

## A2.25 Comida y hábitos saludables



- Habla sobre tu dieta y tus hábitos (no) saludables.
- Planifica tu menú semanal.

<b>La dieta</b>	<i>(A dieta)</i>	<b>La merienda</b>	<i>(O lanche)</i>
<b>El ingrediente</b>	<i>(O ingrediente)</i>	<b>Equilibrado</b>	<i>(Equilibrado)</i>
<b>El menú</b>	<i>(O menu semanal)</i>	<b>Sano</b>	<i>(Saudável)</i>
<b>El arroz</b>	<i>(O arroz)</i>	<b>Saludable</b>	<i>(Saudável)</i>
<b>Los cereales</b>	<i>(Os cereais)</i>	<b>Típico</b>	<i>(Típico)</i>
<b>La lechuga</b>	<i>(A alface)</i>	<b>Ser vegetariano</b>	<i>(Ser vegetariano)</i>
<b>La carne de pollo</b>	<i>(A carne de frango)</i>	<b>Merendar</b>	<i>(Lanchear)</i>
<b>La carne de ternera</b>	<i>(A carne de vitela)</i>	<b>Pesarse</b>	<i>(Pesar-se)</i>
<b>El atún</b>	<i>(O atum)</i>	<b>Deber</b>	<i>(Dever)</i>
<b>El zumo de naranja</b>	<i>(O sumo de laranja)</i>	<b>Practicar un deporte</b>	<i>(Praticar um desporto)</i>
<b>El refresco</b>	<i>(O refrigerante)</i>	<b>Hidratar</b>	<i>(Hidratar)</i>

### 1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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. Los resfriados
  - b. La falta de sueño
  - c. El dolor de cabeza
  - d. El sobrepeso y la obesidad
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-d 2-b



## 2. Gramática: O relativo "que"

"Que" é usado em orações relativas para dar mais informações sobre o substantivo.

1. Quien é usado para se referir a pessoas.
2. Cuyo indica posse.

Pronombre Relativo	Ejemplo
<b>Que</b>	El arroz <b>que</b> cociné estaba perfecto. <i>(O arroz que eu cozinhei estava perfeito.)</i>
<b>Quien / Quienes</b>	La persona <b>quien</b> me recomendó este restaurante tiene buen gusto. <i>(A pessoa que me recomendou este restaurante tem bom gosto.)</i>
<b>Cuyo / Cuya</b> <b>Cuyos / Cuyas</b>	Es un cocinero <b>cuyas</b> recetas son famosas. <i>(Ele é um cozinheiro cujas receitas são famosas.)</i>

1. El menú semanal \_\_\_\_\_ me recomendó la dietista es equilibrado. *(O menu semanal que a nutricionista me recomendou é equilibrado.)*  
 a. que      b. quien      c. cuyo      d. qué
2. El arroz \_\_\_\_\_ comimos ayer llevaba pollo y verduras. *(O arroz que comemos ontem levava frango e legumes.)*  
 a. el que      b. qué      c. que      d. lo que

1. que 2. que

### Rewrite the phrases (QR: IA+)



1. Tengo una dieta. La dieta no es muy estricta.  
 \_\_\_\_\_  
*(Tenho uma dieta que não é muito rigorosa.)*
2. Conozco a una nutricionista. Ella trabaja en el centro de salud.  
 \_\_\_\_\_  
*(Conheço uma nutricionista que trabalha no centro de saúde.)*
3. Este es el compañero. Él me recomendó un restaurante saludable.  
 \_\_\_\_\_  
*(Este é o colega que me recomendou um restaurante saudável.)*

1. Tengo una dieta que no es muy estricta. 2. Conozco a una nutricionista que trabaja en el centro de salud. 3. Este es el compañero que me recomendó un restaurante saludable.

### 3.Exercícios

#### 1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 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. Menu semanal saudável (academia do bairro) (QR: Áudio)

**Preencha as lacunas:** merendar, arroz, refrescos, atún, menú semanal, ingredientes



Aviso para socios: esta semana proponemos un (1) \_\_\_\_\_ sencillo para comer mejor. Elige (2) \_\_\_\_\_ que te gusten: (3) \_\_\_\_\_ , lechuga, pollo o (4) \_\_\_\_\_ , y añade fruta. Para (5) \_\_\_\_\_ , mejor yogur o un bocadillo pequeño. Evita (6) \_\_\_\_\_ ; 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.

