



## 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>(Het vet)</i>	<b>Para diabéticos</b>	<i>(Voor diabetici)</i>
<b>Las calorías</b>	<i>(De calorieën)</i>	<b>Estar sano</b>	<i>(Gezond zijn)</i>
<b>La fibra</b>	<i>(De vezels)</i>	<b>Los lácteos</b>	<i>(De zuivelproducten)</i>
<b>El hierro</b>	<i>(Het ijzer)</i>	<b>El marisco</b>	<i>(De schaal- en schelpdieren)</i>
<b>Los nutrientes</b>	<i>(De voedingsstoffen)</i>	<b>El lomo</b>	<i>(De lende)</i>
<b>Las proteínas</b>	<i>(De eiwitten)</i>	<b>El solomillo de ternera</b>	<i>(De kalfslende)</i>
<b>Los carbohidratos</b>	<i>(De koolhydraten)</i>	<b>El calabacín</b>	<i>(De courgette)</i>
<b>Las vitaminas</b>	<i>(De vitaminen)</i>	<b>Las lentejas</b>	<i>(De linzen)</i>
<b>El metabolismo</b>	<i>(De stofwisseling)</i>	<b>Las judías blancas</b>	<i>(De witte bonen)</i>
<b>El suplemento</b>	<i>(Het supplement)</i>	<b>Los garbanzos</b>	<i>(De kikkererwten)</i>
<b>Hacer un régimen</b>	<i>(Een dieet volgen)</i>	<b>La piña</b>	<i>(De ananas)</i>
<b>Vegetariano</b>	<i>(Vegetarisch)</i>	<b>El kiwi</b>	<i>(De kiwi)</i>
<b>Equilibrada</b>	<i>(Gebalanceerd)</i>		

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

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. *Het Andalusische dieet lijkt sterk op het mediterrane dieet. In Al-Ándalus werden veel producten van het land geconsumeerd, zoals groenten en fruit, naast gevogelte, zuivel en eieren. Er waren ook zoetigheden voor speciale gelegenheden. Men hechtte waarde aan niet te veel eten om te genieten en de spijsvertering te verbeteren. Tegenwoordig zijn de bewerkte voedingsmiddelen een probleem, omdat ze de gezondheid schaden; daarom is het belangrijk dat we dat erfgoed herstellen.*



1. ¿Qué aportaron los musulmanes a la Península Ibérica que cambió la alimentación?
  - a. La prohibición de las frutas
  - b. La agricultura
  - c. La construcción de grandes puertos
  - d. La introducción exclusiva de carne roja
2. ¿Qué tipos de alimentos formaban parte de la dieta andalusí?
  - a. Productos de la tierra, carne de ave, lácteos y huevos
  - b. Únicamente pan y cereales refinados
  - c. Principalmente alimentos procesados y conservas
  - d. Solo pescado y marisco

3. ¿Por qué se evitaba comer en exceso según la tradición andalusí?
- a. Para acelerar el sistema metabólico durante el sueño  
b. Porque estaba prohibido comer por la noche  
c. Para disfrutar de la comida y mejorar la digestión  
d. Para ahorrar dinero y comprar más dulces
4. ¿Cuál es una diferencia destacada entre la dieta mediterránea actual y la andalusí?
- a. Antes no se consumían frutas ni verduras  
b. Actualmente no se valora disfrutar al comer  
c. En el pasado no existían dulces para celebraciones  
d. Hoy se consumen más alimentos procesados, que son perjudiciales para la salud

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

## 2. Grammatica: Combinatie van de onbeklemtoonde voornaamwoorden: se lo pide, nos lo dice, te las enseña...

We gebruiken twee onbeklemtoonde voornaamwoorden samen wanneer er in de zin een persoon en een ding voorkomen.



1. De vaste volgorde is: persoon (meewerkend voorwerp) + ding (lijdend voorwerp).  
2. Ding -> antwoordt op ¿qué?; Persoon -> antwoordt op ¿a quién? / ¿para quién?  
3. Persoon me, te, le, nos, os, les; Ding lo, la, los, las

Situación	Frase original	Frase con pronombres
Persona + Cosa ( <i>Persoon + ding</i> )	El médico explica la dieta a mí. ( <i>De arts legt het dieet aan mij uit.</i> )	Me la explica. ( <i>Hij/Zij legt het me uit.</i> )
Con el infinitivo, pronombres al final del verbo ( <i>Met de infinitief, voornaamwoorden aan het einde van het werkwoord</i> )	Va a explicar la dieta a mí. ( <i>Hij/Zij gaat het dieet aan mij uitleggen.</i> )	Va a explicármela. ( <i>Hij/Zij gaat het me uitleggen.</i> )
Con el verbo conjugado, pronombres antes del verbo ( <i>Met het vervoegde werkwoord, voornaamwoorden vóór het werkwoord</i> )	Explica el régimen a ti. ( <i>Hij/Zij legt het regime aan jou uit.</i> )	Te lo explica. ( <i>Hij/Zij legt het je uit.</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

