

A2.25.1 Una vida más sana

Uma vida mais saudável



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.

*Seguir uma **dieta saudável e equilibrada** ajuda a prevenir o **excesso de peso** e reduz o risco de algumas doenças. É importante **comer de forma variada** e controlar a quantidade de **alimentos** todos os dias. Um bom café da manhã pode incluir fruta, cereais e um laticínio. No almoço e no jantar, convém incluir legumes, e o jantar deve ser mais leve. Também é recomendável fazer cinco refeições e beber água.*

1. ¿Qué ayuda a prevenir una dieta sana y equilibrada?

- a. El sobrepeso y la obesidad
- b. Los resfriados
- c. La falta de sueño
- d. El dolor de cabeza

2. ¿Qué se recomienda para empezar el día?

- a. Un plato de pasta con carne roja
- b. Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
- c. No desayunar para comer menos
- d. Solo café y un zumo azucarado

1-a 2-b

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

Un paciente habla con una especialista para mejorar su dieta diaria

Um paciente fala com uma especialista para melhorar sua dieta diária

Antonio: Buenos días, doctora. Quería ayuda para bajar de peso. *(Bom dia, doutora. Eu queria ajuda para perder peso.)*

Doctora: Claro. Cuénteme primero qué suele comer cada día. *(Claro. Conte-me primeiro o que você costuma comer todos os dias.)*

Antonio: Entre semana tiro de menús y de comida preparada. *(Durante a semana, recorro a menus e comida pronta.)*

Doctora: ¿Y por la mañana, qué desayuna normalmente? *(E de manhã, o que você costuma tomar no café da manhã?)*

Antonio: Casi siempre cereales y café, nada más. *(Quase sempre cereais e café, nada mais.)*

Doctora: Puede añadir lácteos y una tostada como tentempié. *(Você pode acrescentar laticínios e uma torrada como lanche.)*

Antonio: ¿Y para comer, qué opciones serían más sanas? *(E para o almoço, quais opções seriam mais saudáveis?)*

Doctora: Arroz, verduras, carne blanca o pescado azul, mejor a la plancha. *(Arroz, verduras, carne branca ou peixe gordo, de preferência grelhado.)*

- Antonio:** ¿Y de ejercicio, qué me recomienda hacer? *(E de exercício, o que a senhora me recomenda fazer?)*
- Doctora:** Empiece caminando media hora al día y luego puede pensar en inscribirse en un gimnasio. *(Comece caminhando meia hora por dia e depois você pode pensar em se matricular em uma academia.)*
- Antonio:** ¿Y si un día no tengo ciertos alimentos o no puedo cocinar? *(E se um dia eu não tiver certos alimentos ou não puder cozinhar?)*
- Doctora:** Le enviaré un menú semanal con varias opciones, así podrá elegir y organizarse mejor. *(Vou lhe enviar um cardápio semanal com várias opções, assim você poderá escolher e se organizar melhor.)*

1. ¿Qué suele desayunar Antonio? *(O que Antônio costuma tomar no café da manhã?)*
- a. Atún y lechuga
 - b. Cereales y café
 - c. Arroz con verduras
 - d. Tostada y zumo de naranja
2. ¿Qué le propone la doctora si un día Antonio no puede cocinar? *(O que a doutora propõe se um dia Antônio não puder cozinhar?)*
- a. Que se pese cada mañana
 - b. Que beba solo refrescos
 - c. Que le enviará un menú semanal con varias opciones
 - d. Que practique un deporte más intenso

1-b 2-c