



B1.21 Haciendo una dieta

- Habla sobre los nutrientes y los componentes de los alimentos
- Habla sobre tu dieta alimentaria diaria

La grasa	(Fat)	Para diabéticos	(For diabetics)
La fibra	(Fiber)	Estar sano	(To be healthy)
El hierro	(Iron)	Hacer un régimen	(To go on a diet)
Los nutrientes	(Nutrients)	El marisco	(Seafood)
Las proteínas	(Proteins)	El lomo	(Loin)
Las vitaminas	(Vitamins)	El solomillo de ternera	(Beef sirloin)
Las calorías	(Calories)	El calabacín	(Zucchini)
El metabolismo	(Metabolism)	Las lentejas	(Lentils)
El suplemento	(Supplement)	Las judías blancas	(White beans)
Los lácteos	(Dairy products)	Los garbanzos	(Chickpeas)
Vegetariano	(Vegetarian)	La piña	(Pineapple)
Equilibrada	(Balanced)	El kiwi	(Kiwi)

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (QR: Audio)



La dieta andalusí se parece en varios aspectos a la **dieta mediterránea**. Gracias a los cambios agrícolas, era común comer **productos de la tierra**, como frutas, verduras y también carne de ave, huevos y lácteos. Además, preparaban dulces para días especiales. Se valoraba comer con moderación para **disfrutar** y mejorar la **digestión**. Hoy, el gran problema es el consumo de **alimentos procesados**, que perjudican la salud.

*The Andalusian diet is similar in several aspects to the **Mediterranean diet**. Thanks to agricultural changes, it was common to eat **local produce**, such as fruit, vegetables and also poultry meat, eggs and dairy products. In addition, they prepared sweets for special days. Eating in moderation was valued in order to **enjoy** and improve **digestion**. Today, the big problem is the consumption of **processed foods**, which harm health.*

1. ¿Qué cambio importante aportaron los musulmanes a la Península Ibérica?
 - a. La prohibición de comer dulces
 - b. La pesca industrial
 - c. La producción de comida procesada
 - d. La agricultura
2. ¿Qué se comía con frecuencia en la dieta andalusí?
 - a. Principalmente carne roja y embutidos
 - b. Productos de la tierra, como verduras y frutas, además de carne de ave
 - c. Solo pan y queso, sin frutas ni verduras
 - d. Sobre todo comida rápida y refrescos

1-d 2-b



2. Grammar: Combination of clitic pronouns: se lo pide, nos lo dice, te las enseña...

We use two unstressed pronouns together when there is a person and a thing in the sentence.

1. The fixed order is: person (indirect object) + thing (direct object).
2. Thing -> answers ¿qué?; Person -> answers ¿a quién? / ¿para quién?
3. Person me, te, le, nos, os, les; Thing lo, la, los, las

Situación	Frase original	Frase con pronombres
Persona + Cosa (<i>Person + Thing</i>)	El médico explica la dieta a mí. (<i>The doctor explains the diet to me.</i>)	Me la explica. (<i>He/She explains it to me.</i>)
Con el infinitivo, pronombres al final del verbo (<i>With the infinitive, pronouns at the end of the verb</i>)	Va a explicar la dieta a mí. (<i>He/She is going to explain the diet to me.</i>)	Va a explicármela. (<i>He/She is going to explain it to me.</i>)
Con el verbo conjugado, pronombres antes del verbo (<i>With the conjugated verb, pronouns before the verb</i>)	Explica el régimen a ti. (<i>He/She explains the diet plan to you.</i>)	Te lo explica. (<i>He/She explains it to you.</i>)

When both pronouns are third person, the indirect pronoun changes to **se**, both singular and plural (explícalela explícasela).

With entre, hasta, según we use stressed pronouns (según tú and not según ti).

