

# A2.28 Comida y hábitos saludables

## Comida y hábitos saludables

*"Conocer un idioma es poseer una llave a una cultura."  
"Conocer un idioma es poseer una llave a una cultura."*

*Antoine de Saint-Exupéry*

## Objetivos de aprendizaje

### Objetivos de aprendizaje

- ✓ Situación : Habla sobre tu dieta y hábitos (in)saludables. / Situación : Habla sobre tu dieta y hábitos (in)saludables.
- ✓ Situación : Planifica tu menú semanal. / Situación : Planifica tu menú semanal.
- ✓ Cultura : El aceite de oliva / Cultura : El aceite de oliva

 **Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.**

**Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.**

1. Descargas parciales, audio y ejercicios disponibles en:

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>

2. Leyenda (disponible en el sitio web):

 Ejercicio interactivo.

 Audio con traducciones.

## Recapitulación y ejercicios de preparación

### Recapitulación y ejercicios de preparación

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/27>

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28/historial-de-aprendizaje>

# A2.28 Vocabulario básico (15)

## A2.28 Vocabulario básico (15)

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>

### Español

Deber

*Él debe asistir a todas las clases de historia.*

El ingrediente

El menú semanal

El refresco

Equilibrado

*En el futuro, seguiré un estilo de vida más equilibrada para estar sano.*

Hidratar

*Tú hidratas bien después de practicar un deporte.*

La dieta

*Si siguiera una dieta equilibrada, estaría más sano.*

La merienda

Merendar

*Yo meriendo una ración de las patatas bravas.*

Pesarse

*Te pesas antes de salir con tus amigos.*

Practicar un deporte

Saludable

Sano

*Juan es un chico sano.*

Ser vegetariano

Típico

### Español

Deber

*Él debe asistir a todas las clases de historia.*

El ingrediente

El menú semanal

El refresco

Equilibrado

*En el futuro, seguiré un estilo de vida más equilibrada para estar sano.*

Hidratar

*Tú hidratas bien después de practicar un deporte.*

La dieta

*Si siguiera una dieta equilibrada, estaría más sano.*

La merienda

Merendar

*Yo meriendo una ración de las patatas bravas.*

Pesarse

*Te pesas antes de salir con tus amigos.*

Practicar un deporte

Saludable

Sano

*Juan es un chico sano.*

Ser vegetariano

Típico

## A2.28.1 Diálogo: ¿Merendamos algo saludable?

### A2.28.1 Diálogo: ¿Merendamos algo saludable?

🔊 <https://espanol.colanguage.es/dialogos/merendamos-algo-saludable>

*Pedro y Ana hablan sobre hábitos de alimentación saludables.*

**Pedro:** ¿Qué vas a **merendar** hoy?

**Ana:** Creo que algo **saludable**, tal vez unas frutas.

**Pedro:** Yo todavía no sé pero debería beber menos **refrescos** y comer más frutas.

**Ana:** Sí, es mejor tener una **dieta** equilibrada. ¿Te pesas regularmente?

**Pedro:** A veces, pero con **meriendas** más saludables me sentiría mejor.

**Ana:** Yo también. **Ser vegetariana** sería una buena idea para mí.

**Pedro:** ¡Qué bien! Hoy es muy **típico** para la gente joven.

**Ana:** ¡Exacto! Comer menos carne y más verduras es muy **sano**.

**Pedro:** Yo comiendo **menos** dulces estaría en mejor forma.

**Ana:** ¡Seguro! Así tendríamos **más** energía para todo.

---

*Pedro y Ana hablan sobre hábitos de alimentación saludables.*

**Pedro:** ¿Qué vas a **merendar** hoy?

**Ana:** Creo que algo **saludable**, tal vez unas frutas.

**Pedro:** Yo todavía no sé pero debería beber menos **refrescos** y comer más frutas.

**Ana:** Sí, es mejor tener una **dieta** equilibrada. ¿Te pesas regularmente?

**Pedro:** A veces, pero con **meriendas** más saludables me sentiría mejor.

**Ana:** Yo también. **Ser vegetariana** sería una buena idea para mí.

**Pedro:** ¡Qué bien! Hoy es muy **típico** para la gente joven.

**Ana:** ¡Exacto! Comer menos carne y más verduras es muy **sano**.

**Pedro:** Yo comiendo **menos** dulces estaría en mejor forma.

**Ana:** ¡Seguro! Así tendríamos **más** energía para todo.

# A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

## A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/merendamos-algo-saludable>



### Ejercicio 1:

### Preguntas de debate

**Instrucción:** Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué piensa Ana sobre ser vegetariana?
2. ¿Qué dice Pedro sobre comer menos dulces?
3. ¿Qué alimentos saludables se mencionan en el diálogo?
4. ¿Qué significa tener una dieta equilibrada?
5. ¿Qué crees que deberías hacer para tener una dieta más saludable?

