

A2.25.1 Una vida más sana

Zdrowsze życie

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/dialogi/dieta-saludable>



1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

Wideo: <https://www.youtube.com/watch?v=WLhuW5WliF0&start=11&end=102>

Seguir una dieta sana y equilibrada	(Prowadzić zdrową i zrównoważoną dietę)	Pasta	(Makaron)
Sobrepeso	(Nadwaga)	Arroz	(Ryż)
Obesidad	(Otyłość)	Cena	(Kolacja)
Comer variado	(Jeść urozmaicone posiłki)	Cena ligera	(Lekka kolacja)
Frecuencia de las comidas	(Częstotliwość posiłków)	Tentempiés	(Przekąska)
Cantidad de los alimentos	(Ilość jedzenia)	Cinco comidas diarias	(Pięć posiłków dziennie)
Desayuno	(Śniadanie)	Bollería	(Wypieki)
Fruta	(Owoce)	Pastelería	(Ciasta)
Pan	(Chleb)	Bebidas azucaradas	(Napoje słodzone)
Cereales	(Piatki)	Alcohol	(Alkohol)
Lácteos	(Nabiał)	Métodos de cocción saludables	(Zdrowe metody przygotowywania)
Comida	(Obiad)	Cocinar a la plancha	(Smażenie na patelni / grillowanie na płycie)
Verduras	(Warzywa)	Asado	(Pieczenie)
Verduras crudas	(Surowe warzywa)	Cocinar al vapor	(Gotowanie na parze)
Carne blanca	(Biale mięso)	Beber agua	(Picie wody)
Pescado azul	(Tłuste ryby)	Dos litros de agua al día	(Dwa litry wody dziennie)
Huevos	(Jajka)	Ejercicio físico	(Aktywność fizyczna)
Legumbres	(Rośliny strączkowe)	Caminar media hora	(Spacer przez pół godziny)
Pan en las comidas	(Chleb do posiłków)	Dieta saludable	(Zdrowa dieta)

1. ¿Qué reduce, además del sobrepeso, una dieta sana y equilibrada?
 - a. La pérdida de memoria
 - b. La necesidad de dormir
 - c. El riesgo de diabetes, hipertensión y colesterol alto
 - d. El riesgo de alergias alimentarias
2. ¿Qué debe incluir el desayuno para empezar bien el día?
 - a. Carne y pescado
 - b. Fruta, pan o cereales y un lácteo
 - c. Solo bollería y zumo
 - d. Solo café fuerte
3. ¿Qué métodos de cocción se consideran más saludables?
 - a. Hornear con mucha mantequilla
 - b. La plancha, el asado y el vapor
 - c. Freír, empanar y rebozar
 - d. Cocinar en microondas siempre

4. ¿Qué se recomienda consumir solo de forma ocasional?

- a. Huevos, lácteos y tostadas
- b. Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol
- c. Pan integral, pescado azul y legumbres
- d. Fruta, verduras y agua

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

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Consulta sobre dieta y hábitos saludables

Konsultacja dotycząca diety i zdrowych nawyków

Antonio: Buenos días, doctora. Quería pedirle ayuda para bajar de peso.

(Dzień dobry, doktor. Chciałbym prosić o pomoc w zrzuceniu wagi.)

Doctora: Claro, Antonio. Primero cuénteme qué suele comer cada día.

(Oczywiście, Antonio. Najpierw proszę mi powiedzieć, co zazwyczaj pan je na co dzień.)

Antonio: Entre semana suelo tirar de menús y de comida preparada.

(W ciągu tygodnia zwykle jadam z menu lub gotowe dania.)

Doctora: Vale. ¿Y por la mañana? ¿Qué desayuna normalmente?

(Rozumiem. A rano? Co pan zwykle je na śniadanie?)

Antonio: Casi siempre cereales y café, nada más.

(Prawie zawsze płatki zbożowe i kawę, nic więcej.)

Doctora: Puede añadir algún lácteo y una tostada como tentempié.

(Może pan dodać jakiś produkt mleczny i toast jako przekąskę.)

Antonio: ¿Y para comer, qué opciones serían más sanas?

(A na obiad, które opcje byłyby zdrowsze?)

Doctora: Arroz, verduras, carne blanca o pescado azul, mejor a la plancha.

(Ryż, warzywa, białe mięso lub tłuste ryby — najlepiej grillowane.)

Antonio: ¿Y con el ejercicio, qué me recomienda hacer?

(A jeśli chodzi o ćwiczenia, co mi pani poleca?)

Doctora: Empiece caminando media hora al día y luego puede pensar en inscribirse en el gimnasio.

(Proszę zacząć od pół godziny spaceru dziennie, a potem można pomyśleć o zapisie na siłownię.)

Antonio: ¿Y si un día no tengo algunos alimentos o no puedo cocinar?

(A jeśli któregoś dnia nie będę miał niektórych produktów albo nie będę mógł gotować?)

Doctora: Le enviaré un menú semanal con varias opciones. Así podrá elegir y organizarse mejor.

(Wyślę panu tygodniowe menu z kilkoma opcjami. Dzięki temu będzie pan mógł wybierać i lepiej się organizować.)

1. ¿Por qué va Antonio a la consulta de la doctora?

- a. Porque quiere ser vegetariano estricto desde mañana.
- b. Porque quiere bajar de peso y comer más sano.
- c. Porque tiene problemas con la merienda en la oficina.
- d. Porque necesita una receta para un plato típico español.

2. ¿Qué desayuna Antonio casi siempre?

- a. Cereales y café, nada más.
- c. Tostada con atún y zumo de naranja.

1-b 2-a

- b. Arroz con verduras y carne de pollo.
- d. Un menú semanal muy equilibrado.