

A2.25.1 Cuento: Una vida más sana

A2.25.1 Story: A healthier life

🔊 <https://app.colanguage.com/spanish/short-story/una-vida-mas-sana>

A Lucía le gustaría tener una vida más saludable. Sigue una dieta equilibrada y consume menos azúcar para sentirse mejor y tener más energía.

Lucía quiere llevar una vida más sana porque últimamente se siente cansada y sin energía.

Por eso, ha decidido seguir una dieta equilibrada con alimentos variados y nutritivos.

Ahora come más frutas frescas, verduras como la lechuga y cereales integrales cada día.

También ha empezado a preparar platos con arroz, atún y pollo en vez de comida rápida.

Bebe mucha agua para hidratarse y ha reducido el consumo de refrescos, que antes tomaba todos los días.

Sabe que debe beber más agua durante el día, especialmente después de hacer deporte.

Lucía merienda de forma más saludable, eligiendo un zumo de naranja natural en vez de dulces.

Su merienda típica es un batido de frutas y verduras que prepara con ingredientes frescos.

Se pesa cada semana para ver los cambios que consigue con su nuevo estilo de vida.

También ha empezado a planificar su menú semanal para preparar comidas más sanas y variadas.

Lucía está pensando en hacerse vegetariana porque cree que es mejor para su salud.

Además, quiere evitar el azúcar porque ha notado que le afecta al ánimo y al sueño.

Con estos pequeños cambios, Lucía espera tener una dieta saludable y sentirse mejor cada día.

Lucía would like to have a healthier life. She follows a balanced diet and eats less sugar to feel better and have more energy.

Lucía wants to lead a healthier life because lately she feels tired and low on energy.

Therefore, she has decided to follow a balanced diet with varied and nutritious foods.

Now she eats more fresh fruits, vegetables like lettuce, and whole grains every day.

She has also started to prepare dishes with rice, tuna, and chicken instead of fast food.

She drinks plenty of water to stay hydrated and has reduced the consumption of soft drinks, which she used to drink every day.

She knows that she should drink more water during the day, especially after doing sports.

Lucía has healthier snacks, choosing a natural orange juice instead of sweets.

Her typical snack is a fruit and vegetable smoothie that she prepares with fresh ingredients.

She weighs herself every week to see the changes she achieves with her new lifestyle.

She has also started planning her weekly menu to prepare healthier and more varied meals.

Lucía is thinking about becoming a vegetarian because she believes it is better for her health.

Additionally, she wants to avoid sugar because she has noticed it affects her mood and sleep.

With these small changes, Lucía hopes to have a healthy diet and feel better every day.

A2.25.1 Una vida más sana

A2.25.1 A healthier life

<https://app.colanguage.com/spanish/short-story/una-vida-mas-sana>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué quiere cambiar Lucía en su vida?

.....

2. ¿Por qué Lucía piensa en ser vegetariana?

.....

3. ¿Cuál alimento quiere evitar completamente?

.....

4. ¿Tú prefieres una merienda saludable o algo dulce? ¿Por qué?

.....

5. ¿Prefieres comida vegetariana o vegana?

.....

