A2.25 Comida y hábitos saludables

Cibo e abitudini salutari
Esercizi: https://app.colanguage.com/it/spagnolo/programma/a2/25

Vocabolario importante

La dieta	*(La dieta)*	**La merienda**	*(La merenda)*
El menú semanal	*(Il menù settimanale)*	**Equilibrado**	*(Equilibrato)*
El ingrediente	*(L'ingrediente)*	**Saludable**	*(Salutare)*
Los cereales	*(I cereali)*	**Sano**	*(Sano)*
El arroz	*(Il riso)*	**Típico**	*(Tipico)*
La carne de pollo	*(La carne di pollo)*	**Ser vegetariano**	*(Essere vegetariano)*
La carne de ternera	*(La carne di manzo)*	**Merendar**	*(Fare merenda)*
El atún	*(Il tonno)*	**Hidratar**	*(Idratare)*
La lechuga	*(La lattuga)*	**Pesarse**	*(Pesarsi)*
El zumo de naranja	*(Il succo d'arancia)*	**Practicar un deporte**	*(Praticare uno sport)*
El refresco	*(La bibita)*	**Deber**	*(Dovere)*

Grammatica

1. El relativo "que"

(il relativo "che")

Sustantivo *(Sostantivo)*	**Sustantivo = que relativo** *(Sostantivo = che relativo)*	**Ejemplo** *(Esempio)*
La merienda *(La merienda)*	Que + verbo + oración subordinada	La merienda **que** comí en el restaurante fue saludable. *(La merienda que ho mangiato al ristorante è stata salutare.)*
El refresco *(La bibita)*	Que + verbo + oración subordinada	El refresco **que** bebimos ayer estuvo bien. *(La bibita que abbiamo bevuto ieri era buona.)*
El menú *(Il menù)*	Que + verbo + oración subordinada	El menú **que** queremos tiene verduras. *(Il menù che vogliamo ha verdure.)*
Mi amiga *(La mia amica)*	Que + verbo + oración subordinada	Mi amiga, **que** me ha recomendado esta dieta también, me ha mostrado unos ejercicios. *(La mia amica, che mi ha consigliato anche questa dieta, mi ha mostrato degli esercizi.)*

Esercizi: https://app.colanguage.com/it/spagnolo/grammatica/que-oraciones-de-relativo

Verbi importanti

	Comer	**Tomar**	**Planificar**
yo	comía	tomaba	planificaba
tú	comías	tomabas	planificabas

	Comer	**Tomar**	**Planificar**
él/ella	comía	tomaba	planificaba
nosotros/nosotras	comíamos	tomábamos	planificábamos
vosotros/vosotras	comíais	tomabais	planificabais
ellos/ellas	comían	tomaban	planificaban

Esercizi

1. Leggi il testo, riempi gli spazi con le parole mancanti e rispondi alle domande qui sotto

Organizzare un menù sano per la settimana

Parole da usare: menú semanal, refresco, carne de pollo, pesa, dieta, practicar un deporte, arroz, saludable, carne de ternera, lechuga, atún, equilibrado, zumo de naranja

Lucía es una ingeniera española que trabaja en Madrid. Vive con su pareja, que es un expat y tiene un trabajo muy estresante. Ellos quieren cambiar su _____ , porque normalmente cenan tarde y comen comida rápida, que no es muy _____ .

Este domingo por la mañana se sientan en la cocina y hacen un _____ . Deciden que de lunes a viernes van a cocinar en casa. Para el lunes preparan _____ con verduras y un poco de _____ . El martes quieren comer ensalada de _____ con _____ y pan integral. El miércoles toman pasta con tomate y verduras, y el jueves comen _____ con ensalada. El viernes hacen pescado al horno.

También hablan de otros hábitos. Normalmente beben _____ por la noche, pero ahora prefieren agua o _____ . Piensan que es importante _____ , así que los martes y jueves van al gimnasio después del trabajo. Cada sábado, Lucía se _____ por la mañana para ver cómo va el cambio.

Poco a poco, la pareja empieza a sentirse mejor y con más energía. Dicen que el nuevo menú, que es más _____ , es fácil de seguir y típico de una vida más sana en España.

