

## A2.25 Comida y hábitos saludables



- Habla sobre tu dieta y tus hábitos (no) saludables.
- Planifica tu menú semanal.

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

### 1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo.



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. Los resfriados
  - c. La falta de sueño
  - d. El sobrepeso y la obesidad
2. ¿Qué se recomienda para empezar el día?
  - a. Solo café y un zumo azucarado
  - b. Un plato de pasta con carne roja
  - c. No desayunar para comer menos
  - d. Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
3. ¿Cómo debe ser la cena?
  - a. Igual de fuerte que la comida, con muchos fritos
  - b. Solo bollería y chocolate
  - c. Sin verduras y con alcohol
  - d. Más ligera y con más verduras

4. ¿Qué se debe consumir solo de forma ocasional?
- a. Cereales y pan integral
  - b. Agua y fruta
  - c. Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol
  - d. Verduras y legumbres

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

## 2. Grammatica: Il relativo "que"

"Que" si usa nelle frasi relative per dare più informazioni sul sostantivo.



1. Quien si usa per riferirsi a persone.
2. Cuyo indica possesso.

### Pronombre Relativo

### Ejemplo

**Que** El arroz **que** cociné estaba perfecto. (*Il riso che ho cucinato era perfetto.*)

**Quien / Quienes** La persona **quien** me recomendó este restaurante tiene buen gusto. (*La persona che mi ha consigliato questo ristorante ha buon gusto.*)

**Cuyo / Cuya**  
**Cuyos / Cuyas** Es un cocinero **cuyas** recetas son famosas. (*È un cuoco le cui ricette sono famose.*)

1. El menú semanal \_\_\_\_\_ me recomendó la dietista es equilibrado.  
a. que b. quien c. cuyo d. qué
2. El arroz \_\_\_\_\_ comimos ayer llevaba pollo y verduras.  
a. el que b. qué c. que d. lo que

1. que 2. que

### Riscrivi le frasi

1. Tengo una dieta. La dieta no es muy estricta.

(*Ho una dieta che non è molto rigida.*)

2. Conozco a una nutricionista. Ella trabaja en el centro de salud.

(*Conosco una nutrizionista che lavora nel centro sanitario.*)

3. Este es el compañero. Él me recomendó un restaurante saludable.

(*Questo è il compagno che mi ha consigliato un ristorante salutare.*)

### 3. Esercizi



#### 1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| a. saludable       | 1. bueno para la salud     |
| b. la dieta        | 2. la forma de comer       |
| c. hidratar        | 3. beber agua              |
| d. el menú semanal | 4. los platos de la semana |

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

#### 2. Menù settimanale sano (palestra del quartiere) (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** merendar, arroz, refrescos, atún, menú semanal, ingredientes

Aviso para socios: esta semana proponemos un \_\_\_\_\_ sencillo para comer mejor. Elige \_\_\_\_\_ que te gusten: \_\_\_\_\_, lechuga, pollo o \_\_\_\_\_, y añade fruta. Para \_\_\_\_\_, mejor yogur o un bocadillo pequeño. Evita \_\_\_\_\_; para hidratarte, agua o zumo de naranja sin azúcar.

Si normalmente comes fuera, planifica la compra el domingo y prepara una cena ligera. En la cafetería hay platos con verduras y carne blanca a la plancha. Recuerda: una dieta equilibrada y un poco de deporte ayudan a tener más energía.

*Aviso ai soci: questa settimana proponiamo un menù settimanale semplice per mangiare meglio. Scegli gli ingredienti che ti piacciono: riso, lattuga, pollo o tonno, e aggiungi della frutta. Per la merenda, meglio yogurt o un panino piccolo. Evita le bibite; per idratarti, acqua oppure succo d'arancia senza zucchero.*

*Se di solito mangi fuori, pianifica la spesa la domenica e prepara una cena leggera. In caffetteria ci sono piatti con verdure e carne bianca alla piastra. Ricorda: una dieta equilibrata e un po' di sport aiutano ad avere più energia.*

1. ¿Qué cambios puedes hacer esta semana en tu dieta (desayuno, comida o merienda) para que sea más saludable y equilibrada? Explica por qué.

---

#### 3. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

Vero Falso

- Quiere organizar las comidas de la semana para comer de forma más sana.
- Esta semana ha decidido hacerse vegetariana y no comer nada de carne.
- Va a pesarse al final de la semana y además tiene un plan de hacer ejercicio el sábado.



