



B1.21 Haciendo una dieta

- Habla sobre los nutrientes y los componentes de los alimentos
- Habla sobre tu dieta alimentaria diaria

La grasa	<i>(Il grasso)</i>	El solomillo de ternera	<i>(Il filetto di manzo)</i>
La fibra	<i>(La fibra)</i>	El calabacín	<i>(La zucchina)</i>
El hierro	<i>(Il ferro)</i>	Las lentejas	<i>(Le lenticchie)</i>
El metabolismo	<i>(Il metabolismo)</i>	Las judías blancas	<i>(I fagioli bianchi)</i>
El suplemento	<i>(Il integratore)</i>	Los garbanzos	<i>(I ceci)</i>
Los nutrientes	<i>(I nutrienti)</i>	La piña	<i>(L'ananas)</i>
Las proteínas	<i>(Le proteine)</i>	El kiwi	<i>(Il kiwi)</i>
Los carbohidratos	<i>(I carboidrati)</i>	Hacer un régimen	<i>(Seguire una dieta)</i>
Las vitaminas	<i>(Le vitamine)</i>	Vegetariano	<i>(Vegetariano)</i>
Las calorías	<i>(Le calorie)</i>	Equilibrada	<i>(Equilibrata)</i>
Los lácteos	<i>(I latticini)</i>	Para diabéticos	<i>(Per diabetici)</i>
El marisco	<i>(I frutti di mare)</i>	Estar sano	<i>(Stare in salute)</i>
El lomo	<i>(Il lombetto)</i>		

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



La dieta andalusí se parece en varios aspectos a la **dieta mediterránea**. Gracias a los cambios agrícolas, era común comer **productos de la tierra**, como frutas, verduras y también carne de ave, huevos y lácteos. Además, preparaban dulces para días especiales. Se valoraba comer con moderación para **disfrutar** y mejorar la **digestión**. Hoy, el gran problema es el consumo de **alimentos procesados**, que perjudican la salud.

*La dieta andalusa assomiglia sotto vari aspetti alla **dieta mediterranea**. Grazie ai cambiamenti agricoli, era comune mangiare **prodotti della terra**, come frutta, verdura e anche carne di pollame, uova e latticini. Inoltre, preparavano dolci per giorni speciali. Si apprezzava mangiare con moderazione per **godere** e migliorare la **digestione**. Oggi, il grande problema è il consumo di **alimenti trasformati**, che danneggiano la salute.*

1. ¿Qué cambio importante aportaron los musulmanes a la Península Ibérica?
 - a. La pesca industrial
 - b. La prohibición de comer dulces
 - c. La agricultura
 - d. La producción de comida procesada
2. ¿Qué se comía con frecuencia en la dieta andalusí?
 - a. Sobre todo comida rápida y refrescos
 - b. Principalmente carne roja y embutidos
 - c. Productos de la tierra, como verduras y frutas, además de carne de ave
 - d. Solo pan y queso, sin frutas ni verduras

1-c 2-c



2. Grammatica: Combinazione dei pronomi atoni: se lo pide, nos lo dice, te la enseña...

Usiamo due pronomi atoni insieme quando nella frase ci sono una persona e una cosa.

1. L'ordine fisso è: persona (oggetto indiretto) + cosa (oggetto diretto).
2. Cosa -> risponde a ¿qué?; Persona -> risponde a ¿a quién? / ¿para quién?
3. Persona me, te, le, nos, os, les; Cosa lo, la, los, las

Situación	Frase original	Frase con pronombres
Persona + Cosa (<i>Persona + Cosa</i>)	El médico explica la dieta a mí. (<i>Il medico spiega la dieta a me.</i>)	Me la explica. (<i>Me la spiega.</i>)
Con el infinitivo, pronombres al final del verbo (<i>Con l'infinito, pronomi alla fine del verbo</i>)	Va a explicar la dieta a mí. (<i>Sta per spiegare la dieta a me.</i>)	Va a explicármela. (<i>Sta per spiegarmela.</i>)
Con el verbo conjugado, pronombres antes del verbo (<i>Con il verbo coniugato, pronomi prima del verbo</i>)	Explica el régimen a ti. (<i>Spiega il regime a te.</i>)	Te lo explica. (<i>Te lo spiega.</i>)

Quando i due pronomi sono di terza persona, il pronome indiretto si trasforma in **se**, sia al singolare sia al plurale (explícalela explícasela).

