



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

La alimentación equilibrada	<i>(Un'alimentazione equilibrata)</i>	La porción recomendada	<i>(La porzione raccomandata)</i>
El aporte nutricional	<i>(L'apporto nutrizionale)</i>	Evitar el exceso de sodio	<i>(Evitare l'eccesso di sodio)</i>
La ingesta diaria	<i>(L'assunzione giornaliera)</i>	Reducir el consumo de azúcares añadidos	<i>(Ridurre il consumo di zuccheri aggiunti)</i>
La densidad energética	<i>(La densità energetica)</i>	Optar por métodos de cocción saludables	<i>(Optare per metodi di cottura salutari)</i>
La fibra dietética	<i>(La fibra alimentare)</i>	Controlar las porciones	<i>(Controllare le porzioni)</i>
El índice glucémico	<i>(L'indice glicemico)</i>	Planificar las comidas	<i>(Pianificare i pasti)</i>
Las grasas insaturadas	<i>(I grassi insaturi)</i>	Hacer ejercicio con regularidad	<i>(Fare esercizio regolarmente)</i>
Las grasas saturadas	<i>(I grassi saturi)</i>	Prescindir de alimentos ultraprocesados	<i>(Rinunciare agli alimenti ultraprocesati)</i>
Las grasas trans	<i>(I grassi trans)</i>	Aumentar la ingesta de verduras	<i>(Aumentare l'assunzione di verdure)</i>
Las proteínas magras	<i>(Le proteine magre)</i>	Sustituir por alternativas integrales	<i>(Sostituire con alternative integrali)</i>
Los carbohidratos complejos	<i>(I carboidrati complessi)</i>	Leer las etiquetas nutricionales	<i>(Leggere le etichette nutrizionali)</i>
El antioxidante	<i>(L'antiossidante)</i>		

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

Entender **las etiquetas nutricionales** ayuda a comparar productos y decidir mejor en el supermercado. *Se dice* que el orden de los ingredientes revela qué predomina: cuanto más corta sea la lista, menos procesado suele ser el alimento. Conviene revisar la **cantidad por porción**, porque a veces hay que multiplicar los valores si el envase incluye varias porciones. Un indicador práctico es el **azúcar añadido**: más de cinco gramos por cada cien gramos ya sugiere un contenido alto. Además, si **contiene aditivos**, suelen identificarse con una "E" y números.



*Capire le etichette nutrizionali aiuta a confrontare i prodotti e a decidere meglio al supermercato. Si dice che l'ordine degli ingredienti riveli che cosa prevale: quanto più corta è la lista, tanto meno lavorato di solito è l'alimento. Conviene controllare la **quantità per porzione**, perché a volte bisogna moltiplicare i valori se la confezione include più porzioni. Un indicatore pratico è lo **zucchero aggiunto**: più di cinque grammi per ogni cento grammi suggerisce già un contenuto elevato. Inoltre, se **contiene additivi**, di solito si identificano con una "E" e numeri.*

- ¿Qué información aporta principalmente el orden de los ingredientes en un producto?
 - La fecha exacta de caducidad del alimento
 - ¿Qué ingredientes están en mayor o menor cantidad
 - Cuántas porciones recomienda el fabricante al día
 - Si el producto es apto para vegetarianos
- ¿Qué se recomienda hacer cuando un envase incluye más de una porción?
 - Multiplicar los valores nutricionales por el número de porciones consumidas
 - Dividir el peso total entre los ingredientes principales
 - Elegir siempre la opción con menos grasa total
 - Ignorar la tabla nutricional y fijarse solo en las calorías

1-b 2-a

2. Grammatica: Le impersonali

Le frasi impersonali non hanno un soggetto concreto.



- Con verbi che già portano "se" come "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. (<i>Si dice che la fibra è importante.</i>)
Se veía	+ indicativo	Se veía que el paciente estaba cansado. (<i>Si vedeva che il paziente era stanco.</i>)
Se esperaba +	subjuntivo	Se esperaba que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta. (<i>Si sperava che le nuove scoperte migliorassero la dieta.</i>)
Era		Era inútil explicárselo. No lo entendían. (<i>Era inutile spiegarglielo. Non lo capivano.</i>)

- _____ que una dieta rica en fibra dietética reduce el riesgo de picos de glucosa. (*Si dice che una dieta ricca di fibra alimentare riduca il rischio di picchi di glucosio.*)
 a. Se dice b. Se diga c. Se dicen d. Es dice
- _____ que, tras varias semanas, controlar las porciones le ayudaba a mantener la ingesta diaria más estable. (*Si vedeva che, dopo diverse settimane, controllare le porzioni lo aiutava a mantenere l'apporto quotidiano più stabile.*)
 a. Se veía b. Se vio c. Se ve d. Se veían

1. Se dice 2. Se veía

Riscrivi le frasi (QR: IA+)



- (Se dice) Los nutricionistas dicen que la fibra es esencial para la salud intestinal.
-

(Si dice che la fibra è essenziale per la salute intestinale.)

