



## B1.21 Haciendo una dieta

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

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

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

La dieta andalusí se parece mucho a la **dieta mediterránea**. En Al-Ándalus se consumían muchos **productos de la tierra**, como verduras y frutas, además de carne de ave, lácteos y huevos. También había dulces para momentos especiales. Se valoraba no comer en exceso para **disfrutar** y mejorar **la digestión**. Hoy el problema son los **alimentos procesados**, que perjudican la salud, *por eso es importante recuperar ese legado*. *La dieta andalusica somiglia molto alla **dieta mediterranea**. In Al-Ándalus si consumavano molti **prodotti della terra**, come verdure e frutta, oltre a carne di volatili, latticini e uova. C'erano anche dolci per momenti speciali. Si dava valore al non mangiare in eccesso per **godere** e migliorare **la digestione**. Oggi il problema sono i **alimenti trasformati**, che danneggiano la salute; per questo è importante recuperare quell'eredità.*



1. ¿Qué aportaron los musulmanes a la Península Ibérica que cambió la alimentación?
  - a. La introducción exclusiva de carne roja
  - b. La construcción de grandes puertos
  - c. La agricultura
  - d. La prohibición de las frutas
2. ¿Qué tipos de alimentos formaban parte de la dieta andalusí?
  - a. Solo pescado y marisco
  - b. Únicamente pan y cereales refinados
  - c. Productos de la tierra, carne de ave, lácteos y huevos
  - d. Principalmente alimentos procesados y conservas
3. ¿Por qué se evitaba comer en exceso según la tradición andalusí?
  - a. Para disfrutar de la comida y mejorar la digestión
  - b. Para ahorrar dinero y comprar más dulces
  - c. Para acelerar el sistema metabólico durante el sueño
  - d. Porque estaba prohibido comer por la noche

4. ¿Cuál es una diferencia destacada entre la dieta mediterránea actual y la andalusí?
- a. Antes no se consumían frutas ni verduras
  - b. En el pasado no existían dulces para celebraciones
  - c. Actualmente no se valora disfrutar al comer
  - d. Hoy se consumen más alimentos procesados, que son perjudiciales para la salud

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

## 2. Grammatica: Combinazione dei pronomi atoni: se lo pide, nos lo dice, te las 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 -> responde 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> )

1. Si el menú tiene demasiadas calorías, \_\_\_\_\_ cambio sin problema.  
  - a. le lo    b. lo se    c. se lo    d. le la
2. Las nuevas recetas vegetarianas \_\_\_\_\_ mando esta tarde por correo.  
  - a. te los    b. te la    c. te lo    d. te las

1. se lo 2. te las

### Riscrivi le frasi

1. El médico explica la dieta a mí.  


---

*(Me la explica.)*
2. (enviárselo) Voy a enviar el informe a mi jefa esta tarde.  


---

*(Voy a enviárselo esta tarde.)*
3. El nutricionista recomienda estas verduras a nosotros.  


---

*(El nutricionista nos las recomienda.)*

### 3. Esercizi

#### 1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- |                     |   |
|---------------------|---|
| a. hacer un régimen | 1. Mejorar la digestión; el médico te la recomienda para regular el tránsito. |
| b. los nutrientes   | 2. Energía que aportan los alimentos; reducirlas ayuda a perder peso.         |
| c. la fibra         | 3. Si faltan vitaminas, el médico se lo receta al paciente.                   |
| d. las calorías     | 4. Cambiar la alimentación para adelgazar o mejorar la salud.                 |
| e. el suplemento    | 5. Sustancias de los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar.         |

a-4 b-5 c-1 d-2 e-3



#### 2. Breve guida per pianificare un menù settimanale equilibrato (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** para diabéticos, régimen, proteínas, suplementos, calorías, grasa, fibra, carbohidratos, equilibrado

Cada vez más empresas publican en la intranet una guía práctica para organizar el menú semanal y comer mejor, especialmente si se pasan muchas horas sentados. La recomendación principal es que el plato sea \_\_\_\_\_ : la mitad de verduras, una ración de \_\_\_\_\_ y una porción de \_\_\_\_\_ integrales. Para favorecer la digestión, se aconseja incluir \_\_\_\_\_ a diario y limitar la \_\_\_\_\_ y los productos muy procesados. Si vas a hacer un \_\_\_\_\_, conviene evitar las “dietas milagro” y planificar compras sencillas: lentejas, judías blancas, calabacín, fruta de temporada y lácteos sin azúcar añadido.

