

## A2.25 Comida y hábitos saludables



- Habla sobre tu dieta y tus hábitos (no) saludables.
- Planifica tu menú semanal.

<b>La dieta</b>	<i>(dieta)</i>	<b>Equilibrado</b>	<i>(zrównoważony)</i>
<b>El ingrediente</b>	<i>(składnik)</i>	<b>Sano</b>	<i>(zdrowy)</i>
<b>La merienda</b>	<i>(podwieczorek)</i>	<b>Saludable</b>	<i>(zdrowy)</i>
<b>El refresco</b>	<i>(napój gazowany)</i>	<b>Típico</b>	<i>(typowy)</i>
<b>El zumo de naranja</b>	<i>(sok pomarańczowy)</i>	<b>Ser vegetariano</b>	<i>(być wegetarianinem)</i>
<b>El arroz</b>	<i>(ryż)</i>	<b>Merendar</b>	<i>(jeść podwieczorek)</i>
<b>Los cereales</b>	<i>(płatki śniadaniowe)</i>	<b>Pesarse</b>	<i>(ważyć się)</i>
<b>La lechuga</b>	<i>(sałata)</i>	<b>Hidratar</b>	<i>(nawodnić)</i>
<b>La carne de pollo</b>	<i>(mięso z kurczaka)</i>	<b>Practicar un deporte</b>	<i>(uprawiać sport)</i>
<b>La carne de ternera</b>	<i>(mięso wołowe)</i>	<b>Deber</b>	<i>(powinność / musieć)</i>
<b>El atún</b>	<i>(tuńczyk)</i>	<b>El menú semanal</b>	<i>(tygodniowe menu)</i>

### 1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj tekst. (QR: Audio)



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.*

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

1-b 2-c



## 2. Gramatyka: Zaimek względny que

"Que" używa się w zdaniach względnych, aby podać więcej informacji o rzeczowniku.

1. Quien używa się, aby odnosić się do osób.
2. Cuyo wskazuje na posiadanie.

Pronombre Relativo	Ejemplo
<b>Que</b>	El arroz <b>que</b> cociné estaba perfecto. ( <i>Ryż, który ugotowałem, był idealny.</i> )
<b>Quien / Quienes</b>	La persona <b>quien</b> me recomendó este restaurante tiene buen gusto. ( <i>Osoba, która poleciła mi tę restaurację, ma dobry gust.</i> )
<b>Cuyo / Cuya</b> <b>Cuyos / Cuyas</b>	Es un cocinero <b>cuyas</b> recetas son famosas. ( <i>To kucharz, którego przepisy są sławne.</i> )

1. El menú semanal \_\_\_\_\_ me recomendó la dietista es equilibrado. (*Tygodniowe menu, które poleciła mi dietetyczka, jest zbilansowane.*)  
a. que      b. quien      c. cuyo      d. qué
2. El arroz \_\_\_\_\_ comimos ayer llevaba pollo y verduras. (*Ryż, który jedliśmy wczoraj, był z kurczakiem i warzywami.*)  
a. el que      b. qué      c. que      d. lo que

1. que 2. que

### Przepisz zwroty (QR: A1+)



1. Tengo una dieta. La dieta no es muy estricta.

\_\_\_\_\_

(*Mam dietę, która nie jest zbyt rygorystyczna.*)

2. Conozco a una nutricionista. Ella trabaja en el centro de salud.

\_\_\_\_\_

(*Znam dietetyczkę, która pracuje w ośrodku zdrowia.*)

3. Este es el compañero. Él me recomendó un restaurante saludable.

\_\_\_\_\_

(*To jest kolega, który polecił mi zdrową restaurację.*)

1. Tengo una dieta que no es muy estricta. 2. Conozco a una nutricionista que trabaja en el centro de salud. 3. Este es el compañero que me recomendó un restaurante saludable.

### 3. Ćwiczenia

#### 1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| a. saludable       | 1. bueno para la salud     |
| b. la dieta        | 2. la forma de comer       |
| c. hidratar        | 3. beber agua              |
| d. el menú semanal | 4. los platos de la semana |

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



#### 2. Zdrowe menu na tydzień (osiedlowa siłownia) (QR: Audio)

**Wypełnij luki:** merendar, arroz, refrescos, atún, menú semanal, ingredientes



Aviso para socios: esta semana proponemos un (1) \_\_\_\_\_ sencillo para comer mejor. Elige (2) \_\_\_\_\_ que te gusten: (3) \_\_\_\_\_ , lechuga, pollo o (4) \_\_\_\_\_ , y añade fruta. Para (5) \_\_\_\_\_ , mejor yogur o un bocadillo pequeño. Evita (6) \_\_\_\_\_ ; para hidratarte, agua o zumo de naranja sin azúcar.

Si normalmente comes fuera, planifica la compra el domingo y prepara una cena ligera. En la cafetería hay platos con verduras y carne blanca a la plancha. Recuerda: una dieta equilibrada y un poco de deporte ayudan a tener más energía.

