

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>

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

1. ¿Qué reduce, además del sobrepeso, una dieta sana y equilibrada?
 - a. El riesgo de alergias alimentarias
 - b. La pérdida de memoria
 - c. La necesidad de dormir
 - d. El riesgo de diabetes, hipertensión y colesterol alto
2. ¿Qué debe incluir el desayuno para empezar bien el día?
 - a. Solo bollería y zumo
 - b. Carne y pescado
 - c. Fruta, pan o cereales y un lácteo
 - d. Solo café fuerte
3. ¿Qué métodos de cocción se consideran más saludables?
 - a. Cocinar en microondas siempre
 - b. Hornear con mucha mantequilla
 - c. Freír, empanar y rebozar
 - d. 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 (*Good morning, doctor. I wanted to ask for your help losing weight.*)

bajar de peso.

Doctora: Claro, Antonio. Primero cuénteme qué suele (*Of course, Antonio. First, tell me what you usually eat each day.*)

comer cada día.

Antonio: Entre semana suelo tirar de menús y de comida (*During the week I usually rely on set menus and ready-made meals.*)

preparada.

Doctora: Vale. ¿Y por la mañana? ¿Qué desayuna (*Okay. And in the morning—what do you normally have for breakfast?*)

normalmente?

Antonio: Casi siempre cereales y café, nada más. (*Almost always cereal and coffee, nothing else.*)

Doctora: Puede añadir algún lácteo y una tostada como (*You could add some dairy and a slice of toast as a snack.*)

tentempié.

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, (*Rice, vegetables, white meat or oily fish, preferably grilled.*)

mejor a la plancha.

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 (*Start by walking half an hour a day, and later you can think about joining a gym.*)

puede pensar en inscribirse en el gimnasio.

Antonio: ¿Y si un día no tengo algunos alimentos o no (*What if one day I don't have certain foods or I can't cook?*)

puedo cocinar?

Doctora: Le enviaré un menú semanal con varias (*I'll send you a weekly menu with several options.*)

opciones. Así podrá elegir y organizarse mejor. (*That way you can choose and plan more easily.*)