



A2.25 Comida y hábitos saludables

- Habla sobre tu dieta y tus hábitos (no) saludables.
- Planifica tu menú semanal.

La dieta	<i>(The diet)</i>	Equilibrado	<i>(Balanced)</i>
El ingrediente	<i>(The ingredient)</i>	Sano	<i>(Healthy)</i>
La merienda	<i>(Afternoon snack)</i>	Saludable	<i>(Healthy)</i>
El refresco	<i>(Soft drink)</i>	Típico	<i>(Typical)</i>
El zumo de naranja	<i>(Orange juice)</i>	Ser vegetariano	<i>(To be vegetarian)</i>
El arroz	<i>(Rice)</i>	Merendar	<i>(To have a snack)</i>
La lechuga	<i>(Lettuce)</i>	Pesarse	<i>(To weigh oneself)</i>
Los cereales	<i>(Cereals)</i>	Practicar un deporte	<i>(To practice a sport)</i>
La carne de pollo	<i>(Chicken)</i>	Hidratarse	<i>(To hydrate)</i>
La carne de ternera	<i>(Beef)</i>	El menú semanal	<i>(Weekly menu)</i>
El atún	<i>(Tuna)</i>	Deber	<i>(Should / must)</i>

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text.



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. El sobrepeso y la obesidad
 - b. La falta de sueño
 - c. El dolor de cabeza
 - d. Los resfriados
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. No desayunar para comer menos
 - d. Solo café y un zumo azucarado
3. ¿Cómo debe ser la cena?
 - a. Más ligera y con más verduras
 - b. Solo bollería y chocolate
 - c. Igual de fuerte que la comida, con muchos fritos
 - d. Sin verduras y con alcohol

4. ¿Qué se debe consumir solo de forma ocasional?
- Verduras y legumbres
 - Cereales y pan integral
 - Agua y fruta
 - Bollería, pastelería, bebidas azucaradas y alcohol

1-a 2-b 3-a 4-d

2. Grammar: The relative "que"

"Que" is used in relative clauses to give more information about the noun.



- Quien is used to refer to people.
- Cuyo indicates possession.

Pronombre Relativo

Ejemplo

Que	El arroz que cociné estaba perfecto. (<i>The rice that I cooked was perfect.</i>)
Quien / Quienes	La persona quien me recomendó este restaurante tiene buen gusto. (<i>The person who recommended this restaurant to me has good taste.</i>)
Cuyo / Cuya Cuyos / Cuyas	Es un cocinero cuyas recetas son famosas. (<i>He is a chef whose recipes are famous.</i>)

- El menú semanal _____ me recomendó la dietista es equilibrado.
a. que b. quien c. cuyo d. qué
- El arroz _____ comimos ayer llevaba pollo y verduras.
a. el que b. qué c. que d. lo que

1. que 2. que

Rewrite the phrases

- Tengo una dieta. La dieta no es muy estricta.

(*I'm on a diet that isn't very strict.*)

- Conozco a una nutricionista. Ella trabaja en el centro de salud.

(*I know a nutritionist who works at the health center.*)

- Este es el compañero. Él me recomendó un restaurante saludable.

(*This is the classmate who recommended a healthy restaurant to me.*)

3. Exercises



1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| a. saludable | 1. bueno para la salud |
| b. la dieta | 2. la forma de comer |
| c. hidratar | 3. beber agua |
| d. el menú semanal | 4. los platos de la semana |

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

2. Healthy weekly menu (neighborhood gym) (Audio available in app)

Fill in the gaps: merendar, arroz, refrescos, atún, menú semanal, ingredientes

Aviso para socios: esta semana proponemos un _____ sencillo para comer mejor. Elige _____ que te gusten: _____, lechuga, pollo o _____, y añade fruta. Para _____, mejor yogur o un bocadillo pequeño. Evita _____; para hidratarte, agua o zumo de naranja sin azúcar.

Si normalmente comes fuera, planifica la compra el domingo y prepara una cena ligera. En la cafetería hay platos con verduras y carne blanca a la plancha. Recuerda: una dieta equilibrada y un poco de deporte ayudan a tener más energía.

Notice to members: this week we're suggesting a simple weekly menu to help you eat better. Choose ingredients you like: rice, lettuce, chicken or tuna, and add some fruit. For a snack, it's better to have yogurt or a small sandwich. Avoid soft drinks; to stay hydrated, drink water or unsweetened orange juice.

If you usually eat out, plan your shopping on Sunday and prepare a light dinner. In the café, there are dishes with vegetables and grilled white meat. Remember: a balanced diet and a bit of exercise help you have more energy.

