



## B1.21 Haciendo una dieta

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

<b>La grasa</b>	<i>(A gordura)</i>	<b>El calabacín</b>	<i>(A curgete)</i>
<b>La fibra</b>	<i>(A fibra)</i>	<b>Las lentejas</b>	<i>(As lentilhas)</i>
<b>El hierro</b>	<i>(O ferro)</i>	<b>Las judías blancas</b>	<i>(As feijões brancos)</i>
<b>El metabolismo</b>	<i>(O metabolismo)</i>	<b>Los garbanzos</b>	<i>(Os grão-de-bico)</i>
<b>Los nutrientes</b>	<i>(Os nutrientes)</i>	<b>La piña</b>	<i>(O abacaxi)</i>
<b>Las proteínas</b>	<i>(As proteínas)</i>	<b>El kiwi</b>	<i>(O kiwi)</i>
<b>Los carbohidratos</b>	<i>(Os carbohidratos)</i>	<b>Vegetariano</b>	<i>(Vegetariano)</i>
<b>Las vitaminas</b>	<i>(As vitaminas)</i>	<b>Equilibrada</b>	<i>(Equilibrada)</i>
<b>Las calorías</b>	<i>(As calorías)</i>	<b>Para diabéticos</b>	<i>(Para diabéticos)</i>
<b>Los lácteos</b>	<i>(Os laticínios)</i>	<b>Estar sano</b>	<i>(Estar saudável)</i>
<b>El marisco</b>	<i>(Os mariscos)</i>	<b>Hacer un régimen</b>	<i>(Fazer uma dieta)</i>
<b>El lomo</b>	<i>(O lombo)</i>	<b>El suplemento</b>	<i>(O suplemento)</i>
<b>El solomillo de ternera</b>	<i>(O lombo de vitela)</i>		

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



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.

*A dieta andaluza se parece em vários aspectos com a **dieta mediterrânea**. Graças às mudanças agrícolas, era comum comer **produtos da terra**, como frutas, legumes e também carne de ave, ovos e laticínios. Além disso, preparavam doces para dias especiais. Valorizava-se comer com moderação para **desfrutar** e melhorar a **digestão**. Hoje, o grande problema é o consumo de **alimentos processados**, que prejudicam a saúde.*

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

1-d 2-d



## 2. Gramática: Combinação dos pronomes átonos: se lo pide, nos lo dice, te las enseña...

Usamos dois pronomes átonos juntos quando na frase há uma pessoa e uma coisa.

1. A ordem fixa é: pessoa (objeto indireto) + coisa (objeto direto).
2. Coisa -> responde a ¿qué?; Pessoa -> responde a ¿a quién? / ¿para quién?
3. Pessoa me, te, le, nos, os, les; Coisa lo, la, los, las

Situación	Frase original	Frase con pronombres
Persona + Cosa ( <i>Pessoa + Coisa</i> )	El médico explica la dieta a mí. ( <i>O médico explica a dieta a mim.</i> )	Me la explica. ( <i>Ele/ela a explica para mim.</i> )
Con el infinitivo, pronombres al final del verbo ( <i>Com o infinitivo, pronomes no fim do verbo</i> )	Va a explicar la dieta a mí. ( <i>Vai a explicar a dieta a mim.</i> )	Va a explicármela. ( <i>Vai explicá-la para mim.</i> )
Con el verbo conjugado, pronombres antes del verbo ( <i>Com o verbo conjugado, pronomes antes do verbo</i> )	Explica el régimen a ti. ( <i>Explica o regime a ti.</i> )	Te lo explica. ( <i>Ele/ela o explica a ti.</i> )

Quando os dois pronomes são de terceira pessoa, o pronome indireto transforma-se em **se**, tanto no singular como no plural (explícalela explícasela).

Com entre, hasta, según usam-se pronomes tónicos (según tú e não según ti).

1. \_\_\_\_\_ enseño en la app para que veas cuántas calorías tienen las lentejas. (*Eu te as mostro no aplicativo para que você veja quantas calorias as lentilhas têm.*)  
 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. (*A dieta para diabéticos eu já a expliquei ao paciente duas vezes.*)  
 a. le la      b. se lo      c. les la      d. se la

1. Te las 2. se la

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



1. El médico explica la dieta a mí.

\_\_\_\_\_

(*Ele a explica para mim.*)

2. Tenemos que enviar el informe a la jefa.

\_\_\_\_\_

(*Temos que enviar-lho.*)

3. ¿Puedes dar las llaves a tu compañero?
- \_\_\_\_\_

*(Você pode dá-las a ele?)*

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

### **Corrija o erro**

1. El médico le la explica en la consulta.

---

O médico a explica na consulta.

