

## B2.45.1 Las impersonales

Le impersonali



Le frasi impersonali non hanno un soggetto concreto.

1. Con verbi che già portano "se" come "acostarse", si usa "la gente" o "uno": en el hospital la gente se acuesta temprano.
2. Con se ve, se dice, se piensa, se supone si usa un verbo all'indicativo; con se espera, al congiuntivo.

Estructura	Tiempo	Ejemplo
Se dice	+ indicativo	<b>Se dice</b> que la fibra es importante. ( <i>Si dice che la fibra è importante.</i> )
Se veía	+ indicativo	<b>Se veía</b> que el paciente estaba cansado. ( <i>Si vedeva che il paziente era stanco.</i> )
Se esperaba + subjuntivo		<b>Se esperaba</b> que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta. ( <i>Si sperava che le nuove scoperte migliorassero la dieta.</i> )
Era		<b>Era</b> inútil explicárselo. No lo entendían. ( <i>Era inutile spiegarglielo. Non lo capivano.</i> )

### 1. Traduci e scegli la risposta corretta

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
3. Se esperaba que \_\_\_\_\_ más proteína en el desayuno para mejorar la saciedad.  
a. incorporaron    b. incorporen    c. incorporaban    d. incorporaran
4. \_\_\_\_\_ inútil discutir las etiquetas nutricionales si nadie las leía en el supermercado.  
a. Eran    b. Estaba    c. Era    d. Fue

1. Se dice 2. se veía 3. incorporaran 4. Era

### 2. Riscrivi le frasi

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

(*Marta comparó los productos leyendo las etichette per evitare conservanti.*)

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 entendiéramos todos.

(*El nutricionista explicó la dieta parlando chiaramente per farcela capire a tutti.*)

4. Por el frío, tengo las manos que tiemblan.

---

*(Per il freddo, ho le mani che tremano.)*

### **3. Conversad y acordad un menú equilibrado, justificando decisiones mientras comparáis opciones.**

#### Situación

En el supermercado, asesoras a un compañero para crear una pauta alimentaria semanal saludable.

---

#### Discutir

- ¿Qué macronutrientes y micronutrientes priorizáis para mantener el equilibrio nutricional?
  - ¿Cómo decidiréis las porciones y el aporte calórico según vuestra rutina laboral? Argumentad brevemente.
- 

#### Palabras y frases útiles

- Comparad la etiqueta nutricional; limitad la grasa saturada y el sodio.
  - Optad por alimentos menos ultraprocesados, incorporando más fibra.
  - Leyendo el índice glucémico, elegiréis carbohidratos adecuados para el trabajo.
- 

#### Usar en conversación

- Verbo principal + gerundio (simultaneidad)
- Gerundio + verbo futuro (anterioridad)
- Tener + objeto + gerundio (resultado visible)