

## 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.

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. Los resfriados
  - b. El sobrepeso y la obesidad
  - c. El dolor de cabeza
  - d. La falta de sueño
2. ¿Qué se recomienda para empezar el día?
  - a. Solo café y un zumo azucarado
  - b. Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
  - c. Un plato de pasta con carne roja
  - d. No desayunar para comer menos
3. ¿Cómo debe ser la cena?
  - a. Solo bollería y chocolate
  - b. Sin verduras y con alcohol
  - c. Más ligera y con más verduras
  - d. Igual de fuerte que la comida, con muchos fritos

4. ¿Qué se debe consumir solo de forma ocasional?
- Verduras y legumbres
  - Agua y fruta
  - Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol
  - Cereales y pan integral

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

## 2. Gramatyka: Zaimek względny que

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



- Quien używa się, aby odnosić się do osób.
- 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><br><b>Cuyos / Cuyas</b> | Es un cocinero <b>cuyas</b> recetas son famosas. <i>(To kucharz, którego przepisy są sławne.)</i>  |

- El menú semanal \_\_\_\_\_ me recomendó la dietista es equilibrado.  
a. que      b. quien      c. cuyo      d. qué
- El arroz \_\_\_\_\_ comimos ayer llevaba pollo y verduras.  
a. el que      b. qué      c. que      d. lo que

1. que 2. que

### Przepisz zwroty

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

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

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

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

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

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

### 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) (Audio dostępne w aplikacji)

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

Aviso para socios: esta semana proponemos un \_\_\_\_\_ sencillo para comer mejor. Elige \_\_\_\_\_ que te gusten: \_\_\_\_\_, lechuga, pollo o \_\_\_\_\_, y añade fruta. Para \_\_\_\_\_, mejor yogur o un bocadillo pequeño. Evita \_\_\_\_\_; 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. ¿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 zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

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



#### 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. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania



**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?
-

2. Nombra dos ingredientes que Laura propone para el menú semanal.

---

## 6. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

*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. WhatsApp

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 ( <i>jeść</i> ) | Tomar ( <i>brać</i> ) | Planificar ( <i>planować</i> ) |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|
|                     | Pretérito imperfecto  | Pretérito imperfecto  | Pretérito imperfecto           |
| yo                  | comía                 | tomaba                | planificaba                    |
| tú                  | comías                | tomabas               | planificabas                   |
| él/ella/usted       | comía                 | tomaba                | planificaba                    |
| nosotros/nosotras   | comíamos              | tomábamos             | planificábamos                 |
| vosotros/vosotras   | comíais               | tomabais              | planificabais                  |
| ellos/ellas/ustedes | comían                | tomaban               | planificaban                   |