

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 nutrición	<i>(De voeding)</i>	La porción	<i>(De portie)</i>
El micronutriente	<i>(Het micronutriënt)</i>	El alimento procesado	<i>(Bewerkte voeding)</i>
El macronutriente	<i>(Het macronutriënt)</i>	La comida ultraprocesada	<i>(Ultrabewerkte voeding)</i>
La fibra	<i>(De vezels)</i>	La etiqueta nutricional	<i>(Het voedingsetiket)</i>
La grasa insaturada	<i>(Onverzadigd vet)</i>	Rico en antioxidantes	<i>(Rijk aan antioxidanten)</i>
La grasa saturada	<i>(Verzadigd vet)</i>	Bajo en sodio	<i>(Laag in natrium)</i>
La proteína	<i>(Het eiwit)</i>	Balanceado	<i>(Gebalanceerd)</i>
Los carbohidratos	<i>(Koolhydraten)</i>	Incorporar	<i>(Opnemen)</i>
El índice glucémico	<i>(De glycemische index)</i>	Optar por	<i>(Kiezen voor)</i>
El aporte calórico	<i>(De calorische bijdrage)</i>	Sustituir	<i>(Vervangen)</i>
El equilibrio nutricional	<i>(De voedingsbalans)</i>	Aumentar	<i>(Verhogen)</i>
La pauta alimentaria	<i>(Het voedingspatroon)</i>	Limitar	<i>(Beperken)</i>

1. Grammatica: De onpersoonlijke vormen

Onpersoonlijke zinnen hebben geen concreet onderwerp.



- Met werkwoorden die al "se" hebben, zoals "acostarse", gebruik je "la gente" of "uno": en el hospital la gente se acuesta temprano.
- Met se ve, se dice, se piensa, se supone gebruik je een werkwoord in de indicativo; met se espera, in de subjuntivo.

Estructura	Tiempo	Ejemplo
Se dice	+ indicativo	Se dice que la fibra es importante. <i>(Men zegt dat vezels belangrijk zijn.)</i>
Se veía	+ indicativo	Se veía que el paciente estaba cansado. <i>(Je kon zien dat de patiënt moe was.)</i>
Se esperaba	+ subjuntivo	Se esperaba que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta. <i>(Men verwachtte dat de nieuwe ontdekkingen het dieet zouden verbeteren.)</i>
Era		Era inútil explicárselo. No lo entendían. <i>(Het was nutteloos om het uit te leggen. Ze begrepen het niet.)</i>

- _____ que una dieta rica en fibra ayuda a regular el índice glucémico.
a. Se dice b. Se diga c. Dice d. Se dicen
- En la consulta _____ que el paciente no estaba siguiendo la pauta alimentaria.
a. se veía b. se vio c. se viera d. se veían

1. Se dice 2. se veía

Herschrijf de zinnen

1. Marta comparó los productos y, al mismo tiempo, leyó las etiquetas para evitar conservantes.

(Marta vergeleek de producten terwijl ze de etiketten las om conserveermiddelen te vermijden.)

2. Si comes más fruta fresca, tendrás más energía en el trabajo.

(Door meer verse vrucht te eten, zul je op het werk meer energie hebben.)

3. El nutricionista explicó la dieta de forma clara para que la entendiéramos todos.

(De diëtist legde het dieet duidelijk uit, pratend zodat we het allemaal zouden begrijpen.)

2.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.



- | | |
|---------------------------------|---|
| a. la etiqueta nutricional | 1. Elegir una opción concreta, priorizando alimentos más saludables
menú. |
| b. la comida
ultraprocesada | 2. Reparto adecuado de macronutrientes y micronutrientes para cubrir
necesidades diarias. |
| c. el equilibrio
nutricional | 3. Producto industrial con muchos aditivos; consumiéndola con frecuencia se
desequilibra la dieta. |
| d. optar por | 4. Información del envase que se consulta comparando calorías, grasas y
azúcares. |
| e. limitar | 5. Reducir la cantidad o la frecuencia de consumo sin eliminar totalmente el
alimento. |

a-4 b-3 c-2 d-1 e-5

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

Waar Onwaar

La persona modificó su alimentación después de cambiar su rutina de ejercicio.



La dietista aconsejó eliminar por completo los carbohidratos para mejorar la salud.

Al hacer la compra, la persona revisa las etiquetas y prefiere productos con poco sodio.

3. WhatsApp

Hola, Paula

Estoy intentando organizar el menú de la semana para comer más sano y gastar menos, pero me lío con las etiquetas. He visto varios cereales "fitness" y barras, pero son bastante **ultraprocesados**. ¿Te parece si esta semana hacemos una compra más **balanceada**?

Yo propongo: ensaladas ya preparadas, pechuga de pavo, yogures y pan blanco. ¿Qué cambiarías tú? Si puedes, dime también qué mirar en la **etiqueta nutricional** (azúcares, **fibra**, grasas...).

Gracias, Marta



Schrijf een passende reactie: *Podríamos sustituir ... por ..., porque ... / Yo optaría por ... y limitaría ... para ... / Si miras la etiqueta, fíjate sobre todo en ...*

**Belangrijke
werkwoorden**

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

Consumir (*consumir*)

Pretérito imperfecto
consumía
consumías
consumía
consumíamos
consumíais
consumían

Controlar (*controleren*)

Pretérito imperfecto
controlaba
controlabas
controlaba
controlábamos
controlabais
controlaban