



## B1.21 Haciendo una dieta

- Habla sobre los nutrientes y los componentes de los alimentos
- Habla sobre tu dieta alimentaria diaria

|                          |                                |                                |                              |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <b>La grasa</b>          | <i>(La graisse)</i>            | <b>El solomillo de ternera</b> | <i>(Le filet de veau)</i>    |
| <b>La fibra</b>          | <i>(La fibre)</i>              | <b>El calabacín</b>            | <i>(La courgette)</i>        |
| <b>El hierro</b>         | <i>(Le fer)</i>                | <b>Las lentejas</b>            | <i>(Les lentilles)</i>       |
| <b>El metabolismo</b>    | <i>(Le métabolisme)</i>        | <b>Las judías blancas</b>      | <i>(Les haricots blancs)</i> |
| <b>El suplemento</b>     | <i>(Le supplément)</i>         | <b>Los garbanzos</b>           | <i>(Les pois chiches)</i>    |
| <b>Los nutrientes</b>    | <i>(Les nutriments)</i>        | <b>La piña</b>                 | <i>(L'ananas)</i>            |
| <b>Las proteínas</b>     | <i>(Les protéines)</i>         | <b>El kiwi</b>                 | <i>(Le kiwi)</i>             |
| <b>Los carbohidratos</b> | <i>(Les glucides)</i>          | <b>Hacer un régimen</b>        | <i>(Faire un régime)</i>     |
| <b>Las vitaminas</b>     | <i>(Les vitamines)</i>         | <b>Vegetariano</b>             | <i>(Végétarien)</i>          |
| <b>Las calorías</b>      | <i>(Les calories)</i>          | <b>Equilibrada</b>             | <i>(Équilibrée)</i>          |
| <b>Los lácteos</b>       | <i>(Les produits laitiers)</i> | <b>Para diabéticos</b>         | <i>(Pour diabétiques)</i>    |
| <b>El marisco</b>        | <i>(Les fruits de mer)</i>     | <b>Estar sano</b>              | <i>(Être en bonne santé)</i> |
| <b>El lomo</b>           | <i>(Le filet)</i>              |                                |                              |

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



La dieta andalusí se parece en varios aspectos a la **dieta mediterránea**. Gracias a los cambios agrícolas, era común comer **productos de la tierra**, como frutas, verduras y también carne de ave, huevos y lácteos. Además, preparaban dulces para días especiales. Se valoraba comer con moderación para **disfrutar** y mejorar la **digestión**. Hoy, el gran problema es el consumo de **alimentos procesados**, que perjudican la salud.

*Le régime andalou ressemble, à plusieurs égards, au régime méditerranéen. Grâce aux changements agricoles, il était courant de manger des produits de la terre, comme des fruits, des légumes et aussi de la viande de volaille, des œufs et des produits laitiers. De plus, ils préparaient des desserts pour les jours spéciaux. On valorisait le fait de manger avec modération pour profiter et améliorer la digestion. Aujourd'hui, le grand problème est la consommation d'aliments transformés, qui nuisent à la santé.*

1. ¿Qué cambio importante aportaron los musulmanes a la Península Ibérica?
  - a. La pesca industrial
  - b. La producción de comida procesada
  - c. La prohibición de comer dulces
  - d. La agricultura
2. ¿Qué se comía con frecuencia en la dieta andalusí?
  - a. Productos de la tierra, como verduras y frutas, además de carne de ave
  - b. Sobre todo comida rápida y refrescos
  - c. Principalmente carne roja y embutidos
  - d. Solo pan y queso, sin frutas ni verduras

1-d 2-a



## 2. Grammaire: Combinaison des pronoms atones : se lo pide, nos lo dice, te la enseña...

On utilise deux pronoms atones ensemble quand, dans la phrase, il y a une personne et une chose.

1. L'ordre fixe est : personne (objet indirect) + chose (objet direct).
2. Chose -> répond à ¿qué? ; Personne -> répond à ¿a quién? / ¿para quién?
3. Personne me, te, le, nos, os, les ; Chose lo, la, los, las

| Situación  | Frase original   | Frase con pronombres                                     |
|--|--|--|
| Persona + Cosa ( <i>Personne + chose</i> )   | El médico explica la dieta a mí. ( <i>Le médecin m'explique le régime.</i> ) | Me la explica. ( <i>Il/Elle me l'explique.</i> )         |
| Con el infinitivo, pronombres al final del verbo ( <i>Avec l'infinitif, pronoms à la fin du verbe</i> )      | Va a explicar la dieta a mí. ( <i>Il/Elle va m'expliquer le régime.</i> )    | Va a explicármela. ( <i>Il/Elle va me l'expliquer.</i> ) |
| Con el verbo conjugado, pronombres antes del verbo ( <i>Avec le verbe conjugué, pronoms avant le verbe</i> ) | Explica el régimen a ti. ( <i>Il/Elle t'explique le régime.</i> )            | Te lo explica. ( <i>Il/Elle te l'explique.</i> )         |

Quand les deux pronoms sont à la troisième personne, le pronom indirect se transforme en **se**, au singulier comme au pluriel (explícalela explícasela).

