

## B2.45 Crear una dieta saludable



- Comparar alimentos y dietas en función de su valor nutricional y beneficios para la salud
- Describe hábitos alimentarios y elecciones de estilo de vida
- Tomar y justificar decisiones para una alimentación equilibrada y saludable

<b>La nutrición</b>	<i>(La nutrizione)</i>	<b>La porción</b>	<i>(La porzione)</i>
<b>El macronutriente</b>	<i>(Il macronutriente)</i>	<b>El alimento procesado</b>	<i>(L'alimento trasformato)</i>
<b>El micronutriente</b>	<i>(Il micronutriente)</i>	<b>La comida ultraprocesada</b>	<i>(Il cibo ultraprocesato)</i>
<b>La fibra</b>	<i>(La fibra)</i>	<b>La etiqueta nutricional</b>	<i>(L'etichetta nutrizionale)</i>
<b>La grasa saturada</b>	<i>(Il grasso saturo)</i>	<b>Limitar</b>	<i>(Limitare)</i>
<b>La grasa insaturada</b>	<i>(Il grasso insaturo)</i>	<b>Aumentar</b>	<i>(Aumentare)</i>
<b>La proteína</b>	<i>(La proteina)</i>	<b>Sustituir</b>	<i>(Sostituire)</i>
<b>Los carbohidratos</b>	<i>(I carboidrati)</i>	<b>Optar por</b>	<i>(Optare per)</i>
<b>El índice glucémico</b>	<i>(L'indice glicemico)</i>	<b>Incorporar</b>	<i>(Incorporare)</i>
<b>El aporte calórico</b>	<i>(L'apporto calorico)</i>	<b>Balanceado</b>	<i>(Equilibrato)</i>
<b>El equilibrio nutricional</b>	<i>(L'equilibrio nutrizionale)</i>	<b>Bajo en sodio</b>	<i>(A basso contenuto di sodio)</i>
<b>La pauta alimentaria</b>	<i>(La linea alimentare)</i>	<b>Rico en antioxidantes</b>	<i>(Ricco di antiossidanti)</i>

### 1. Grammatica: Le impersonali

Le frasi impersonali non hanno un soggetto concreto.



- Con verbi che già portano "se" como "acostarse", si usa "la gente" o "uno": en el hospital la gente se acuesta temprano.
- Con se ve, se dice, se piensa, se supone si usa un verbo all'indicativo; con se espera, al congiuntivo.

Estructura    Tiempo    Ejemplo

Se dice    + indicativo    **Se dice** que la fibra es importante. *(Si dice che la fibra è importante.)*

Se veía    + indicativo    **Se veía** que el paciente estaba cansado. *(Si vedeva che il paziente era stanco.)*

Se esperaba + subjuntivo    **Se esperaba** que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta. *(Si sperava che le nuove scoperte migliorassero la dieta.)*

Era    **Era** inútil explicárselo. No lo entendían. *(Era inutile spiegarlielo. Non lo capivano.)*

- \_\_\_\_\_ que una dieta rica en fibra ayuda a regular el índice glucémico.  
 a. Se dice    b. Se diga    c. Dice    d. Se dicen
- En la consulta \_\_\_\_\_ que el paciente no estaba siguiendo la pauta alimentaria.  
 a. se veía    b. se vio    c. se viera    d. se veían

1. Se dice 2. se veía

### Riscrivi le frasi

1. Marta comparó los productos y, al mismo tiempo, leyó las etiquetas para evitar conservantes.

---

*(Marta comparó los productos leyendo las etichette per evitare conservanti.)*

2. Si comes más fruta fresca, tendrás más energía en el trabajo.

---

*(Comiendo más fruta fresca, tendrás más energía en el trabajo.)*

3. El nutricionista explicó la dieta de forma clara para que la entendiéramos todos.

---

*(El nutricionista explicó la dieta parlando chiaramente per farcela capire a tutti.)*

## 2. Esercizi

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

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| a. la etiqueta nutricional   | 1. Elegir una opción concreta, priorizando alimentos más saludables menú.                          |
| b. la comida ultraprocesada  | 2. Reparto adecuado de macronutrientes y micronutrientes para cubrir necesidades diarias.          |
| c. el equilibrio nutricional | 3. Producto industrial con muchos aditivos; consumiéndola con frecuencia se desequilibra la dieta. |
| d. optar por                 | 4. Información del envase que se consulta comparando calorías, grasas y azúcares.                  |
| e. limitar                   | 5. Reducir la cantidad o la frecuencia de consumo sin eliminar totalmente el alimento.             |

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



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

Vero Falso

- La persona modificó su alimentación después de cambiar su rutina de ejercicio.
- La dietista aconsejó eliminar por completo los carbohidratos para mejorar la salud.
- Al hacer la compra, la persona revisa las etiquetas y prefiere productos con poco sodio.



### 3. WhatsApp

Hola, Paula

Estoy intentando organizar el menú de la semana para comer más sano y gastar menos, pero me lío con las etiquetas. He visto varios cereales "fitness" y barritas, pero son bastante **ultraprocesados**. ¿Te parece si esta semana hacemos una compra más **balanceada**?

Yo propongo: ensaladas ya preparadas, pechuga de pavo, yogures y pan blanco. ¿Qué cambiarías tú? Si puedes, dime también qué mirar en la **etiqueta nutricional** (azúcares, **fibra**, grasas...).

Gracias, Marta



**Scrivi una risposta appropriata:** *Podríamos sustituir ... por ..., porque ... / Yo optaría por ... y limitaría ... para ... / Si miras la etiqueta, fíjate sobre todo en ...*

---

---

---

**Verbi importanti**

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

**Consumir** (*consumare*)

Pretérito imperfecto  
consumía  
consumías  
consumía  
consumíamos  
consumíais  
consumían

**Controlar** (*controllare*)

Pretérito imperfecto  
controlaba  
controlabas  
controlaba  
controlábamos  
controlabais  
controlaban