La guía también recuerda que no es necesario contar \_\_\_\_\_ todo el tiempo, pero sí revisar etiquetas al elegir snacks o \_\_\_\_\_. En casos concretos (por ejemplo, una dieta \_\_\_\_\_), se recomienda pedir cita con tu médica o con una dietista-nutricionista para ajustar cantidades y horarios. El objetivo no es comer perfecto, sino mantener hábitos que ayuden al metabolismo y que puedas sostener en semanas con reuniones, viajes o cenas con amigos.

*Sempre più aziende pubblicano sull'intranet una guida pratica per organizzare il menù settimanale e mangiare meglio, soprattutto se si trascorrono molte ore seduti. La raccomandazione principale è che il piatto sia equilibrato: metà verdure, una porzione di proteine (legumi, pesce, uova o carne magra) e una porzione di carboidrati integrali. Per favorire la digestione, si consiglia di includere fibre ogni giorno e di limitare i grassi e i prodotti molto lavorati. Se intendi seguire una dieta, conviene evitare le “diete miracolose” e pianificare acquisti semplici: lenticchie, fagioli bianchi, zucchine, frutta di stagione e latticini senza zuccheri aggiunti.*

*La guida ricorda inoltre che non è necessario contare le calorie tutto il tempo, ma sì controllare le etichette nella scelta di snack o integratori. In casi specifici (per esempio, una dieta per diabetici), si raccomanda di prendere appuntamento con la tua dottoressa o con una dietista-nutricionista per adeguare quantità e orari. L'obiettivo non è mangiare perfettamente, ma mantenere abitudini che aiutino il metabolismo e che tu possa sostenere in settimane con riunioni, viaggi o cene con amici.*

1. ¿Qué indica el texto que debe contener un plato equilibrado y qué alimentos propone para facilitar la compra semanal?

---
2. ¿En qué casos aconseja el texto consultar a un profesional y por qué es recomendable hacerlo?

---

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

	Vero	Falso
La hablante intenta seguir una dieta pensada para controlar el azúcar en sangre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En la oficina suele comer carne como plato principal, por ejemplo solomillo de ternera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ha decidido tomar un suplemento para conseguir más vitaminas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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

**Dra. Vega (nutricionista):** *Hola, Álvaro. He visto tus análisis: el hierro está un poco bajo y el azúcar sale en el límite. ¿Me cuentas qué sueles comer en un día normal?*  
*(Ciao, Álvaro. Ho visto le tue analisi: il ferro è un po' basso e lo zucchero è al limite. Mi racconti cosa mangi di solito in una giornata?)*

**Álvaro (paciente):** *Pues desayuno café con leche y a media mañana suelo comer un kiwi o un trozo de piña. En la comida tiro mucho de pasta o arroz, y por la noche, normalmente carne: lomo o solomillo de ternera. Verduras, pocas, la verdad.*

*(Beh, faccio colazione con caffè e latte e a metà mattina di solito mangio un kiwi o un pezzo di ananas. A pranzo tendo a mangiare pasta o riso, e la sera di solito carne: lonza o filetto di manzo. Verdure, poche, a dire il vero.)*

**Dra. Vega (nutricionista):** *Vale. Para estar sano no hace falta pasar hambre, pero sí ajustar las grasas y las calorías. Te falta fibra y te vendrían bien más nutrientes: legumbres, verduras y algo más de proteína vegetal.*

*(Va bene. Per stare in salute non è necessario soffrire la fame, ma sì regolare grassi e calorie. Ti manca fibra e ti farebbero bene più nutrienti: legumi, verdure e un po' più di proteine vegetali.)*

