

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

La nutrición	<i>(La nutrition)</i>	La porción	<i>(La portion)</i>
El macronutriente	<i>(Le macronutrimnt)</i>	El alimento procesado	<i>(L'aliment transformé)</i>
El micronutriente	<i>(Le micronutrimnt)</i>	La comida	<i>(La nourriture)</i>
La fibra	<i>(Les fibres)</i>	ultraprocesada	<i>ultratransformée)</i>
La grasa saturada	<i>(Les graisses saturées)</i>	La etiqueta nutricional	<i>(L'étiquette nutritionnelle)</i>
La grasa insaturada	<i>(Les graisses insaturées)</i>	Limitar	<i>(Limiter)</i>
La proteína	<i>(Les protéines)</i>	Aumentar	<i>(Augmenter)</i>
Los carbohidratos	<i>(Les glucides)</i>	Sustituir	<i>(Remplacer)</i>
El índice glucémico	<i>(L'indice glycémique)</i>	Optar por	<i>(Opter pour)</i>
El aporte calórico	<i>(L'apport calorique)</i>	Incorporar	<i>(Incorporer)</i>
El equilibrio nutricional	<i>(L'équilibre nutritionnel)</i>	Balanceado	<i>(Équilibré)</i>
La pauta alimentaria	<i>(Les recommandations alimentaires)</i>	Bajo en sodio	<i>(Faible en sodium)</i>
		Rico en antioxidantes	<i>(Riche en antioxydants)</i>

1. Grammaire: Les impersonnelles



Las frases impersonnelles n'ont pas de sujet concret.

1. Avec des verbes qui portent déjà "se" comme "acostarse", on utilise "la gente" ou "uno": en el hospital la gente se acuesta temprano.
2. 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	Se dice que la fibra es importante. <i>(On dit que les fibres sont importantes.)</i>
Se veía	+ indicativo	Se veía que el paciente estaba cansado. <i>(On voyait que le patient était fatigué.)</i>
Se esperaba	+ subjuntivo	Se esperaba que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta. <i>(On espérait que les nouvelles découvertes améliorent le régime.)</i>
Era		Era inútil explicárselo. No lo entendían. <i>(C'était inutile de le lui expliquer. Ils ne le comprenaient pas.)</i>

1. _____ que una dieta rica en fibra ayuda a regular el índice glucémico.
 - a. Se dice
 - b. Se diga
 - c. Dice
 - d. Se dicen
2. En la consulta _____ que el paciente no estaba siguiendo la pauta alimentaria.
 - a. se veía
 - b. se vio
 - c. se viera
 - d. se veían

1. *Se dice* 2. *se veía*

Réécrivez les phrases

1. Marta comparó los productos y, al mismo tiempo, leyó las etiquetas para evitar conservantes.

(Marta comparó los productos leyendo las etiquetas para evitar conservantes.)

2. Si comes más fruta fresca, tendrás más energía en el trabajo.

(Comiendo más fruta fresca, tendrás más energía en el trabajo.)

3. El nutricionista explicó la dieta de forma clara para que la entiéramos todos.

(El nutricionista explicó la dieta hablando claramente para que la entiéramos todos.)

2. Exercices

1. Associez chaque mot à sa définition.

- | | |
|------------------------------|--|
| a. la etiqueta nutricional | 1. Elegir una opción concreta, priorizando alimentos más saludables |
| b. la comida ultraprocesada | 2. Reparto adecuado de macronutrientes y micronutrientes para cubrir necesidades diarias. |
| c. el equilibrio nutricional | 3. Producto industrial con muchos aditivos; consumiéndola con frecuencia se desequilibra la dieta. |
| d. optar por | 4. Información del envase que se consulta comparando calorías, grasas y azúcares. |
| e. limitar | 5. Reducir la cantidad o la frecuencia de consumo sin eliminar totalmente el alimento. |

a-4 b-3 c-2 d-1 e-5



2. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

- | | Vrai Faux | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| La persona modificó su alimentación después de cambiar su rutina de ejercicio. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La dietista aconsejó eliminar por completo los carbohidratos para mejorar la salud. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Al hacer la compra, la persona revisa las etiquetas y prefiere productos con poco sodio. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



3. WhatsApp

Hola, Paula

Estoy intentando organizar el menú de la semana para comer más sano y gastar menos, pero me lío con las etiquetas. He visto varios cereales "fitness" y barritas, pero son bastante **ultraprocesados**. ¿Te parece si esta semana hacemos una compra más **balanceada**?

Yo propongo: ensaladas ya preparadas, pechuga de pavo, yogures y pan blanco. ¿Qué cambiarías tú? Si puedes, dime también qué mirar en la **etiqueta nutricional** (azúcares, **fibra**, grasas...).

Gracias, Marta



Rédigez une réponse appropriée: *Podríamos sustituir ... por ..., porque ... / Yo optaría por ... y limitaría ... para ... / Si miras la etiqueta, fíjate sobre todo en ...*

Verbes importants

yo
tú
él/ella/usted
nosotros/nosotras
vosotros/vosotras
ellos/ellas/ustedes

Consumir (*consommer*)

Pretérito imperfecto
consumía
consumías
consumía
consumíamos
consumíais
consumían

Controlar (*contrôler*)

Pretérito imperfecto
controlaba
controlabas
controlaba
controlábamos
controlabais
controlaban