*Informacja dla członków: w tym tygodniu proponujemy proste menu na tydzień, żeby jeść zdrowiej. Wybierz składniki, które lubisz: ryż, sałatę, kurczaka albo tuńczyka, i dodaj owoce. Na podwieczorek lepiej wybrać jogurt albo małą kanapkę. Unikaj słodzonych napojów; żeby się nawodnić, wybierz wodę albo sok pomarańczowy bez cukru.*

*Jeśli zwykle jesz na mieście, zaplanuj zakupy w niedzielę i przygotuj lekką kolację. W kawiarni są dania z warzywami i białym mięsem z grilla. Pamiętaj: zbilansowana dieta i odrobina sportu pomagają mieć więcej energii.*

*(1) menú semanal, (2) ingredientes, (3) arroz, (4) atún, (5) merendar, (6) refrescos*

1. ¿Qué cambios puedes hacer esta semana en tu dieta (desayuno, comida o merienda) para que sea más saludable y equilibrada? Explica por qué.

#### 3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

Prawda Fałsz

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Quiere organizar las comidas de la semana para comer de forma más sana.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Esta semana ha decidido hacerse vegetariana y no comer nada de carne.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Va a pesarse al final de la semana y además tiene un plan de hacer ejercicio el sábado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-V



#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. En mi antigua dieta, \_\_\_\_\_ arroz con pollo dos veces por semana, que me dejaba con mucha energía. *(W mojej dawnej diecie jadłem ryż z kurczakiem dwa razy w tygodniu, co dawało mi dużo energii.)*  
a. comía      b. comeré      c. comías      d. comí
2. En la oficina, \_\_\_\_\_ un zumo de naranja en la merienda, que era más sano que el refresco. *(W biurze na podwieczorek piliśmy sok pomarańczowy, który był zdrowszy niż napój gazowany.)*  
a. tomábamos      b. tomamos      c. tomaré      d. tomabas
3. El domingo por la tarde, \_\_\_\_\_ el menú semanal con verduras, que así comía más equilibrado. *(W niedzielę po południu planowałem tygodniowe menu z warzywami, dzięki czemu jadłem bardziej zdrowo i zrównoważenie.)*  
a. planificabas      b. planifiqué      c. planificaré      d. planificaba
1. comía 2. tomábamos 3. planificaba

#### 5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



##### Consulta para mejorar la dieta

**Nutricionista (Laura):** *Hola, David. Cuéntame: ¿cómo es tu dieta un día normal? ¿Qué sueles comer y beber?*

*(Cześć, David. Powiedz mi: jak wygląda twoja dieta w typowy dzień? Co zwykle jesz i pijesz?)*

**Paciente (David):** *Pues desayuno cereales, al mediodía suelo comer algo rápido y por la tarde meriando lo que pillo. Además bebo bastante refresco.*

*(No więc na śniadanie jem płatki, w południe zwykle zjadam coś na szybko, a po południu podjadam, co wpadnie pod rękę. Poza tym piję sporo napojów gazowanych.)*

**Nutricionista (Laura):** *Vale. Para hidratarte mejor, deberías cambiar el refresco por agua y, de vez en cuando, tomar un zumo de naranja natural.*

*(Dobrze. Żeby lepiej się nawadniać, powinieneś zamienić napoje gazowane na wodę, a od czasu do czasu wypić świeżo wyciskany sok pomarańczowy.)*

**Paciente (David):** *Tiene sentido. Quiero algo sano y equilibrado, pero no tengo mucho tiempo para cocinar.*

*(To ma sens. Chcę jeść zdrowo i w miarę zbilansowanie, ale nie mam dużo czasu na gotowanie.)*

**Nutricionista (Laura):** *Hagamos un menú semanal sencillo: dos días arroz con atún y lechuga, otros dos días pollo con ensalada. La ternera una vez a la semana, porque es más pesada.*

*(Ułożmy proste tygodniowe menu: dwa dni ryż z tuńczykiem i sałatką, kolejne dwa dni kurczak z sałatką. Wołowina raz w tygodniu, bo jest cięższa.)*

**Paciente (David):** *Perfecto. Y para la merienda, ¿qué me recomiendas? Ahí es donde fallo.*

*(Świetnie. A co polecasz mi na podwieczorek? Właśnie tu najczęściej się wykładam.)*

1. ¿Qué bebidas toma David a menudo y qué cambio le recomienda Laura?

## 6. Mówienie (QR: AI+)



*En mi dieta, suelo comer... / Deberíamos comer/beber más... / Para mí, lo más sano es...*

1. En un día normal de trabajo, ¿qué sueles comer y beber desde el desayuno hasta la cena? ¿Qué hábito te gustaría cambiar para llevar una vida más sana?

---

2. Imagina que vas a planificar un menú semanal equilibrado: ¿qué platos sencillos cocinas en casa y qué ingredientes compras habitualmente? ¿Hay algo que no comes, por ejemplo carne o pescado?

---

## 7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Hola, Laura. Soy Dani del equipo

Esta semana quiero comer más **sano**. En la oficina siempre pico algo y luego me siento pesado. ¿Te apetece que hagamos un **menú semanal** para traer comida?

Yo puedo cocinar **arroz** con verduras y **pollo**, y también ensalada con **atún**. ¿Tú qué sueles **merendar**? Yo tomo refresco... y no es muy **saludable**. ¿Quedamos un día para caminar 30 min?



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Podemos hacer un menú semanal que... / Yo suelo merendar..., pero quiero cambiar a... / Si te parece, quedamos el... para caminar un rato.*

---



---



---

### Ważne czasowniki

#### Comer (jeść)

Pretérito imperfecto

comía

comías

comía

comíamos

comíais

comían

#### Tomar (brać)

Pretérito imperfecto

tomaba

tomabas

tomaba

tomábamos

tomabais

tomaban

#### Planificar (planować)

Pretérito imperfecto

planificaba

planificabas

planificaba

planificábamos

planificabais

planificaban