## A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

### A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/merendamos-algo-saludable>



#### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Rellena la palabra correcta.

*sano, meriendas, dieta, Ser vegetariana, saludable*

1. Creo que algo ....., tal vez unas frutas.
2. A veces, pero con ..... más saludables me sentiría mejor.
3. ¡Exacto! Comer menos carne y más verduras es muy .....
4. Yo también. .... sería una buena idea para mí.
5. Sí, es mejor tener una ..... equilibrada. ¿Te pesas regularmente?

**Soluciones:**

1. saludable 2. meriendas 3. sano 4. Ser vegetariana 5. dieta

## A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

### A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/merendamos-algo-saludable>



#### Ejercicio 3:

#### Ordena el texto

**Instrucción:** Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... Creo que algo saludable, tal vez unas frutas.

... A veces, pero con meriendas más saludables me sentiría mejor.

... ¡Exacto! Comer menos carne y más verduras es muy sano.

... Yo también. Ser vegetariana sería una buena idea para mí.

... Sí, es mejor tener una dieta equilibrada. ¿Te pesas regularmente?

... Yo todavía no sé pero debería beber menos refrescos y comer más frutas.

... Yo comiendo menos dulces estaría en mejor forma.

10 ¡Seguro! Así tendríamos más energía para todo.

... ¡Qué bien! Hoy es muy típico para la gente joven.

1 ¿Qué vas a merendar hoy?

**Soluciones:**

2, 5, 8, 6, 4, 3, 9, 10, 7, 1

## A2.28.2 Cuento: Una Vida Más Sana

### A2.28.2 Cuento: Una Vida Más Sana

🔊 <https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/una-vida-mas-sana>

*Lucía quiere tener una vida sana. Sigue una dieta equilibrada y come menos azúcar para sentirse mejor y tener más energía.*

Lucía querría tener una vida más **sana**.

Todos los días sigue una **dieta** equilibrada.

Come más frutas y bebe menos **refrescos**.

También come **meriendas** más saludables.

**Se pesa** cada semana para ver los cambios que hace su dieta.

Lucía piensa en **ser vegetariana** porque cree que sería bueno para su salud.

También le parece que comiendo **más** verduras tendría más energía que ahora.

Su merienda **típica** es un zumo de frutas y verduras verdes.

Sabe que **debería** comer menos azúcar para sentirse mejor.

Cambiando algunas cosas Lucía tendrá una dieta **equilibrada**.

---

*Lucía quiere tener una vida sana. Sigue una dieta equilibrada y come menos azúcar para sentirse mejor y tener más energía.*

Lucía querría tener una vida más **sana**.

Todos los días sigue una **dieta** equilibrada.

Come más frutas y bebe menos **refrescos**.

También come **meriendas** más saludables.

**Se pesa** cada semana para ver los cambios que hace su dieta.

Lucía piensa en **ser vegetariana** porque cree que sería bueno para su salud.

También le parece que comiendo **más** verduras tendría más energía que ahora.

Su merienda **típica** es un zumo de frutas y verduras verdes.

Sabe que **debería** comer menos azúcar para sentirse mejor.

Cambiando algunas cosas Lucía tendrá una dieta **equilibrada**.

## A2.28.2 Una Vida Más Sana

### A2.28.2 Una Vida Más Sana

 <https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/una-vida-mas-sana>



#### Ejercicio 1:

#### Preguntas de debate

**Instrucción:** Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué quiere cambiar Lucía en su vida?
2. ¿Por qué Lucía piensa en ser vegetariana?
3. ¿De qué debería comer menos para sentirse mejor?
4. ¿Tú prefieres una merienda saludable o algo dulce? ¿Por qué?

## A2.28.2 Una Vida Más Sana

### A2.28.2 Una Vida Más Sana

<https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/una-vida-mas-sana>



#### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Rellena la palabra correcta.