Con entre, hasta, según si usano pronomi tonici (según tú e non según ti).

1. _____ enseño en la app para que veas cuántas calorías tienen las lentejas. (*Te le mostro nell'app perché tu possa vedere calorie hanno le lenticchie.*)
 a. Te los b. Las te c. Te las d. A ti las
2. La dieta para diabéticos ya _____ he explicado al paciente dos veces. (*La dieta per diabetici gliel'ho già spiegata al paziente due volte.*)
 a. le la b. se lo c. les la d. se la

1. Te las 2. se la

Riscrivi le frasi (QR: IA+)



1. El médico explica la dieta a mí.

(*Me la spiega.*)

2. Tenemos que enviar el informe a la jefa.

(*Dobbiamo inviarglielo.*)

3. ¿Puedes dar las llaves a tu compañero?

(*Puoi darglielo?*)

1. Me la explica. 2. Tenemos que enviárselo. 3. ¿Puedes dárselas?

Correggi l'errore

1. El médico le la explica en la consulta.

Il medico te la spiega durante la visita.

2. La nutricionista lo te recomienda para la cena.

La nutrizionista te lo consiglia per la cena.

1. El médico se la explica en la consulta. 2. La nutricionista te lo recomienda para la cena.

3. Esercizi

1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- | | |
|---------------------|--|
| a. hacer un régimen | 1. Sustancias de los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar. |
| b. los nutrientes | 2. Seguir un plan de comidas que alguien te propone para adelgazar. |
| c. el suplemento | 3. Producto que se toma para completar lo que no te aportan los alimentos. |

a-2 b-1 c-3



2. Guida breve a un menù settimanale equilibrato (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: fibra, marisco, proteínas, piña, grasas, metabolismo, suplemento, equilibrada, lácteos



Muchos profesionales comen fuera o piden comida a domicilio entre semana. Para evitar el cansancio y mantener el peso, los dietistas recomiendan una dieta (1) _____: en cada comida, una parte de verduras, otra de (2) _____ y una cantidad moderada de hidratos. También conviene elegir alimentos con (3) _____ y limitar las (4) _____ y el azúcar para que el (5) _____ funcione bien.

Si quieres hacer un régimen, planifica un menú realista: por ejemplo, lentejas o garbanzos dos veces por semana, pescado o (6) _____ una vez, y fruta como kiwi o (7) _____ de postre. En personas con diabetes se aconseja reducir las calorías de bebidas azucaradas y equilibrar los (8) _____ con opciones sin azúcar. Antes de tomar un (9) _____, consulta con tu médico o farmacéutico.

Molti professionisti mangiano fuori o ordinano cibo a domicilio durante la settimana. Per evitare la stanchezza e mantenere il peso, i dietisti raccomandano una dieta equilibrata: a ogni pasto, una parte di verdure, un'altra di proteine e una quantità moderata di carboidrati. Conviene anche scegliere alimenti ricchi di fibre e limitare i grassi e lo zucchero affinché il metabolismo funzioni bene.

Se vuoi seguire una dieta, pianifica un menù realistico: per esempio, lenticchie o ceci due volte a settimana, pesce o frutti di mare una volta, e frutta come kiwi o ananas come dessert. Per le persone con diabete si consiglia di ridurre le calorie delle bevande zuccherate e bilanciare i latticini con opzioni senza zucchero. Prima di assumere un integratore, consulta il tuo medico o farmacista.

(1) equilibrada, (2) proteínas, (3) fibra, (4) grasas, (5) metabolismo, (6) marisco, (7) piña, (8) lácteos, (9) suplemento

1. ¿Qué cambios concretos propone el texto para que tu dieta sea más equilibrada y cómo los aplicarías en un día normal de trabajo?

3. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (QR: Audio)

1. La persona cambió su alimentación porque después de las comidas no se encontraba bien.
2. Para seguir la dieta, ha empezado a comer a menudo carne y marisco en la cena.
3. La nutricionista le aconsejó tomar vitaminas en forma de suplemento ciertos días por su dieta casi vegetariana.

