



## B1.21 Haciendo una dieta

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

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

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



La dieta andalusí se parece mucho a la **dieta mediterránea**. En Al-Ándalus se consumían muchos **productos de la tierra**, como verduras y frutas, además de carne de ave, lácteos y huevos. También había dulces para momentos especiales. Se valoraba no comer en exceso para **disfrutar** y mejorar **la digestión**. Hoy el problema son los **alimentos procesados**, que perjudican la salud, *por eso* es importante recuperar ese legado. *The Andalusí diet is very similar to the Mediterranean diet. In al-Ándalus many products from the land were consumed, such as vegetables and fruits, as well as poultry, dairy and eggs. There were also sweets for special occasions. People valued not eating in excess in order to enjoy meals and improve digestion. Today the problem is processed foods, which harm health; therefore it is important to recover that legacy.*

1. ¿Qué aportaron los musulmanes a la Península Ibérica que cambió la alimentación?
  - a. La prohibición de las frutas
  - b. La introducción exclusiva de carne roja
  - c. La construcción de grandes puertos
  - d. La agricultura
2. ¿Qué tipos de alimentos formaban parte de la dieta andalusí?
  - a. Solo pescado y marisco
  - b. Principalmente alimentos procesados y conservas
  - c. Productos de la tierra, carne de ave, lácteos y huevos
  - d. Únicamente pan y cereales refinados
3. ¿Por qué se evitaba comer en exceso según la tradición andalusí?
  - a. Para ahorrar dinero y comprar más dulces
  - b. Para acelerar el sistema metabólico durante el sueño
  - c. Porque estaba prohibido comer por la noche
  - d. Para disfrutar de la comida y mejorar la digestión

4. ¿Cuál es una diferencia destacada entre la dieta mediterránea actual y la andalusí?
- a. Antes no se consumían frutas ni verduras      b. En el pasado no existían dulces para celebraciones
- c. Hoy se consumen más alimentos procesados, que son perjudiciales para la salud      d. Actualmente no se valora disfrutar al comer

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

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

We use two unstressed object 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> )

1. Si el menú tiene demasiadas calorías, \_\_\_\_\_ cambio sin problema.  
 a. le lo      b. lo se      c. se lo      d. le la
2. Las nuevas recetas vegetarianas \_\_\_\_\_ mando esta tarde por correo.  
 a. te los      b. te la      c. te lo      d. te las

1. se lo 2. te las

### Rewrite the phrases

1. El médico explica la dieta a mí.

\_\_\_\_\_

(*Me la explica.*)

2. (enviárselo) Voy a enviar el informe a mi jefa esta tarde.

\_\_\_\_\_

(*Voy a enviárselo esta tarde.*)

3. El nutricionista recomienda estas verduras a nosotros.

\_\_\_\_\_

*(El nutricionista nos las recomienda.)*

### 3. Exercises



#### 1. Match each word with its definition.

- |                     |   |
|---------------------|---|
| a. hacer un régimen | 1. Mejorar la digestión; el médico te la recomienda para regular el tránsito. |
| b. los nutrientes   | 2. Energía que aportan los alimentos; reducirlas ayuda a perder peso.         |
| c. la fibra         | 3. Si faltan vitaminas, el médico se lo receta al paciente.                   |
| d. las calorías     | 4. Cambiar la alimentación para adelgazar o mejorar la salud.                 |
| e. el suplemento    | 5. Sustancias de los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar.         |

a-4 b-5 c-1 d-2 e-3

#### 2. Brief guide to planning a balanced weekly menu (Audio available in app)

**Fill in the gaps:** para diabéticos, régimen, proteínas, suplementos, calorías, grasa, fibra, carbohidratos, equilibrado

Cada vez más empresas publican en la intranet una guía práctica para organizar el menú semanal y comer mejor, especialmente si se pasan muchas horas sentados. La recomendación principal es que el plato sea \_\_\_\_\_ : la mitad de verduras, una ración de \_\_\_\_\_ y una porción de \_\_\_\_\_ integrales. Para favorecer la digestión, se aconseja incluir \_\_\_\_\_ a diario y limitar la \_\_\_\_\_ y los productos muy procesados. Si vas a hacer un \_\_\_\_\_, conviene evitar las “dietas milagro” y planificar compras sencillas: lentejas, judías blancas, calabacín, fruta de temporada y lácteos sin azúcar añadido.

La guía también recuerda que no es necesario contar \_\_\_\_\_ todo el tiempo, pero sí revisar etiquetas al elegir snacks o \_\_\_\_\_. En casos concretos (por ejemplo, una dieta \_\_\_\_\_), se recomienda pedir cita con tu médica o con una dietista-nutricionista para ajustar cantidades y horarios. El objetivo no es comer perfecto, sino mantener hábitos que ayuden al metabolismo y que puedas sostener en semanas con reuniones, viajes o cenas con amigos.

*More and more companies publish a practical guide on the intranet to help employees plan a weekly menu and eat better, especially if they spend many hours sitting. The main recommendation is that the plate be balanced: half vegetables, one portion of protein (legumes, fish, eggs or lean meat) and one serving of whole-grain carbohydrates. To aid digestion, it is recommended to include fiber daily and to limit fat and highly processed foods. If you plan to follow a diet, avoid “miracle diets” and keep your shopping list simple: lentils, white beans, zucchini, seasonal fruit and unsweetened dairy products.*

*The guide also reminds readers that it isn't necessary to count calories all the time, but it is useful to check labels when choosing snacks or supplements. In specific cases (for example, a diet for people with diabetes), it is recommended to make an appointment with your doctor or with a registered dietitian to adjust portions and meal times. The goal is not to eat perfectly, but to keep habits that help your metabolism and that you can maintain during weeks with meetings, travel or dinners with friends.*

