

B1.28 Hábitos saludables e insalubres

Hábitos saludables e insalubres

*"Aprender otro idioma es como convertirse en otra persona."
"Aprender otro idioma es como convertirse en otra persona."*

Haruki Murakami

Objetivos de aprendizaje

Objetivos de aprendizaje

- ✓ Situación : Habla de los hábitos saludables e insalubres de tu vida. / Situación : Habla de los hábitos saludables e insalubres de tu vida.
- ✓ Cultura : La Ruta del Bakalao (música, fiesta y excesos en los años 80). / Cultura : La Ruta del Bakalao (música, fiesta y excesos en los años 80).
- ✓ Gramática : Pronombres indefinidos "algo" y "alguien" / Gramática : Pronombres indefinidos "algo" y "alguien"

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/b1/28>

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/b1/27>

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/28/historial-de-aprendizaje>

B1.28 Vocabulario básico (14)

B1.28 Vocabulario básico (14)

» <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/28>

Español

Abrazarse

Cuando me encuentro estresado, me abrazo para sentirme mejor.

Adelgazar

Adelgazáis siguiendo la disciplina del autocuidado.

El alcohol

Alguien asegura que el alcohol afecta al corazón.

El equilibrio

El equilibrio es crucial para la salud mental.

El exceso

El exceso de comida rápida no es nutritivo para alguien.

Engordar

Nosotros engordamos si no controlamos la dieta en la clínica.

Estar acostado

Alguien debe estar acostado porque me ha dicho que está enfermo.

Estar levantado

Es importante para alguien estar levantado temprano por la mañana.

Fatal

Para ella, esa comida era fatalísima para su salud.

Fumar

Vosotros fumáis mientras discutís la jornada de trabajo.

La higiene

La higiene es algo que ayuda a prevenir enfermedades.

La pantalla

Mucho

Muévete mucho para prevenir algo fatal en el corazón.

Tomar el sol

Algo importante es tomar el sol para recibir vitaminas.

Español

Abrazarse

Cuando me encuentro estresado, me abrazo para sentirme mejor.

Adelgazar

Adelgazáis siguiendo la disciplina del autocuidado.

El alcohol

Alguien asegura que el alcohol afecta al corazón.

El equilibrio

El equilibrio es crucial para la salud mental.

El exceso

El exceso de comida rápida no es nutritivo para alguien.

Engordar

Nosotros engordamos si no controlamos la dieta en la clínica.

Estar acostado

Alguien debe estar acostado porque me ha dicho que está enfermo.

Estar levantado

Es importante para alguien estar levantado temprano por la mañana.

Fatal

Para ella, esa comida era fatalísima para su salud.

Fumar

Vosotros fumáis mientras discutís la jornada de trabajo.

La higiene

La higiene es algo que ayuda a prevenir enfermedades.

La pantalla

Mucho

Muévete mucho para prevenir algo fatal en el corazón.

Tomar el sol

Algo importante es tomar el sol para recibir vitaminas.

B1.28.1 Diálogo: ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Diálogo: ¿Hábitos saludables o insalubres?

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

Simple dialogue about healthy and unhealthy habits.

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 quedes **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!

Diálogo sencillo sobre hábitos saludables e 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 quedes **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?

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

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



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

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

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?

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

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



Ejercicio 2:

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

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.

Soluciones:

1. Tengo mucho sueño 2. higiene 3. engordar 4. equilibrar 5. hidratarte

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

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



Ejercicio 3:

Ordena el texto

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

... ¡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.

Soluciones:

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

B1.28.2 Cultura: La Ruta del Bakalao (música, fiesta y excesos en los años 80).

B1.28.2 Cultura: La Ruta del Bakalao (música, fiesta y excesos en los años 80).

» <https://espanol.colanguage.es/cultura/la-ruta-del-bakalao>

Discover La Ruta del Bakalao, un fenómeno de música y fiesta en los 80 en Valencia. Excesos, baile y cultura que dejaron una huella en la historia de España.

