

## 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

<b>La nutrición</b>	<i>(Nutrition)</i>	<b>La porción</b>	<i>(Portion)</i>
<b>El macronutriente</b>	<i>(Macronutrient)</i>	<b>El alimento procesado</b>	<i>(Processed food)</i>
<b>El micronutriente</b>	<i>(Micronutrient)</i>	<b>La comida ultraprocesada</b>	<i>(Ultra-processed food)</i>
<b>La fibra</b>	<i>(Fiber)</i>	<b>La etiqueta nutricional</b>	<i>(Nutrition label)</i>
<b>La grasa saturada</b>	<i>(Saturated fat)</i>	<b>Balanceado</b>	<i>(Balanced)</i>
<b>La grasa insaturada</b>	<i>(Unsaturated fat)</i>	<b>Bajo en sodio</b>	<i>(Low in sodium)</i>
<b>La proteína</b>	<i>(Protein)</i>	<b>Rico en antioxidantes</b>	<i>(Rich in antioxidants)</i>
<b>Los carbohidratos</b>	<i>(Carbohydrates)</i>	<b>Limitar</b>	<i>(Limit)</i>
<b>El índice glucémico</b>	<i>(Glycemic index)</i>	<b>Aumentar</b>	<i>(Increase)</i>
<b>El aporte calórico</b>	<i>(Caloric intake)</i>	<b>Sustituir</b>	<i>(Substitute)</i>
<b>El equilibrio nutricional</b>	<i>(Nutritional balance)</i>	<b>Optar por</b>	<i>(Opt for)</i>
<b>La pauta alimentaria</b>	<i>(Dietary guideline)</i>	<b>Incorporar</b>	<i>(Incorporate)</i>

### 1. Grammar: Impersonal verbs



Impersonal sentences do not have a specific subject.

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

Estructura	Tiempo	Ejemplo
Se dice	+ indicativo	<b>Se dice</b> que la fibra es importante. <i>(It is said that fiber is important.)</i>
Se veía	+ indicativo	<b>Se veía</b> que el paciente estaba cansado. <i>(It was clear that the patient was tired.)</i>
Se esperaba	+ subjuntivo	<b>Se esperaba</b> que los nuevos descubrimientos mejoraran la dieta. <i>(It was expected that the new discoveries would improve the diet.)</i>
Era		<b>Era</b> inútil explicárselo. No lo entendían. <i>(It was pointless to explain it to them. They didn't understand it.)</i>

1. \_\_\_\_\_ que una dieta rica en fibra ayuda a regular el índice glucémico.  
a. Se dice      b. Se diga      c. Dice      d. Se dicen
2. En la consulta \_\_\_\_\_ que el paciente no estaba siguiendo la pauta alimentaria.  
a. se veía      b. se vio      c. se viera      d. se veían

1. Se dice 2. se veía

### Rewrite the phrases

1. Marta comparó los productos y, al mismo tiempo, leyó las etiquetas para evitar conservantes.

---

*(Marta comparó los productos leyendo las etiquetas para evitar conservantes.)*

2. Si comes más fruta fresca, tendrás más energía en el trabajo.

---

*(Comiendo más fruta fresca, tendrás más energía en el trabajo.)*

3. El nutricionista explicó la dieta de forma clara para que la entendiéramos todos.

---

*(El nutricionista explicó la dieta hablando con claridad para que la entendiéramos todos.)*

## 2. Exercises

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

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| a. la etiqueta nutricional   | 1. Elegir una opción concreta, priorizando alimentos más saludables                                |
| b. la comida ultraprocesada  | 2. Reparto adecuado de macronutrientes y micronutrientes para cubrir necesidades diarias.          |
| c. el equilibrio nutricional | 3. Producto industrial con muchos aditivos; consumiéndola con frecuencia se desequilibra la dieta. |
| d. optar por                 | 4. Información del envase que se consulta comparando calorías, grasas y azúcares.                  |
| e. limitar                   | 5. Reducir la cantidad o la frecuencia de consumo sin eliminar totalmente el alimento.             |



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

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

- |  | True                     | False                    |
|--|--------------------------|--------------------------|
| La persona modificó su alimentación después de cambiar su rutina de ejercicio.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La dietista aconsejó eliminar por completo los carbohidratos para mejorar la salud.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Al hacer la compra, la persona revisa las etiquetas y prefiere productos con poco sodio. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



### 3. WhatsApp

Hola, Paula

Estoy intentando organizar el menú de la semana para comer más sano y gastar menos, pero me lío con las etiquetas. He visto varios cereales "fitness" y barritas, pero son bastante **ultraprocesados**. ¿Te parece si esta semana hacemos una compra más **balanceada**?

Yo propongo: ensaladas ya preparadas, pechuga de pavo, yogures y pan blanco. ¿Qué cambiarías tú? Si puedes, dime también qué mirar en la **etiqueta nutricional** (azúcares, **fibra**, grasas...).

Gracias, Marta



**Write an appropriate response:** *Podríamos sustituir ... por ..., porque ... / Yo optaría por ... y limitaría ... para ... / Si miras la etiqueta, fíjate sobre todo en ...*

---

---

---

**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