1. ¿Qué indica el texto que debe contener un plato equilibrado y qué alimentos propone para facilitar la compra semanal?  
 \_\_\_\_\_
2. ¿En qué casos aconseja el texto consultar a un profesional y por qué es recomendable hacerlo?  
 \_\_\_\_\_

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

	True	False
La hablante intenta seguir una dieta pensada para controlar el azúcar en sangre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En la oficina suele comer carne como plato principal, por ejemplo solomillo de ternera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ha decidido tomar un suplemento para conseguir más vitaminas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**4. Read the dialogue and answer the questions**

**Dra. Vega (nutricionista):** *Hola, Álvaro. He visto tus análisis: el hierro está un poco bajo y el azúcar sale en el límite. ¿Me cuentas qué sueles comer en un día normal?*  
*(Hi, Álvaro. I've seen your tests: your iron is a bit low and your blood sugar is borderline. Can you tell me what you usually eat in a typical day?)*

**Álvaro (paciente):** *Pues desayuno café con leche y a media mañana suelo comer un kiwi o un trozo de piña. En la comida tiro mucho de pasta o arroz, y por la noche, normalmente carne: lomo o solomillo de ternera. Verduras, pocas, la verdad.*

*(Well, I have coffee with milk for breakfast and mid-morning I usually eat a kiwi or a piece of pineapple. For lunch I often have pasta or rice, and in the evening I usually eat meat: pork loin or beef sirloin. Vegetables—few, to be honest.)*

**Dra. Vega (nutricionista):** *Vale. Para estar sano no hace falta pasar hambre, pero sí ajustar las grasas y las calorías. Te falta fibra y te vendrían bien más nutrientes: legumbres, verduras y algo más de proteína vegetal.*

*(Okay. You don't need to go hungry to be healthy, but you should adjust fats and calories. You lack fiber and would benefit from more nutrients: legumes, vegetables, and some additional plant-based protein.)*

**Álvaro (paciente):** *¿Legumbres, por ejemplo lentejas y garbanzos? Me preocupa que tengan muchos carbohidratos.*

*(Legumes—like lentils and chickpeas? I'm worried they contain a lot of carbohydrates.)*

**Dra. Vega (nutricionista):** *Tienen carbohidratos, sí, pero también fibra, proteínas y vitaminas. Si controlamos la cantidad, son muy recomendables; incluso pueden incluirse en una dieta para diabéticos. Prueba lentejas o judías blancas dos veces por semana.*

*(They do contain carbohydrates, yes, but also fiber, protein, and vitamins. If we control the portions, they're highly recommended; they can even be included in a diabetic diet. Try lentils or white beans twice a week.)*



**Álvaro (paciente):** *¿Y en la cena, dejo la carne entonces? Hago deporte y me preocupa el metabolismo.*  
*(And for dinner, should I stop eating meat then? I exercise and I'm concerned about my metabolism.)*

**Dra. Vega (nutricionista):** *No hace falta eliminarla, pero alterna: un día pescado o marisco, otro día un plato vegetariano con garbanzos, y añade calabacín o una ensalada. Y vigila los lácteos si consumes mucho queso.*  
*(You don't need to eliminate it, but alternate: one day fish or seafood, another day a vegetarian dish with chickpeas, and add zucchini or a salad. Also watch dairy if you eat a lot of cheese.)*

**Álvaro (paciente):** *Perfecto. ¿Y un suplemento de hierro? He visto anuncios y no sé si merece la pena.*  
*(Perfect. And an iron supplement? I've seen ads and I don't know if it's worth it.)*

**Dra. Vega (nutricionista):** *Primero intentaremos mejorarlo con la alimentación: legumbres, algo de carne magra y fruta rica en vitamina C para ayudar la absorción. Si en un mes no sube, lo valoramos. Te preparo un plan equilibrado para esta semana y lo revisamos.*  
*(First we'll try to improve it through diet: legumes, some lean meat, and fruit rich in vitamin C to help absorption. If it hasn't improved in a month, we'll consider a supplement. I'll prepare a balanced plan for this week and we'll review it.)*

1. ¿Qué cambios concretos propone la nutricionista a Álvaro y por qué (calorías, fibra, grasas, etc.)?

---
2. En el diálogo aparecen las expresiones “hacer un régimen” y “dieta equilibrada”. ¿Qué matiz de diferencia entiendes entre ambas?

---

## 5. WhatsApp

Hola, Sofía. Soy Laura, tu nutricionista. Te mando una idea de menú para esta semana: más **fibra** (lentejas o garbanzos), verduras como **calabacín** y fruta (por ejemplo **kiwi** o **piña**). Para la cena, mejor **proteínas** ligeras y pocos **carbohidratos**. Evita ultraprocesados para no aumentar las **calorías** y la **grasa**.

¿Tomas **lácteos**? ¿Tienes alguna alergia (por ejemplo, al **marisco**)? Si quieres, mañana en consulta te lo explico y te **lo** dejo por escrito.



**Write an appropriate response:** *En general, mi dieta diaria es... pero me cuesta... / ¿Podrías adaptármelo por escrito a...? / Sí, tomo lácteos / No los tomo; prefiero que los sustituyas por...*

---

---

---

**Important verbs**

yo  
tú  
él/ella/usted  
nosotros/nosotras  
vosotros/vosotras  
ellos/ellas/ustedes

**Equilibrar** (*to balance*)

Subjuntivo presente  
equilibre  
equilibres  
equilibre  
equilibremos  
equilibréis  
equilibren

**Reducir** (*to reduce*)

Subjuntivo presente  
reduzca  
reduzcas  
reduzca  
reduzcamos  
reduzcáis  
reduzcan