La "Ruta del Bakalao" fue un fenómeno de música y fiesta en Valencia. Cada noche alguien conducía a discotecas famosas. Allí había algo para todos: música electrónica, luces de colores y grandes **pantallas**. Muchos bailaban y algunos **bebían alcohol** o fumaban. El **exceso** de fiesta afectaba el equilibrio y la higiene personal. Dormir era difícil y muchos **tenían sueño** ligero después de la fiesta. Siempre había alguien que decía: "¡Hoy me siento **fatal** y necesito hidratarme!". La falta de sueño hacía a algunos **engordar** o adelgazar. La "Ruta del Bakalao" fue única y todavía se recuerda como una etapa importante de la cultura musical española.

Descubre La Ruta del Bakalao, un fenómeno de música y fiesta en los 80 en Valencia. Excesos, baile y cultura que dejaron una huella en la historia de España.

*La "Ruta del Bakalao" fue un fenómeno de música y fiesta en Valencia. Cada noche alguien conducía a discotecas famosas. Allí había algo para todos: música electrónica, luces de colores y grandes **pantallas**. Muchos bailaban y algunos **bebían alcohol** o fumaban. El **exceso** de fiesta afectaba el equilibrio y la higiene personal. Dormir era difícil y muchos **tenían sueño** ligero después de la fiesta. Siempre había alguien que decía: "¡Hoy me siento **fatal** y necesito hidratarme!". La falta de sueño hacía a algunos **engordar** o adelgazar. La "Ruta del Bakalao" fue única y todavía se recuerda como una etapa importante de la cultura musical española.*

B1.28.2 La Ruta del Bakalao (música, fiesta y excesos en los años 80).

B1.28.2 La Ruta del Bakalao (música, fiesta y excesos en los años 80).

<https://espanol.colanguage.es/cultura/la-ruta-del-bakalao>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

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

1. ¿Qué fue la Ruta del Bakalao y dónde ocurrió?
2. ¿Qué hábitos poco saludables se mencionan en el texto?
3. ¿Crees que alguien de tu generación iría a una fiesta como las de la Ruta del Bakalao?
¿Por qué?
4. ¿Conoces algún otro fenómeno cultural de fiestas o música en tu país? ¿Cómo se compara con la Ruta del Bakalao?
5. ¿Crees que la Ruta del Bakalao todavía tiene influencia en la música y la cultura de hoy?
¿Por qué?

B1.28 Deberes / ejercicios

B1.28 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/28>



Ejercicio 1:

Reordenar oraciones

Instrucción: Haz frases correctas y traduce.

1. buenas noticias. | abrazas después | de recibir | Siempre te

.....

2. de mantener | Los equilibrios | exceso. | son difíciles | cuando hay

.....

3. la mañana. | estar levantado | para alguien | Es importante | temprano por

.....

4. corazón. | Muévete mucho | para prevenir | en el | algo fatal

.....

5. rápidas son | Algunas comidas | la digestión. | fatales para

.....

6. de trabajo. | mientras discutís | Vosotros fumáis | la jornada

.....

7. el sol | Algo importante | vitaminas. | es tomar | para recibir

.....

Soluciones:

1. Siempre te abrazas después de recibir buenas noticias. 2. Los equilibrios son difíciles de mantener cuando hay exceso. 3. Es importante para alguien estar levantado temprano por la mañana. 4. Muévete mucho para prevenir algo fatal en el corazón. 5. Algunas comidas rápidas son fatales para la digestión. 6. Vosotros fumáis mientras discutís la jornada de trabajo. 7. Algo importante es tomar el sol para recibir vitaminas.

B1.28 Deberes / ejercicios

B1.28 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/28>



Ejercicio 2:

Traduce y usa en una oración

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

1. Estar acostado

.....

2. Abrazarse

.....

3. La pantalla

.....

4. Adelgazar

.....

5. Tomar el sol

.....

