



B1.21 Haciendo una dieta

- Habla sobre los nutrientes y los componentes de los alimentos
- Habla sobre tu dieta alimentaria diaria

La grasa	(Tłuszcz)	El solomillo de ternera	(Szczeka wołowa)
Las calorías	(Kalorie)	El calabacín	(Cukinia)
La fibra	(Błonnik)	Las lentejas	(Soczewica)
El hierro	(Żelazo)	Las judías blancas	(Białe fasole)
El metabolismo	(Metabolizm)	Los garbanzos	(Ciecierzycza)
Los nutrientes	(Składniki odżywcze)	La piña	(Ananas)
Las proteínas	(Białka)	El kiwi	(Kiwi)
Los carbohidratos	(Węglowodany)	Hacer un régimen	(Stosować dietę)
Las vitaminas	(Witaminy)	Vegetariano	(Wegetariański)
El suplemento	(Suplement)	Equilibrada	(Zbilansowana)
Los lácteos	(Nabiał)	Para diabéticos	(Dla diabetyków)
El marisco	(Owoce morza)	Estar sano	(Być zdrowym)
El lomo	(Polędwica)		

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć video, lub przeczytaj tekst.



La dieta andalusí se parece en varios aspectos a la **dieta mediterránea**. Gracias a los cambios agrícolas, era común comer **productos de la tierra**, como frutas, verduras y también carne de ave, huevos y lácteos. Además, preparaban dulces para días especiales. Se valoraba comer con moderación para **disfrutar** y mejorar la **digestión**. Hoy, el gran problema es el consumo de **alimentos procesados**, que perjudican la salud.

*Dieta andaluzyjska jest pod wieloma względami podobna do diety śródziemnomorskiej. Dzięki zmianom w rolnictwie powszechne było jedzenie **produktów ziemi**, takich jak owoce, warzywa, a także mięso drobiowe, jaja i nabiał. Ponadto przygotowywano słodycze na szczególne dni. Ceniono jedzenie z umiarem, aby **cieszyć się** i poprawić **trawienie**. Dziś wielkim problemem jest spożycie **żywności przetworzonej**, która szkodzi zdrowiu.*

1. ¿Qué cambio importante aportaron los musulmanes a la Península Ibérica?
 - a. La producción de comida procesada
 - b. La prohibición de comer dulces
 - c. La pesca industrial
 - d. La agricultura
2. ¿Qué se comía con frecuencia en la dieta andalusí?
 - a. Sobre todo comida rápida y refrescos
 - b. Principalmente carne roja y embutidos
 - c. Solo pan y queso, sin frutas ni verduras
 - d. Productos de la tierra, como verduras y frutas, además de carne de ave

1-d 2-d

2. Gramatyka: Kombinacja zaimków átonos: se lo pide, nos lo dice, te las enseña...

Używamy dwóch zaimków nieakcentowanych razem, gdy w zdaniu występuje osoba i rzecz.



1. Stały szyk to: osoba (dopełnienie pośrednie) + rzecz (dopełnienie bezpośrednie).
2. Rzecz -> odpowiada na ¿qué?; Osoba -> odpowiada na ¿a quién? / ¿para quién?
3. Osoba me, te, le, nos, os, les; Rzecz lo, la, los, las

Situación	Frase original	Frase con pronombres
Persona + Cosa (Osoba + rzecz)	El médico explica la dieta a mí. (Lekarz wyjaśnia mi dietę.)	Me la explica. (Wyjaśnia mi ją.)
Con el infinitivo, pronombres al final del verbo (Z bezokolicznikiem: zaimki na końcu czasownika)	Va a explicar la dieta a mí. (Zamierza wyjaśnić mi dietę.)	Va a explicármela. (Zamierza mi ją wyjaśnić.)
Con el verbo conjugado, pronombres antes del verbo (Z czasownikiem odmienionym: zaimki przed czasownikiem)	Explica el régimen a ti. (Wyjaśnia ci dietę.)	Te lo explica. (Wyjaśnia ci to.)

Gdy oba zaimki są w trzeciej osobie, zaimek pośredni zmienia się na **se**, zarówno w liczbie pojedynczej, jak i mnogiej (explícalela explícasela).

Z entre, hasta, según używa się zaimków akcentowanych (según tú a nie según ti).

