

## B2.45 Crear una dieta saludable



- Comparar alimentos y dietas en función de su valor nutricional y beneficios para la salud
- Describe hábitos alimentarios y elecciones de estilo de vida
- Tomar y justificar decisiones para una alimentación equilibrada y saludable

<b>La alimentación equilibrada</b>	<i>(Une alimentation équilibrée)</i>	<b>La porción recomendada</b>	<i>(La portion recommandée)</i>
<b>El aporte nutricional</b>	<i>(L'apport nutritionnel)</i>	<b>Evitar el exceso de sodio</b>	<i>(Éviter l'excès de sodium)</i>
<b>La ingesta diaria</b>	<i>(L'apport quotidien)</i>	<b>Reducir el consumo de azúcares añadidos</b>	<i>(Réduire la consommation de sucres ajoutés)</i>
<b>La densidad energética</b>	<i>(La densité énergétique)</i>	<b>Optar por métodos de cocción saludables</b>	<i>(Opter pour des méthodes de cuisson saines)</i>
<b>La fibra dietética</b>	<i>(Les fibres alimentaires)</i>	<b>Controlar las porciones</b>	<i>(Contrôler les portions)</i>
<b>El índice glucémico</b>	<i>(L'indice glycémique)</i>	<b>Planificar las comidas</b>	<i>(Planifier les repas)</i>
<b>Las grasas insaturadas</b>	<i>(Les graisses insaturées)</i>	<b>Hacer ejercicio con regularidad</b>	<i>(Faire de l'exercice régulièrement)</i>
<b>Las grasas saturadas</b>	<i>(Les graisses saturées)</i>	<b>Prescindir de alimentos ultraprocesados</b>	<i>(Se passer d'aliments ultra-transformés)</i>
<b>Las grasas trans</b>	<i>(Les graisses trans)</i>	<b>Aumentar la ingesta de verduras</b>	<i>(Augmenter la consommation de légumes)</i>
<b>Las proteínas magras</b>	<i>(Les protéines maigres)</i>	<b>Sustituir por alternativas integrales</b>	<i>(Remplacer par des alternatives complètes)</i>
<b>Los carbohidratos complejos</b>	<i>(Les glucides complexes)</i>	<b>Leer las etiquetas nutricionales</b>	<i>(Lire les étiquettes nutritionnelles)</i>
<b>El antioxidante</b>	<i>(L'antioxydant)</i>		

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



Entender **las etiquetas nutricionales** ayuda a comparar productos y decidir mejor en el supermercado. *Se dice* que el orden de los ingredientes revela qué predomina: cuanto más corta sea la lista, menos procesado suele ser el alimento. Conviene revisar la **cantidad por porción**, porque a veces hay que multiplicar los valores si el envase incluye varias porciones. Un indicador práctico es el **azúcar añadido**: más de cinco gramos por cada cien gramos ya sugiere un contenido alto. Además, si **contiene aditivos**, suelen identificarse con una "E" y números.

*Comprendre les étiquettes nutritionnelles aide à comparer les produits et à mieux décider au supermarché. On dit que l'ordre des ingrédients révèle ce qui prédomine : plus la liste est courte, moins l'aliment est généralement transformé. Il convient de vérifier la quantité par portion, car il faut parfois multiplier les valeurs si l'emballage contient plusieurs portions. Un indicateur pratique est le sucre ajouté : plus de cinq grammes pour cent grammes suggère déjà une teneur élevée. De plus, s'il contient des additifs, ils sont généralement identifiés par un « E » et des chiffres.*

- ¿Qué información aporta principalmente el orden de los ingredientes en un producto?
  - La fecha exacta de caducidad del alimento
  - Si el producto es apto para vegetarianos
  - Qué ingredientes están en mayor o menor cantidad
  - Cuántas porciones recomienda el fabricante al día
- ¿Qué se recomienda hacer cuando un envase incluye más de una porción?
  - Dividir el peso total entre los ingredientes principales
  - Elegir siempre la opción con menos grasa total
  - Ignorar la tabla nutricional y fijarse solo en las calorías
  - Multiplicar los valores nutricionales por el número de porciones consumidas

1-c 2-d

## 2. Grammaire: Les impersonnelles

Les phrases impersonnelles n'ont pas de sujet concret.



