz)</i>	<b>Ser vegetariano</b>	<i>(Être végétarien)</i>
<b>El atún</b>	<i>(Le thon)</i>	<b>Hidratar</b>	<i>(Hydrater)</i>
<b>Los cereales</b>	<i>(Les céréales)</i>	<b>Merendar</b>	<i>(Prendre le goûter)</i>
<b>La lechuga</b>	<i>(La laitue)</i>	<b>Pesarse</b>	<i>(Se peser)</i>
<b>La carne de pollo</b>	<i>(La viande de poulet)</i>	<b>Practicar un deporte</b>	<i>(Pratiquer un sport)</i>
<b>La carne de ternera</b>	<i>(La viande de veau)</i>	<b>Deber</b>	<i>(Devoir)</i>

### 1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (QR: Audio)



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. El dolor de cabeza
  - b. La falta de sueño
  - c. El sobrepeso y la obesidad
  - d. Los resfriados
2. ¿Qué se recomienda para empezar el día?
  - a. Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
  - b. No desayunar para comer menos
  - c. Un plato de pasta con carne roja
  - d. Solo café y un zumo azucarado

1-c 2-a



## 2. Grammaire: Le relatif « que »

"Que" s'utilise dans les propositions relatives pour donner plus d'informations sur le nom.

1. Quien s'emploie pour se référer à des personnes.
2. Cuyo indique la possession.

Pronombre Relativo	Ejemplo
<b>Que</b>	El arroz <b>que</b> cociné estaba perfecto. <i>(Le riz que j'ai cuisiné était parfait.)</i>
<b>Quien / Quienes</b>	La persona <b>quien</b> me recomendó este restaurante tiene buen gusto. <i>(La personne qui m'a recommandé ce restaurant a bon goût.)</i>
<b>Cuyo / Cuya</b> <b>Cuyos / Cuyas</b>	Es un cocinero <b>cuyas</b> recetas son famosas. <i>(C'est un cuisinier dont les recettes sont célèbres.)</i>

1. El menú semanal \_\_\_\_\_ me recomendó la dietista es equilibrado. *(Le menu hebdomadaire que la diététicienne m'a recommandé est équilibré.)*  
 a. que      b. quien      c. cuyo      d. qué
2. El arroz \_\_\_\_\_ comimos ayer llevaba pollo y verduras. *(Le riz que nous avons mangé hier contenait du poulet et des légumes.)*  
 a. el que      b. qué      c. que      d. lo que

1. que 2. que

### Réécrivez les phrases (QR: IA+)



1. Tengo una dieta. La dieta no es muy estricta.

\_\_\_\_\_

*(J'ai un régime qui n'est pas très strict.)*

2. Conozco a una nutricionista. Ella trabaja en el centro de salud.

\_\_\_\_\_

*(Je connais une nutritionniste qui travaille au centre de santé.)*

3. Este es el compañero. Él me recomendó un restaurante saludable.

\_\_\_\_\_

*(Voici le collègue qui m'a recommandé un restaurant sain.)*

1. Tengo una dieta que no es muy estricta. 2. Conozco a una nutricionista que trabaja en el centro de salud. 3. Este es el compañero que me recomendó un restaurante saludable.

### 3. Exercices

#### 1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| a. saludable       | 1. bueno para la salud     |
| b. la dieta        | 2. la forma de comer       |
| c. hidratar        | 3. beber agua              |
| d. el menú semanal | 4. los platos de la semana |

a-1 b-2 c-3 d-4



#### 2. Menu hebdomadaire sain (salle de sport du quartier) (QR: Audio)



**Remplissez les lacunes:** merendar, arroz, refrescos, atún, menú semanal, ingredientes

Aviso para socios: esta semana proponemos un (1) \_\_\_\_\_ sencillo para comer mejor. Elige (2) \_\_\_\_\_ que te gusten: (3) \_\_\_\_\_ , lechuga, pollo o (4) \_\_\_\_\_ , y añade fruta. Para (5) \_\_\_\_\_ , mejor yogur o un bocadillo pequeño. Evita (6) \_\_\_\_\_ ; para hidratarte, agua o zumo de naranja sin azúcar.

Si normalmente comes fuera, planifica la compra el domingo y prepara una cena ligera. En la cafetería hay platos con verduras y carne blanca a la plancha. Recuerda: una dieta equilibrada y un poco de deporte ayudan a tener más energía.

*AVIS AUX ADHÉRENTS : cette semaine, nous proposons un menu hebdomadaire simple pour mieux manger. Choisissez des ingrédients que tu aimes : riz, laitue, poulet ou thon, et ajoutez des fruits. Pour le goûter, mieux vaut un yaourt ou un petit sandwich. Évitez les sodas ; pour t'hydrater, de l'eau ou du jus d'orange sans sucre.*

*Si tu manges généralement à l'extérieur, fais les courses le dimanche et prépare un dîner léger. À la cafétéria, il y a des plats avec des légumes et de la viande blanche grillée. N'oublie pas : une alimentation équilibrée et un peu de sport aident à avoir plus d'énergie.*

(1) menú semanal, (2) ingredientes, (3) arroz, (4) atún, (5) merendar, (6) refrescos

1. ¿Qué cambios puedes hacer esta semana en tu dieta (desayuno, comida o merienda) para que sea más saludable y equilibrada? Explica por qué.

