

B2.45 Crear una dieta saludable



- Comparar alimentos y dietas en función de su valor nutricional y beneficios para la salud
- Describe hábitos alimentarios y elecciones de estilo de vida
- Tomar y justificar decisiones para una alimentación equilibrada y saludable

El antioxidante	<i>(The antioxidant)</i>	La alimentación equilibrada	<i>(Balanced diet)</i>
Las grasas insaturadas	<i>(Unsaturated fats)</i>	Aumentar la ingesta de verduras	<i>(Increase vegetable intake)</i>
Las grasas saturadas	<i>(Saturated fats)</i>	Sustituir por alternativas integrales	<i>(Replace with whole-grain alternatives)</i>
Las grasas trans	<i>(Trans fats)</i>	Prescindir de alimentos ultraprocesados	<i>(Avoid ultra-processed foods)</i>
Los carbohidratos complejos	<i>(Complex carbohydrates)</i>	Reducir el consumo de azúcares añadidos	<i>(Reduce consumption of added sugars)</i>
Las proteínas magras	<i>(Lean proteins)</i>	Evitar el exceso de sodio	<i>(Avoid excess sodium)</i>
La fibra dietética	<i>(Dietary fiber)</i>	Leer las etiquetas nutricionales	<i>(Read nutrition labels)</i>
La densidad energética	<i>(Energy density)</i>	Controlar las porciones	<i>(Control portions)</i>
El índice glucémico	<i>(Glycemic index)</i>	Planificar las comidas	<i>(Plan meals)</i>
El aporte nutricional	<i>(Nutritional intake)</i>	Optar por métodos de cocción saludables	<i>(Choose healthy cooking methods)</i>
La ingesta diaria	<i>(Daily intake)</i>	Hacer ejercicio con regularidad	<i>(Exercise regularly)</i>
La porción recomendada	<i>(Recommended portion)</i>		

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



Entender **las etiquetas nutricionales** ayuda a comparar productos y decidir mejor en el supermercado. *Se dice* que el orden de los ingredientes revela qué predomina: cuanto más corta sea la lista, menos procesado suele ser el alimento. Conviene revisar la **cantidad por porción**, porque a veces hay que multiplicar los valores si el envase incluye varias porciones. Un indicador práctico es el **azúcar añadido**: más de cinco gramos por cada cien gramos ya sugiere un contenido alto. Además, si **contiene aditivos**, suelen identificarse con una "E" y números.

Understanding nutrition labels helps compare products and make better decisions at the supermarket. It is said that the order of the ingredients reveals what predominates: the shorter the list, the less processed the food usually is. It is advisable to check the amount per serving, because sometimes you have to multiply the values if the package includes several servings. A practical indicator is added sugar: more than five grams per one hundred grams already suggests a high content. Also, if it contains additives, they are usually identified with an "E" and numbers.

- ¿Qué información aporta principalmente el orden de los ingredientes en un producto?
 - Qué ingredientes están en mayor o menor cantidad
 - La fecha exacta de caducidad del alimento
 - Cuántas porciones recomienda el fabricante al día
 - Si el producto es apto para vegetarianos
- ¿Qué se recomienda hacer cuando un envase incluye más de una porción?
 - Multiplicar los valores nutricionales por el número de porciones consumidas
 - Elegir siempre la opción con menos grasa total
 - Dividir el peso total entre los ingredientes principales
 - Ignorar la tabla nutricional y fijarse solo en las calorías

1-a 2-a

2. Grammar: Impersonal verbs

Impersonal sentences do not have a specific subject.



- With verbs that already take "se" such as "acostarse", "la gente" or "uno" is used: en el hospital la gente se acuesta temprano.
- With se ve, se dice, se piensa, se supone a verb in the indicative is used; with se espera, in the subjunctive.

Structure	Tense	Example
Se dice	+ indicative	Se dice que la fibra es importante. <i>(It is said that fiber is important.)</i>
Se veía	+ indicative	Se veía que el paciente estaba cansado. <i>(You could see that the patient was tired.)</i>
Se esperaba	+ subjunctive	Se esperaba que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta. <i>(It was expected that the new discoveries would improve the diet.)</i>
Era		Era inútil explicárselo. No lo entendían. <i>(It was useless to explain it to them. They didn't understand it.)</i>

- _____ que una dieta rica en fibra dietética reduce el riesgo de picos de glucosa. *(It is said that a diet rich in dietary fiber reduces the risk of glucose spikes.)*
 a. Se dice b. Se diga c. Se dicen d. Es dice
- _____ que, tras varias semanas, controlar las porciones le ayudaba a mantener la ingesta diaria más estable. *(It could be seen that, after several weeks, controlling portions helped him keep his daily intake more stable.)*
 a. Se veía b. Se vio c. Se ve d. Se veían

1. Se dice 2. Se veía

Rewrite the phrases (QR: AI+)

- (Se dice) Los nutricionistas dicen que la fibra es esencial para la salud intestinal.