- Avec des verbes qui portent déjà « se » comme « acostarse », on utilise « la gente » ou « uno » : en el hospital la gente se acuesta temprano.
- Avec se ve, se dice, se piensa, se supone, on utilise un verbe à l'indicatif ; avec se espera, au subjonctif.

Estructura	Tiempo	Ejemplo
Se dice	+ indicativo	<b>Se dice</b> que la fibra es importante. <i>(On dit que les fibres sont importantes.)</i>
Se veía	+ indicativo	<b>Se veía</b> que el paciente estaba cansado. <i>(On voyait que le patient était fatigué.)</i>
Se esperaba	+ subjuntivo	<b>Se esperaba</b> que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta. <i>(On espérait que les nouvelles découvertes améliorent le régime.)</i>
Era		<b>Era</b> inútil explicárselo. No lo entendían. <i>(Il était inutile de le lui expliquer. Ils ne comprenaient pas.)</i>

- \_\_\_\_\_ que una dieta rica en fibra dietética reduce el riesgo de picos de glucosa. *(On dit qu'un régime riche en fibres alimentaires réduit le risque de pics de glucose.)*  
 a. Se dice      b. Se diga      c. Se dicen      d. Es dice
- \_\_\_\_\_ que, tras varias semanas, controlar las porciones le ayudaba a mantener la ingesta diaria más estable. *(On voyait que, après plusieurs semaines, contrôler les portions l'aidait à maintenir l'apport quotidien plus stable.)*  
 a. Se veía      b. Se vio      c. Se ve      d. Se veían

1. Se dice 2. Se veía

## Réécrivez les phrases (QR: IA+)



- (Se dice) Los nutricionistas dicen que la fibra es esencial para la salud intestinal.
-

*(On dit que les fibres sont essentielles pour la santé intestinale.)*

2. (Se veía) En la consulta era evidente que el paciente estaba cansado después de la analítica.
- 

*(On voyait que le patient était fatigué après les analyses.)*

3. (Se esperaba) Los investigadores esperaban que los nuevos datos mejoraban la dieta mediterránea.
- 

*(On espérait que les nouvelles données améliorent le régime méditerranéen.)*

1. Se dice que la fibra es esencial para la salud intestinal.
2. Se veía que el paciente estaba cansado después de la analítica.
3. Se esperaba que los nuevos datos mejoraran la dieta mediterránea.

### **Corrigez l'erreur**

1. En la oficina se acuesta tarde y cena fatal.
- 

Au bureau, les gens se couchent tard et dînent très mal.

2. Se espera que reducen el azúcar en el menú.
- 

On s'attend à ce qu'ils réduisent le sucre au menu.

1. En la oficina, la gente se acuesta tarde y cena fatal.
2. Se espera que reduzcan el azúcar en el menú.

### 3.Exercices

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

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| a. la fibra dietética               | 1. Se ve en el envase cuánta sal y azúcar contiene un producto.          |
| b. leer las etiquetas nutricionales | 2. Se dice que mejora el tránsito intestinal y ayuda a sentirse saciado. |
| c. controlar las porciones          | 3. Se supone que así se evita comer más de lo necesario.                 |



a-2 b-1 c-3

#### 2. Guide bref pour planifier une alimentation saine (centre sportif municipal) (QR: Audio)



**Remplissez les lacunes:** fibra dietética, controlar las porciones, porción recomendada, aporte nutricional, reducir el consumo de azúcares añadidos, carbohidratos complejos

El Servicio de Nutrición del Centro Deportivo Municipal recomienda revisar el (1) \_\_\_\_\_ del menú semanal y no quedarse solo con las calorías. Se dice que una alimentación equilibrada prioriza verduras, legumbres y (2) \_\_\_\_\_, además de proteínas magras y grasas insaturadas. Para evitar picos de hambre, conviene elegir alimentos con más (3) \_\_\_\_\_ y un índice glucémico bajo, y (4) \_\_\_\_\_.