---

*Lucía è un'ingegnera spagnola che lavora a Madrid. Vive con il suo compagno, che è un expat e ha un lavoro molto stressante. Vogliono cambiare la loro **dieta** , perché normalmente cenano tardi e mangiano cibo veloce, che non è molto **sano** .*

*Questa domenica mattina si siedono in cucina e preparano un **menù settimanale** . Decidono che da lunedì a venerdì cucineranno a casa. Per lunedì preparano **riso** con verdure e un po' di **pollo** . Martedì vogliono mangiare un'insalata di **lattuga** con **tonno** e pane integrale. Mercoledì mangiano pasta con pomodoro e verdure, e giovedì mangiano **manzo** con insalata. Venerdì preparano pesce al forno.*

*Parlano anche di altre abitudini. Normalmente bevono **bibite** la sera, ma ora preferiscono acqua o **succo d'arancia** . Pensano che sia importante **praticare uno sport** , quindi martedì e giovedì vanno in palestra dopo il lavoro. Ogni sabato Lucía si **pesa** la mattina per vedere come procede il cambiamento.*

*Poco a poco la coppia comincia a sentirsi meglio e con più energia. Dicono che il nuovo menù, che è più **equilibrato** , è facile da seguire ed è tipico di uno stile di vita più sano in Spagna.*

Domande aperte:

1. ¿Por qué Lucía y su pareja deciden cambiar su dieta?

   _____

2. ¿Qué comidas preparan para dos días diferentes de la semana? Explica.

   _____

3. Además de cambiar la comida, ¿qué otros hábitos nuevos tienen y cómo se sienten ahora?

   _____

Esercizio di scrittura:

Escribe 5 o 6 líneas para describir tu propio menú semanal y dos hábitos que quieres cambiar para tener una vida más saludable.

_____
_____
_____
_____
_____

2. Scrivi una risposta al seguente messaggio appropriata alla situazione

Email: Ricevi questa email da una nutrizionista del tuo centro sanitario con una proposta di menù settimanale e ti chiede informazioni sulle tue abitudini per adattare meglio la dieta; rispondi al suo messaggio.

Asunto: Propuesta de **menú semanal** saludable

Hola,

soy Laura, la nutricionista del centro de salud. Gracias por tu mensaje sobre tus **hábitos de comida**. Quiero ayudarte a tener una dieta más **equilibrada** y **saludable**.

Te propongo este ejemplo de **menú semanal** para los días de trabajo:

- **Desayuno**: café o **zumo de naranja** sin azúcar y **cereales** integrales o pan integral.
- **Comida**: un plato de **arroz** o pasta con verduras y un poco de **carne de pollo** o **carne de ternera**, o **atún**.
- **Cena**: ensalada de **lechuga** y tomate con huevo o queso fresco.
- **Merienda**: una fruta o un yogur (mejor que un **refresco** o bollería).

Es importante también **practicar un deporte** 2 o 3 veces por semana y **hidratar** bien el cuerpo: bebe suficiente agua durante el día.

Para adaptar mejor la **dieta**, necesito un poco más de información:

- ¿A qué hora haces normalmente la **merienda** y qué comes?

- ¿Eres **vegetariano** o comes de todo?
- ¿Haces algún deporte? ¿Cuántos días a la semana?

Por favor, respóndeme con esta información y dime también si hay algún **ingrediente** típico que no te gusta o que no puedes comer.

Un saludo cordial,
Laura García
Nutricionista

Domande di discussione:

1. ¿Qué ejemplo de menú semanal propone Laura para los días de trabajo? Explica con tus palabras.

   _____

2. ¿Qué información necesita Laura para adaptar mejor la dieta a la persona que escribe el correo?

   _____

Scrivi una risposta appropriata:

Gracias por su correo y por la propuesta de menú. / Normalmente hago la merienda a las... / En general mi dieta es..., pero quiero cambiar...

_____
_____
_____
_____
_____

3. Scegli la soluzione corretta

1. La dieta que _____ antes no era tan equilibrada como la que planeo ahora.
   (La dieta che seguivo prima non era così equilibrata come quella che pianifico ora.)
   a. seguía b. seguí c. seguiré d. seguiremos
2. El menú semanal que _____ en casa siempre incluía verduras frescas y pescado.
   (Il menù settimanale che prendevamo a casa includeva sempre verdure fresche e pesce.)
   a. tomaríamos b. tomaba c. tomamos d. tomábamos
3. Cada día _____ la merienda que iba a preparar para después de hacer deporte.
   (Ogni giorno pianificavo la merenda che avrei preparato dopo aver fatto sport.)
   a. planifique b. planificó c. planificaba d. planifico
4. Los ingredientes que _____ en mis recetas eran siempre saludables y frescos.
   (Gli ingredienti che usavo nelle mie ricette erano sempre sani e freschi.)
   a. usaba b. usaré c. uso d. usé

Soluzioni:

1. *seguía* ***2***. *tomábamos* ***3***. *planificaba* ***4***. *usaba*

Questi esercizi possono essere completati con il tuo insegnante o corretti immediatamente utilizzando il trainer di scrittura su portal.colanguage.com.

4. Completa i dialoghi

a. Planificando un menú semanal saludable

(Pianificare un menù settimanale salutare)

(Ana): Luis, para un menú equilibrado, te recomiendo incluir arroz, pollo, verduras como la lechuga y frutas frescas.

(Luis, per un menù equilibrato, ti consiglio di includere riso, pollo, verdure come la lattuga e frutta fresca.)

