

# B1.28.1 Diálogo: ¿Hábitos saludables o insalubres?

Diálogo sencillo sobre hábitos saludables e insalubres.

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/habitos-saludables-o-insalubres>

- Escucha el diálogo o lee el texto en parejas.
- Discutid los ejercicios y estudiad el vocabulario.
- Interpretad una situación similar en parejas o en grupo.

🕒 Tiempo recomendado: 15 min.

## B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

Escuchad el audio o leed el texto en parejas antes de resolver los ejercicios.

🔊 <https://espanol.colanguage.es/dialogos/habitud-saludables-o-insalubres>

**Papá:** ¿Otra vez hay alguien que olvidó lavarse las manos antes de comer? La **higiene** es muy importante.

**Ana:** ¡Ay siempre lo olvido! A veces me distraigo con algo en la pantalla del **móvil**. Ya voy.

**Papá:** Muy bien. Después de comer no te quedas **acostada** porque eso no es bueno.

**Ana:** ¡**Tengo mucho sueño** y quiero descansar un ratito!

**Papá:** Si te quedas así podrías **engordar**. ¡Mejor camina un poco!

**Ana:** ¡Pero tampoco quiero **adelgazar** demasiado papá!

**Papá:** La clave es el **equilibrio** ni mucho ni poco de todo.

**Ana:** Vale. Entonces voy a caminar y **tomar el sol** un poquito.

**Papá:** Muy bien. Pero ten cuidado con el sol y recuerda **hidratarte** siempre.

**Ana:** Vale. ¡Después de caminar **nos abrazaremos** para celebrar mis buenos hábitos!

# B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/habitos-saludables-o-insalubres>

## **Ejercicio 1:** Preguntas de debate

1. ¿Qué excusa da Ana para no lavarse las manos?
2. ¿Qué le aconseja el padre a Ana que haga después de comer?
3. ¿Cuáles son los hábitos saludables que practicas cada día? ¿Cuáles te gustaría mejorar?
4. ¿Piensas que los niños deben aprender más sobre hábitos saludables en la escuela? ¿Por qué?
5. ¿Qué otros hábitos insalubres crees que la gente debería evitar para tener una mejor salud?

# B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/habitud-saludables-o-insalubres>

## Ejercicio 2:

*equilibrio, higiene, Tengo mucho sueño, hidratarte, engordar*

1. ¡..... y quiero descansar un ratito!
2. ¿Otra vez hay alguien que olvidó lavarse las manos antes de comer? La ..... es muy importante.
3. Si te quedas así podrías ..... ¡Mejor camina un poco!
4. La clave es el ..... ni mucho ni poco de todo.
5. Muy bien. Pero ten cuidado con el sol y recuerda ..... siempre.

# B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/habitos-saludables-o-insalubres>

**Ejercicio 3:** Ordena el texto

... ¡Ay siempre lo olvido! A veces me distraigo con algo en la pantalla del móvil. Ya voy.

10 Vale. ¡Después de caminar nos abrazaremos para celebrar mis buenos hábitos!

... La clave es el equilibrio ni mucho ni poco de todo.

1 ¿Otra vez hay alguien que olvidó lavarse las manos antes de comer? La higiene es muy importante.

... Muy bien. Después de comer no te quedes acostada porque eso no es bueno.

... Muy bien. Pero ten cuidado con el sol y recuerda hidratarte siempre.

... ¡Tengo mucho sueño y quiero descansar un ratito!

... ¡Pero tampoco quiero adelgazar demasiado papá!

... Si te quedas así podrías engordar. ¡Mejor camina un poco!

... Vale. Entonces voy a caminar y tomar el sol un poquito.