**Álvaro (paciente):** *¿Legumbres, por ejemplo lentejas y garbanzos? Me preocupa que tengan muchos carbohidratos.*

*(Legumi, per esempio lenticchie e ceci? Mi preoccupa che contengano molti carboidrati.)*

**Dra. Vega (nutricionista):** *Tienen carbohidratos, sí, pero también fibra, proteínas y vitaminas. Si controlamos la cantidad, son muy recomendables; incluso pueden incluirse en una dieta para diabéticos. Prueba lentejas o judías blancas dos veces por semana.*

*(Hanno carboidrati, sì, ma anche fibra, proteine e vitamine. Se controlliamo le quantità, sono molto consigliabili; possono anche essere inclusi in una dieta per diabetici. Prova lenticchie o fagioli bianchi due volte alla settimana.)*



- Álvaro (paciente):** *¿Y en la cena, dejo la carne entonces? Hago deporte y me preocupa el metabolismo.  
(E a cena dovrei evitare la carne allora? Faccio sport e mi preoccupo del metabolismo.)*
- Dra. Vega (nutricionista):** *No hace falta eliminarla, pero alterna: un día pescado o marisco, otro día un plato vegetariano con garbanzos, y añade calabacín o una ensalada. Y vigila los lácteos si consumes mucho queso.  
(Non è necessario eliminarla, ma alterna: un giorno pesce o frutti di mare, un altro un piatto vegetariano con ceci, e aggiungi zucchine o un'insalata. E fai attenzione ai latticini se consumi molto formaggio.)*
- Álvaro (paciente):** *Perfecto. ¿Y un suplemento de hierro? He visto anuncios y no sé si merece la pena.  
(Perfetto. E un integratore di ferro? Ho visto pubblicità e non so se valga la pena.)*
- Dra. Vega (nutricionista):** *Primero intentaremos mejorarlo con la alimentación: legumbres, algo de carne magra y fruta rica en vitamina C para ayudar la absorción. Si en un mes no sube, lo valoramos. Te preparo un plan equilibrado para esta semana y lo revisamos.  
(Prima cercheremo di migliorarlo con l'alimentazione: legumi, un po' di carne magra e frutta ricca di vitamina C per favorire l'assorbimento. Se in un mese non migliora, lo valuteremo. Ti preparo un piano equilibrato per questa settimana e lo rivediamo.)*

1. ¿Qué cambios concretos propone la nutricionista a Álvaro y por qué (calorías, fibra, grasas, etc.)?  
\_\_\_\_\_
2. En el diálogo aparecen las expresiones “hacer un régimen” y “dieta equilibrada”. ¿Qué matiz de diferencia entiendes entre ambas?  
\_\_\_\_\_

## 5. WhatsApp

Hola, Sofía. Soy Laura, tu nutricionista. Te mando una idea de menú para esta semana: más **fibra** (lentejas o garbanzos), verduras como **calabacín** y fruta (por ejemplo **kiwi** o **piña**). Para la cena, mejor **proteínas** ligeras y pocos **carbohidratos**. Evita ultraprocesados para no aumentar las **calorías** y la **grasa**.

¿Tomas **lácteos**? ¿Tienes alguna alergia (por ejemplo, al **marisco**)? Si quieres, mañana en consulta te lo explico y te **lo** dejo por escrito.



**Scrivi una risposta appropriata:** *En general, mi dieta diaria es... pero me cuesta... / ¿Podrías adaptármelo por escrito a...? / Sí, tomo lácteos / No los tomo; prefiero que los sustituyas por...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Verbi importanti**

yo  
tú  
él/ella/usted  
nosotros/nosotras  
vosotros/vosotras  
ellos/ellas/ustedes

**Equilibrar** (*equilibrare*)

Subjuntivo presente  
equilibre  
equilibres  
equilibre  
equilibremos  
equilibréis  
equilibren

**Reducir** (*ridurre*)

Subjuntivo presente  
reduzca  
reduzcas  
reduzca  
reduzcamos  
reduzcáis  
reduzcan