

A2.25 Comida y hábitos saludables



- Habla sobre tu dieta y tus hábitos (no) saludables.
- Planifica tu menú semanal.

La dieta	<i>(Het dieet)</i>	El zumo de naranja	<i>(Sinaasappelsap)</i>
El ingrediente	<i>(Het ingrediënt)</i>	Equilibrado	<i>(Gebalanceerd)</i>
La merienda	<i>(Het vieruurtje)</i>	Sano	<i>(Gezond)</i>
El refresco	<i>(Het frisdrank)</i>	Saludable	<i>(Gezond)</i>
El menú semanal	<i>(Het weekmenu)</i>	Típico	<i>(Typisch)</i>
El arroz	<i>(De rijst)</i>	Ser vegetariano	<i>(Vegetariër zijn)</i>
Los cereales	<i>(De granen)</i>	Merendar	<i>(Een vieruurtje eten)</i>
La lechuga	<i>(De sla)</i>	Pesarse	<i>(Zich wegen)</i>
La carne de pollo	<i>(Kipvlees)</i>	Deber	<i>(Moeten)</i>
La carne de ternera	<i>(Kalfsvlees)</i>	Practicar un deporte	<i>(Een sport beoefenen)</i>
El atún	<i>(De tonijn)</i>	Hidratar	<i>(Hydrateren)</i>

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst.



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. Los resfriados
 - b. El dolor de cabeza
 - c. El sobrepeso y la obesidad
 - d. La falta de sueño
2. ¿Qué se recomienda para empezar el día?
 - a. No desayunar para comer menos
 - b. Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
 - c. Solo café y un zumo azucarado
 - d. Un plato de pasta con carne roja
3. ¿Cómo debe ser la cena?
 - a. Más ligera y con más verduras
 - b. Solo bollería y chocolate
 - c. Sin verduras y con alcohol
 - d. Igual de fuerte que la comida, con muchos fritos

4. ¿Qué se debe consumir solo de forma ocasional?
- Verduras y legumbres
 - Cereales y pan integral
 - Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol
 - Agua y fruta

1-c 2-b 3-a 4-c

2. Grammatica: Het betrekkelijk voornaamwoord que

"Que" wordt gebruikt in betrekkelijke zinnen om meer informatie te geven over het zelfstandig naamwoord.



- Quien wordt gebruikt om naar personen te verwijzen.
- Cuyo geeft bezit aan.

Pronombre Relativo	Ejemplo
Que	El arroz que cociné estaba perfecto. <i>(De rijst die ik heb gekookt was perfect.)</i>
Quien / Quienes	La persona quien me recomendó este restaurante tiene buen gusto. <i>(De persoon die mij dit restaurant heeft aanbevolen heeft goede smaak.)</i>
Cuyo / Cuya Cuyos / Cuyas	Es un cocinero cuyas recetas son famosas. <i>(Hij is een kok wiens recepten beroemd zijn.)</i>

- El menú semanal _____ me recomendó la dietista es equilibrado.
a. que b. quien c. cuyo d. qué
- El arroz _____ comimos ayer llevaba pollo y verduras.
a. el que b. qué c. que d. lo que

1. que 2. que

Herschrijf de zinnen

- Tengo una dieta. La dieta no es muy estricta.

(Ik heb een dieet dat niet erg strikt is.)

- Conozco a una nutricionista. Ella trabaja en el centro de salud.

(Ik ken een voedingsdeskundige die in het gezondheidscentrum werkt.)

- Este es el compañero. Él me recomendó un restaurante saludable.

(Dit is de collega die me een gezond restaurant heeft aanbevolen.)

3.Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| a. saludable | 1. bueno para la salud |
| b. la dieta | 2. la forma de comer |
| c. hidratar | 3. beber agua |
| d. el menú semanal | 4. los platos de la semana |

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



2. Gezond weekmenu (sportschool in de buurt) (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: merendar, arroz, refrescos, atún, menú semanal, ingredientes

Aviso para socios: esta semana proponemos un _____ sencillo para comer mejor. Elige _____ que te gusten: _____, lechuga, pollo o _____, y añade fruta. Para _____, mejor yogur o un bocadillo pequeño. Evita _____; para hidratarte, agua o zumo de naranja sin azúcar.

Si normalmente comes fuera, planifica la compra el domingo y prepara una cena ligera. En la cafetería hay platos con verduras y carne blanca a la plancha. Recuerda: una dieta equilibrada y un poco de deporte ayudan a tener más energía.

Mededeling voor leden: deze week stellen we een eenvoudig weekmenu voor om gezonder te eten. Kies ingrediënten die je lekker vindt: rijst, sla, kip of tonijn, en voeg fruit toe. Als tussendoortje is yoghurt of een klein broodje beter. Vermijd frisdrank; om goed gehydrateerd te blijven kun je beter water drinken of sinaasappelsap zonder suiker.

Als je normaal gesproken buiten de deur eet, plan dan op zondag je boodschappen en maak 's avonds een lichte maaltijd. In de cafeteria zijn er gerechten met groenten en gegrild wit vlees. Onthoud: een evenwichtig voedingspatroon en een beetje beweging geven je meer energie.

