

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

El antioxidante	<i>(De antioxidant)</i>	La porción recomendada	<i>(De aanbevolen portie)</i>
La fibra dietética	<i>(De voedingsvezel)</i>	Controlar las porciones	<i>(Porties controleren)</i>
Las grasas insaturadas	<i>(Onverzadigde vetten)</i>	Planificar las comidas	<i>(Maaltijden plannen)</i>
Las grasas saturadas	<i>(Verzadigde vetten)</i>	Sustituir por alternativas integrales	<i>(Vervangen door volkorenalternatieven)</i>
Las grasas trans	<i>(Transvetten)</i>	Aumentar la ingesta de verduras	<i>(De groente-inname verhogen)</i>
Las proteínas magras	<i>(Mager eiwit)</i>	Reducir el consumo de azúcares añadidos	<i>(Het gebruik van toegevoegde suikers verminderen)</i>
Los carbohidratos complejos	<i>(Complexe koolhydraten)</i>	Evitar el exceso de sodio	<i>(Overmatig natrium vermijden)</i>
La densidad energética	<i>(De energiedichtheid)</i>	Prescindir de alimentos ultraprocesados	<i>(Afzien van ultrabewerkte voedingsmiddelen)</i>
El índice glucémico	<i>(Glycemische index)</i>	Optar por métodos de cocción saludables	<i>(Kiezen voor gezonde bereidingswijzen)</i>
La alimentación equilibrada	<i>(Een evenwichtige voeding)</i>	Hacer ejercicio con regularidad	<i>(Regelmatig bewegen)</i>
El aporte nutricional	<i>(De voedingswaarde)</i>	Leer las etiquetas nutricionales	<i>(Voedingsetiketten lezen)</i>
La ingesta diaria	<i>(De dagelijkse inname)</i>		

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



Entender **las etiquetas nutricionales** ayuda a comparar productos y decidir mejor en el supermercado. *Se dice* que el orden de los ingredientes revela qué predomina: cuanto más corta sea la lista, menos procesado suele ser el alimento. Conviene revisar la **cantidad por porción**, porque a veces hay que multiplicar los valores si el envase incluye varias porciones. Un indicador práctico es el **azúcar añadido**: más de cinco gramos por cada cien gramos ya sugiere un contenido alto. Además, si **contiene aditivos**, suelen identificarse con una "E" y números.

Voedingsetiketten begrijpen helpt om producten te vergelijken en in de supermarkt beter te kiezen. Er wordt gezegd dat de volgorde van de ingrediënten laat zien wat overheerst: hoe korter de lijst, hoe minder bewerkt het voedingsmiddel meestal is. Het is verstandig de **hoeveelheid per portie** te controleren, omdat je de waarden soms moet vermenigvuldigen als de verpakking meerdere porties bevat. Een praktische indicator is de **toegevoegde suiker**: meer dan vijf gram per honderd gram wijst al op een hoog gehalte. Bovendien, als het **additieven bevat**, worden die meestal herkend aan een "E" en cijfers.

- ¿Qué información aporta principalmente el orden de los ingredientes en un producto?
 - Si el producto es apto para vegetarianos
 - Qué ingredientes están en mayor o menor cantidad
 - Cuántas porciones recomienda el fabricante al día
 - La fecha exacta de caducidad del alimento
- ¿Qué se recomienda hacer cuando un envase incluye más de una porción?
 - Dividir el peso total entre los ingredientes principales
 - Multiplicar los valores nutricionales por el número de porciones consumidas
 - Ignorar la tabla nutricional y fijarse solo en las calorías
 - Elegir siempre la opción con menos grasa total

1-b 2-b

2. Grammatica: De onpersoonlijke vormen

Onpersoonlijke zinnen hebben geen concreet onderwerp.



- Met werkwoorden die al "se" hebben, zoals "acostarse", gebruikt men "la gente" of "uno": en el hospital la gente se acuesta temprano.
- Met se ve, se dice, se piensa, se supone gebruikt men 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>Er wordt gezegd dat vezels belangrijk zijn.</i>)
Se veía	+ indicativo	Se veía que el paciente estaba cansado. (<i>Men zag dat de patiënt moe was.</i>)
Se esperaba	+ subjuntivo	Se esperaba que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta. (<i>Er werd verwacht dat de nieuwe ontdekkingen het dieet zouden verbeteren.</i>)
Era		Era inútil explicárselo. No lo entendían. (<i>Het was nutteloos om het hun uit te leggen. Ze begrepen het niet.</i>)

- _____ que una dieta rica en fibra dietética reduce el riesgo de picos de glucosa. (*Er wordt gezegd dat een dieet rijk aan voedingsvezels het risico op glucoseschommelingen vermindert.*)
 a. Se dice b. Se diga c. Se dicen d. Es dice
- _____ que, tras varias semanas, controlar las porciones le ayudaba a mantener la ingesta diaria más estable. (*Het bleek dat het na meerdere weken helpen om de porties te controleren hem hielp om de dagelijkse inname stabiel te houden.*)
 a. Se veía b. Se vio c. Se ve d. Se veían

1. Se dice 2. Se veía

Herschrijf de zinnen (QR: AI+)

- (Se dice) Los nutricionistas dicen que la fibra es esencial para la salud intestinal.



