

A2.25.1 Una vida más sana

Una vita più sana



Seguir una **dieta sana y equilibrada** ayuda a prevenir el **sobrepeso** y reduce el riesgo de algunas enfermedades. Es importante **comer variado** y controlar la cantidad de **alimentos** cada día. Un buen desayuno puede llevar fruta, cereales y un lácteo. En la comida y la cena conviene incluir verduras, y la cena debe ser más ligera. También es recomendable hacer cinco comidas y beber agua.

*Seguire una **dieta sana ed equilibrata** aiuta a prevenire il **sovrappeso** e riduce il rischio di alcune malattie. È importante **mangiare in modo vario** e controllare la quantità di **alimenti** ogni giorno. Una buona colazione può includere frutta, cereali e un latticino. A pranzo e a cena conviene includere verdure, e la cena dovrebbe essere più leggera. È inoltre consigliabile fare cinque pasti e bere acqua.*

1. ¿Qué ayuda a prevenir una dieta sana y equilibrada?
 - a. El dolor de cabeza
 - b. La falta de sueño
 - c. El sobrepeso y la obesidad
 - d. Los resfriados
2. ¿Qué se recomienda para empezar el día?
 - a. No desayunar para comer menos
 - b. Solo café y un zumo azucarado
 - c. Un plato de pasta con carne roja
 - d. Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
3. ¿Cómo debe ser la cena?
 - a. Más ligera y con más verduras
 - b. Igual de fuerte que la comida, con muchos fritos
 - c. Solo bollería y chocolate
 - d. Sin verduras y con alcohol
4. ¿Qué se debe consumir solo de forma ocasional?
 - a. Cereales y pan integral
 - b. Verduras y legumbres
 - c. Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol
 - d. Agua y fruta

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

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Un paciente habla con una especialista para mejorar su dieta diaria

Un paziente parla con una specialista per migliorare la sua alimentazione quotidiana

Antonio: Buenos días, doctora. Quería ayuda para bajar de peso. *(Buongiorno, dottoressa. Volevo un aiuto per perdere peso.)*

Doctora: Claro. Cuénteme primero qué suele comer cada día. *(Certo. Mi dica prima che cosa mangia di solito ogni giorno.)*

Antonio: Entre semana tiro de menús y de comida preparada. *(Durante la settimana mi affido ai menù e ai cibi pronti.)*

- Doctora:** ¿Y por la mañana, qué desayuna normalmente? *(E al mattino, che cosa fa di solito a colazione?)*
- Antonio:** Casi siempre cereales y café, nada más. *(Quasi sempre cereali e caffè, niente altro.)*
- Doctora:** Puede añadir lácteos y una tostada como tentempié. *(Può aggiungere dei latticini e una fetta di pane tostato come spuntino.)*
- Antonio:** ¿Y para comer, qué opciones serían más sanas? *(E per 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 de ejercicio, qué me recomienda hacer? *(E per quanto riguarda l'esercizio, che cosa mi consiglia di fare?)*
- Doctora:** Empiece caminando media hora al día y luego puede pensar en inscribirse en un gimnasio. *(Inizi camminando mezz'ora al giorno e poi può pensare di iscriversi in palestra.)*
- Antonio:** ¿Y si un día no tengo ciertos alimentos o no puedo cocinar? *(E se un giorno non ho certi 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. ¿Qué suele desayunar Antonio?

- a. Arroz con verduras
- b. Cereales y café
- c. Tostada y zumo de naranja
- d. Atún y lechuga

2. ¿Qué le propone la doctora si un día Antonio no puede cocinar?

- a. Que beba solo refrescos
- b. Que le enviará un menú semanal con varias opciones
- c. Que se pese cada mañana
- d. Que practique un deporte más intenso

1-b 2-b