En consulta se ve a menudo que el problema no era tanto qué se comía, sino la cantidad: (5) \_\_\_\_\_ y respetar la (6) \_\_\_\_\_ ayuda a mantener una ingesta diaria estable. Al comprar, se sugiere leer las etiquetas nutricionales, comprobar la lista de ingredientes y prescindir de ultraprocesados con grasas trans o exceso de sodio. Si se consumía pan blanco a diario, una alternativa es sustituirlo por integrales y optar por métodos de cocción saludables.

*Le Service de nutrition du Centre Sportif Municipal recommande de vérifier l'apport nutritionnel du menu hebdomadaire et de ne pas se limiter uniquement aux calories. On dit qu'une alimentation équilibrée privilégie les légumes, les légumineuses et les glucides complexes, ainsi que des protéines maigres et des graisses insaturées. Pour éviter les pics de faim, il convient de choisir des aliments plus riches en fibres alimentaires et à faible indice glycémique, et de réduire la consommation de sucres ajoutés.*

*En consultation, on constate souvent que le problème n'était pas tant ce que l'on mangeait, mais la quantité : contrôler les portions et respecter la portion recommandée aide à maintenir un apport quotidien stable. Lors des achats, il est conseillé de lire les étiquettes nutritionnelles, de vérifier la liste des ingrédients et d'éviter les aliments ultra-transformés contenant des graisses trans ou un excès de sodium. Si l'on consommait du pain blanc tous les jours, une alternative consiste à le remplacer par du pain complet et à privilégier des modes de cuisson sains.*

*(1) aporte nutricional, (2) carbohidratos complejos, (3) fibra dietética, (4) reducir el consumo de azúcares añadidos, (5) controlar las porciones, (6) porción recomendada*

1. ¿Qué tres cambios concretos propone el texto para mejorar la dieta y cómo los aplicarías en tu rutina diaria (salud, energía o rendimiento laboral)?

---

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

Vrai Faux

1. Va a cambiar a opciones integrales para evitar picos bruscos de azúcar en sangre.
2. Según lo que cuenta, su problema principal era no comer suficiente fruta y por eso le faltaban antioxidantes.
3. En el supermercado piensa revisar la información del envase para evitar ciertas grasas y limitar los azúcares añadidos.



1-V 2-X 3-V

### 4. Choisissez la bonne solution

1. En casa, cuando seguíamos una alimentación equilibrada, se decía que mi padre \_\_\_\_\_ menos grasas saturadas y más verduras. *(À la maison, lorsque nous suivions une alimentation équilibrée, on disait que mon père consommait moins de graisses saturées et plus de légumes.)*  
a. consumías      b. consumió      c. consumía      d. consumíais
2. En la consulta del dietista se suponía que, para evitar el exceso de sodio, se \_\_\_\_\_ la porción recomendada en cada comida. *(Lors de la consultation chez le diététicien, on supposait que, pour éviter l'excès de sodium, on contrôlait la portion recommandée à chaque repas.)*  
a. controlaban      b. controló      c. controlaba      d. controlabais
3. En el supermercado se veía que, cuando no leíamos las etiquetas nutricionales, \_\_\_\_\_ más azúcares añadidos sin darnos cuenta. *(Au supermarché, on voyait que, lorsque nous ne lisions pas les étiquettes nutritionnelles, nous consommions plus de sucres ajoutés sans nous en rendre compte.)*  
a. consumieran      b. consumíais      c. consumíamos  
d. consumimos

1. consumía 2. controlaba 3. consumíamos

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



#### Plan semanal con nutricionista

**Dietista**      Según tu diario, desayunas bien, pero al mediodía sueles tirar de *ultraprocesados*; me gustaría que aumentarás la ingesta de verduras y que sustituyeras el pan blanco por alternativas integrales con más fibra dietética.