Vero Falso

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1-V 2-X 3-V

4. Scegli la soluzione corretta

1. El nutricionista recomienda que _____ las calorías y las proteínas en cada comida. *(Il nutrizionista raccomanda che bilanciate le calorie e le proteine in ogni pasto.)*
a. *equilibren* b. *equilibráis* c. *equilibraréis* d. *equilibréis*
2. Para que el metabolismo funcione mejor, es importante que _____ la grasa y los ultraprocesados. *(Affinché il metabolismo funzioni meglio, è importante che tu riduca i grassi e gli ultraprocesati.)*
a. *reduzcas* b. *reducís* c. *redujiste* d. *reduces*
3. Si tu médico ve que comes poca fibra, _____ va a explicar con ejemplos sencillos. *(Se il tuo medico vede che mangi poca fibra, te la spiegherà con esempi semplici.)*
a. *la te* b. *se la* c. *te la* d. *te las*

1. *equilibréis* 2. *reduzcas* 3. *te la*

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



Plan de menú con la nutricionista

- Marta (nutricionista):** *Cuéntame un poco: ¿qué sueles comer en un día normal y qué objetivo tienes, perder grasa o simplemente estar más sano?*
(Raccontami un po': cosa mangi di solito in una giornata normale e che obiettivo hai, perdere grasso o semplicemente essere più sano?)
- Carlos (paciente):** *Trabajo muchas horas y tiro de bocadillos y lácteos; me preocupa la grasa y las calorías, y noto el metabolismo más lento últimamente.*
(Lavoro molte ore e vado avanti con panini e latticini; mi preoccupano il grasso e le calorie, e ultimamente noto il metabolismo più lento.)
- Marta (nutricionista):** *Vale, vamos a buscar una dieta equilibrada: más fibra y nutrientes —por ejemplo lentejas o garbanzos— y una ración adecuada de proteínas; añade calabacín y fruta como kiwi o piña.*
(Va bene, cerchiamo una dieta equilibrata: più fibre e nutrienti —per esempio lenticchie o ceci— e una porzione adeguata di proteine; aggiungi zucchine e frutta come kiwi o ananas.)

Carlos (paciente): *¿Y el hierro? Me dijeron que las legumbres ayudan, pero a veces pienso en tomar un suplemento.*

(E il ferro? Mi hanno detto che i legumi aiutano, ma a volte penso di prendere un integratore.)

Marta (nutricionista): *Las legumbres aportan hierro y fibra, sí; antes de un suplemento revisamos análisis y ajustamos el menú, y si comes carne, mejor lomo o solomillo de ternera a la plancha que cortes muy grasos.*

(I legumi apportano ferro e fibre, sí; prima di un integratore controlliamo le analisi e aggiustiamo il menù, e se mangi carne, meglio lombata o filetto di vitello alla piastra che tagli molto grassi.)

1. ¿Qué cambios concretos le propone Marta a Carlos y por qué?

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

En mi dieta suelo incluir... porque aporta vitaminas y fibra. / Para estar más sano, consultaría al médico o a un nutricionista. / He reducido... y en su lugar como... para cuidar mi metabolismo.



1. Describe tu dieta diaria en un día normal: ¿qué sueles comer y beber, y qué alimentos te ayudan a mantenerte sano?

2. Estás en el supermercado y quieres hacer una dieta más equilibrada: ¿qué cambios harías en tu compra y qué productos evitarías por las calorías o la grasa?

7. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

Hola, Laura. Soy Marcos

Desde que el médico me dijo que baje un poco el azúcar, intento comer más **equilibrado**. Pero me pierdo con lo de los **nutrientes: proteínas, fibra, vitaminas...**

Esta semana quiero preparar el menú en casa y comprar menos procesados. ¿Me puedes recomendar 2-3 cenas fáciles? Pensaba en **lentejas** o **garbanzos**, y algo de verdura como **calabacín**. De postre, fruta (piña o kiwi). También: ¿tú tomas algún **suplemento de hierro**?



Scrivi una risposta appropriata: *Si quieres, te lo puedo organizar por días y así haces una compra única. / Para la cena, te recomiendo... porque aporta proteínas/fibra. / Sobre el suplemento de hierro, yo... pero mejor consultarlo con el médico.*

Verbi importanti

Reducir (*ridurre*)

Presente

yo

reduzco

tú

reduces

él/ella/usted

reduce

nosotros/nosotras

reducimos

vosotros/vosotras

reducís

ellos/ellas/ustedes

reducen