

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

La alimentación equilibrada	<i>(Zrównoważone odżywianie)</i>	La porción recomendada	<i>(Zalecana porcja)</i>
La fibra dietética	<i>(Błonnik pokarmowy)</i>	Controlar las porciones	<i>(Kontrolować porcje)</i>
Las grasas insaturadas	<i>(Tłuszcze nienasycone)</i>	Aumentar la ingesta de verduras	<i>(Zwiększyć spożycie warzyw)</i>
Las grasas saturadas	<i>(Tłuszcze nasycone)</i>	Sustituir por alternativas integrales	<i>(Zastępować produktami pełnoziarnistymi)</i>
Las grasas trans	<i>(Tłuszcze trans)</i>	Prescindir de alimentos ultraprocesados	<i>(Rezygnować z żywności ultraprzetworzonej)</i>
Las proteínas magras	<i>(Chude białka)</i>	Evitar el exceso de sodio	<i>(Unikać nadmiaru sodu)</i>
Los carbohidratos complejos	<i>(Węglowodany złożone)</i>	Reducir el consumo de azúcares añadidos	<i>(Ograniczyć spożycie dodanych cukrów)</i>
El antioxidante	<i>(Przeciwutleniacz)</i>	Optar por métodos de cocción saludables	<i>(Wybierać zdrowe metody gotowania)</i>
El aporte nutricional	<i>(Wkład odżywczy)</i>	Planificar las comidas	<i>(Planować posiłki)</i>
La ingesta diaria	<i>(Dzienne spożycie)</i>	Hacer ejercicio con regularidad	<i>(Regularnie ćwiczyć)</i>
La densidad energética	<i>(Gęstość energetyczna)</i>	Leer las etiquetas nutricionales	<i>(Czytać etykiety żywnościowe)</i>
El índice glucémico	<i>(Indeks glikemiczny)</i>		

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzyć video, lub przeczytaj tekst. (QR: Audio)



Entender **las etiquetas nutricionales** ayuda a comparar productos y decidir mejor en el supermercado. *Se dice* que el orden de los ingredientes revela qué predomina: cuanto más corta sea la lista, menos procesado suele ser el alimento. Conviene revisar la **cantidad por porción**, porque a veces hay que multiplicar los valores si el envase incluye varias porciones. Un indicador práctico es el **azúcar añadido**: más de cinco gramos por cada cien gramos ya sugiere un contenido alto. Además, si **contiene aditivos**, suelen identificarse con una "E" y números.

Zrozumienie etykiet wartości odżywczych pomaga porównywać produkty i lepiej decydować w supermarkecie. Mówi się, że kolejność składników ujawnia, co dominuje: im krótsza lista, tym mniej przetworzona zwykle jest żywność. Warto sprawdzić ilość na porcję, ponieważ czasem trzeba pomnożyć wartości, jeśli opakowanie zawiera kilka porcji. Praktycznym wskaźnikiem jest cukier dodany: więcej niż pięć gramów na każde sto gramów sugeruje już wysoką zawartość. Ponadto, jeśli zawiera dodatki, zwykle identyfikuje się je literą „E” i liczbami.Vp>

- ¿Qué información aporta principalmente el orden de los ingredientes en un producto?
 - Si el producto es apto para vegetarianos
 - Qué ingredientes están en mayor o menor cantidad
 - La fecha exacta de caducidad del alimento
 - Cuántas porciones recomienda el fabricante al día
- ¿Qué se recomienda hacer cuando un envase incluye más de una porción?
 - Ignorar la tabla nutricional y fijarse solo en las calorías
 - Multiplicar los valores nutricionales por el número de porciones consumidas
 - Elegir siempre la opción con menos grasa total
 - Dividir el peso total entre los ingredientes principales

1-b 2-b

2. Gramatyka: Impersonales

Zdania bezosobowe nie mają konkretnego podmiotu.



- Z czasownikami, które już mają "se" jak "acostarse", używa się "la gente" albo "uno": en el hospital la gente se acuesta temprano.
- 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	Se dice que la fibra es importante. (<i>Mówi się, że błonnik jest ważny.</i>)
Se veía	+ indicativo	Se veía que el paciente estaba cansado. (<i>Było widać, że pacjent był zmęczony.</i>)
Se esperaba +	subjuntivo	Se esperaba que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta. (<i>Oczekiwano, że nowe odkrycia poprawią dietę.</i>)
Era		Era inútil explicárselo. No lo entendían. (<i>Było bezużyteczne mu to tłumaczyć. Nie rozumieli.</i>)

- _____ que una dieta rica en fibra dietética reduce el riesgo de picos de glucosa. (*Mówi się, że dieta bogata w błonnik pokarmowy zmniejsza ryzyko skoków glukozy.*)
 - Se dice
 - Se diga
 - Se dicen
 - Es dice
- _____ que, tras varias semanas, controlar las porciones le ayudaba a mantener la ingesta diaria más estable. (*Było widać, że po kilku tygodniach kontrolowanie porcji pomagało mu utrzymać bardziej stabilne dzienne spożycie.*)
 - Se veía
 - Se vio
 - Se ve
 - Se veían

1. Se dice 2. Se veía

Przepisz zwroty (QR: AI+)

- (Se dice) Los nutricionistas dicen que la fibra es esencial para la salud intestinal.



