

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 fibra dietética	<i>(A fibra dietética)</i>	El índice glucémico	<i>(O índice glicêmico)</i>
Las grasas insaturadas	<i>(As gorduras insaturadas)</i>	Evitar el exceso de sodio	<i>(Evitar o excesso de sódio)</i>
Las grasas saturadas	<i>(As gorduras saturadas)</i>	Reducir el consumo de azúcares añadidos	<i>(Reduzir o consumo de açúcares adicionados)</i>
Las grasas trans	<i>(As gorduras trans)</i>	Prescindir de alimentos ultraprocesados	<i>(Evitar alimentos ultraprocesados)</i>
Las proteínas magras	<i>(As proteínas magras)</i>	Aumentar la ingesta de verduras	<i>(Aumentar a ingestão de verduras)</i>
Los carbohidratos complejos	<i>(Os carboidratos complexos)</i>	Sustituir por alternativas integrales	<i>(Substituir por alternativas integrais)</i>
El antioxidante	<i>(O antioxidante)</i>	Sustituir por alternativas integrales	<i>(Substituir por alternativas integrais)</i>
La porción recomendada	<i>(A porção recomendada)</i>	Optar por métodos de cocción saludables	<i>(Optar por métodos de cozedura saudáveis)</i>
La alimentación equilibrada	<i>(A alimentação equilibrada)</i>	Controlar las porciones	<i>(Controlar as porções)</i>
El aporte nutricional	<i>(O aporte nutricional)</i>	Planificar las comidas	<i>(Planear as refeições)</i>
La ingesta diaria	<i>(A ingestão diária)</i>	Hacer ejercicio con regularidad	<i>(Fazer exercício com regularidade)</i>
La densidad energética	<i>(A densidade energética)</i>	Leer las etiquetas nutricionales	<i>(Ler os rótulos nutricionais)</i>

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



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.

*Entender os rótulos nutricionais ajuda a comparar produtos e decidir melhor no supermercado. Diz-se que a ordem dos ingredientes revela o que predomina: quanto mais curta for a lista, menos processado costuma ser o alimento. Convém revisar a **quantidade por porção**, porque às vezes é preciso multiplicar os valores se a embalagem incluir várias porções. Um indicador prático é o **açúcar adicionado**: mais de cinco gramas a cada cem gramas já sugere um teor alto. Além disso, se **contém aditivos**, eles costumam ser identificados com um "E" e números.*

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

1-c 2-b

2. Gramática: As impessoais

As orações impessoais não têm um sujeito concreto.



- Com verbos que já levam "se" como "acostarse", usa-se "la gente" ou "uno": en el hospital la gente se acuesta temprano.
- Com se ve, se dice, se piensa, se supone usa-se um verbo no indicativo; com se espera, no subjuntivo.

Estructura	Tiempo	Ejemplo
Se dice	+ indicativo	Se dice que la fibra es importante. (<i>Diz-se que a fibra é importante.</i>)
Se veía	+ indicativo	Se veía que el paciente estaba cansado. (<i>Via-se que o paciente estava cansado.</i>)
Se esperaba	+ subjuntivo	Se esperaba que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta. (<i>Esperava-se que as novas descobertas melhorassem a dieta.</i>)
Era		Era inútil explicárselo. No lo entendían. (<i>Era inútil explicar-lhe. Não entendiam.</i>)

- _____ que una dieta rica en fibra dietética reduce el riesgo de picos de glucosa. (*Diz-se que uma dieta rica em fibra alimentar reduz o risco de picos de glicose.*)
 - Se dice
 - Se diga
 - Se dicen
 - Es dice
- _____ que, tras varias semanas, controlar las porciones le ayudaba a mantener la ingesta diaria más estable. (*Via-se que, após várias semanas, controlar as porções o ajudava a manter a ingestão diária mais estável.*)
 - Se veía
 - Se vio
 - Se ve
 - Se veían

1. Se dice 2. Se veía

Rewrite the phrases (QR: IA+)



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

(Diz-se que a fibra é essencial para a saúde intestinal.)

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

(Via-se que o paciente estava cansado depois das análises.)

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

(Esperava-se que os novos dados melhorassem a dieta mediterrânica.)

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.

Corrija o erro

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

No escritório, as pessoas vão para a cama tarde e jantam muito mal.

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

Espera-se que reduzam o açúcar no cardápio.

