

A2.25 Comida y hábitos saludables

Cibo sano e buone abitudini

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/programma/a2/25>



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

1. Dialogo: Consulta sobre dieta y hábitos saludables

- Antonio:** Buenos días, doctora. Quería pedirle ayuda para bajar de peso. *(Buongiorno, dottoressa. 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. Así podrá elegir y organizarse mejor. *(Le invierò un menù settimanale con varie opzioni. Così potrà scegliere e organizzarsi meglio.)*

- ¿Por qué va Antonio a la consulta de la doctora?
 - Porque quiere ser vegetariano estricto desde mañana.
 - Porque necesita una receta para un plato típico español.
 - Porque quiere bajar de peso y comer más sano.
 - Porque tiene problemas con la merienda en la oficina.
- ¿Qué desayuna Antonio casi siempre?
 - Tostada con atún y zumo de naranja.
 - Arroz con verduras y carne de pollo.
 - Cereales y café, nada más.
 - Un menú semanal muy equilibrado.

1-c 2-c

2. Grammatica: Il relativo "que"

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



- La proposizione relativa con "que" va sempre unita al sostantivo a cui si riferisce.
- "Que" si riferisce a cose o a persone.
- Si forma con: sostantivo + "que" + verbo + proposizione subordinata.

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.)

- La dieta _____ te recomiendo tiene muchas verduras y poco azúcar.
 - lo que
 - cual
 - que
 - qué
- La merienda _____ preparo para la oficina es un yogur con cereales y fruta.
 - quien
 - que
 - lo que
 - cuál
- El menú semanal _____ necesito debe ser equilibrado porque trabajo muchas horas sentado.
 - quien
 - que
 - qué
 - cuales

4. Mi amiga, _____ es vegetariana, siempre lleva arroz y verduras al trabajo.
a. *cual* b. *quien* c. *que* d. *lo que*

1. *que* 2. *que* 3. *que* 4. *que*

3.Esercizi

1. Email del servizio medico aziendale (Audio disponibile nell'app)



Parole da usare: dieta, lechuga, pollo, deporte, fruta, atún, equilibrado, refresco, alimentación, menú, merienda

Buenos días, Ana:

Desde el servicio médico de la empresa queremos ayudarte a mejorar tu _____. Te proponemos un _____ semanal sencillo y _____ para los días de trabajo. Para el desayuno, puedes tomar café o té, una pieza de _____ y una tostada. A media mañana, es mejor elegir un yogur o un puñado de frutos secos, en lugar de un _____. Para la comida, recomendamos ensalada de _____ con _____, arroz o pasta y carne de _____ o pescado. Por la tarde, una _____ ligera con fruta o cereales integrales. En la cena, es importante cenar pronto y elegir verduras, un poco de proteína y agua o zumo de naranja natural.

Te recordamos que es bueno practicar un _____ dos o tres veces por semana y beber agua durante todo el día. Si sigues una _____ sana y variada, tendrás más energía para el trabajo y para tu vida personal. Si quieres, puedes pedir una cita con la enfermera que diseña los menús saludables de la empresa.

Buongiorno, Ana:

Dal servizio medico dell'azienda vogliamo aiutarti a migliorare la tua alimentazione. Ti proponiamo un menù settimanale semplice ed equilibrato per i giorni di lavoro. Per la colazione puoi prendere caffè o tè, un frutto e una fetta di pane tostato. A metà mattina è meglio scegliere uno yogurt o una manciata di frutta secca, invece di una bevanda gassata. Per il pranzo consigliamo un'insalata di lattuga con tonno, riso o pasta e carne di pollo o pesce. Nel pomeriggio, uno spuntino leggero con frutta o cereali integrali. Per cena è importante mangiare presto e scegliere verdure, un po' di proteine e acqua oppure succo d'arancia naturale.

Ti ricordiamo che è bene praticare uno sport due o tre volte alla settimana e bere acqua durante tutto il giorno. Se segui una dieta sana e varia, avrai più energia per il lavoro e per la tua vita personale. Se vuoi, puoi fissare un appuntamento con l'infermiera che prepara i menù salutari dell'azienda.

1. ¿Qué recomienda el servicio médico para el desayuno y para la merienda?