(It is said that fiber is essential for intestinal health.)

2. (Se veía) En la consulta era evidente que el paciente estaba cansado después de la analítica.

(It could be seen that the patient was tired after the lab tests.)

3. (Se esperaba) Los investigadores esperaban que los nuevos datos mejoraban la dieta mediterránea.

(It was expected that the new data would improve the Mediterranean diet.)

- 1.** Se dice que la fibra es esencial para la salud intestinal. **2.** Se veía que el paciente estaba cansado después de la analítica.
3. Se esperaba que los nuevos datos mejoraran la dieta mediterránea.

Correct the error

1. En la oficina se acuesta tarde y cena fatal.

In the office, people go to bed late and eat dinner terribly.

2. Se espera que reducen el azúcar en el menú.

It is expected that they reduce the sugar on the menu.

- 1.** En la oficina, la gente se acuesta tarde y cena fatal. **2.** Se espera que reduzcan el azúcar en el menú.

3. Exercises

1. Match each word with its definition.

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| a. la fibra dietética | 1. Se ve en el envase cuánta sal y azúcar contiene un producto. |
| b. leer las etiquetas nutricionales | 2. Se dice que mejora el tránsito intestinal y ayuda a sentirse saciado. |
| c. controlar las porciones | 3. Se supone que así se evita comer más de lo necesario. |

a-2 b-1 c-3



2. Brief guide to planning a healthy diet (municipal sports center) (QR:

Audio)



Fill in the gaps: fibra dietética, controlar las porciones, porción recomendada, aporte nutricional, reducir el consumo de azúcares añadidos, carbohidratos complejos

El Servicio de Nutrición del Centro Deportivo Municipal recomienda revisar el (1) _____ del menú semanal y no quedarse solo con las calorías. Se dice que una alimentación equilibrada prioriza verduras, legumbres y (2) _____, además de proteínas magras y grasas insaturadas. Para evitar picos de hambre, conviene elegir alimentos con más (3) _____ y un índice glucémico bajo, y (4) _____.

En consulta se ve a menudo que el problema no era tanto qué se comía, sino la cantidad: (5) _____ y respetar la (6) _____ ayuda a mantener una ingesta diaria estable. Al comprar, se sugiere leer las etiquetas nutricionales, comprobar la lista de ingredientes y prescindir de ultraprocesados con grasas trans o exceso de sodio. Si se consumía pan blanco a diario, una alternativa es sustituirlo por integrales y optar por métodos de cocción saludables.


The Nutrition Service of the Municipal Sports Center recommends reviewing the nutritional intake of the weekly menu and not focusing only on calories. It is said that a balanced diet prioritizes vegetables, legumes, and complex carbohydrates, as well as lean proteins and unsaturated fats. To avoid hunger spikes, it is advisable to choose foods with more dietary fiber and a low glycemic index, and to reduce the consumption of added sugars.

In consultations it is often seen that the problem was not so much what was eaten, but the amount: controlling portions and respecting the recommended portion helps maintain a stable daily intake. When shopping, it is suggested to read nutrition labels, check the ingredient list, and avoid ultra-processed foods with trans fats or excess sodium. If white bread was eaten daily, an alternative is to replace it with whole-grain options and choose healthy cooking methods.

(1) aporte nutricional, (2) carbohidratos complejos, (3) fibra dietética, (4) reducir el consumo de azúcares añadidos, (5) controlar las porciones, (6) porción recomendada

1. ¿Qué tres cambios concretos propone el texto para mejorar la dieta y cómo los aplicarías en tu rutina diaria (salud, energía o rendimiento laboral)?