*Aviso aos sócios: esta semana propomos um menu semanal simples para comer melhor. Escolha ingredientes de que você goste: arroz, alface, frango ou atum, e acrescente fruta. Para o lanche da tarde, melhor iogurte ou um sanduíche pequeno. Evite refrigerantes; para se hidratar, água ou suco de laranja sem açúcar.*

*Se você costuma comer fora, planeje as compras no domingo e prepare um jantar leve. Na cafeteria há pratos com legumes e carne branca grelhada. Lembre-se: uma dieta equilibrada e um pouco de esporte ajudam a ter mais energia.*

*(1) menú semanal, (2) ingredientes, (3) arroz, (4) atún, (5) merendar, (6) refrescos*

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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

- Quiere organizar las comidas de la semana para comer de forma más sana.
- Esta semana ha decidido hacerse vegetariana y no comer nada de carne.
- Va a pesarse al final de la semana y además tiene un plan de hacer ejercicio el sábado.

Verdadeiro Falso

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

#### 4. Elige a solução correta

- En mi antigua dieta, \_\_\_\_\_ arroz con pollo dos veces por semana, que me dejaba con mucha energía. *(Na minha dieta antiga, eu comia arroz com frango duas vezes por semana, o que me deixava com muita energia.)*  
 a. comía      b. comeré      c. comías      d. comí
  - En la oficina, \_\_\_\_\_ un zumo de naranja en la merienda, que era más sano que el refresco. *(No escritório, tomávamos um suco de laranja no lanche, que era mais saudável do que o refrigerante.)*  
 a. tomábamos      b. tomamos      c. tomaré      d. tomabas
  - El domingo por la tarde, \_\_\_\_\_ el menú semanal con verduras, que así comía más equilibrado. *(No domingo à tarde, eu planejava o cardápio semanal com verduras, e assim eu comia de forma mais equilibrada.)*  
 a. planificabas      b. planifiqué      c. planificaré      d. planificaba
1. comía 2. tomábamos 3. planificaba

#### 5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



##### Consulta para mejorar la dieta

- Nutricionista (Laura):** *Hola, David. Cuéntame: ¿cómo es tu dieta un día normal? ¿Qué sueles comer y beber?*  
*(Olá, David. Conte-me: como é a sua dieta em um dia normal? O que você costuma comer e beber?)*
- Paciente (David):** *Pues desayuno cereales, al mediodía suelo comer algo rápido y por la tarde meriando lo que pillo. Además bebo bastante refresco.*  
*(Bem, no café da manhã eu como cereais, ao meio-dia costumo comer algo rápido e à tarde lancha o que eu encontro. Além disso, bebo bastante refrigerante.)*
- Nutricionista (Laura):** *Vale. Para hidratarte mejor, deberías cambiar el refresco por agua y, de vez en cuando, tomar un zumo de naranja natural.*  
*(Certo. Para se hidratar melhor, você deveria trocar o refrigerante por água e, de vez em quando, tomar um suco de laranja natural.)*
- Paciente (David):** *Tiene sentido. Quiero algo sano y equilibrado, pero no tengo mucho tiempo para cocinar.*  
*(Faz sentido. Quero algo saudável e equilibrado, mas não tenho muito tempo para cozinhar.)*
- 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.*  
*(Vamos fazer um menu semanal simples: dois dias arroz com atum e alface, outros dois dias frango com salada. Carne bovina uma vez por semana, porque é mais pesada.)*
- Paciente (David):** *Perfecto. Y para la merienda, ¿qué me recomiendas? Ahí es donde fallo.*  
*(Perfeito. E para o lanche, o que você me recomenda? É aí que eu erro.)*

- ¿Qué bebidas toma David a menudo y qué cambio le recomienda Laura?

## 6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)



*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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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?



**Escreva uma resposta apropriada:** *Podemos hacer un menú semanal que... / Yo suelo merendar..., pero quiero cambiar a... / Si te parece, quedamos el... para caminar un rato.*

---



---



---

Verbos importantes	Comer (comer)	Tomar (tomar)	Planificar (planificar)
	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