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

3.Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 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. Guia breve para planejar uma dieta saudável (centro esportivo municipal) (QR: Áudio)



Preencha as lacunas: 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.

O Serviço de Nutrição do Centro Esportivo Municipal recomenda revisar o aporte nutricional do menu semanal e não ficar apenas nas calorías. Diz-se que uma alimentação equilibrada prioriza verduras, leguminosas e carboidratos complexos, além de proteínas magras e gorduras insaturadas. Para evitar picos de fome, convém escolher alimentos com mais fibra alimentar e um índice glicêmico baixo, e reduzir o consumo de açúcares adicionados.

Na consulta, costuma-se ver que o problema não era tanto o que se comia, mas a quantidade: controlar as porções e respeitar a porção recomendada ajuda a manter uma ingestão diária estável. Ao comprar, sugere-se ler os rótulos nutricionais, verificar a lista de ingredientes e dispensar ultraprocesados com gorduras trans ou excesso de sódio. Se você consumia pão branco diariamente, uma alternativa é substituí-lo por integrais e optar por métodos de cozimento saudáveis.

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

1. Va a cambiar a opciones integrales para evitar picos bruscos de azúcar en sangre.
2. Según lo que cuenta, su problema principal era no comer suficiente fruta y por eso le faltaban antioxidantes.
3. En el supermercado piensa revisar la información del envase para evitar ciertas grasas y limitar los azúcares añadidos.

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. Escolha a solução correta

1. En casa, cuando seguíamos una alimentación equilibrada, se decía que mi padre _____ menos grasas saturadas y más verduras. *(Em casa, quando seguíamos uma alimentação equilibrada, dizia-se que meu pai consumia menos gorduras saturadas e mais verduras.)*
a. consumías b. consumió c. consumía d. consumíais
2. En la consulta del dietista se suponía que, para evitar el exceso de sodio, se _____ la porción recomendada en cada comida. *(Na consulta do nutricionista supunha-se que, para evitar o excesso de sódio, controlava-se a porção recomendada em cada refeição.)*
a. controlaban b. controló c. controlaba d. controlabais
3. En el supermercado se veía que, cuando no leíamos las etiquetas nutricionales, _____ más azúcares añadidos sin darnos cuenta. *(No supermercado via-se que, quando não líamos os rótulos nutricionais, consumíamos mais açúcares adicionados sem perceber.)*
a. consumieran b. consumíais c. consumíamos
d. consumimos

1. consumía 2. controlaba 3. consumíamos

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

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.

(De acordo com seu diário, você toma um bom café da manhã, mas ao meio-dia costuma recorrer a ultraprocessados; eu gostaria que você aumentasse a ingestão de verduras e substituisse o pão branco por alternativas integrais com mais fibra alimentar.)

Paciente (Javier): Me cuesta porque en la oficina como muy rápido; ¿cómo puedo controlar las porciones y la ingesta diaria sin estar pesando todo?

(Tenho dificuldade porque no escritório eu como muito rápido; como posso controlar as porções e a ingestão diária sem ficar pesando tudo?)



Dietista (Marta): *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.*
(Pense na porção recomendada: metade do prato de verduras, um quarto de proteínas magras e um quarto de carboidratos complexos; assim você melhora o aporte nutricional e evita picos do índice glicêmico.)

Paciente (Javier): *De acuerdo, y respecto a las grasas, ¿qué debo vigilar exactamente?*
(Certo, e em relação às gorduras, o que devo observar exatamente?)

Dietista (Marta): *Evita las grasas trans y reduce las saturadas; prioriza las grasas insaturadas 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.*

(Evite as gorduras trans e reduza as saturadas; priorize as gorduras insaturadas como o azeite de oliva e as oleaginosas, opte por métodos de cozimento saudáveis e, se além disso você fizer exercício com regularidade, notará a diferença.)

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

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

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. Escrita: E-mail (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *Se suele recomendar que... / Para que sea más equilibrado, yo pediría que... / Se dice que es “ligero”, pero en la etiqueta se ve que...*

Verbos importantes

Consumir (consumir)

Pretérito imperfecto

yo

consumía

tú

consumías

él/ella/usted

consumía

nosotros/nosotras

consumíamos

vosotros/vosotras

consumíais

ellos/ellas/ustedes

consumían

Controlar (controlar)

Pretérito imperfecto

controlaba

controlabas

controlaba

controlábamos

controlabais

controlaban