2. La nutricionista lo te recomienda para la cena.

---

A nutricionista recomenda isso para o jantar.

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

### 3.Exercícios

#### 1. Associe cada palavra à sua definição.

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 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. Guia breve para um menu semanal equilibrado (QR: Áudio)

**Preencha as lacunas:** 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.

*Muitos profissionais comem fora ou pedem comida para entrega durante a semana. Para evitar o cansaço e manter o peso, os nutricionistas recomendam uma dieta equilibrada: em cada refeição, uma parte de verduras, outra de proteínas e uma quantidade moderada de carboidratos. Também convém escolher alimentos com fibra e limitar as gorduras e o açúcar para que o metabolismo funcione bem.*

*Se você quer fazer um regime, planeje um menu realista: por exemplo, lentilhas ou grão-de-bico duas vezes por semana, peixe ou frutos do mar uma vez, e fruta como kiwi ou abacaxi de sobremesa. Para pessoas com diabetes, recomenda-se reduzir as calorías de bebidas açucaradas e equilibrar os laticínios com opções sem açúcar. Antes de tomar um suplemento, consulte seu médico ou farmacêutico.*

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

Verdadeiro Falso

1. La persona cambió su alimentación porque después de las comidas no se encontraba bien.
2. Para seguir la dieta, ha empezado a comer a menudo carne y marisco en la cena.
3. La nutricionista le aconsejó tomar vitaminas en forma de suplemento ciertos días por su dieta casi vegetariana.



1-V 2-X 3-V

### 4. Escolha a solução correta

1. El nutricionista recomienda que \_\_\_\_\_ las calorías y las proteínas en cada comida. *(O nutricionista recomenda que você equilibrem as calorias e as proteínas em cada refeição.)*  
a. equilibren    b. equilibráis    c. equilibraréis    d. equilibréis
2. Para que el metabolismo funcione mejor, es importante que \_\_\_\_\_ la grasa y los ultraprocesados. *(Para que o metabolismo funcione melhor, é importante que você reduza a gordura e os ultraprocesados.)*  
a. reduzcas    b. reducís    c. redujiste    d. reduces
3. Si tu médico ve que comes poca fibra, \_\_\_\_\_ va a explicar con ejemplos sencillos. *(Se o seu médico vir que você come pouca fibra, ele vai explicá-la para você com exemplos simples.)*  
a. la te    b. se la    c. te la    d. te las

1. equilibréis 2. reduzcas 3. te la

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



#### Plan de menú con la nutricionista

**Marta (nutricionista):** *Cuéntame un poco: ¿qué sueles comer en un día normal y qué objetivo tienes, perder grasa o simplemente estar más sano? (Conte-me um pouco: o que você costuma comer em um dia normal e que objetivo você tem, perder gordura ou simplesmente ficar mais saudável?)*

**Carlos (paciente):** *Trabajo muchas horas y tiro de bocadillos y lácteos; me preocupa la grasa y las calorías, y noto el metabolismo más lento últimamente. (Trabalho muitas horas e recorro a sanduíches e laticínios; me preocupo com a gordura e as calorias, e tenho notado o metabolismo mais lento ultimamente.)*

**Marta (nutricionista):** *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. (Certo, vamos buscar uma dieta equilibrada: mais fibras e nutrientes —por exemplo lentilhas ou grão-de-bico— e uma porção adequada de proteínas; acrescente abobrinha e fruta como kiwi ou abacaxi.)*

**Carlos (paciente):** *¿Y el hierro? Me dijeron que las legumbres ayudan, pero a veces pienso en tomar un suplemento.  
(E o ferro? Disseeram-me que as leguminosas ajudam, mas às vezes penso em tomar um suplemento.)*

**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.  
(As leguminosas fornecem ferro e fibras, sim; antes de um suplemento, analisamos os exames e ajustamos o cardápio e, se você come carne, é melhor lombo ou filé mignon de vitela grelhado do que cortes muito gordurosos.)*

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

---

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

*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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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**?



**Escreva uma resposta apropriada:** *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.*

---

---

---

**Verbos importantes**

**Reducir** (*reduzir*)

Presente

yo

reduzco

tú

reduces

él/ella/usted

reduce

nosotros/nosotras

reducimos

vosotros/vosotras

reducís

ellos/ellas/ustedes

reducen