1. _____ enseño en la app para que veas cuántas calorías tienen las lentejas. (Pokazuję ci je w aplikacji, żebyś zobaczył(a), ile kalorii mają soczewice.)
 a. Te los b. Las te c. Te las d. A ti las
2. La dieta para diabéticos ya _____ he explicado al paciente dos veces. (Dietę dla diabetyków już wyjaśniłem pacjentowi dwa razy.)
 a. le la b. se lo c. les la d. se la

1. Te las 2. se la

Przepisz zwroty

1. El médico explica la dieta a mí.

_____ (Me la explica.)

2. Tenemos que enviar el informe a la jefa.

_____ (Tenemos que enviárselo.)

3. ¿Puedes dar las llaves a tu compañero?

_____ (¿Puedes dárselas?)

1. Me la explica. 2. Tenemos que enviárselo. 3. ¿Puedes dárselas?

Popraw błąd

1. El médico le la explica en la consulta.

Lekarz wyjaśnia ją podczas wizyty.

2. La nutricionista lo te recomienda para la cena.

Dietetyczka ci to poleca na kolację.

- 1.** *El médico se la explica en la consulta.* **2.** *La nutricionista te lo recomienda para la cena.*

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- | | |
|---------------------|--|
| a. hacer un régimen | 1. Sustancias de los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar. |
| b. los nutrientes | 2. Seguir un plan de comidas que alguien te propone para adelgazar. |
| c. el suplemento | 3. Producto que se toma para completar lo que no te aportan los alimentos. |

a-2 b-1 c-3



2. Krótki przewodnik po zbilansowanym tygodniowym jadłospisie (Audio)

Wypełnij luki: fibra, marisco, proteínas, piña, grasas, metabolismo, suplemento, equilibrada, lácteos



Muchos profesionales comen fuera o piden comida a domicilio entre semana. Para evitar el cansancio y mantener el peso, los dietistas recomiendan una dieta (1) _____: en cada comida, una parte de verduras, otra de (2) _____ y una cantidad moderada de hidratos. También conviene elegir alimentos con (3) _____ y limitar las (4) _____ y el azúcar para que el (5) _____ funcione bien.

Si quieres hacer un régimen, planifica un menú realista: por ejemplo, lentejas o garbanzos dos veces por semana, pescado o (6) _____ una vez, y fruta como kiwi o (7) _____ de postre. En personas con diabetes se aconseja reducir las calorías de bebidas azucaradas y equilibrar los (8) _____ con opciones sin azúcar. Antes de tomar un (9) _____, consulta con tu médico o farmacéutico.

Wielu pracowników jada w ciągu tygodnia na mieście lub zamawia jedzenie z dowozem. Aby uniknąć zmęczenia i utrzymać wagę, dietetycy zalecają zbilansowaną dietę: w każdym posiłku część warzyw, część białek i umiarkowaną ilość węglowodanów. Warto też wybierać produkty z błonnikiem i ograniczać tłuszcze oraz cukier, aby metabolizm dobrze funkcjonował.

Jeśli chcesz przejść na dietę, zaplanuj realistyczny jadłospis: na przykład soczewicę lub ciecierzycę dwa razy w tygodniu, rybę lub owoce morza raz, a na deser owoce, takie jak kiwi lub ananas. U osób z cukrzycą zaleca się zmniejszyć liczbę kalorii pochodzących ze słodzonych napojów i równoważyć nabiał opcjami bez cukru. Zanim zaczniesz przyjmować suplement, skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

(1) equilibrada, (2) proteínas, (3) fibra, (4) grasas, (5) metabolismo, (6) marisco, (7) piña, (8) lácteos, (9) suplemento

1. ¿Qué cambios concretos propone el texto para que tu dieta sea más equilibrada y cómo los aplicarías en un día normal de trabajo?
-

3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź.

- | | Prawda | Falsz |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. La persona cambió su alimentación porque después de las comidas no se encontraba bien. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Para seguir la dieta, ha empezado a comer a menudo carne y marisco en la cena. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. La nutricionista le aconsejó tomar vitaminas en forma de suplemento ciertos días por su dieta casi vegetariana. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- El nutricionista recomienda que _____ las calorías y las proteínas en cada comida. *(Dietetyk zaleca, abyście równowazyli kalorie i białka w każdym posiłku.)*
a. *equilibren* b. *equilibráis* c. *equilibraréis* d. *equilibréis*
- Para que el metabolismo funcione mejor, es importante que _____ la grasa y los ultraprocesados. *(Aby metabolizm działał lepiej, ważne jest, żebyś ograniczył(a) tłuszcz i ultraprzetworzoną żywność.)*
a. *reduzcas* b. *reducís* c. *redujiste* d. *reduces*
- Si tu médico ve que comes poca fibra, _____ va a explicar con ejemplos sencillos. *(Jeśli twój lekarz widzi, że jesz mało błonnika, wyjaśni ci to prostymi przykładami.)*
a. *la te* b. *se la* c. *te la* d. *te las*