Soluciones:

1. Estar acostado 2. Abrazarse 3. La pantalla 4. Adelgazar 5. Tomar el sol

B1.28 Deberes / ejercicios

B1.28 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/28>



Ejercicio 3:

Pronombres indefinidos "algo" y "alguien"

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

Alguien, alguien, algo, olvidó

1. ¿Hay aquí que me pueda explicar cómo encontrar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal?
2. ¿Conoces a que quiera abrazarse después de recibir buenas noticias?
3. Creo que alguien cerrar la puerta de la oficina.
4. me dijo que es importante hidratarse bien después de hacer ejercicio.
5. Hay en la pantalla que no se ve bien ¿puedes revisarlo?
6. Quiero hacer diferente hoy como tomar el sol en la playa.
7. Siento raro cuando estoy acostado por mucho tiempo.
8. Debemos hacer para evitar el exceso de ruido en la sala de reuniones.

Soluciones:

1. alguien 2. alguien 3. olvidó 4. Alguien 5. algo 6. algo 7. algo 8. algo

B1.28.3 Gramática: Pronombres indefinidos "algo" y "alguien"

B1.28.3 Gramática: Pronombres indefinidos "algo" y "alguien"

Explicación breve del uso de los pronombres indefinidos "algo" y "alguien".

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/pronombres-indefinidos-algo-y-alguien>

Reglas de formación / Reglas de formación:

1. Usamos "algo" para referirnos a una cosa no específica y para expresar una acción, situación o cosa no concreta.
2. Usamos "alguien" para referirnos a una persona no específica o para preguntar por la existencia de una persona.

Pronombres indefinidos "algo" y "alguien"

Pronombres indefinidos "algo" y "alguien"

Lee los ejemplos en la tabla en voz alta antes de hacer los ejercicios.

Pronombre	Uso	Ejemplo
Algo	Cosa no específica	Creo que hay algo en la pantalla que no debería estar allí. (Creo que hay algo en la pantalla que no debería estar allí.)
	Acción/ situación/ cosa no concreta	Necesito hacer algo para recuperar el equilibrio en mi vida. (Necesito hacer algo para recuperar el equilibrio en mi vida.)
Alguien	Persona no específica	Alguien debería hablar sobre la importancia de la higiene en la oficina. (Alguien debería hablar sobre la importancia de la higiene en la oficina.)
	Existencia de una persona (preguntas)	¿Hay alguien aquí que quiera abrazarse para celebrar la buena noticia? (¿Hay alguien aquí que quiera abrazarse para celebrar la buena noticia?)

B1.28.3 Pronombres indefinidos "algo" y "alguien"

B1.28.3 Pronombres indefinidos "algo" y "alguien"

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/pronombres-indefinidos-algo-y-alguien>



Ejercicio 1:

Pronombres indefinidos "algo" y "alguien"

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

Alguien, alguien, algo, olvidó

1. ¿Hay aquí que me pueda explicar cómo encontrar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal?
2. ¿Conoces a que quiera abrazarse después de recibir buenas noticias?
3. Creo que alguien cerrar la puerta de la oficina.
4. me dijo que es importante hidratarse bien después de hacer ejercicio.
5. Hay en la pantalla que no se ve bien ¿puedes revisarlo?
6. Quiero hacer diferente hoy como tomar el sol en la playa.
7. Siento raro cuando estoy acostado por mucho tiempo.
8. Debemos hacer para evitar el exceso de ruido en la sala de reuniones.

Soluciones:

1. alguien 2. alguien 3. olvidó 4. Alguien 5. algo 6. algo 7. algo 8. algo

B1.28.3 Pronombres indefinidos "algo" y "alguien"

B1.28.3 Pronombres indefinidos "algo" y "alguien"

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/pronombres-indefinidos-algo-y-alguien>



Ejercicio 2:

Traduce y usa en una oración

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

1. Algo

.....

2. Alguien

.....

3. Olvidó

.....

4. Alguien

.....

Soluciones:

1. Algo 2. Alguien 3. Olvidó 4. Alguien