Avec entre, hasta, según on utilise des pronoms toniques (según tú et non según ti).

1. \_\_\_\_\_ enseño en la app para que veas cuántas calorías tienen las lentejas. (*Je te les montre dans l'appli pour que tu voies combien de calories ont les lentilles.*)  
a. Te los      b. Las te      c. Te las      d. A ti las
2. La dieta para diabéticos ya \_\_\_\_\_ he explicado al paciente dos veces. (*Le régime pour les diabétiques, je l'ai déjà expliqué au patient deux fois.*)  
a. le la      b. se lo      c. les la      d. se la

1. Te las 2. se la

### Réécrivez les phrases (QR: IA+)



1. El médico explica la dieta a mí.  
\_\_\_\_\_ (*Il me l'explique.*)
2. Tenemos que enviar el informe a la jefa.  
\_\_\_\_\_ (*Nous devons le lui envoyer.*)
3. ¿Puedes dar las llaves a tu compañero?  
\_\_\_\_\_

*(Peux-tu les lui donner ?)*

**1.** *Me la explica.* **2.** *Tenemos que enviárselo.* **3.** *¿Puedes dárselas?*

### **Corrigez l'erreur**

1. El médico le la explica en la consulta.

---

Le médecin te l'explique pendant la consultation.

2. La nutricionista lo te recomienda para la cena.

---

La nutritionniste te le recommande pour le dîner.

**1.** *El médico se la explica en la consulta.* **2.** *La nutricionista te lo recomienda para la cena.*

### 3.Exercices

#### 1. Associez chaque mot à sa définition.

- |                     |  |
|---------------------|--|
| a. hacer un régimen | 1. Sustancias de los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar.      |
| b. los nutrientes   | 2. Seguir un plan de comidas que alguien te propone para adelgazar.        |
| c. el suplemento    | 3. Producto que se toma para completar lo que no te aportan los alimentos. |



a-2 b-1 c-3

#### 2. Guide bref pour un menu hebdomadaire équilibré (QR: Audio)



**Remplissez les lacunes:** fibra, marisco, proteínas, piña, grasas, metabolismo, suplemento, equilibrada, lácteos

Muchos profesionales comen fuera o piden comida a domicilio entre semana. Para evitar el cansancio y mantener el peso, los dietistas recomiendan una dieta (1) \_\_\_\_\_ : en cada comida, una parte de verduras, otra de (2) \_\_\_\_\_ y una cantidad moderada de hidratos. También conviene elegir alimentos con (3) \_\_\_\_\_ y limitar las (4) \_\_\_\_\_ y el azúcar para que el (5) \_\_\_\_\_ funcione bien.

Si quieres hacer un régimen, planifica un menú realista: por ejemplo, lentejas o garbanzos dos veces por semana, pescado o (6) \_\_\_\_\_ una vez, y fruta como kiwi o (7) \_\_\_\_\_ de postre. En personas con diabetes se aconseja reducir las calorías de bebidas azucaradas y equilibrar los (8) \_\_\_\_\_ con opciones sin azúcar. Antes de tomar un (9) \_\_\_\_\_, consulta con tu médico o farmacéutico.

*De nombreux professionnels mangent à l'extérieur ou commandent des repas à domicile en semaine. Pour éviter la fatigue et maintenir le poids, les diététiciens recommandent une alimentation équilibrée : à chaque repas, une part de légumes, une autre de protéines et une quantité modérée de glucides. Il convient aussi de choisir des aliments riches en fibres et de limiter les graisses et le sucre pour que le métabolisme fonctionne bien.*

*Si tu veux suivre un régime, planifie un menu réaliste : par exemple, des lentilles ou des pois chiches deux fois par semaine, du poisson ou des fruits de mer une fois, et des fruits comme le kiwi ou l'ananas en dessert. Chez les personnes atteintes de diabète, il est conseillé de réduire les calories provenant des boissons sucrées et d'équilibrer les produits laitiers avec des options sans sucre. Avant de prendre un complément, consulte ton médecin ou ton pharmacien.*

(1) equilibrada, (2) proteínas, (3) fibra, (4) grasas, (5) metabolismo, (6) marisco, (7) piña, (8) lácteos, (9) suplemento

1. ¿Qué cambios concretos propone el texto para que tu dieta sea más equilibrada y cómo los aplicarías en un día normal de trabajo?

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

1. La persona cambió su alimentación porque después de las comidas no se encontraba bien.
2. Para seguir la dieta, ha empezado a comer a menudo carne y marisco en la cena.
3. La nutricionista le aconsejó tomar vitaminas en forma de suplemento ciertos días por su dieta casi vegetariana.

