

A2.25.1 Una vida más sana

Een gezonder leven



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.



*Een **gezond en evenwichtig dieet** helpt **overgewicht** te voorkomen en vermindert het risico op sommige ziekten. Het is belangrijk **gevarieerd te eten** en elke dag te letten op de hoeveelheid **voedingsmiddelen** die je eet. Een goed ontbijt kan bestaan uit fruit, granen en een zuivelproduct. Bij de lunch en het avondeten is het verstandig om groenten te eten, en het avondeten moet lichter zijn. Het is ook aan te raden vijf maaltijden per dag te nemen en voldoende water te drinken.*

1. ¿Qué ayuda a prevenir una dieta sana y equilibrada?

- a. La falta de sueño
- b. El dolor de cabeza
- c. Los resfriados
- d. El sobrepeso y la obesidad

2. ¿Qué se recomienda para empezar el día?

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

3. ¿Cómo debe ser la cena?

- a. Solo bollería y chocolate
- b. Igual de fuerte que la comida, con muchos fritos
- c. Sin verduras y con alcohol
- d. Más ligera y con más verduras

4. ¿Qué se debe consumir solo de forma ocasional?

- a. Verduras y legumbres
- b. Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol
- c. Agua y fruta
- d. Cereales y pan integral

1-d 2-b 3-d 4-b

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Un paciente habla con una especialista para mejorar su dieta diaria

Een patiënt praat met een specialist om zijn dagelijkse voeding te verbeteren

Antonio: Buenos días, doctora. Quería ayuda para bajar *(Goedemorgen, dokter. Ik wilde graag hulp om af te vallen.)*

Doctora: Claro. Cuénteme primero qué suele comer cada día. *(Natuurlijk. Vertel me eerst wat u doorgaans elke dag eet.)*

Antonio: Entre semana tiro de menú y de comida preparada. *(Door de week eet ik vaak menu's en kant-en-klare maaltijden.)*

- Doctora:** ¿Y por la mañana, qué desayuno normalmente? *(En 's ochtends, wat ontbijt u meestal?)*
- Antonio:** Casi siempre cereales y café, nada más. *(Bijna altijd ontbijtgranen en koffie, verder niets.)*
- Doctora:** Puede añadir lácteos y una tostada como tentempié. *(U kunt zuivel en een boterham als tussendoortje toevoegen.)*
- Antonio:** ¿Y para comer, qué opciones serían más sanas? *(En voor de lunch, welke opties zouden gezonder zijn?)*
- Doctora:** Arroz, verduras, carne blanca o pescado azul, mejor a la plancha. *(Rijst, groenten, wit vlees of vette vis, het liefst gegrild.)*
- Antonio:** ¿Y de ejercicio, qué me recomienda hacer? *(En qua beweging, wat raadt u me aan?)*
- Doctora:** Empiece caminando media hora al día y luego puede pensar en inscribirse en un gimnasio. *(Begin met elke dag een halfuur te wandelen en denk er daarna aan om u in te schrijven bij een sportschool.)*
- Antonio:** ¿Y si un día no tengo ciertos alimentos o no puedo cocinar? *(En als ik op een dag bepaalde ingrediënten niet in huis heb of niet kan koken?)*
- Doctora:** Le enviaré un menú semanal con varias opciones, así podrá elegir y organizarse mejor. *(Ik stuur u een weekmenu met verschillende opties, zodat u kunt kiezen en het beter kunt plannen.)*

1. ¿Qué suele desayunar Antonio?

- a. Atún y lechuga
b. Tostada y zumo de naranja
c. Cereales y café
d. Arroz con verduras

2. ¿Qué le propone la doctora si un día Antonio no puede cocinar?

- a. Que le enviará un menú semanal con varias opciones
b. Que practique un deporte más intenso
c. Que beba solo refrescos
d. Que se pese cada mañana

1-c 2-a