*(D'après ton journal, tu prends un bon petit-déjeuner, mais à midi tu as tendance à recourir à des aliments ultra-transformés ; j'aimerais que tu augmentes ta consommation de légumes et que tu remplaces le pain blanc par des alternatives complètes avec plus de fibres alimentaires.)*

**Paciente (Javier):** *Me cuesta porque en la oficina como muy rápido; ¿cómo puedo controlar las porciones y la ingesta diaria sin estar pesando todo?*

*(J'ai du mal parce qu'au bureau je mange très vite ; comment puis-je contrôler les portions et l'apport quotidien sans devoir tout peser ?)*

**Dietista (Marta):** *Piensa en la porción recomendada: medio plato de verduras, un cuarto de proteínas magras y un cuarto de carbohidratos complejos; así mejoras el aporte nutricional y evitas picos del índice glucémico.*

*(Pense à la portion recommandée : une demi-assiette de légumes, un quart de protéines maigres et un quart de glucides complexes ; ainsi tu améliores l'apport nutritionnel et tu évites des pics de l'indice glycémique.)*

**Paciente (Javier):** *De acuerdo, y respecto a las grasas, ¿qué debo vigilar exactamente?*

*(D'accord, et concernant les graisses, qu'est-ce que je dois surveiller exactement ?)*

**Dietista (Marta):** *Evita las grasas trans y reduce las saturadas; prioriza las grasas insaturadas como el aceite de oliva y los frutos secos, opta por métodos de cocción saludables y, si además haces ejercicio con regularidad, notarás la diferencia.*

*(Évite les graisses trans et réduis les graisses saturées ; privilégie les graisses insaturées comme l'huile d'olive et les fruits à coque, opte pour des modes de cuisson sains et, si en plus tu fais de l'exercice régulièrement, tu verras la différence.)*

1. ¿Qué dos cambios concretos le propone Marta a Javier para mejorar su alimentación equilibrada?
- 

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

*Para mí es importante fijarme en... porque... / Se recomienda reducir... y aumentar... / Intento controlar las porciones y optar por...*



1. En el supermercado, ¿qué elementos de la etiqueta nutricional consultas para valorar si un producto es saludable y por qué?
- 
2. Si tuvieras que planificar tu menú semanal para comer más sano durante la jornada laboral, ¿qué dos cambios introducirías y cómo los aplicarías en la práctica?
-

## 7. Écriture: E-mail (QR: IA+)

Asunto: Menú del retiro - ¿me ayudas a hacerlo más saludable?

Hola, Lucía:

Estoy cerrando el catering para el retiro del equipo (sábado y domingo). Tenemos dos opciones: **menú A** (bocadillos, patatas, refrescos y bollería) o **menú B** (ensaladas, pollo/pescado, fruta y yogur). El proveedor dice que el B "es más ligero", pero no me fío: en la etiqueta de una ensalada preparada vi **azúcares añadidos** y bastante **sodio**.

¿Me recomiendas qué elegir y qué cambios pedir? También dime cómo controlar **las porciones** sin que la gente se queje.

Gracias,

Marta



**Rédigez une réponse appropriée:** *Se suele recomendar que... / Para que sea más equilibrado, yo pediría que... / Se dice que es "ligero", pero en la etiqueta se ve que...*

---

---

---

### Verbes importants

#### Consumir (*consommer*)

Pretérito imperfecto

yo

consumía

tú

consumías

él/ella/usted

consumía

nosotros/nosotras

consumíamos

vosotros/vosotras

consumíais

ellos/ellas/ustedes

consumían

#### Controlar (*contrôler*)

Pretérito imperfecto

controlaba

controlabas

controlaba

controlábamos

controlabais

controlaban