2. (Se veía) En la consulta era evidente que el paciente estaba cansado después de la analítica.
-

(Si vedeva che il paziente era stanco dopo le analisi.)

3. (Se esperaba) Los investigadores esperaban que los nuevos datos mejoraban la dieta mediterránea.
-

(Si sperava che i nuovi dati migliorassero la dieta mediterranea.)

1. Se dice que la fibra es esencial para la salud intestinal. 2. Se veía que el paciente estaba cansado después de la analítica.
3. Se esperaba que los nuevos datos mejoraran la dieta mediterránea.

Correggi l'errore

1. En la oficina se acuesta tarde y cena fatal.
-

In ufficio, la gente va a letto tardi e cena malissimo.

2. Se espera que reducen el azúcar en el menú.
-

Ci si aspetta che riducano lo zucchero nel menù.

1. En la oficina, la gente se acuesta tarde y cena fatal. 2. Se espera que reduzcan el azúcar en el menú.

3.Esercizi

1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| a. la fibra dietética | 1. Se ve en el envase cuánta sal y azúcar contiene un producto. |
| b. leer las etiquetas nutricionales | 2. Se dice que mejora el tránsito intestinal y ayuda a sentirse saciado. |
| c. controlar las porciones | 3. Se supone que así se evita comer más de lo necesario. |

a-2 b-1 c-3



2. Guida breve per pianificare una dieta sana (centro sportivo comunale) (QR: Audio)



Compila gli spazi vuoti: fibra dietética, controlar las porciones, porción recomendada, aporte nutricional, reducir el consumo de azúcares añadidos, carbohidratos complejos

El Servicio de Nutrición del Centro Deportivo Municipal recomienda revisar el (1) _____ del menú semanal y no quedarse solo con las calorías. Se dice que una alimentación equilibrada prioriza verduras, legumbres y (2) _____, además de proteínas magras y grasas insaturadas. Para evitar picos de hambre, conviene elegir alimentos con más (3) _____ y un índice glucémico bajo, y (4) _____.

En consulta se ve a menudo que el problema no era tanto qué se comía, sino la cantidad: (5) _____ y respetar la (6) _____ ayuda a mantener una ingesta diaria estable. Al comprar, se sugiere leer las etiquetas nutricionales, comprobar la lista de ingredientes y prescindir de ultraprocesados con grasas trans o exceso de sodio. Si se consumía pan blanco a diario, una alternativa es sustituirlo por integrales y optar por métodos de cocción saludables.

Il Servizio di Nutrizione del Centro Sportivo Comunale consiglia di rivedere l'apporto nutrizionale del menu settimanale e di non soffermarsi solo sulle calorie. Si dice che un'alimentazione equilibrata dia priorità a verdure, legumi e carboidrati complessi, oltre a proteine magre e grassi insaturi. Per evitare picchi di fame, conviene scegliere alimenti con più fibra alimentare e un indice glicemico basso, e ridurre il consumo di zuccheri aggiunti.

In consulenza si vede spesso che il problema non era tanto cosa si mangiava, quanto la quantità: controllare le porzioni e rispettare la porzione raccomandata aiuta a mantenere un apporto giornaliero stabile. Quando si fa la spesa, si suggerisce di leggere le etichette nutrizionali, verificare la lista degli ingredienti e fare a meno degli ultraprocesati con grassi trans o eccesso di sodio. Se si consumava pane bianco ogni giorno, un'alternativa è sostituirlo con quello integrale e scegliere metodi di cottura salutari.

(1) aporte nutricional, (2) carbohidratos complejos, (3) fibra dietética, (4) reducir el consumo de azúcares añadidos, (5) controlar las porciones, (6) porción recomendada

1. ¿Qué tres cambios concretos propone el texto para mejorar la dieta y cómo los aplicarías en tu rutina diaria (salud, energía o rendimiento laboral)?

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

1. Va a cambiar a opciones integrales para evitar picos bruscos de azúcar en sangre.
2. Según lo que cuenta, su problema principal era no comer suficiente fruta y por eso le faltaban antioxidantes.
3. En el supermercado piensa revisar la información del envase para evitar ciertas grasas y limitar los azúcares añadidos.