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

- | | True | False | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Va a cambiar a opciones integrales para evitar picos bruscos de azúcar en sangre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Según lo que cuenta, su problema principal era no comer suficiente fruta y por eso le faltaban antioxidantes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. En el supermercado piensa revisar la información del envase para evitar ciertas grasas y limitar los azúcares añadidos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
- 1-V 2-X 3-V

4. Choose the correct solution

- En casa, cuando seguíamos una alimentación equilibrada, se decía que mi padre _____ menos grasas saturadas y más verduras. *(At home, when we followed a balanced diet, it was said that my father consumed less saturated fat and more vegetables.)*
 a. consumías b. consumió c. consumía d. consumíais
- En la consulta del dietista se suponía que, para evitar el exceso de sodio, se _____ la porción recomendada en cada comida. *(At the dietitian's office it was assumed that, to avoid excess sodium, the recommended portion was monitored at each meal.)*
 a. controlaban b. controló c. controlaba d. controlabais
- En el supermercado se veía que, cuando no leíamos las etiquetas nutricionales, _____ más azúcares añadidos sin darnos cuenta. *(At the supermarket it was seen that, when we didn't read nutrition labels, we consumed more added sugars without realizing it.)*
 a. consumieran b. consumíais c. consumíamos
 d. consumimos

1. consumía 2. controlaba 3. consumíamos

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)

Plan semanal con nutricionista

Dietista
(Marta): Según tu diario, desayunas bien, pero al mediodía sueles tirar de ultraprocesados; me gustaría que aumentaras la ingesta de verduras y que sustituyeras el pan blanco por alternativas integrales con más fibra dietética.

(According to your diary, you eat a good breakfast, but at midday you tend to rely on ultra-processed foods; I'd like you to increase your vegetable intake and replace white bread with whole-grain alternatives with more dietary fiber.)

Paciente
(Javier): Me cuesta porque en la oficina como muy rápido; ¿cómo puedo controlar las porciones y la ingesta diaria sin estar pesando todo?
(It's hard for me because at the office I eat very quickly; how can I control portions and daily intake without weighing everything?)



- Dietista (Marta):** *Piensa en la porción recomendada: medio plato de verduras, un cuarto de proteínas magras y un cuarto de carbohidratos complejos; así mejoras el aporte nutricional y evitas picos del índice glucémico.*
(Think of the recommended portion: half a plate of vegetables, a quarter lean proteins, and a quarter complex carbohydrates; that way you improve nutritional intake and avoid spikes in the glycemic index.)
- Paciente (Javier):** *De acuerdo, y respecto a las grasas, ¿qué debo vigilar exactamente?*
(Alright, and regarding fats, what exactly should I watch out for?)
- Dietista (Marta):** *Evita las grasas trans y reduce las saturadas; prioriza las grasas insaturadas como el aceite de oliva y los frutos secos, opta por métodos de cocción saludables y, si además haces ejercicio con regularidad, notarás la diferencia.*
(Avoid trans fats and reduce saturated fats; prioritize unsaturated fats such as olive oil and nuts, choose healthy cooking methods and, if you also exercise regularly, you will notice the difference.)

1. ¿Qué dos cambios concretos le propone Marta a Javier para mejorar su alimentación equilibrada?
-

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

Para mí es importante fijarme en... porque... / Se recomienda reducir... y aumentar... / Intento controlar las porciones y optar por...



1. En el supermercado, ¿qué elementos de la etiqueta nutricional consultas para valorar si un producto es saludable y por qué?

2. Si tuvieras que planificar tu menú semanal para comer más sano durante la jornada laboral, ¿qué dos cambios introducirías y cómo los aplicarías en la práctica?

7. Writing: Email (QR: AI+)

Asunto: Menú del retiro - ¿me ayudas a hacerlo más saludable?

Hola, Lucía:

Estoy cerrando el catering para el retiro del equipo (sábado y domingo). Tenemos dos opciones: **menú A** (bocadillos, patatas, refrescos y bollería) o **menú B** (ensaladas, pollo/pescado, fruta y yogur). El proveedor dice que el B "es más ligero", pero no me fío: en la etiqueta de una ensalada preparada vi **azúcares añadidos** y bastante **sodio**.

¿Me recomiendas qué elegir y qué cambios pedir? También dime cómo controlar **las porciones** sin que la gente se queje.

Gracias,

Marta



Write an appropriate response: *Se suele recomendar que... / Para que sea más equilibrado, yo pediría que... / Se dice que es "ligero", pero en la etiqueta se ve que...*

Important verbs

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

Consumir (to consume)

Pretérito imperfecto

consumía

consumías

consumía

consumíamos

consumíais

consumían

Controlar (to control)

Pretérito imperfecto

controlaba

controlabas

controlaba

controlábamos

controlabais

controlaban