1. ¿Qué cambios puedes hacer esta semana en tu dieta (desayuno, comida o merienda) para que sea más saludable y equilibrada? Explica por qué.

3. Listen to the audio fragment and indicate whether the following statements are true or false.

Quiere organizar las comidas de la semana para comer de forma más sana.

True False

Esta semana ha decidido hacerse vegetariana y no comer nada de carne.

Va a pesarse al final de la semana y además tiene un plan de hacer ejercicio el sábado.



4. Choose the correct solution

- En mi antigua dieta, _____ arroz con pollo dos veces por semana, que me dejaba con mucha energía. *(In my old diet, I used to eat chicken and rice twice a week, which left me with lots of energy.)*
 a. comía b. comeré c. comías d. comí
 - En la oficina, _____ un zumo de naranja en la merienda, que era más sano que el refresco. *(At the office, we used to have orange juice for our afternoon snack, which was healthier than soda.)*
 a. tomábamos b. tomamos c. tomaré d. tomabas
 - El domingo por la tarde, _____ el menú semanal con verduras, que así comía más equilibrado. *(On Sunday afternoon, I used to plan the weekly menu with vegetables, so I ate a more balanced diet.)*
 a. planificabas b. planifiqué c. planificaré d. planificaba
1. comía 2. tomábamos 3. planificaba

5. Read the dialogue and answer the questions



Nutricionista (Laura): *Hola, David. Cuéntame: ¿cómo es tu dieta un día normal? ¿Qué sueles comer y beber?*
(Hi, David. Tell me—what's your diet like on a typical day? What do you usually eat and drink?)

Paciente (David): *Pues desayuno cereales, al mediodía suelo comer algo rápido y por la tarde meriendo lo que pillo. Además bebo bastante refresco.*
(Well, I have cereal for breakfast. At lunchtime I usually eat something quick, and in the afternoon I snack on whatever I can grab. Also, I drink quite a lot of soda.)

Nutricionista (Laura): *Vale. Para hidratarte mejor, deberías cambiar el refresco por agua y, de vez en cuando, tomar un zumo de naranja natural.*
(Okay. To stay better hydrated, you should swap soda for water and, from time to time, have some fresh orange juice.)

Paciente (David): *Tiene sentido. Quiero algo sano y equilibrado, pero no tengo mucho tiempo para cocinar.*
(That makes sense. I want something healthy and balanced, but I don't have much time to cook.)

Nutricionista (Laura): *Hagamos un menú semanal sencillo: dos días arroz con atún y lechuga, otros dos días pollo con ensalada. La ternera una vez a la semana, porque es más pesada.*
(Let's make a simple weekly meal plan: two days of rice with tuna and lettuce, and another two days of chicken with salad. Beef once a week, because it's heavier.)

Paciente (David): *Perfecto. Y para la merienda, ¿qué me recomiendas? Ahí es donde fallo.*
(Perfect. And for an afternoon snack—what do you recommend? That's where I go wrong.)

- ¿Qué bebidas toma David a menudo y qué cambio le recomienda Laura?

2. Nombra dos ingredientes que Laura propone para el menú semanal.

6. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

En mi dieta, suelo comer... / Deberíamos comer/beber más... / Para mí, lo más sano es...

1. En un día normal de trabajo, ¿qué sueles comer y beber desde el desayuno hasta la cena? ¿Qué hábito te gustaría cambiar para llevar una vida más sana?

2. Imagina que vas a planificar un menú semanal equilibrado: ¿qué platos sencillos cocinas en casa y qué ingredientes compras habitualmente? ¿Hay algo que no comes, por ejemplo carne o pescado?

7. WhatsApp

Hola, Laura. Soy Dani del equipo

Esta semana quiero comer más **sano**. En la oficina siempre pico algo y luego me siento pesado. ¿Te apetece que hagamos un **menú semanal** para traer comida?

Yo puedo cocinar **arroz** con verduras y **pollo**, y también ensalada con **atún**. ¿Tú qué sueles **merendar**? Yo tomo refresco... y no es muy **saludable**. ¿Quedamos un día para caminar 30 min?



Write an appropriate response: *Podemos hacer un menú semanal que... / Yo suelo merendar..., pero quiero cambiar a... / Si te parece, quedamos el... para caminar un rato.*

Important verbs	Comer (to eat)	Tomar (to take)	Planificar (to plan)
	Pretérito imperfecto	Pretérito imperfecto	Pretérito imperfecto
yo	comía	tomaba	planificaba
tú	comías	tomabas	planificabas
él/ella/usted	comía	tomaba	planificaba
nosotros/nosotras	comíamos	tomábamos	planificábamos
vosotros/vosotras	comíais	tomabais	planificabais
ellos/ellas/ustedes	comían	tomaban	planificaban