

## 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.*

1. ¿Qué ayuda a prevenir una dieta sana y equilibrada?
  - a. Los resfriados
  - b. El dolor de cabeza
  - c. La falta de sueño
  - d. El sobrepeso y la obesidad
2. ¿Qué se recomienda para empezar el día?
  - a. Un plato de pasta con carne roja
  - b. Un buen desayuno con fruta, cereales y un lácteo
  - c. Solo café y un zumo azucarado
  - d. No desayunar para comer menos

1-d 2-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? *(What does Antonio usually have for breakfast?)*
  - a. Arroz con verduras
  - b. Atún y lechuga
  - c. Cereales y café
  - d. Tostada y zumo de naranja
2. ¿Qué le propone la doctora si un día Antonio no puede cocinar? *(What does the doctor suggest if one day Antonio can't cook?)*
  - a. Que beba solo refrescos
  - b. Que se pese cada mañana
  - c. Que practique un deporte más intenso
  - d. Que le enviará un menú semanal con varias opciones

**1-c 2-d**