### Herschrijf de zinnen

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.Oefeningen



#### 1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 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. Korte gids om een evenwichtig weekmenu te plannen (Audio beschikbaar in de app)

**Vul de lege plekken in:** 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.

*Steeds meer bedrijven publiceren op het intranet een praktische gids om het weekmenu te organiseren en gezonder te eten, vooral als je veel uren zittend doorbrengt. De belangrijkste aanbeveling is dat het bord evenwichtig is: de helft groenten, een portie eiwitten (peulvruchten, vis, eieren of mager vlees) en een portie volkoren koolhydraten. Om de spijsvertering te bevorderen wordt aangeraden dagelijks vezels op te nemen en vet en sterk bewerkte producten te beperken. Als je een dieet wilt volgen, is het verstandig de "wonderdiëten" te vermijden en eenvoudige boodschappen te plannen: linzen, witte bonen, courgette, seizoensfruit en zuivel zonder toegevoegde suiker.*

*De gids herinnert er ook aan dat het niet nodig is voortdurend calorieën te tellen, maar dat het wel nuttig is de etiketten te controleren bij het kiezen van tussendoortjes of supplementen. In concrete gevallen (bijvoorbeeld een dieet voor mensen met diabetes) wordt aangeraden een afspraak te maken met je huisarts of met een diëtist-voedingsdeskundige om hoeveelheden en tijden aan te passen. Het doel is niet perfect te eten, maar gewoonten te ontwikkelen die de stofwisseling ondersteunen en die je kunt volhouden in weken met vergaderingen, reizen of etentjes met vrienden.*

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

	Waar Onwaar	
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. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

**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?*

*(Hallo, Álvaro. Ik heb je bloedonderzoek gezien: je ijzer is wat laag en je bloedsuiker zit aan de grens. Vertel eens wat je meestal op een gewone dag eet.)*

**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.*

*(Nou, ik ontbijt met koffie met melk en halverwege de ochtend eet ik meestal een kiwi of een stuk ananas. Bij de lunch grijp ik vaak naar pasta of rijst, en 's avonds eet ik meestal vlees: varkenshaas of rundersolomillo. Groenten eet ik weinig, eerlijk gezegd.)*

**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.*

*(Oké. Je hoeft niet honger te lijden om gezond te blijven, maar je moet wel vetten en calorieën aanpassen. Je mist vezels en je zou baat hebben bij meer voedingsstoffen: peulvruchten, groenten en wat meer plantaardige eiwitten.)*

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

*(Peulvruchten, zoals linzen en kikkererwten? Ik maak me zorgen dat ze veel koolhydraten bevatten.)*



**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.*

*(Ze bevatten inderdaad koolhydraten, maar ook vezels, eiwitten en vitaminen. Als we de hoeveelheden in de gaten houden, zijn ze zeer aan te raden; ze kunnen zelfs passen in een dieet voor diabetici. Probeer twee keer per week linzen of witte bonen.)*

**Álvaro (paciente):** *¿Y en la cena, dejo la carne entonces? Hago deporte y me preocupa el metabolismo.*

*(En bij het avondeten laat ik dan het vlees weg? Ik sport en maak me zorgen over mijn stofwisseling.)*

**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.*

*(Het is niet nodig het helemaal te schrappen, maar varieer: de ene dag vis of schaal- en schelpdieren, de andere dag een vegetarisch gerecht met kikkererwten, en voeg courgette of een salade toe. Let ook op zuivel als je veel kaas eet.)*

**Álvaro (paciente):** *Perfecto. ¿Y un suplemento de hierro? He visto anuncios y no sé si merece la pena.*

*(Perfect. En een ijzersupplement? Ik heb advertenties gezien en weet niet of het zinvol is.)*

**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.*

*(We proberen eerst verbetering via voeding: peulvruchten, wat mager vlees en fruit rijk aan vitamine C om de opname te bevorderen. Als het over een maand niet omhoog is gegaan, bekijken we supplementen. Ik stel een evenwichtig plan voor deze week op en we evalueren het.)*

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.



**Schrijf een passende reactie:** *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...*

---

---

---

### Belangrijke werkwoorden

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

### Equilibrar (*balanceren*)

Subjuntivo presente  
equilibre  
equilibres  
equilibre  
equilibremos  
equilibréis  
equilibren

### Reducir (*verminderen*)

Subjuntivo presente  
reduzca  
reduzcas  
reduzca  
reduzcamos  
reduzcáis  
reduzcan