(Se dice dat vezels essentieel zijn voor de darmgezondheid.)

2. (Se veía) En la consulta era evidente que el paciente estaba cansado después de la analítica.
-

(Se veía dat de patiënt moe was na de bloedanalyse.)

3. (Se esperaba) Los investigadores esperaban que los nuevos datos mejoraban la dieta mediterránea.
-

(Se esperaba dat de nieuwe gegevens het mediterrane dieet zouden verbeteren.)

1. Se dice que la fibra es esencial para la salud intestinal.
2. Se veía que el paciente estaba cansado después de la analítica.
3. Se esperaba que los nuevos datos mejoraran la dieta mediterránea.

Corrigeer de fout

1. En la oficina se acuesta tarde y cena fatal.
-

Op kantoor gaat men laat naar bed en eet men heel slecht.

2. Se espera que reducen el azúcar en el menú.
-

Er wordt verwacht dat ze de suiker op het menu verminderen.

1. En la oficina, la gente se acuesta tarde y cena fatal.
2. Se espera que reduzcan el azúcar en el menú.

3.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| a. la fibra dietética | 1. Se ve en el envase cuánta sal y azúcar contiene un producto. |
| b. leer las etiquetas nutricionales | 2. Se dice que mejora el tránsito intestinal y ayuda a sentirse saciado. |
| c. controlar las porciones | 3. Se supone que así se evita comer más de lo necesario. |

a-2 b-1 c-3



2. Korte gids om een gezond dieet te plannen (gemeentelijk sportcentrum) (QR: Audio)



Vul de lege plekken in: fibra dietética, controlar las porciones, porción recomendada, aporte nutricional, reducir el consumo de azúcares añadidos, carbohidratos complejos

El Servicio de Nutrición del Centro Deportivo Municipal recomienda revisar el (1) _____ del menú semanal y no quedarse solo con las calorías. Se dice que una alimentación equilibrada prioriza verduras, legumbres y (2) _____, además de proteínas magras y grasas insaturadas. Para evitar picos de hambre, conviene elegir alimentos con más (3) _____ y un índice glucémico bajo, y (4) _____.

En consulta se ve a menudo que el problema no era tanto qué se comía, sino la cantidad: (5) _____ y respetar la (6) _____ ayuda a mantener una ingesta diaria estable. Al comprar, se sugiere leer las etiquetas nutricionales, comprobar la lista de ingredientes y prescindir de ultraprocesados con grasas trans o exceso de sodio. Si se consumía pan blanco a diario, una alternativa es sustituirlo por integrales y optar por métodos de cocción saludables.

De Voedingsdienst van het Gemeentelijk Sportcentrum raadt aan de voedingswaarde van het weekmenu te bekijken en niet alleen naar de calorieën te kijken. Er wordt gezegd dat een evenwichtige voeding vooral groenten, peulvruchten en complexe koolhydraten prioriteert, naast magere eiwitten en onverzadigde vetten. Om hongerpieken te vermijden, is het verstandig voedingsmiddelen te kiezen met meer voedingsvezels en een lage glycemische index, en de consumptie van toegevoegde suikers te verminderen.

In consultaties ziet men vaak dat het probleem niet zozeer was wát men at, maar de hoeveelheid: porties controleren en de aanbevolen portie respecteren helpt om een stabiele dagelijkse inname te behouden. Bij het winkelen wordt aangeraden de voedingsetiketten te lezen, de ingrediëntenlijst te controleren en ultrabewerkte producten met transvetten of een teveel aan natrium te vermijden. Als men dagelijks wit brood at, is een alternatief om dit te vervangen door volkorenbrood en te kiezen voor gezonde bereidingsmethoden.

(1) aporte nutricional, (2) carbohidratos complejos, (3) fibra dietética, (4) reducir el consumo de azúcares añadidos, (5) controlar las porciones, (6) porción recomendada

1. ¿Qué tres cambios concretos propone el texto para mejorar la dieta y cómo los aplicarías en tu rutina diaria (salud, energía o rendimiento laboral)?

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

Waar Onwaar

1. Va a cambiar a opciones integrales para evitar picos bruscos de azúcar en sangre.
2. Según lo que cuenta, su problema principal era no comer suficiente fruta y por eso le faltaban antioxidantes.
3. En el supermercado piensa revisar la información del envase para evitar ciertas grasas y limitar los azúcares añadidos.