1. (Luis): _____

(Perfetto, Ana, ma faccio fatica a fare merenda senza mangiare qualcosa di poco salutare. Cosa mi consigli?)

(Ana): Puedes merendar un zumo de naranja natural o un puñado de cereales integrales. Así te hidratas y comes sano.

(Puoi fare merenda con un succo d'arancia naturale o una manciata di cereali integrali. Così ti idrati e mangi sano.)

2. (Luis): _____

(Grazie. Voglio anche ridurre le bevande gassate. È difficile all'inizio, ma so che è meglio.)

Domande aperte:

¿Qué alimentos recomienda Ana para un menú equilibrado?

_____

¿Por qué Luis quiere planificar un menú semanal?

_____

b. En la tienda de alimentos saludables

(Nel negozio di alimenti salutari)

(Marta): Hola Carlos, quiero seguir una dieta vegetariana más saludable. ¿Qué ingredientes me recomiendas?

(Ciao Carlos, voglio seguire una dieta vegetariana più salutare. Quali ingredienti mi consigli?)

3. (Carlos): _____

(Ciao Marta, ti consiglio cereali integrali, tonno se non sei vegana, e tante verdure fresche come la lattuga.)

(Marta): ¿Y para la merienda, qué debería elegir para estar hidratada y sana?

(E per la merenda, cosa dovrei scegliere per idratarmi e stare bene?)

4. (Carlos): _____

(Un buon succo d'arancia naturale è l'ideale per idratarti e fornisce vitamine. È meglio di una bevanda gassata.)

Domande aperte:

¿Por qué Marta quiere cambiar su dieta?

_____

¿Qué consejos le da Carlos para una dieta vegetariana?

Soluzioni:

1. *Perfecto, Ana, pero me cuesta merendar sin comer algo poco saludable. ¿Qué me aconsejas?* ***2***. *Gracias. También quiero reducir el refresco. Es difícil al principio, pero sé que es mejor.* ***3***. *Hola Marta, te aconsejo cereales integrales, atún si no eres vegana, y muchas verduras frescas como la lechuga.* ***4***. *Un buen zumo de naranja natural es ideal para hidratarte y aporta vitaminas. Es mejor que un refresco.*

5. Dai una risposta appropriata in base alla situazione.

1. Estás hablando con un compañero de trabajo que quiere mejorar su alimentación. Explícale qué ingredientes prefieres incluir en tu menú semanal para mantener una dieta equilibrada. (Usa: el ingrediente, equilibrado, saludable)

(Stai parlando con un collega di lavoro che vuole migliorare la sua alimentazione. Spiegagli quali ingredienti preferisci includere nel tuo menù settimanale per mantenere una dieta equilibrata. (Usa: el ingrediente, equilibrado, saludable))

*Para mi menú, el ingrediente*_____

2. Tu amigo es vegetariano y quiere consejos para merendar de forma sana. Recomiéndale opciones saludables para la merienda usando vocabulario del tema. (Usa: ser vegetariano, la merienda, sano)

(Il tuo amico è vegetariano e vuole consigli per fare merenda in modo sano. Consiglia opzioni salutari per la merenda usando il vocabolario dell'argomento. (Usa: ser vegetariano, la merienda, sano))

*En la merienda, puedes*_____

3. En la reunión semanal de tu empresa te piden sugerencias para un menú típico español que sea saludable y equilibrado. Da tu opinión explicando qué alimentos incluirías. (Usa: típico, sano, menú semanal)

(Alla riunione settimanale della tua azienda ti chiedono suggerimenti per un menù tipico spagnolo che sia salutare ed equilibrato. Dai la tua opinione spiegando quali alimenti includeresti. (Usa: típico, sano, menú semanal))

*Para el menú semanal, prefiero*_____

4. Estás en una consulta con un nutricionista que te pregunta qué hábitos debes cambiar para mantenerte saludable. Menciona qué debes hacer y qué hábitos seguir para hidratarte y practicar deporte. (Usa: deber, hidratar, practicar un deporte)

(Sei in una visita con un nutrizionista che ti chiede quali abitudini devi cambiare per mantenerti sano. Menziona cosa devi fare e quali abitudini seguire per idratarti e praticare sport. (Usa: deber, hidratar, practicar un deporte))

*Yo debo*_____

Soluzioni:

1. *Para mi menú, el ingrediente principal suele ser la carne de pollo porque es saludable y aporta proteínas para una dieta equilibrada.* ***2***. *En la merienda, puedes comer frutas frescas o un zumo de naranja natural, que son opciones sanas y adecuadas para ser vegetariano.* ***3***. *Para el menú semanal, prefiero incluir arroz, lechuga y carne de ternera en platos típicos porque son saludables y nutritivos.* ***4***. *Yo debo beber más agua para hidratar bien mi cuerpo y practicar un deporte al menos tres veces por semana para mantenerme sano.*