1. _____ enseño en la app para que veas cuántas calorías tienen las lentejas. (*I show them to you in the app so you can see how many calories lentils have.*)
 a. Te los b. Las te c. Te las d. A ti las
2. La dieta para diabéticos ya _____ he explicado al paciente dos veces. (*I have already explained the diet for diabetics to the patient twice.*)
 a. le la b. se lo c. les la d. se la

1. Te las 2. se la

Rewrite the phrases (QR: AI+)



1. El médico explica la dieta a mí.

 (*He explains it to me.*)
2. Tenemos que enviar el informe a la jefa.

 (*We have to send it to her.*)
3. ¿Puedes dar las llaves a tu compañero?

(Can you give them to him/her?)

- 1.** *Me la explica.* **2.** *Tenemos que enviárselo.* **3.** *¿Puedes dárselas?*

Correct the error

1. El médico le la explica en la consulta.

The doctor explains it to her in the consultation.

2. La nutricionista lo te recomienda para la cena.

The nutritionist recommends it to you for dinner.

- 1.** *El médico se la explica en la consulta.* **2.** *La nutricionista te lo recomienda para la cena.*

3. Exercises

1. Match each word with its definition.

- | | |
|---------------------|--|
| a. hacer un régimen | 1. Sustancias de los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar. |
| b. los nutrientes | 2. Seguir un plan de comidas que alguien te propone para adelgazar. |
| c. el suplemento | 3. Producto que se toma para completar lo que no te aportan los alimentos. |



a-2 b-1 c-3

2. Brief guide to a balanced weekly menu (QR: Audio)



Fill in the gaps: fibra, marisco, proteínas, piña, grasas, metabolismo, suplemento, equilibrada, lácteos

Muchos profesionales comen fuera o piden comida a domicilio entre semana. Para evitar el cansancio y mantener el peso, los dietistas recomiendan una dieta (1) _____: en cada comida, una parte de verduras, otra de (2) _____ y una cantidad moderada de hidratos. También conviene elegir alimentos con (3) _____ y limitar las (4) _____ y el azúcar para que el (5) _____ funcione bien.

Si quieres hacer un régimen, planifica un menú realista: por ejemplo, lentejas o garbanzos dos veces por semana, pescado o (6) _____ una vez, y fruta como kiwi o (7) _____ de postre. En personas con diabetes se aconseja reducir las calorías de bebidas azucaradas y equilibrar los (8) _____ con opciones sin azúcar. Antes de tomar un (9) _____, consulta con tu médico o farmacéutico.

Many professionals eat out or order delivery during the week. To avoid tiredness and maintain weight, dietitians recommend a balanced diet: at each meal, one part vegetables, another part proteins, and a moderate amount of carbohydrates. It is also advisable to choose foods with fiber and limit fats and sugar so that the metabolism works well.

If you want to go on a diet, plan a realistic menu: for example, lentils or chickpeas twice a week, fish or seafood once, and fruit such as kiwi or pineapple for dessert. For people with diabetes, it is recommended to reduce the calories from sugary drinks and balance dairy products with sugar-free options. Before taking a supplement, consult your doctor or pharmacist.

(1) equilibrada, (2) proteínas, (3) fibra, (4) grasas, (5) metabolismo, (6) marisco, (7) piña, (8) lácteos, (9) suplemento

1. ¿Qué cambios concretos propone el texto para que tu dieta sea más equilibrada y cómo los aplicarías en un día normal de trabajo?

