

## A2.25.1 Una vida más sana

### Una vida más sana



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.

*Following a **healthy, balanced diet** helps prevent **being overweight** and reduces the risk of some diseases. It's important to **eat a varied diet** and control the amount of **food** you eat each day. A good breakfast can include fruit, cereal, and a dairy product. At lunch and dinner, it's a good idea to include vegetables, and dinner should be lighter. It's also recommended to eat five times a day and drink water.*

- ¿Qué ayuda a prevenir una dieta sana y equilibrada?
  - Los resfriados
  - La falta de sueño
  - El dolor de cabeza
  - El sobrepeso y la obesidad
- ¿Qué se recomienda para empezar el día?
  - Un plato de pasta con carne roja
  - No desayunar para comer menos
  - Solo café y un zumo azucarado
  - Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
- ¿Cómo debe ser la cena?
  - Sin verduras y con alcohol
  - Solo bollería y chocolate
  - Más ligera y con más verduras
  - Igual de fuerte que la comida, con muchos fritos
- ¿Qué se debe consumir solo de forma ocasional?
  - Cereales y pan integral
  - Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol
  - Agua y fruta
  - Verduras y legumbres

1-d 2-d 3-c 4-b

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

Un paciente habla con una especialista para mejorar su dieta diaria

*A patient talks with a specialist to improve his daily diet*

**Antonio:** Buenos días, doctora. Quería ayuda para bajar de peso. *(Good morning, doctor. I wanted help to lose weight.)*

**Doctora:** Claro. Cuénteme primero qué suele comer cada día. *(Of course. First tell me what you usually eat each day.)*

**Antonio:** Entre semana tiro de menús y de comida preparada. *(During the week I rely on set menus and prepared food.)*

- Doctora:** ¿Y por la mañana, qué desayuna normalmente? *(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 lácteos y una tostada como tentempié. *(You can add dairy and a piece of toast as a snack.)*
- Antonio:** ¿Y para comer, qué opciones serían más sanas? *(And for lunch, what options would be healthier?)*
- Doctora:** Arroz, verduras, carne blanca o pescado azul, mejor a la plancha. *(Rice, vegetables, white meat or oily fish, preferably grilled.)*
- Antonio:** ¿Y de 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 un gimnasio. *(Start by walking half an hour a day and then you can think about signing up for a gym.)*
- Antonio:** ¿Y si un día no tengo ciertos alimentos o no puedo cocinar? *(And 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, so you can choose and organize yourself better.)*

1. ¿Qué suele desayunar Antonio?

- a. Atún y lechuga
- b. Tostada y zumo de naranja
- c. Cereales y café
- d. Arroz con verduras

2. ¿Qué le propone la doctora si un día Antonio no puede cocinar?

- a. Que se pese cada mañana
- b. Que le enviará un menú semanal con varias opciones
- c. Que practique un deporte más intenso
- d. Que beba solo refrescos

**1-c 2-b**