

B1.21 Haciendo una dieta



- Habla sobre los nutrientes y los componentes de los alimentos
- Habla sobre tu dieta alimentaria diaria

La grasa	<i>(Het vet)</i>	El solomillo de ternera	<i>(De kogelbiefstuk van rundvlees)</i>
La fibra	<i>(De vezels)</i>	El calabacín	<i>(De courgette)</i>
El hierro	<i>(Het ijzer)</i>	Las lentejas	<i>(De linzen)</i>
El metabolismo	<i>(De stofwisseling)</i>	Las judías blancas	<i>(Witte bonen)</i>
El suplemento	<i>(Het supplement)</i>	Los garbanzos	<i>(Kikkererwtten)</i>
Los nutrientes	<i>(De voedingsstoffen)</i>	La piña	<i>(De ananas)</i>
Las proteínas	<i>(De eiwitten)</i>	El kiwi	<i>(De kiwi)</i>
Los carbohidratos	<i>(De koolhydraten)</i>	Hacer un régimen	<i>(Een dieet volgen)</i>
Las vitaminas	<i>(De vitamines)</i>	Estar sano	<i>(Gezond zijn)</i>
Las calorías	<i>(De calorieën)</i>	Vegetariano	<i>(Vegetarisch)</i>
Los lácteos	<i>(Zuivelproducten)</i>	Equilibrada	<i>(Gebalanceerd)</i>
El marisco	<i>(Schaaldieren)</i>	Para diabéticos	<i>(Voor diabetici)</i>
El lomo	<i>(De lende)</i>		

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (QR: Audio)



La dieta andalusí se parece en varios aspectos a la **dieta mediterránea**. Gracias a los cambios agrícolas, era común comer **productos de la tierra**, como frutas, verduras y también carne de ave, huevos y lácteos. Además, preparaban dulces para días especiales. Se valoraba comer con moderación para **disfrutar** y mejorar la **digestión**. Hoy, el gran problema es el consumo de **alimentos procesados**, que perjudican la salud.

*Het Andalusische dieet lijkt in verschillende opzichten op het mediterrane dieet. Dankzij de landbouwkundige veranderingen was het gebruikelijk om **producten van het land** te eten, zoals fruit, groenten en ook gevogelte, eieren en zuivel. Daarnaast bereidden ze zoetigheden voor speciale dagen. Men waardeerde matig eten om te **genieten** en de **spijsvertering** te verbeteren. Tegenwoordig is het grote probleem de consumptie van **bewerkte voedingsmiddelen**, die de gezondheid schaden.*

1. ¿Qué cambio importante aportaron los musulmanes a la Península Ibérica?
 - a. La prohibición de comer dulces
 - b. La pesca industrial
 - c. La producción de comida procesada
 - d. La agricultura
2. ¿Qué se comía con frecuencia en la dieta andalusí?
 - a. Solo pan y queso, sin frutas ni verduras
 - b. Productos de la tierra, como verduras y frutas, además de carne de ave
 - c. Sobre todo comida rápida y refrescos
 - d. Principalmente carne roja y embutidos

1-d 2-b



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 zijn.

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 mij het dieet 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 staan de voornaamwoorden aan het einde van het werkwoord</i>)	Va a explicar la dieta a mí. (<i>Hij/zij gaat mij het dieet uitleggen.</i>)	Va a explicármela. (<i>Hij/zij gaat het me uitleggen.</i>)
Con el verbo conjugado, pronombres antes del verbo (<i>Met een vervoegd werkwoord staan de voornaamwoorden vóór het werkwoord</i>)	Explica el régimen a ti. (<i>Hij/zij legt jou het dieet uit.</i>)	Te lo explica. (<i>Hij/zij legt het je uit.</i>)

Wanneer beide voornaamwoorden in de derde persoon staan, verandert het meewerkend voornaamwoord in **se**, zowel in het enkelvoud als in het meervoud (explícalela explícasela).

Met entre, hasta, según gebruik je beklemtoonde voornaamwoorden (según tú en niet según ti).