1. *equilibréis* 2. *reduzcas* 3. *te la*

5. Odgrywanie ról - dialogi (SI+)

Plan de menú con la nutricionista

- | | |
|---|--|
| Marta
(nutricionista): | <i>Cuéntame un poco: ¿qué sueles comer en un día normal y qué objetivo tienes, perder grasa o simplemente estar más sano?</i>
<i>(Powiedz mi trochę: co zwykle jesz w normalny dzień i jaki masz cel — schudnąć (zredukować tkankę tłuszczową) czy po prostu być zdrowszym?)</i> |
| Carlos
(paciente): | <i>Trabajo muchas horas y tiro de bocadillos y lácteos; me preocupa la grasa y las calorías, y noto el metabolismo más lento últimamente.</i>
<i>(Pracuję wiele godzin i żywię się kanapkami i nabiałem; martwię się tłuszczem i kaloriami, a ostatnio zauważam wolniejszy metabolizm.)</i> |
| Marta
(nutricionista): | <i>Vale, vamos a buscar una dieta equilibrada: más fibra y nutrientes — por ejemplo lentejas o garbanzos— y una ración adecuada de proteínas; añade calabacín y fruta como kiwi o piña.</i>
<i>(Dobrze, poszukajmy zbilansowanej diety: więcej błonnika i składników odżywczych — na przykład soczewicy albo ciecierzycy — oraz odpowiednią porcję białka; dodaj cukinię i owoce, takie jak kiwi lub ananas.)</i> |



Carlos (paciente): *¿Y el hierro? Me dijeron que las legumbres ayudan, pero a veces pienso en tomar un suplemento.
(A co z żelazem? Powiedziano mi, że rośliny strączkowe pomagają, ale czasem myślę o wzięciu suplementu.)*

Marta (nutricionista): *Las legumbres aportan hierro y fibra, sí; antes de un suplemento revisamos análisis y ajustamos el menú, y si comes carne, mejor lomo o solomillo de ternera a la plancha que cortes muy grasos.
(Rośliny strączkowe dostarczają żelaza i błonnika, tak; zanim sięgniesz po suplement, sprawdzimy wyniki badań i dostosujemy menu, a jeśli jesz mięso, lepszy będzie grillowany schab albo polędwica wołowa niż bardzo tłuste kawałki.)*

1. ¿Qué cambios concretos le propone Marta a Carlos y por qué?

6. Mówienie (SI+)

En mi dieta suelo incluir... porque aporta vitaminas y fibra. / Para estar más sano, consultaría al médico o a un nutricionista. / He reducido... y en su lugar como... para cuidar mi metabolismo.



1. Describe tu dieta diaria en un día normal: ¿qué sueles comer y beber, y qué alimentos te ayudan a mantenerte sano?

2. Estás en el supermercado y quieres hacer una dieta más equilibrada: ¿qué cambios harías en tu compra y qué productos evitarías por las calorías o la grasa?

7. Pisanie: WhatsApp (SI+)

Hola, Laura. Soy Marcos
Desde que el médico me dijo que baje un poco el azúcar, intento comer más **equilibrado**. Pero me pierdo con lo de los **nutrientes: proteínas, fibra, vitaminas...**
Esta semana quiero preparar el menú en casa y comprar menos procesados. ¿Me puedes recomendar 2-3 cenas fáciles? Pensaba en **lentejas** o **garbanzos**, y algo de verdura como **calabacín**. De postre, fruta (piña o kiwi). También: ¿tú tomas algún **suplemento de hierro**?



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Si quieres, te lo puedo organizar por días y así haces una compra única. / Para la cena, te recomiendo... porque aporta proteínas/fibra. / Sobre el suplemento de hierro, yo... pero mejor consultarlo con el médico.*

Ważne czasowniki

Reducir (*zmniejszyć*)

	Presente
yo	reduzco
tú	reduces
él/ella/usted	reduce
nosotros/nosotras	reducimos
vosotros/vosotras	reducís
ellos/ellas/ustedes	reducen