

A2.25.1 Una vida más sana

Una vita più sana

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/dialoghi/dieta-saludable>



1. Guarda el video e respondi alle domande correlate.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=WLhuW5WliF0&start=11&end=102>

Seguir una dieta sana y equilibrada (*Seguire una dieta sana ed equilibrata*)

Sobrepeso (*Sovrappeso*)

Obesidad (*Obesità*)

Comer variado (*Mangiare in modo vario*)

Frecuencia de las comidas (*Frequenza dei pasti*)

Cantidad de los alimentos (*Quantità degli alimenti*)

Desayuno (*Colazione*)

Fruta (*Frutta*)

Pan (*Pane*)

Cereales (*Cereali*)

Lácteos (*Latticini*)

Comida (*Pranzo*)

Verduras (*Verdure*)

Verduras crudas (*Verdure crude*)

Carne blanca (*Carne bianca*)

Pescado azul (*Pesce azzurro*)

Huevos (*Uova*)

Legumbres (*Legumi*)

Pan en las comidas (*Pane nei pasti*)

Pasta (*Pasta*)

Arroz (*Riso*)

Cena (*Cena*)

Cena ligera (*Cena leggera*)

Tentempiés (*Spuntino*)

Cinco comidas diarias (*Cinque pasti al giorno*)

Bollería (*Pasticceria*)

Pastelería (*Dolci*)

Bebidas azucaradas (*Bevande zuccherate*)

Alcohol (*Alcol*)

Métodos de cocción saludables (*Metodi di cottura salutari*)

Cocinar a la plancha (*Cucinare alla piastra*)

Asado (*Arrosto*)

Cocinar al vapor (*Cucinare a vapore*)

Beber agua (*Bere acqua*)

Dos litros de agua al día (*Due litri di acqua al giorno*)

Ejercicio físico (*Esercizio fisico*)

Caminar media hora (*Camminare mezz'ora*)

Dieta saludable (*Dieta salutare*)

1. ¿Qué reduce, además del sobrepeso, una dieta sana y equilibrada?

- a. El riesgo de alergias alimentarias
- b. La necesidad de dormir
- c. La pérdida de memoria
- d. El riesgo de diabetes, hipertensión y colesterol alto

2. ¿Qué debe incluir el desayuno para empezar bien el día?

- a. Fruta, pan o cereales y un lácteo
- b. Solo bollería y zumo
- c. Solo café fuerte
- d. Carne y pescado

3. ¿Qué métodos de cocción se consideran más saludables?

- a. Hornear con mucha mantequilla
- b. Cocinar en microondas siempre
- c. La plancha, el asado y el vapor
- d. Freír, empanar y rebozar

4. ¿Qué se recomienda consumir solo de forma ocasional?

- a. Fruta, verduras y agua
- b. Pan integral, pescado azul y legumbres
- c. Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol
- d. Huevos, lácteos y tostadas

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

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Consulta sobre dieta y hábitos saludables

Consulta su dieta e abitudini salutari

- Antonio:** Buenos días, doctora. Quería pedirle ayuda para bajar de peso. *(Buongiorno, dottoressa. Vorrei chiederle aiuto per perdere peso.)*
- Doctora:** Claro, Antonio. Primero cuénteme qué suele comer cada día. *(Certo, Antonio. Prima mi dica cosa mangia di solito durante la giornata.)*
- Antonio:** Entre semana suelo tirar de menús y de comida preparada. *(Durante la settimana mi affido a menù pronti e a cibi confezionati.)*
- Doctora:** Vale. ¿Y por la mañana? ¿Qué desayuna normalmente? *(Va bene. E la mattina? Cosa fa di solito a colazione?)*
- Antonio:** Casi siempre cereales y café, nada más. *(Quasi sempre cereali e caffè, nient'altro.)*
- Doctora:** Puede añadir algún lácteo y una tostada como tentempié. *(Può aggiungere qualche latticino e una fetta di pane tostato come spuntino.)*
- Antonio:** ¿Y para comer, qué opciones serían más sanas? *(E a pranzo, quali opzioni sarebbero più sane?)*
- Doctora:** Arroz, verduras, carne blanca o pescado azul, mejor a la plancha. *(Riso, verdure, carne bianca o pesce azzurro, meglio alla piastra.)*
- Antonio:** ¿Y con el ejercicio, qué me recomienda hacer? *(E per l'esercizio, cosa mi consiglia di fare?)*
- Doctora:** Empiece caminando media hora al día y luego puede pensar en inscribirse en el gimnasio. *(Cominci a camminare mezz'ora al giorno e poi può pensare di iscriversi in palestra.)*
- Antonio:** ¿Y si un día no tengo algunos alimentos o no puedo cocinar? *(E se un giorno non ho alcuni alimenti o non posso cucinare?)*
- Doctora:** Le enviaré un menú semanal con varias opciones. Así podrá elegir y organizarse mejor. *(Le invierò un menù settimanale con varie opzioni. Così potrà scegliere e organizzarsi meglio.)*

1. ¿Por qué va Antonio a la consulta de la doctora?

- a. Porque tiene problemas con la merienda en la oficina.
- b. Porque quiere bajar de peso y comer más sano.
- c. Porque quiere ser vegetariano estricto desde mañana.
- d. Porque necesita una receta para un plato típico español.

2. ¿Qué desayuna Antonio casi siempre?

- a. Tostada con atún y zumo de naranja.
- b. Cereales y café, nada más.
- c. Un menú semanal muy equilibrado.
- d. Arroz con verduras y carne de pollo.

1-b 2-b