Vrai Faux

- 
- 
- 



1-V 2-X 3-V

### 4. Choisissez la bonne solution

1. El nutricionista recomienda que \_\_\_\_\_ las calorías y las proteínas en cada comida. *(Le nutritionniste recommande que vous équilibriez les calories et les protéines à chaque repas.)*  
a. *equilibren*    b. *equilibráis*    c. *equilibraréis*    d. *equilibréis*
2. Para que el metabolismo funcione mejor, es importante que \_\_\_\_\_ la grasa y los ultraprocesados. *(Pour que le métabolisme fonctionne mieux, il est important que tu réduises la graisse et les produits ultra-transformés.)*  
a. *reduzcas*    b. *reducís*    c. *redujiste*    d. *reduces*
3. Si tu médico ve que comes poca fibra, \_\_\_\_\_ va a explicar con ejemplos sencillos. *(Si ton médecin voit que tu manges peu de fibres, il va te l'expliquer avec des exemples simples.)*  
a. *la te*    b. *se la*    c. *te la*    d. *te las*

1. *equilibréis* 2. *reduzcas* 3. *te la*

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



#### Plan de menú con la nutricionista

- Marta (nutricionista):** *Cuéntame un poco: ¿qué sueles comer en un día normal y qué objetivo tienes, perder grasa o simplemente estar más sano? (Raconte-moi un peu : que manges-tu habituellement un jour normal et quel objectif as-tu, perdre de la graisse ou simplement être en meilleure santé ?)*
- Carlos (paciente):** *Trabajo muchas horas y tiro de bocadillos y lácteos; me preocupa la grasa y las calorías, y noto el metabolismo más lento últimamente. (Je travaille de longues heures et je me rabats sur des sandwichs et des produits laitiers; la graisse et les calories m'inquiètent, et j'ai remarqué que mon métabolisme est plus lent ces derniers temps.)*
- Marta (nutricionista):** *Vale, vamos a buscar una dieta equilibrada: más fibra y nutrientes —por ejemplo lentejas o garbanzos— y una ración adecuada de proteínas; añade calabacín y fruta como kiwi o piña. (D'accord, cherchons une alimentation équilibrée : plus de fibres et de nutriments — par exemple des lentilles ou des pois chiches — et une portion adéquate de protéines ; ajoute de la courgette et des fruits comme le kiwi ou l'ananas.)*

**Carlos (paciente):** *¿Y el hierro? Me dijeron que las legumbres ayudan, pero a veces pienso en tomar un suplemento.*

*(Et le fer ? On m'a dit que les légumineuses aident, mais parfois je pense à prendre un supplément.)*

**Marta (nutricionista):** *Las legumbres aportan hierro y fibra, sí; antes de un suplemento revisamos análisis y ajustamos el menú, y si comes carne, mejor lomo o solomillo de ternera a la plancha que cortes muy grasos.*

*(Les légumineuses apportent du fer et des fibres, oui ; avant un supplément, on vérifie les analyses et on ajuste le menu, et si tu manges de la viande, mieux vaut du filet ou du faux-filet de veau grillé que des morceaux très gras.)*

1. ¿Qué cambios concretos le propone Marta a Carlos y por qué?

---

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

*En mi dieta suelo incluir... porque aporta vitaminas y fibra. / Para estar más sano, consultaría al médico o a un nutricionista. / He reducido... y en su lugar como... para cuidar mi metabolismo.*



1. Describe tu dieta diaria en un día normal: ¿qué sueles comer y beber, y qué alimentos te ayudan a mantenerte sano?

---

2. Estás en el supermercado y quieres hacer una dieta más equilibrada: ¿qué cambios harías en tu compra y qué productos evitarías por las calorías o la grasa?

---

## 7. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

Hola, Laura. Soy Marcos

Desde que el médico me dijo que baje un poco el azúcar, intento comer más **equilibrado**. Pero me pierdo con lo de los **nutrientes: proteínas, fibra, vitaminas...**

Esta semana quiero preparar el menú en casa y comprar menos procesados. ¿Me puedes recomendar 2-3 cenas fáciles? Pensaba en **lentejas** o **garbanzos**, y algo de verdura como **calabacín**. De postre, fruta (piña o kiwi). También: ¿tú tomas algún **suplemento de hierro**?



**Rédigez une réponse appropriée:** *Si quieres, te lo puedo organizar por días y así haces una compra única. / Para la cena, te recomiendo... porque aporta proteínas/fibra. / Sobre el suplemento de hierro, yo... pero mejor consultarlo con el médico.*

---

---

---

**Verbes importants**

**Reducir** (*réduire*)

Presente

yo

reduzco

tú

reduces

él/ella/usted

reduce

nosotros/nosotras

reducimos

vosotros/vosotras

reducís

ellos/ellas/ustedes

reducen