2. Según el texto, ¿qué tipo de comida se aconseja para la cena?

2. Scegli la soluzione corretta

1. Cuando vivía en Madrid, siempre _____ una merienda que era ligera y saludable. *(Quando vivevo a Madrid, mangiavo sempre uno spuntino che era leggero e salutare.)*
 a. comieron b. comer c. comí d. comía
2. En mi antiguo trabajo _____ un menú que incluía mucha verdura y poca carne. *(Al mio vecchio lavoro prendevamo un menù che includeva molte verdure e poca carne.)*
 a. tomaban b. tomábamos c. tomamos d. tomar
3. Cuando estaba a dieta, siempre _____ el zumo de naranja que no llevaba azúcar. *(Quando ero a dieta, prendevo sempre il succo d'arancia che non conteneva zucchero.)*
 a. tomé b. tomaba c. tomaban d. tomabaís
4. Antes, _____ un menú semanal que era equilibrado, pero ahora comemos más rápido y peor. *(Prima pianificavamo un menù settimanale che era equilibrato, ma ora mangiamo più in fretta e peggio.)*
 a. planificábamos b. planificamos c. planificaban
 d. planificabamos
1. comía 2. tomábamos 3. tomaba 4. planificábamos

3. Completa i dialoghi

a. Planear el menú semanal en casa

Lucía (pareja): *Carlos, este domingo quiero hacer un menú semanal más saludable, ¿te parece bien?* *(Carlos, questa domenica vorrei preparare un menù settimanale più salutare, ti va?)*

Carlos (pareja): 1. _____
 _____ *(Sì, certo. Bevo troppe bibite e mangio poche verdure; possiamo mettere più riso, lattuga e pollo alla piastra.)*

Lucía (pareja): *Perfecto, y para la merienda de la oficina, mejor fruta o un yogur y no tantos cereales con azúcar.* *(Perfetto. E per la merenda in ufficio è meglio della frutta o uno yogurt, non tanti cereali zuccherati.)*

Carlos (pareja): 2. _____
 _____ *(Va bene, così dimagrisco anch'io, ma il sabato voglio un giorno più libero per mangiare qualcosa di tipico, d'accordo?)*

b. Elegir un menú sano en el trabajo

Marta (compañera de trabajo): *Javi, siempre pides bocadillo de ternera y refresco, ¿no quieres algo más sano hoy?* *(Javi, prendi sempre il panino con manzo e una bibita; oggi non vuoi qualcosa di più sano?)*

Javier (profesional): 3. _____
 _____ *(Sì, hai ragione. Oggi prendo un'insalata di lattuga con tonno e un succo d'arancia, così è più equilibrato.)*

Marta (compañera de trabajo): *Buena idea, yo ahora intento beber más agua para hidratarme y solo tomo refresco el viernes.* *(Buona idea. Io ora cerco di bere più acqua per idratarmi e prendo bibite solo il venerdì.)*

Javier (profesional):

4. _____ (Allora dovremmo anche praticare qualche sport dopo il lavoro, non solo cambiare l'alimentazione.)

1. Sí, claro, estoy comiendo mucho refresco y poca verdura; podemos poner más arroz, lechuga y pollo a la plancha. 2. Vale, así también bajo de peso, pero el sábado quiero un día más libre para comer algo típico, ¿eh? 3. Sí, tienes razón, hoy voy a pedir ensalada de lechuga con atún y un zumo de naranja, así como más equilibrado. 4. Pues deberíamos practicar también algún deporte después del trabajo, no solo cambiar la comida.

4. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

1. En tu vida diaria en España, ¿qué sueles desayunar y por qué eliges esos alimentos?

2. Piensa en tu semana de trabajo: ¿cómo sería un menú semanal sencillo y saludable para los días laborales? Describe brevemente.

3. Imagina que vas a comer con tus compañeros de trabajo: ¿qué plato eliges para comer sano y qué bebida pides normalmente?

4. Quieres mejorar tus hábitos este año: menciona un cambio en tu alimentación y un cambio en tu actividad física que quieres implementar.

5. Scrivi 5 o 6 righe su quello che di solito mangi in una giornata di lavoro e sui cambiamenti che vuoi fare per avere una dieta più salutare.

Normalmente como... / Me gustaría cambiar... / Creo que es más saludable... / En mi opinión, para una buena dieta es importante...

4. Verbi importanti

	Comer	Tomar	Planificar
yo	comía	tomaba	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