(Se dice, że błonnik jest niezbędny dla zdrowia jelit.)

2. (Se veía) En la consulta era evidente que el paciente estaba cansado después de la analítica.

(Se veía, że pacjent był zmęczony po badaniu.)

3. (Se esperaba) Los investigadores esperaban que los nuevos datos mejoraban la dieta mediterránea.

(Se esperaba, że nowe dane poprawiły dietę śródziemnomorską.)

1. Se dice que la fibra es esencial para la salud intestinal.
2. Se veía que el paciente estaba cansado después de la analítica.
3. Se esperaba que los nuevos datos mejoraran la dieta mediterránea.

Popraw błęd

1. En la oficina se acuesta tarde y cena fatal.

W biurze ludzie kładą się spać późno i fatalnie jedzą kolację.

2. Se espera que reducen el azúcar en el menú.

Oczekuje się, że ograniczą cukier w menu.

1. En la oficina, la gente se acuesta tarde y cena fatal.
2. Se espera que reduzcan el azúcar en el menú.

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| a. la fibra dietética | 1. Se ve en el envase cuánta sal y azúcar contiene un producto. |
| b. leer las etiquetas nutricionales | 2. Se dice que mejora el tránsito intestinal y ayuda a sentirse saciado. |
| c. controlar las porciones | 3. Se supone que así se evita comer más de lo necesario. |

a-2 b-1 c-3



2. Krótki przewodnik po planowaniu zdrowej diety (miejski ośrodek sportowy) (QR: Audio)



Wypełnij luki: fibra dietética, controlar las porciones, porción recomendada, aporte nutricional, reducir el consumo de azúcares añadidos, carbohidratos complejos

El Servicio de Nutrición del Centro Deportivo Municipal recomienda revisar el (1) _____ del menú semanal y no quedarse solo con las calorías. Se dice que una alimentación equilibrada prioriza verduras, legumbres y (2) _____, además de proteínas magras y grasas insaturadas. Para evitar picos de hambre, conviene elegir alimentos con más (3) _____ y un índice glucémico bajo, y (4) _____.

En consulta se ve a menudo que el problema no era tanto qué se comía, sino la cantidad: (5) _____ y respetar la (6) _____ ayuda a mantener una ingesta diaria estable. Al comprar, se sugiere leer las etiquetas nutricionales, comprobar la lista de ingredientes y prescindir de ultraprocesados con grasas trans o exceso de sodio. Si se consumía pan blanco a diario, una alternativa es sustituirlo por integrales y optar por métodos de cocción saludables.


Służba Żywnościowa Miejskiego Ośrodka Sportowego zaleca sprawdzić wartość odżywczą tygodniowego jadłospisu i nie skupiać się wyłącznie na kaloriach. Mówi się, że zbilansowana dieta stawia na pierwszym miejscu warzywa, rośliny strączkowe i węglowodany złożone, a także chude białka i tłuszcze nienasycone. Aby uniknąć napadów głodu, warto wybierać produkty z większą ilością błonnika pokarmowego i o niskim indeksie glikemicznym oraz ograniczyć spożycie cukrów dodanych.

W gabinecie często widać, że problemem nie było tyle to, co się jadło, ile ilość: kontrolowanie porcji i przestrzeganie zalecanej porcji pomaga utrzymać stabilne dzienne spożycie. Podczas zakupów zaleca się czytać etykiety żywnościowe, sprawdzać listę składników i rezygnować z żywności ultraprzetworzonej z tłuszczami trans lub nadmiarem sodu. Jeśli codziennie jadło się białe pieczywo, alternatywą jest zastąpienie go pieczywem pełnoziarnistym i wybieranie zdrowych metod gotowania.

(1) aporte nutricional, (2) carbohidratos complejos, (3) fibra dietética, (4) reducir el consumo de azúcares añadidos, (5) controlar las porciones, (6) porción recomendada

1. ¿Qué tres cambios concretos propone el texto para mejorar la dieta y cómo los aplicarías en tu rutina diaria (salud, energía o rendimiento laboral)?