#### 4. Scegli la soluzione corretta

1. En mi antigua dieta, \_\_\_\_\_ arroz con pollo dos veces por semana, que me dejaba con mucha energía. *(Nella mia vecchia dieta, mangiavo riso con pollo due volte a settimana, e mi dava molta energia.)*  
a. comía      b. comeré      c. comías      d. comí
2. En la oficina, \_\_\_\_\_ un zumo de naranja en la merienda, que era más sano que el refresco. *(In ufficio, bevevamo un succo d'arancia a merenda, che era più sano della bibita gassata.)*  
a. tomábamos      b. tomamos      c. tomaré      d. tomabas
3. El domingo por la tarde, \_\_\_\_\_ el menú semanal con verduras, que así comía más equilibrado. *(La domenica pomeriggio, pianificavo il menù settimanale con le verdure, così mangiavo in modo più equilibrato.)*  
a. planificabas      b. planifiqué      c. planificaré      d. planificaba
1. comía 2. tomábamos 3. planificaba

#### 5. Leggi il dialogo e rispondi alle domande

- Nutricionista (Laura):** *Hola, David. Cuéntame: ¿cómo es tu dieta un día normal? ¿Qué sueles comer y beber?*  
*(Ciao, David. Dimmi: com'è la tua alimentazione in una giornata tipo? Che cosa mangi e bevi di solito?)*
- Paciente (David):** *Pues desayuno cereales, al mediodía suelo comer algo rápido y por la tarde meriendo lo que pillo. Además bebo bastante refresco.*  
*(Allora: a colazione mangio cereali, a mezzogiorno di solito prendo qualcosa al volo e nel pomeriggio faccio merenda con quello che capita. Inoltre bevo parecchie bibite.)*
- Nutricionista (Laura):** *Vale. Para hidratarte mejor, deberías cambiar el refresco por agua y, de vez en cuando, tomar un zumo de naranja natural.*  
*(Va bene. Per idratarti meglio, dovresti sostituire le bibite con l'acqua e, ogni tanto, bere una spremuta d'arancia.)*
- Paciente (David):** *Tiene sentido. Quiero algo sano y equilibrado, pero no tengo mucho tiempo para cocinar.*  
*(Ha senso. Voglio qualcosa di sano ed equilibrato, ma non ho molto tempo per cucinare.)*
- Nutricionista (Laura):** *Hagamos un menú semanal sencillo: dos días arroz con atún y lechuga, otros dos días pollo con ensalada. La ternera una vez a la semana, porque es más pesada.*  
*(Facciamo un menù settimanale semplice: due giorni riso con tonno e lattuga, altri due giorni pollo con insalata. La carne di manzo una volta a settimana, perché è più pesante.)*
- Paciente (David):** *Perfecto. Y para la merienda, ¿qué me recomiendas? Ahí es donde fallo.*  
*(Perfetto. E per la merenda, cosa mi consigli? È lì che sbaglio.)*



1. ¿Qué bebidas toma David a menudo y qué cambio le recomienda Laura?
-

2. Nombra dos ingredientes que Laura propone para el menú semanal.

---

## 6. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

*En mi dieta, suelo comer... / Deberíamos comer/beber más... / Para mí, lo más sano es...*

1. En un día normal de trabajo, ¿qué sueles comer y beber desde el desayuno hasta la cena? ¿Qué hábito te gustaría cambiar para llevar una vida más sana?

---
2. Imagina que vas a planificar un menú semanal equilibrado: ¿qué platos sencillos cocinas en casa y qué ingredientes compras habitualmente? ¿Hay algo que no comes, por ejemplo carne o pescado?

---

## 7. WhatsApp

Hola, Laura. Soy Dani del equipo

Esta semana quiero comer más **sano**. En la oficina siempre pico algo y luego me siento pesado. ¿Te apetece que hagamos un **menú semanal** para traer comida?

Yo puedo cocinar **arroz** con verduras y **pollo**, y también ensalada con **atún**. ¿Tú qué sueles **merendar**? Yo tomo refresco... y no es muy **saludable**. ¿Quedamos un día para caminar 30 min?



**Scrivi una risposta appropriata:** *Podemos hacer un menú semanal que... / Yo suelo merendar..., pero quiero cambiar a... / Si te parece, quedamos el... para caminar un rato.*

---

---

Verbi importanti	Comer ( <i>mangiare</i> )	Tomar ( <i>prendere</i> )	Planificar ( <i> pianificare</i> )
yo	Pretérito imperfecto comía	Pretérito imperfecto tomaba	Pretérito imperfecto planificaba
tú	comías	tomabas	planificabas
él/ella/usted	comía	tomaba	planificaba
nosotros/nosotras	comíamos	tomábamos	planificábamos
vosotros/vosotras	comíais	tomabais	planificabais
ellos/ellas/ustedes	comían	tomaban	planificaban