

A2.25 Comida y hábitos saludables



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

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

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (QR: Audio)



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. Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
 - b. No desayunar para comer menos
 - c. Un plato de pasta con carne roja
 - d. Solo café y un zumo azucarado

1-d 2-a



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. <i>(Il riso che ho cucinato era perfetto.)</i>
Quien / Quienes	La persona quien me recomendó este restaurante tiene buen gusto. <i>(La persona che mi ha consigliato questo ristorante ha buon gusto.)</i>
Cuyo / Cuya Cuyos / Cuyas	Es un cocinero cuyas recetas son famosas. <i>(È un cuoco le cui ricette sono famose.)</i>

1. El menú semanal _____ me recomendó la dietista es equilibrado. *(Il menù settimanale che mi ha consigliato la dietista è equilibrato.)*
 a. que b. quien c. cuyo d. qué
2. El arroz _____ comimos ayer llevaba pollo y verduras. *(Il riso che abbiamo mangiato ieri aveva pollo e verdure.)*
 a. el que b. qué c. que d. lo que

1. que 2. que

Riscrivi le frasi (QR: IA+)



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.)

1. Tengo una dieta que no es muy estricta. 2. Conozco a una nutricionista que trabaja en el centro de salud. 3. Este es el compañero que me recomendó un restaurante saludable.

3. Esercizi

1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| a. salubre | 1. bueno para la salud |
| b. la dieta | 2. la forma de comer |
| c. hidratarse | 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) (QR: Audio)

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



Aviso para socios: esta semana proponemos un (1) _____ sencillo para comer mejor. Elige (2) _____ que te gusten: (3) _____, lechuga, pollo o (4) _____, y añade fruta. Para (5) _____, mejor yogur o un bocadillo pequeño. Evita (6) _____; 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) menú semanal, (2) ingredientes, (3) arroz, (4) atún, (5) merendar, (6) refrescos

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 scegli la risposta corretta. (QR: Audio)

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Quiere organizar las comidas de la semana para comer de forma más sana. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Esta semana ha decidido hacerse vegetariana y no comer nada de carne. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Va a pesarse al final de la semana y además tiene un plan de hacer ejercicio el sábado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-V

Vero Falso



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. Role play - dialoghi (QR: Audio)



Consulta para mejorar la dieta

- 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 meriando 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?

6. Parlare: traduci e rispondi (QR: IA+)



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. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

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 (mangiare)	Tomar (prendere)	Planificar (pianificare)
	Pretérito imperfecto	Pretérito imperfecto	Pretérito imperfecto
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