1-V 2-X 3-V

Vero Falso

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



4. Scegli la soluzione corretta

1. En casa, cuando seguíamos una alimentación equilibrada, se decía que mi padre _____ menos grasas saturadas y más verduras. *(A casa, quando seguivamo un'alimentazione equilibrata, si diceva che mio padre consumava meno grassi saturi e più verdure.)*
a. consumías b. consumió c. consumía d. consumáis
2. En la consulta del dietista se suponía que, para evitar el exceso de sodio, se _____ la porción recomendada en cada comida. *(Nello studio del dietista si supponeva che, per evitare l'eccesso di sodio, si controllasse la porzione raccomandata a ogni pasto.)*
a. controlaban b. controló c. controlaba d. controlabais
3. En el supermercado se veía que, cuando no leíamos las etiquetas nutricionales, _____ más azúcares añadidos sin darnos cuenta. *(Al supermercato si vedeva che, quando non leggevamo le etichette nutrizionali, consumavamo più zuccheri aggiunti senza rendercene conto.)*
a. consumieran b. consumáis c. consumíamos
d. consumimos

1. consumía 2. controlaba 3. consumíamos

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)

Plan semanal con nutricionista

Dietista
(Marta): Según tu diario, desayunas bien, pero al mediodía sueles tirar de ultraprocesados; me gustaría que aumentaras la ingesta de verduras y que sustituyeras el pan blanco por alternativas integrales con más fibra dietética.

(Secondo il tuo diario, fai una buona colazione, ma a mezzogiorno di solito ricorri agli ultraprocesati; vorrei che aumentassi l'assunzione di verdure e che sostituissi il pane bianco con alternative integrali con più fibra alimentare.)

Paciente
(Javier): Me cuesta porque en la oficina como muy rápido; ¿cómo puedo controlar las porciones y la ingesta diaria sin estar pesando todo?
(Mi è difficile perché in ufficio mangio molto in fretta; come posso controllare le porzioni e l'assunzione quotidiana senza pesare tutto?)



Dietista
(Marta): *Piensa en la porción recomendada: medio plato de verduras, un cuarto de proteínas magras y un cuarto de carbohidratos complejos; así mejoras el aporte nutricional y evitas picos del índice glucémico.*
(Pensa alla porzione consigliata: metà piatto di verdure, un quarto di proteine magre e un quarto di carboidrati complessi; così migliori l'apporto nutrizionale ed eviti picchi dell'indice glicemico.)

Paciente
(Javier): *De acuerdo, y respecto a las grasas, ¿qué debo vigilar exactamente?*
(D'accordo, e per quanto riguarda i grassi, cosa devo controllare esattamente?)

Dietista
(Marta): *Evita las grasas trans y reduce las saturadas; prioriza las grasas insaturadas como el aceite de oliva y los frutos secos, opta por métodos de cocción saludables y, si además haces ejercicio con regularidad, notarás la diferencia.*

(Evita i grassi trans e riduci quelli saturi; dai priorità ai grassi insaturi come l'olio d'oliva e la frutta secca, scegli metodi di cottura salutari e, se in più fai esercizio con regolarità, noterai la differenza.)

1. ¿Qué dos cambios concretos le propone Marta a Javier para mejorar su alimentación equilibrada?

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

Para mí es importante fijarme en... porque... / Se recomienda reducir... y aumentar... / Intento controlar las porciones y optar por...



1. En el supermercado, ¿qué elementos de la etiqueta nutricional consultas para valorar si un producto es saludable y por qué?

2. Si tuvieras que planificar tu menú semanal para comer más sano durante la jornada laboral, ¿qué dos cambios introducirías y cómo los aplicarías en la práctica?

7. Scrittura: Email (QR: IA+)

Asunto: Menú del retiro - ¿me ayudas a hacerlo más saludable?

Hola, Lucía:

Estoy cerrando el catering para el retiro del equipo (sábado y domingo). Tenemos dos opciones: **menú A** (bocadillos, patatas, refrescos y bollería) o **menú B** (ensaladas, pollo/pescado, fruta y yogur). El proveedor dice que el B "es más ligero", pero no me fío: en la etiqueta de una ensalada preparada vi **azúcares añadidos** y bastante **sodio**.

¿Me recomiendas qué elegir y qué cambios pedir? También dime cómo controlar **las porciones** sin que la gente se queje.

Gracias,

Marta



Scrivi una risposta appropriata: *Se suele recomendar que... / Para que sea más equilibrado, yo pediría que... / Se dice que es "ligero", pero en la etiqueta se ve que...*

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