

## B2.45 Crear una dieta saludable



- Comparar alimentos y dietas en función de su valor nutricional y beneficios para la salud
- Describe hábitos alimentarios y elecciones de estilo de vida
- Tomar y justificar decisiones para una alimentación equilibrada y saludable

<b>La nutrición</b>	(Odżywianie)	<b>El equilibrio nutricional</b>	(Równowaga odżywcza)
<b>La pauta alimentaria</b>	(Zalecenia żywieniowe)	<b>La porción</b>	(Porcja)
<b>El alimento procesado</b>	(Żywność przetworzona)	<b>La fibra</b>	(Błonnik)
<b>La comida ultraprocesada</b>	(Żywność ultraprzetworzona)	<b>La pauta alimentaria</b>	(Zalecenia żywieniowe)
<b>La etiqueta nutricional</b>	(Etykieta żywieniowa)	<b>La porción</b>	(Porcja)
<b>El macronutriente</b>	(Makroskładnik)	<b>La etiqueta nutricional</b>	(Etykieta żywieniowa)
<b>El micronutriente</b>	(Mikroskładnik)	<b>Limitar</b>	(Ograniczać)
<b>La fibra</b>	(Błonnik)	<b>Aumentar</b>	(Zwiększać)
<b>La grasa saturada</b>	(Tłuszcz nasycony)	<b>Sustituir</b>	(Zastępować)
<b>La grasa insaturada</b>	(Tłuszcz nienasycony)	<b>Optar por</b>	(Wybierać)
<b>La proteína</b>	(Białko)	<b>Incorporar</b>	(Włączać)
<b>Los carbohidratos</b>	(Węglowodany)	<b>Balanceado</b>	(Zbilansowany)
<b>El índice glucémico</b>	(Indeks glikemiczny)	<b>Bajo en sodio</b>	(Niskosodowy)
<b>El aporte calórico</b>	(Wartość kaloryczna)	<b>Rico en antioxidantes</b>	(Bogaty w przeciwutleniacze)

## 1. Gramatyka: Impersonales

Zdania bezosobowe nie mają konkretnego podmiotu.



1. Z czasownikami, które już mają „se”, jak „acostarse”, używa się „la gente” lub „uno”: en el hospital la gente se acuesta temprano.
2. Z se ve, se dice, se piensa, se supone używa się czasownika w trybie oznajmującym; z se espera — w trybie łączącym (subjuntivo).

Estructura	Tiempo	Ejemplo
Se dice	+ indicativo	<b>Se dice</b> que la fibra es importante. (Mówi się, że błonnik jest ważny.)
Se veía	+ indicativo	<b>Se veía</b> que el paciente estaba cansado. (Było widać, że pacjent był zmęczony.)
Se esperaba +	subjuntivo	<b>Se esperaba</b> que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta. (Oczekiwano, że nowe odkrycia poprawią dietę.)
Era		<b>Era</b> inútil explicárselo. No lo entendían. (To było bezużyteczne mu to wyjaśnić. Nie rozumieli tego.)

1. \_\_\_\_\_ que una dieta rica en fibra ayuda a regular el índice glucémico.
  - a. Se dice
  - b. Se diga
  - c. Dice
  - d. Se dicen

2. En la consulta \_\_\_\_\_ que el paciente no estaba siguiendo la pauta alimentaria.  
a. se veía      b. se vio      c. se viera      d. se veían

1. Se dice 2. se veía

### Przepisz zwroty

1. Marta comparó los productos y, al mismo tiempo, leyó las etiquetas para evitar conservantes.

---

*(Marta compró los productos, leyendo etykiety, by unikać konserwantów.)*

2. Si comes más fruta fresca, tendrás más energía en el trabajo.

---

*(Jedząc więcej świeżych owoców, będziesz mieć więcej energii w pracy.)*

3. El nutricionista explicó la dieta de forma clara para que la entendiéramos todos.

---

*(Dietetyk wyjaśnił dietę, mówiąc jasno, żeby wszyscy to zrozumieliśmy.)*


## 2. Ćwiczenia

### 1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| a. la etiqueta nutricional   | 1. Elegir una opción concreta, priorizando alimentos más saludables menú.                          |
| b. la comida ultraprocesada  | 2. Reparto adecuado de macronutrientes y micronutrientes para cubrir necesidades diarias.          |
| c. el equilibrio nutricional | 3. Producto industrial con muchos aditivos; consumiéndola con frecuencia se desequilibra la dieta. |
| d. optar por                 | 4. Información del envase que se consulta comparando calorías, grasas y azúcares.                  |
| e. limitar                   | 5. Reducir la cantidad o la frecuencia de consumo sin eliminar totalmente el alimento.             |

a-4 b-3 c-2 d-1 e-5

### 2. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

	Prawda	Fałsz	
La persona modificó su alimentación después de cambiar su rutina de ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La dietista aconsejó eliminar por completo los carbohidratos para mejorar la salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Al hacer la compra, la persona revisa las etiquetas y prefiere productos con poco sodio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### 3. WhatsApp

Hola, Paula

Estoy intentando organizar el menú de la semana para comer más sano y gastar menos, pero me lío con las etiquetas. He visto varios cereales "fitness" y barritas, pero son bastante **ultraprocesados**. ¿Te parece si esta semana hacemos una compra más **balanceada**?

Yo propongo: ensaladas ya preparadas, pechuga de pavo, yogures y pan blanco. ¿Qué cambiarías tú? Si puedes, dime también qué mirar en la **etiqueta nutricional** (azúcares, **fibra**, grasas...).

Gracias, Marta



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Podríamos sustituir ... por ..., porque ... / Yo optaría por ... y limitaría ... para ... / Si miras la etiqueta, fijate sobre todo en ...*

---

---

---

**Ważne czasowniki**

yo  
tú  
él/ella/usted  
nosotros/nosotras  
vosotros/vosotras  
ellos/ellas/ustedes

**Consumir** (*konsumować*)

Pretérito imperfecto  
consumía  
consumías  
consumía  
consumíamos  
consumíais  
consumían

**Controlar** (*kontrolować*)

Pretérito imperfecto  
controlaba  
controlabas  
controlaba  
controlábamos  
controlabais  
controlaban