

## A2.25.1 Una vida más sana

Una vida más sana

<https://app.colanguage.com/spanish/dialogues/dieta-saludable>



### 1. Watch the video and answer the related questions.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=WLhuW5WliF0&start=11&end=102>

<b>Seguir una dieta sana y equilibrada</b>	<i>(Follow a healthy, balanced diet)</i>	<b>Pasta</b>	<i>(Pasta)</i>
<b>Sobrepeso</b>	<i>(Overweight)</i>	<b>Arroz</b>	<i>(Rice)</i>
<b>Obesidad</b>	<i>(Obesity)</i>	<b>Cena</b>	<i>(Dinner)</i>
<b>Comer variado</b>	<i>(Eat a varied diet)</i>	<b>Cena ligera</b>	<i>(Light dinner)</i>
<b>Frecuencia de las comidas</b>	<i>(Meal frequency)</i>	<b>Tentempiés</b>	<i>(Snack)</i>
<b>Cantidad de los alimentos</b>	<i>(Portion sizes)</i>	<b>Cinco comidas diarias</b>	<i>(Five meals a day)</i>
<b>Desayuno</b>	<i>(Breakfast)</i>	<b>Bollería</b>	<i>(Pastries)</i>
<b>Fruta</b>	<i>(Fruit)</i>	<b>Pastelería</b>	<i>(Baked goods)</i>
<b>Pan</b>	<i>(Bread)</i>	<b>Bebidas azucaradas</b>	<i>(Sugary drinks)</i>
<b>Cereales</b>	<i>(Cereals)</i>	<b>Alcohol</b>	<i>(Alcohol)</i>
<b>Lácteos</b>	<i>(Dairy)</i>	<b>Métodos de cocción saludables</b>	<i>(Healthy cooking methods)</i>
<b>Comida</b>	<i>(Lunch)</i>	<b>Cocinar a la plancha</b>	<i>(Grilling)</i>
<b>Verduras</b>	<i>(Vegetables)</i>	<b>Asado</b>	<i>(Roasting)</i>
<b>Verduras crudas</b>	<i>(Raw vegetables)</i>	<b>Cocinar al vapor</b>	<i>(Steaming)</i>
<b>Carne blanca</b>	<i>(White meat)</i>	<b>Beber agua</b>	<i>(Drink water)</i>
<b>Pescado azul</b>	<i>(Oily fish)</i>	<b>Dos litros de agua al día</b>	<i>(Two liters of water a day)</i>
<b>Huevos</b>	<i>(Eggs)</i>	<b>Ejercicio físico</b>	<i>(Physical exercise)</i>
<b>Legumbres</b>	<i>(Legumes)</i>	<b>Caminar media hora</b>	<i>(Walk for half an hour)</i>
<b>Pan en las comidas</b>	<i>(Bread with meals)</i>	<b>Dieta saludable</b>	<i>(Healthy diet)</i>

- ¿Qué reduce, además del sobrepeso, una dieta sana y equilibrada?
  - El riesgo de alergias alimentarias
  - La pérdida de memoria
  - La necesidad de dormir
  - El riesgo de diabetes, hipertensión y colesterol alto
- ¿Qué debe incluir el desayuno para empezar bien el día?
  - Solo bollería y zumo
  - Carne y pescado
  - Fruta, pan o cereales y un lácteo
  - Solo café fuerte
- ¿Qué métodos de cocción se consideran más saludables?
  - Cocinar en microondas siempre
  - Hornear con mucha mantequilla
  - Freír, empanar y rebozar
  - La plancha, el asado y el vapor

4. ¿Qué se recomienda consumir solo de forma ocasional?

- a. Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol
- b. Fruta, verduras y agua
- c. Huevos, lácteos y tostadas
- d. Pan integral, pescado azul y legumbres

1-d 2-c 3-d 4-a

## 2. Read the dialogue and answer the questions.

### Consulta sobre dieta y hábitos saludables

*Consultation about diet and healthy habits*

- Antonio:** Buenos días, doctora. Quería pedirle ayuda para bajar de peso. *(Good morning, doctor. I wanted to ask for your help losing weight.)*
- Doctora:** Claro, Antonio. Primero cuénteme qué suele comer cada día. *(Of course, Antonio. First, tell me what you usually eat each day.)*
- Antonio:** Entre semana suelo tirar de menús y de comida preparada. *(During the week I usually rely on set menus and ready-made meals.)*
- Doctora:** Vale. ¿Y por la mañana? ¿Qué desayuna normalmente? *(Okay. And in the morning—what do you normally have for breakfast?)*
- Antonio:** Casi siempre cereales y café, nada más. *(Almost always cereal and coffee, nothing else.)*
- Doctora:** Puede añadir algún lácteo y una tostada como tentempié. *(You could add some dairy and a slice of toast as a snack.)*
- Antonio:** ¿Y para comer, qué opciones serían más sanas? *(And for lunch, what would be healthier options?)*
- Doctora:** Arroz, verduras, carne blanca o pescado azul, mejor a la plancha. *(Rice, vegetables, white meat or oily fish, preferably grilled.)*
- Antonio:** ¿Y con el ejercicio, qué me recomienda hacer? *(And for exercise, what do you recommend I do?)*
- Doctora:** Empiece caminando media hora al día y luego puede pensar en inscribirse en el gimnasio. *(Start by walking half an hour a day, and later you can think about joining a gym.)*
- Antonio:** ¿Y si un día no tengo algunos alimentos o no puedo cocinar? *(What if one day I don't have certain foods or I can't cook?)*
- Doctora:** Le enviaré un menú semanal con varias opciones. Así podrá elegir y organizarse mejor. *(I'll send you a weekly menu with several options. That way you can choose and plan more easily.)*

1. ¿Por qué va Antonio a la consulta de la doctora?

- a. Porque quiere bajar de peso y comer más sano.
- b. Porque necesita una receta para un plato típico español.
- c. Porque quiere ser vegetariano estricto desde mañana.
- d. Porque tiene problemas con la merienda en la oficina.

2. ¿Qué desayuna Antonio casi siempre?

- a. Arroz con verduras y carne de pollo.
- b. Tostada con atún y zumo de naranja.
- c. Cereales y café, nada más.
- d. Un menú semanal muy equilibrado.

1-a 2-c