1. _____ enseño en la app para que veas cuántas calorías tienen las lentejas. (*Ik laat ze je in de app zien zodat je kunt zien hoeveel calorieën de linzen hebben.*)
 a. Te los b. Las te c. Te las d. A ti las
2. La dieta para diabéticos ya _____ he explicado al paciente dos veces. (*Het dieet voor diabetici heb ik de patiënt al twee keer uitgelegd.*)
 a. le la b. se lo c. les la d. se la

1. Te las 2. se la

Herschrijf de zinnen (QR: AI+)



1. El médico explica la dieta a mí.

 (*Hij/zij legt het me uit.*)
2. Tenemos que enviar el informe a la jefa.

 (*We moeten het naar hem/haar sturen.*)
3. ¿Puedes dar las llaves a tu compañero?

(Kun je ze aan hem/haar geven?)

1. *Me la explica.* **2.** *Tenemos que enviárselo.* **3.** *¿Puedes dárselas?*

Corrigeer de fout

1. El médico le la explica en la consulta.

De arts legt het haar uit tijdens het consult.

2. La nutricionista lo te recomienda para la cena.

De diëtiste raadt het je aan voor het avondeten.

1. *El médico se la explica en la consulta.* **2.** *La nutricionista te lo recomienda para la cena.*

3.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|---------------------|--|
| a. hacer un régimen | 1. Sustancias de los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar. |
| b. los nutrientes | 2. Seguir un plan de comidas que alguien te propone para adelgazar. |
| c. el suplemento | 3. Producto que se toma para completar lo que no te aportan los alimentos. |



a-2 b-1 c-3

2. Korte gids voor een evenwichtig weekmenu (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: fibra, marisco, proteínas, piña, grasas, metabolismo, suplemento, equilibrada, lácteos



Muchos profesionales comen fuera o piden comida a domicilio entre semana. Para evitar el cansancio y mantener el peso, los dietistas recomiendan una dieta (1) _____: en cada comida, una parte de verduras, otra de (2) _____ y una cantidad moderada de hidratos. También conviene elegir alimentos con (3) _____ y limitar las (4) _____ y el azúcar para que el (5) _____ funcione bien.

Si quieres hacer un régimen, planifica un menú realista: por ejemplo, lentejas o garbanzos dos veces por semana, pescado o (6) _____ una vez, y fruta como kiwi o (7) _____ de postre. En personas con diabetes se aconseja reducir las calorías de bebidas azucaradas y equilibrar los (8) _____ con opciones sin azúcar. Antes de tomar un (9) _____, consulta con tu médico o farmacéutico.

Veel professionals eten doordeweeks buitenshuis of bestellen eten aan huis. Om vermoeidheid te vermijden en op gewicht te blijven, raden diëtisten een evenwichtig dieet aan: bij elke maaltijd een deel groenten, een deel eiwitten en een matige hoeveelheid koolhydraten. Het is ook verstandig om voedingsmiddelen met vezels te kiezen en vetten en suiker te beperken zodat de stofwisseling goed werkt.

Als je een dieet wilt volgen, plan dan een realistisch menu: bijvoorbeeld linzen of kikkererwten twee keer per week, vis of zeevruchten één keer, en fruit zoals kiwi of ananas als dessert. Bij mensen met diabetes wordt aangeraden de calorieën uit suikerhoudende dranken te verminderen en zuivel te balanceren met suikervrije opties. Raadpleeg je arts of apotheker voordat je een supplement neemt.

(1) equilibrada, (2) proteínas, (3) fibra, (4) grasas, (5) metabolismo, (6) marisco, (7) piña, (8) lácteos, (9) suplemento

1. ¿Qué cambios concretos propone el texto para que tu dieta sea más equilibrada y cómo los aplicarías en un día normal de trabajo?

3. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

Waar Onwaar

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. La persona cambió su alimentación porque después de las comidas no se encontraba bien. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Para seguir la dieta, ha empezado a comer a menudo carne y marisco en la cena. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. La nutricionista le aconsejó tomar vitaminas en forma de suplemento ciertos días por su dieta casi vegetariana. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

4. Kies de juiste oplossing

- | | |
|--|---|
| 1. El nutricionista recomienda que _____ las calorías y las proteínas en cada comida. | <i>(De voedingsdeskundige raadt aan dat jullie in elke maaltijd de calorieën en de eiwitten in evenwicht brengen.)</i> |
| a. equilibren b. equilibráis c. equilibraréis d. equilibréis | |
| 2. Para que el metabolismo funcione mejor, es importante que _____ la grasa y los ultraprocesados. | <i>(Opdat de stofwisseling beter werkt, is het belangrijk dat je het vet en de ultrabewerkte producten vermindert.)</i> |
| a. reduzcas b. reducís c. redujiste d. reduces | |
| 3. Si tu médico ve que comes poca fibra, _____ va a explicar con ejemplos sencillos. | <i>(Als je arts ziet dat je weinig vezels eet, zal hij het je met eenvoudige voorbeelden uitleggen.)</i> |
| a. la te b. se la c. te la d. te las | |

1. equilibréis 2. reduzcas 3. te la

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



Plan de menú con la nutricionista

- Marta (nutricionista):** *Cuéntame un poco: ¿qué sueles comer en un día normal y qué objetivo tienes, perder grasa o simplemente estar más sano? (Vertel me eens: wat eet je meestal op een normale dag en wat is je doel, vet verliezen of gewoon gezonder zijn?)*
- Carlos (paciente):** *Trabajo muchas horas y tiro de bocadillos y lácteos; me preocupa la grasa y las calorías, y noto el metabolismo más lento últimamente. (Ik werk veel uren en grijp naar broodjes en zuivel; ik maak me zorgen over vet en calorieën, en ik merk dat mijn stofwisseling de laatste tijd trager is.)*
- Marta (nutricionista):** *Vale, vamos a buscar una dieta equilibrada: más fibra y nutrientes —por ejemplo lentejas o garbanzos— y una ración adecuada de proteínas; añade calabacín y fruta como kiwi o piña. (Oké, we gaan op zoek naar een evenwichtig dieet: meer vezels en voedingsstoffen —bijvoorbeeld linzen of kikkererwten— en een passende portie eiwitten; voeg courgette toe en fruit zoals kiwi of ananas.)*

Carlos (paciente): *¿Y el hierro? Me dijeron que las legumbres ayudan, pero a veces pienso en tomar un suplemento.*

(En het ijzer? Ze zeiden me dat peulvruchten helpen, maar soms denk ik eraan een supplement te nemen.)

Marta (nutricionista): *Las legumbres aportan hierro y fibra, sí; antes de un suplemento revisamos análisis y ajustamos el menú, y si comes carne, mejor lomo o solomillo de ternera a la plancha que cortes muy grasos.*

(Peulvruchten leveren ijzer en vezels, ja; vóór een supplement bekijken we analyses en passen we het menu aan, en als je vlees eet, is gegrilde runderlende of ossenhaas beter dan erg vette stukken.)

1. ¿Qué cambios concretos le propone Marta a Carlos y por qué?

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)

En mi dieta suelo incluir... porque aporta vitaminas y fibra. / Para estar más sano, consultaría al médico o a un nutricionista. / He reducido... y en su lugar como... para cuidar mi metabolismo.



1. Describe tu dieta diaria en un día normal: ¿qué sueles comer y beber, y qué alimentos te ayudan a mantenerte sano?

2. Estás en el supermercado y quieres hacer una dieta más equilibrada: ¿qué cambios harías en tu compra y qué productos evitarías por las calorías o la grasa?

7. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

Hola, Laura. Soy Marcos

Desde que el médico me dijo que baje un poco el azúcar, intento comer más **equilibrado**. Pero me pierdo con lo de los **nutrientes: proteínas, fibra, vitaminas...**

Esta semana quiero preparar el menú en casa y comprar menos procesados. ¿Me puedes recomendar 2-3 cenas fáciles? Pensaba en **lentejas** o **garbanzos**, y algo de verdura como **calabacín**. De postre, fruta (piña o kiwi). También: ¿tú tomas algún **suplemento de hierro**?



Schrijf een passende reactie: *Si quieres, te lo puedo organizar por días y así haces una compra única. / Para la cena, te recomiendo... porque aporta proteínas/fibra. / Sobre el suplemento de hierro, yo... pero mejor consultarlo con el médico.*

**Belangrijke
werkwoorden**

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

Reducir (*verminderen*)

Presente
reduzco
reduces
reduce
reducimos
reducís
reducen