

A2.25.1 Una vida más sana

Zdrowsze życie



Seguir una **dieta sana y equilibrada** ayuda a prevenir el **sobrepeso** y reduce el riesgo de algunas enfermedades. Es importante **comer variado** y controlar la cantidad de **alimentos** cada día. Un buen desayuno puede llevar fruta, cereales y un lácteo. En la comida y la cena conviene incluir verduras, y la cena debe ser más ligera. También es recomendable hacer cinco comidas y beber agua.

Stosowanie zdrowej i zrównoważonej diety pomaga zapobiegać nadwadze i zmniejsza ryzyko niektórych chorób. Ważne jest zróżnicowane odżywianie i kontrolowanie ilości żywności każdego dnia. Dobre śniadanie może zawierać owoce, produkty zbożowe i nabiał. Na obiad i kolację warto włączyć warzywa, a kolacja powinna być lżejsza. Zaleca się także jeść pięć posiłków dziennie i pić wodę.

- ¿Qué ayuda a prevenir una dieta sana y equilibrada?
 - La falta de sueño
 - El dolor de cabeza
 - Los resfriados
 - El sobrepeso y la obesidad
- ¿Qué se recomienda para empezar el día?
 - Solo café y un zumo azucarado
 - Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
 - No desayunar para comer menos
 - Un plato de pasta con carne roja

1-d 2-b

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Un paciente habla con una especialista para mejorar su dieta diaria

Pacjent rozmawia ze specjalistką, aby poprawić swoją codzienną dietę

- Antonio:** Buenos días, doctora. Quería ayuda para bajar de peso. *(Dzień dobry, pani doktor. Chciałem prosić o pomoc w schudnięciu.)*
- Doctora:** Claro. Cuénteme primero qué suele comer cada día. *(Oczywiście. Proszę mi najpierw powiedzieć, co zwykle je pan każdego dnia.)*
- Antonio:** Entre semana tiro de menús y de comida preparada. *(W tygodniu korzystam z zestawów i gotowych dań.)*
- Doctora:** ¿Y por la mañana, qué desayuna normalmente? *(A rano, co zwykle pan jada na śniadanie?)*
- Antonio:** Casi siempre cereales y café, nada más. *(Prawie zawsze płatki i kawa, nic więcej.)*
- Doctora:** Puede añadir lácteos y una tostada como tentempié. *(Może pan dodać nabiał i grzankę jako przekąskę.)*
- Antonio:** ¿Y para comer, qué opciones serían más sanas? *(A na obiad, jakie opcje byłyby zdrowsze?)*
- Doctora:** Arroz, verduras, carne blanca o pescado azul, mejor a la plancha. *(Ryż, warzywa, białe mięso albo tłuste ryby, najlepiej z grilla.)*

Antonio: ¿Y de 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 un gimnasio.

(Niech pan zacznie od półgodzinnego spaceru dziennie, a potem może pan pomyśleć o zapisaniu się na siłownię.)

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

(A jeśli któregoś dnia nie mam pewnych produktów albo nie mogę gotować?)

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

(Wyślę panu tygodniowe menu z kilkoma opcjami, dzięki czemu będzie pan mógł wybierać i lepiej się zorganizować.)

1. ¿Qué suele desayunar Antonio? *(Co Antonio zwykle je na śniadanie?)*

a. Atún y lechuga

b. Tostada y zumo de naranja

c. Arroz con verduras

d. Cereales y café

2. ¿Qué le propone la doctora si un día Antonio no puede cocinar? *(Co proponuje doktorka, jeśli któregoś dnia Antonio nie może gotować?)*

a. Que practique un deporte más intenso

b. Que se pese cada mañana

c. Que beba solo refrescos

d. Que le enviará un menú semanal con varias opciones

1-d 2-d