3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

- | | True | False |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. La persona cambió su alimentación porque después de las comidas no se encontraba bien. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Para seguir la dieta, ha empezado a comer a menudo carne y marisco en la cena. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. La nutricionista le aconsejó tomar vitaminas en forma de suplemento ciertos días por su dieta casi vegetariana. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 1-V 2-X 3-V



4. Choose the correct solution

- El nutricionista recomienda que _____ las calorías y las proteínas en cada comida. *(The nutritionist recommends that you balance the calories and proteins in each meal.)*
 a. equilibren b. equilibráis c. equilibraréis d. equilibréis
- Para que el metabolismo funcione mejor, es importante que _____ la grasa y los ultraprocesados. *(So that your metabolism works better, it is important that you reduce fat and ultra-processed foods.)*
 a. reduzcas b. reducís c. redujiste d. reduces
- Si tu médico ve que comes poca fibra, _____ va a explicar con ejemplos sencillos. *(If your doctor sees that you eat little fiber, he is going to explain it to you with simple examples.)*
 a. la te b. se la c. te la d. te las

1. equilibréis 2. reduzcas 3. te la

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Plan de menú con la nutricionista

Marta (nutricionista): *Cuéntame un poco: ¿qué sueles comer en un día normal y qué objetivo tienes, perder grasa o simplemente estar más sano?*
(Tell me a bit: what do you usually eat on a normal day and what goal do you have—lose fat or simply be healthier?)

Carlos (paciente): *Trabajo muchas horas y tiro de bocadillos y lácteos; me preocupa la grasa y las calorías, y noto el metabolismo más lento últimamente.*
(I work many hours and rely on sandwiches and dairy; I'm worried about fat and calories, and lately I've noticed my metabolism is slower.)

Marta (nutricionista): *Vale, vamos a buscar una dieta equilibrada: más fibra y nutrientes —por ejemplo lentejas o garbanzos— y una ración adecuada de proteínas; añade calabacín y fruta como kiwi o piña.*
(Okay, let's aim for a balanced diet: more fiber and nutrients—for example lentils or chickpeas—and an appropriate portion of protein; add zucchini and fruit like kiwi or pineapple.)

- Carlos (paciente):** *¿Y el hierro? Me dijeron que las legumbres ayudan, pero a veces pienso en tomar un suplemento.*
(And iron? I was told legumes help, but sometimes I think about taking a supplement.)
- Marta (nutricionista):** *Las legumbres aportan hierro y fibra, sí; antes de un suplemento revisamos análisis y ajustamos el menú, y si comes carne, mejor lomo o solomillo de ternera a la plancha que cortes muy grasos.*
(Legumes provide iron and fiber, yes; before a supplement we review blood tests and adjust the menu, and if you eat meat, grilled beef loin or tenderloin is better than very fatty cuts.)

1. ¿Qué cambios concretos le propone Marta a Carlos y por qué?

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)

En mi dieta suelo incluir... porque aporta vitaminas y fibra. / Para estar más sano, consultaría al médico o a un nutricionista. / He reducido... y en su lugar como... para cuidar mi metabolismo.



- Describe tu dieta diaria en un día normal: ¿qué sueles comer y beber, y qué alimentos te ayudan a mantenerte sano?
-
- Estás en el supermercado y quieres hacer una dieta más equilibrada: ¿qué cambios harías en tu compra y qué productos evitarías por las calorías o la grasa?
-

7. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

Hola, Laura. Soy Marcos
Desde que el médico me dijo que baje un poco el azúcar, intento comer más **equilibrado**. Pero me pierdo con lo de los **nutrientes: proteínas, fibra, vitaminas...**
Esta semana quiero preparar el menú en casa y comprar menos procesados. ¿Me puedes recomendar 2-3 cenas fáciles? Pensaba en **lentejas** o **garbanzos**, y algo de verdura como **calabacín**. De postre, fruta (piña o kiwi). También: ¿tú tomas algún **suplemento de hierro**?



Write an appropriate response: *Si quieres, te lo puedo organizar por días y así haces una compra única. / Para la cena, te recomiendo... porque aporta proteínas/fibra. / Sobre el suplemento de hierro, yo... pero mejor consultarlo con el médico.*

Important verbs

Reducir (*to reduce*)

Presente

yo

reduzco

tú

reduces

él/ella/usted

reduce

nosotros/nosotras

reducimos

vosotros/vosotras

reducís

ellos/ellas/ustedes

reducen