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

- | | Prawda | Falso | |
|--|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. Va a cambiar a opciones integrales para evitar picos bruscos de azúcar en sangre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Según lo que cuenta, su problema principal era no comer suficiente fruta y por eso le faltaban antioxidantes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. En el supermercado piensa revisar la información del envase para evitar ciertas grasas y limitar los azúcares añadidos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
- 1-V 2-X 3-V

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- En casa, cuando seguíamos una alimentación equilibrada, se decía que mi padre _____ menos grasas saturadas y más verduras.
(W domu, gdy stosowaliśmy zrównoważoną dietę, mówiło się, że mój ojciec spożywał mniej tłuszczów nasyconych i więcej warzyw.)
a. consumías b. consumió c. consumía d. consumíais
- En la consulta del dietista se suponía que, para evitar el exceso de sodio, se _____ la porción recomendada en cada comida.
(W gabinecie dietetyka zakładano, że aby uniknąć nadmiaru sodu, kontrolowano zalecaną porcję przy każdym posiłku.)
a. controlaban b. controló c. controlaba d. controlabais
- En el supermercado se veía que, cuando no leíamos las etiquetas nutricionales, _____ más azúcares añadidos sin darnos cuenta.
(W supermarkecie było widać, że gdy nie czytaliśmy etykiet żywieniowych, spożywalismy więcej dodanych cukrów, nawet o tym nie wiedząc.)
a. consumieran b. consumíais c. consumíamos
d. consumimos

1. consumía 2. controlaba 3. consumíamos

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)

Plan semanal con nutricionista

Dietista (Marta): Según tu diario, desayunas bien, pero al mediodía sueles tirar de ultraprocesados; me gustaría que aumentaras la ingesta de verduras y que sustituyeras el pan blanco por alternativas integrales con más fibra dietética.

(Zgodnie z twoim dziennikiem, dobrze jesz na śniadanie, ale w południe zwykle sięgasz po produkty ultraprzetworzone; chciałabym, żebyś zwiększył spożycie warzyw i żebyś zastąpił białe pieczywo pełnoziarnistymi alternatywami z większą ilością błonnika pokarmowego.)

Paciente (Javier): Me cuesta porque en la oficina como muy rápido; ¿cómo puedo controlar las porciones y la ingesta diaria sin estar pesando todo?
(Mam z tym problem, bo w biurze jem bardzo szybko; jak mogę kontrolować porcje i dzienne spożycie, nie ważąc wszystkiego?)



Dietista *Piensa en la porción recomendada: medio plato de verduras, un cuarto de proteínas magras y un cuarto de carbohidratos complejos; así mejoras el aporte nutricional y evitas picos del índice glucémico.*

(Marta):

(Pomyśl o zalecanej porcji: pół talerza warzyw, jedna czwarta chudego białka i jedna czwarta węglowodanów złożonych; w ten sposób poprawiasz wartość odżywczą i unikasz skoków indeksu glikemicznego.)

Paciente *De acuerdo, y respecto a las grasas, ¿qué debo vigilar exactamente?*

(Javier):

(W porządku, a jeśli chodzi o tłuszcze, na co dokładnie powinienem uważać?)

Dietista *Evita las grasas trans y reduce las saturadas; prioriza las grasas insaturadas*

(Marta):

como el aceite de oliva y los frutos secos, opta por métodos de cocción saludables y, si además haces ejercicio con regularidad, notarás la diferencia.

(Unikaj tłuszczów trans i ogranicz nasycone; stawiaj na tłuszcze nienasycone, takie jak oliwa z oliwek i orzechy, wybieraj zdrowe metody gotowania i, jeśli dodatkowo regularnie ćwiczysz, zauważysz różnicę.)

1. ¿Qué dos cambios concretos le propone Marta a Javier para mejorar su alimentación equilibrada?
-

6. Mówienie (QR: AI+)

Para mí es importante fijarme en... porque... / Se recomienda reducir... y aumentar... / Intento controlar las porciones y optar por...



1. En el supermercado, ¿qué elementos de la etiqueta nutricional consultas para valorar si un producto es saludable y por qué?
-
2. Si tuvieras que planificar tu menú semanal para comer más sano durante la jornada laboral, ¿qué dos cambios introducirías y cómo los aplicarías en la práctica?
-

7. Pisanie: Email (QR: AI+)

Asunto: Menú del retiro - ¿me ayudas a hacerlo más saludable?

Hola, Lucía:

Estoy cerrando el catering para el retiro del equipo (sábado y domingo). Tenemos dos opciones: **menú A** (bocadillos, patatas, refrescos y bollería) o **menú B** (ensaladas, pollo/pescado, fruta y yogur). El proveedor dice que el B "es más ligero", pero no me fío: en la etiqueta de una ensalada preparada vi **azúcares añadidos** y bastante **sodio**.

¿Me recomiendas qué elegir y qué cambios pedir? También dime cómo controlar **las porciones** sin que la gente se queje.

Gracias,

Marta



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Se suele recomendar que... / Para que sea más equilibrado, yo pediría que... / Se dice que es "ligero", pero en la etiqueta se ve que...*

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