1. ¿Qué cambios puedes hacer esta semana en tu dieta (desayuno, comida o merienda) para que sea más saludable y equilibrada? Explica por qué.
-

3. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Quiere organizar las comidas de la semana para comer de forma más sana. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Esta semana ha decidido hacerse vegetariana y no comer nada de carne. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Va a pesarse al final de la semana y además tiene un plan de hacer ejercicio el sábado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Waar Onwaar



4. Kies de juiste oplossing

1. En mi antigua dieta, _____ arroz con pollo dos veces por semana, que me dejaba con mucha energía. *(In mijn oude dieet at ik twee keer per week rijst met kip, wat me veel energie gaf.)*
a. comía b. comeré c. comías d. comí
2. En la oficina, _____ un zumo de naranja en la merienda, que era más sano que el refresco. *(Op kantoor dronken we bij de middagsnack sinaasappelsap, wat gezonder was dan frisdrank.)*
a. tomábamos b. tomamos c. tomaré d. tomabas
3. El domingo por la tarde, _____ el menú semanal con verduras, que así comía más equilibrado. *(Op zondagmiddag plande ik het weekmenu met groenten, zodat ik evenwichtiger at.)*
a. planificabas b. planifiqué c. planificaré d. planificaba
1. comía 2. tomábamos 3. planificaba

5. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

Nutricionista (Laura): *Hola, David. Cuéntame: ¿cómo es tu dieta un día normal? ¿Qué sueles comer y beber?*

(Hallo, David. Vertel eens: hoe ziet je dieet eruit op een gewone dag? Wat eet en drink je meestal?)

Paciente (David): *Pues desayuno cereales, al mediodía suelo comer algo rápido y por la tarde meriendo lo que pillo. Además bebo bastante refresco.*

(Nou, ik ontbijt met ontbijtgranen, 's middags eet ik meestal iets snels en 's middags neem ik een tussendoortje van wat ik maar kan vinden. Bovendien drink ik best veel frisdrank.)

Nutricionista (Laura): *Vale. Para hidratarte mejor, deberías cambiar el refresco por agua y, de vez en cuando, tomar un zumo de naranja natural.*

(Oké. Om je beter te hydrateren, kun je de frisdrank beter vervangen door water en af en toe een vers sinaasappelsap drinken.)

Paciente (David): *Tiene sentido. Quiero algo sano y equilibrado, pero no tengo mucho tiempo para cocinar.*

(Dat klinkt logisch. Ik wil iets gezonds en evenwichtigs, maar ik heb niet veel tijd om te koken.)

Nutricionista (Laura): *Hagamos un menú semanal sencillo: dos días arroz con atún y lechuga, otros dos días pollo con ensalada. La ternera una vez a la semana, porque es más pesada.*

(Laten we een eenvoudig weekmenu maken: twee dagen rijst met tonijn en sla, nog eens twee dagen kip met salade. Rundvlees één keer per week, want dat valt wat zwaarder.)

Paciente (David): *Perfecto. Y para la merienda, ¿qué me recomiendas? Ahí es donde fallo.*

(Perfect. En voor een tussendoortje, wat raadt u me aan? Daar gaat het bij mij mis.)

1. ¿Qué bebidas toma David a menudo y qué cambio le recomienda Laura?



2. Nombra dos ingredientes que Laura propone para el menú semanal.

6. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

En mi dieta, suelo comer... / Deberíamos comer/beber más... / Para mí, lo más sano es...

1. En un día normal de trabajo, ¿qué sueles comer y beber desde el desayuno hasta la cena? ¿Qué hábito te gustaría cambiar para llevar una vida más sana?

2. Imagina que vas a planificar un menú semanal equilibrado: ¿qué platos sencillos cocinas en casa y qué ingredientes compras habitualmente? ¿Hay algo que no comes, por ejemplo carne o pescado?

7. WhatsApp

Hola, Laura. Soy Dani del equipo

Esta semana quiero comer más **sano**. En la oficina siempre pico algo y luego me siento pesado. ¿Te apetece que hagamos un **menú semanal** para traer comida?

Yo puedo cocinar **arroz** con verduras y **pollo**, y también ensalada con **atún**. ¿Tú qué sueles **merendar**? Yo tomo refresco... y no es muy **saludable**. ¿Quedamos un día para caminar 30 min?



Schrijf een passende reactie: *Podemos hacer un menú semanal que... / Yo suelo merendar..., pero quiero cambiar a... / Si te parece, quedamos el... para caminar un rato.*

Belangrijke werkwoorden

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

Comer (eten)

Pretérito imperfecto
comía
comías
comía
comíamos
comíais
comían

Tomar (nemen)

Pretérito imperfecto
tomaba
tomabas
tomaba
tomábamos
tomabais
tomaban

Planificar (plannen)

Pretérito imperfecto
planificaba
planificabas
planificaba
planificábamos
planificabais
planificaban