

A2.25.1 Una vida más sana

Una vita più sana

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



1. Guarda il video e rispondi 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)	Pasta	(Pasta)
Sobrepeso	(Sovrappeso)	Arroz	(Riso)
Obesidad	(Obesità)	Cena	(Cena)
Comer variado	(Mangiare in modo vario)	Cena ligera	(Cena leggera)
Frecuencia de las comidas	(Frequenza dei pasti)	Tentempiés	(Spuntino)
Cantidad de los alimentos	(Quantità degli alimenti)	Cinco comidas diarias	(Cinque pasti al giorno)
Desayuno	(Colazione)	Bollería	(Pasticceria)
Fruta	(Frutta)	Pastelería	(Dolci)
Pan	(Pane)	Bebidas azucaradas	(Bevande zuccherate)
Cereales	(Cereali)	Alcohol	(Alcol)
Lácteos	(Latticini)	Métodos de cocción saludables	(Metodi di cottura salutari)
Comida	(Pranzo)	Cocinar a la plancha	(Cucinare alla piastra)
Verduras	(Verdure)	Asado	(Arrosto)
Verduras crudas	(Verdure crude)	Cocinar al vapor	(Cucinare a vapore)
Carne blanca	(Carne bianca)	Beber agua	(Bere acqua)
Pescado azul	(Pesce azzurro)	Dos litros de agua al día	(Due litri di acqua al giorno)
Huevos	(Uova)	Ejercicio físico	(Esercizio fisico)
Legumbres	(Legumi)	Caminar media hora	(Camminare mezz'ora)
Pan en las comidas	(Pane nei pasti)	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

Consulto su dieta e abitudini salutari

Antonio: Buenos días, doctora. Quería pedirle ayuda para bajar de peso.

(*Buongiorno, dottore. 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. (*Le invierò un menù settimanale con varie opzioni.*) Así podrá elegir y organizarse mejor. (*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