*más, Se pesa, típica, ser vegetariana, refrescos, debería*

1. También le parece que comiendo ..... verduras tendría más energía que ahora.
2. Lucía piensa en ..... porque cree que sería bueno para su salud.
3. .... cada semana para ver los cambios que hace su dieta.
4. Sabe que ..... comer menos azúcar para sentirse mejor.
5. Come más frutas y bebe menos .....
6. Su merienda ..... es un zumo de frutas y verduras verdes.

**Soluciones:**

1. más 2. ser vegetariana 3. Se pesa 4. debería 5. refrescos 6. típica

## A2.28.3 Cultura: El aceite de oliva

### A2.28.3 Cultura: El aceite de oliva

🔊 <https://espanol.colanguage.es/cultura/el-aceite-de-oliva>

*Discover why olive oil is "liquid gold" in Spain.*

El **aceite de oliva** es muy famoso en España. Es un producto **típico** en este país. Es tan importante que se lo llama "oro líquido". Muchas familias lo usan para cocinar. Se produce mucho aceite de oliva en Andalucía. Los españoles lo usan para preparar platos **saludables** porque es bueno. Es típico comerlo con pan con tomate. Forma parte de la **dieta** mediterránea. En un viaje por España se podrían probar muchos platos con este producto. Además en algunas regiones hay festivales de aceite de oliva.

---

*Descubre por qué el aceite de oliva es "oro líquido" en España.*

El **aceite de oliva** es muy famoso en España. Es un producto **típico** en este país. Es tan importante que se lo llama "oro líquido". Muchas familias lo usan para cocinar. Se produce mucho aceite de oliva en Andalucía. Los españoles lo usan para preparar platos **saludables** porque es bueno. Es típico comerlo con pan con tomate. Forma parte de la **dieta** mediterránea. En un viaje por España se podrían probar muchos platos con este producto. Además en algunas regiones hay festivales de aceite de oliva.

## A2.28.3 El aceite de oliva

### A2.28.3 El aceite de oliva

 <https://espanol.colanguage.es/cultura/el-aceite-de-oliva>



#### Ejercicio 1:

#### Preguntas de debate

**Instrucción:** Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué otro nombre tiene el aceite de oliva en España?
2. ¿En qué región de España se produce mucho aceite de oliva?
3. ¿Has probado el aceite de oliva español?
4. ¿Te gusta el aceite de oliva?
5. ¿Qué se usa en tu país para cocinar y freír?

# A2.28 Deberes / ejercicios

## A2.28 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>



### Ejercicio 1:

### Traduce y usa en una oración

**Instrucción:** Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. El refresco

.....

2. Hidratar

.....

3. Ser vegetariano

.....

4. El menú semanal

.....

5. La merienda

.....

#### Soluciones:

1. El refresco 2. Hidratar 3. Ser vegetariano 4. El menú semanal 5. La merienda

# A2.28 Deberes / ejercicios

## A2.28 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>

# A2.28 Tablas de conjugación verbal

## A2.28 Tablas de conjugación verbal

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a2/28>

### Comer *comer* Pretérito imperfecto

### Tomar *tomar* Pretérito imperfecto

| Español                    | Español                    | Español                     | Español                     |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| yo comía                   | yo comía                   | yo tomaba                   | yo tomaba                   |
| tú comías                  | tú comías                  | tú tomabas                  | tú tomabas                  |
| él/ella comía              | él/ella comía              | él/ella tomaba              | él/ella tomaba              |
| nosotros/nosotras comíamos | nosotros/nosotras comíamos | nosotros/nosotras tomábamos | nosotros/nosotras tomábamos |
| vosotros/vosotras comíais  | vosotros/vosotras comíais  | vosotros/vosotras tomabais  | vosotros/vosotras tomabais  |
| ellos/ellas comían         | ellos/ellas comían         | ellos/ellas tomaban         | ellos/ellas tomaban         |

**Planificar** *planificar* **Pretérito  
imperfecto**

| Español                             | Español                             |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| yo planificaba                      | yo planificaba                      |
| tú planificabas                     | tú planificabas                     |
| él/ella planificaba                 | él/ella planificaba                 |
| nosotros/nosotras<br>planificábamos | nosotros/nosotras<br>planificábamos |
| vosotros/vosotras<br>planificabais  | vosotros/vosotras<br>planificabais  |
| ellos/ellas<br>planificaban         | ellos/ellas<br>planificaban         |

# A2.28 Ejercicio de conjugación verbal

## A2.28 Ejercicio de conjugación verbal