1-V 2-X 3-V

4. Kies de juiste oplossing

1. En casa, cuando seguíamos una alimentación equilibrada, se decía que mi padre _____ menos grasas saturadas y más verduras. *(Thuis, wanneer we een evenwichtige voeding volgden, werd er gezegd dat mijn vader minder verzadigde vetten en meer groenten consumeerde.)*
 a. consumías b. consumió c. consumía d. consumíais
2. En la consulta del dietista se suponía que, para evitar el exceso de sodio, se _____ la porción recomendada en cada comida. *(In de praktijk van de diëtist werd verondersteld dat, om een teveel aan natrium te vermijden, de aanbevolen portie bij elke maaltijd werd gecontroleerd.)*
 a. controlaban b. controló c. controlaba d. controlabais
3. En el supermercado se veía que, cuando no leíamos las etiquetas nutricionales, _____ más azúcares añadidos sin darnos cuenta. *(In de supermarkt zag je dat, wanneer we de voedingsetiketten niet lazen, we ongemerkt meer toegevoegde suikers consumeerden.)*
 a. consumieran b. consumíais c. consumíamos
 d. consumimos

1. consumía 2. controlaba 3. consumíamos

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)

Plan semanal con nutricionista

Dietista *Según tu diario, desayunas bien, pero al mediodía sueles tirar de ultraprocesados; me gustaría que aumentarás la ingesta de verduras y que sustituyeras el pan blanco por alternativas integrales con más fibra dietética.*

(Marta):

(Volgens je dagboek ontbijt je goed, maar rond de middag grijp je vaak naar ultrabewerkte producten; ik zou willen dat je je groente-inname verhoogt en dat je wit brood vervangt door volkorenalternatieven met meer voedingsvezels.)

Paciente

(Javier):

Me cuesta porque en la oficina como muy rápido; ¿cómo puedo controlar las porciones y la ingesta diaria sin estar pesando todo?

(Ik vind het lastig, omdat ik op kantoor heel snel eet; hoe kan ik de porties en de dagelijkse inname onder controle houden zonder alles te moeten wegen?)



Dietista *Piensa en la porción recomendada: medio plato de verduras, un cuarto de proteínas magras y un cuarto de carbohidratos complejos; así mejoras el aporte nutricional y evitas picos del índice glucémico.*

(Marta):

(Denk aan de aanbevolen portie: een half bord groenten, een kwart magere eiwitten en een kwart complexe koolhydraten; zo verbeter je de voedingswaarde en voorkom je pieken in de glycemische index.)

Paciente *De acuerdo, y respecto a las grasas, ¿qué debo vigilar exactamente?*

(Javier):

(Oké, en wat betreft vetten, waar moet ik precies op letten?)

Dietista *Evita las grasas trans y reduce las saturadas; prioriza las grasas insaturadas como el aceite de oliva y los frutos secos, opta por métodos de cocción saludables y, si además haces ejercicio con regularidad, notarás la diferencia.*

(Marta):

(Vermijd transvetten en beperk verzadigde vetten; geef de voorkeur aan onverzadigde vetten zoals olijfolie en noten, kies voor gezonde bereidingsmethoden en als je daarnaast regelmatig sport, zul je het verschil merken.)

1. ¿Qué dos cambios concretos le propone Marta a Javier para mejorar su alimentación equilibrada?
-

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

Para mí es importante fijarme en... porque... / Se recomienda reducir... y aumentar... / Intento controlar las porciones y optar por...



1. En el supermercado, ¿qué elementos de la etiqueta nutricional consultas para valorar si un producto es saludable y por qué?

2. Si tuvieras que planificar tu menú semanal para comer más sano durante la jornada laboral, ¿qué dos cambios introducirías y cómo los aplicarías en la práctica?

7. Schrijven: E-mail (QR: AI+)

Asunto: Menú del retiro - ¿me ayudas a hacerlo más saludable?

Hola, Lucía:

Estoy cerrando el catering para el retiro del equipo (sábado y domingo). Tenemos dos opciones: **menú A** (bocadillos, patatas, refrescos y bollería) o **menú B** (ensaladas, pollo/pescado, fruta y yogur). El proveedor dice que el B "es más ligero", pero no me fíjo: en la etiqueta de una ensalada preparada vi **azúcares añadidos** y bastante **sodio**.

¿Me recomiendas qué elegir y qué cambios pedir? También dime cómo controlar **las porciones** sin que la gente se queje.

Gracias,

Marta



Schrijf een passende reactie: *Se suele recomendar que... / Para que sea más equilibrado, yo pediría que... / Se dice que es "ligero", pero en la etiqueta se ve que...*

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