#### 3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

- Quiere organizar las comidas de la semana para comer de forma más sana.
- Esta semana ha decidido hacerse vegetariana y no comer nada de carne.
- Va a pesarse al final de la semana y además tiene un plan de hacer ejercicio el sábado.

Vrai Faux

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

#### 4. Choisissez la bonne solution

1. En mi antigua dieta, \_\_\_\_\_ arroz con pollo dos veces por semana, que me dejaba con mucha energía. *(Dans mon ancien régime, je mangeais du riz au poulet deux fois par semaine, ce qui me donnait beaucoup d'énergie.)*  
a. comía      b. comeré      c. comías      d. comí
  2. En la oficina, \_\_\_\_\_ un zumo de naranja en la merienda, que era más sano que el refresco. *(Au bureau, nous prenions un jus d'orange au goûter, ce qui était plus sain que le soda.)*  
a. tomábamos      b. tomamos      c. tomaré      d. tomabas
  3. El domingo por la tarde, \_\_\_\_\_ el menú semanal con verduras, que así comía más equilibrado. *(Le dimanche après-midi, je planifiais le menu de la semaine avec des légumes, comme ça je mangeais plus équilibré.)*  
a. planificabas      b. planifiqué      c. planificaré      d. planificaba
1. comía 2. tomábamos 3. planificaba

#### 5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



##### Consulta para mejorar la dieta

**Nutricionista (Laura):** *Hola, David. Cuéntame: ¿cómo es tu dieta un día normal? ¿Qué sueles comer y beber?*

*(Bonjour, David. Dis-moi : à quoi ressemble ton alimentation pendant une journée normale ? Qu'est-ce que tu as l'habitude de manger et de boire ?)*

**Paciente (David):** *Pues desayuno cereales, al mediodía suelo comer algo rápido y por la tarde meriando lo que pillo. Además bebo bastante refresco.*

*(Eh bien, je prends des céréales au petit-déjeuner, à midi je mange d'habitude quelque chose de rapide, et l'après-midi je prends un goûter avec ce que je trouve. En plus, je bois pas mal de sodas.)*

**Nutricionista (Laura):** *Vale. Para hidratarte mejor, deberías cambiar el refresco por agua y, de vez en cuando, tomar un zumo de naranja natural.*

*(D'accord. Pour mieux t'hydrater, tu devrais remplacer les sodas par de l'eau et, de temps en temps, boire un jus d'orange frais.)*

**Paciente (David):** *Tiene sentido. Quiero algo sano y equilibrado, pero no tengo mucho tiempo para cocinar.*

*(Ça se tient. Je veux quelque chose de sain et d'équilibré, mais je n'ai pas beaucoup de temps pour cuisiner.)*

**Nutricionista (Laura):** *Hagamos un menú semanal sencillo: dos días arroz con atún y lechuga, otros dos días pollo con ensalada. La ternera una vez a la semana, porque es más pesada.*

*(Faisons un menu hebdomadaire simple : deux jours, du riz avec du thon et de la laitue ; deux autres jours, du poulet avec de la salade. Et du bœuf une fois par semaine, parce que c'est plus lourd.)*

**Paciente (David):** *Perfecto. Y para la merienda, ¿qué me recomiendas? Ahí es donde fallo.*

*(Parfait. Et pour le goûter, qu'est-ce que vous me recommandez ? C'est là que je craque.)*

1. ¿Qué bebidas toma David a menudo y qué cambio le recomienda Laura?

---

## 6. Parler : traduire et répondre (QR: IA+)

*En mi dieta, suelo comer... / Deberíamos comer/beber más... / Para mí, lo más sano es...*



1. En un día normal de trabajo, ¿qué sueles comer y beber desde el desayuno hasta la cena? ¿Qué hábito te gustaría cambiar para llevar una vida más sana?

---

2. Imagina que vas a planificar un menú semanal equilibrado: ¿qué platos sencillos cocinas en casa y qué ingredientes compras habitualmente? ¿Hay algo que no comes, por ejemplo carne o pescado?

---

## 7. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

Hola, Laura. Soy Dani del equipo

Esta semana quiero comer más **sano**. En la oficina siempre pico algo y luego me siento pesado. ¿Te apetece que hagamos un **menú semanal** para traer comida?

Yo puedo cocinar **arroz** con verduras y **pollo**, y también ensalada con **atún**. ¿Tú qué sueles **merendar**? Yo tomo refresco... y no es muy **saludable**. ¿Quedamos un día para caminar 30 min?



**Rédigez une réponse appropriée:** *Podemos hacer un menú semanal que... / Yo suelo merendar..., pero quiero cambiar a... / Si te parece, quedamos el... para caminar un rato.*

---



---

Verbes importants	Comer ( <i>manger</i> )	Tomar ( <i>prendre</i> )	Planificar ( <i>planifier</i> )
	Pretérito imperfecto	Pretérito imperfecto	Pretérito imperfecto
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