



colanguage.es

# B1.28 Hábitos saludables y nocivos



Nivel Número

B1

B1.28

**“Las palabras tienen el poder de conectar culturas y trascender fronteras.”**

**Anonymous**

# B1.28 Vamos a calentarnos

A continuación encuentras ejercicios de repaso sobre las últimas lecciones.

**Última clase:**

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/b1/27>

**Últimas 5 lecciones:**

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



# B1.28 Objetivos de aprendizaje

Soluciones, audio, vídeo, traducciones y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles a través de nuestro sitio web.

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

1. Habla de los hábitos saludables e insalubres de tu vida.
2. La Ruta del Bakalao (música, fiesta y excesos en los años 80).
3. Pronombres indefinidos "algo" y "alguien"



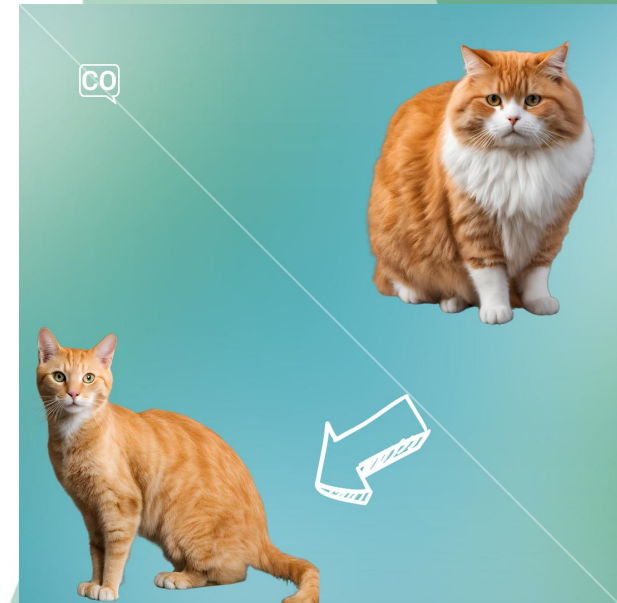
# B1.28 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## Abrazarse



## Adelgazar

Cuando me encuentro estresado, me abrazo para sentirme mejor. Adelgazáis siguiendo la disciplina del autocuidado.

# B1.28 Vocabulario

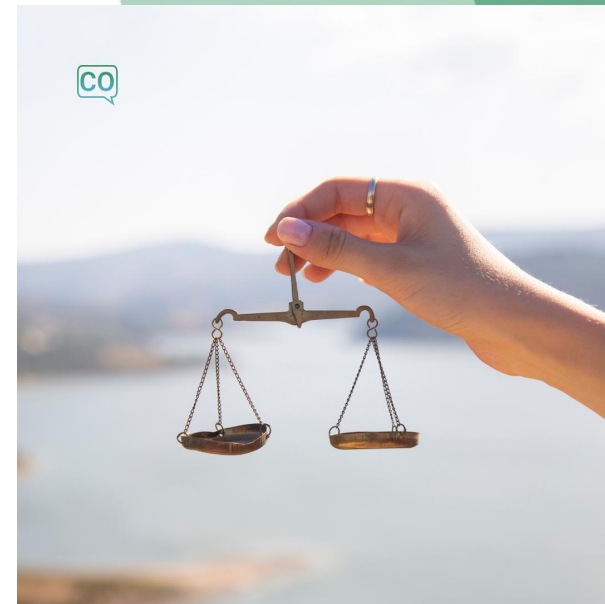
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## El alcohol

Alguien asegura que el alcohol afecta al corazón.



## El equilibrio

El equilibrio es crucial para la salud mental.

# B1.28 Vocabulario

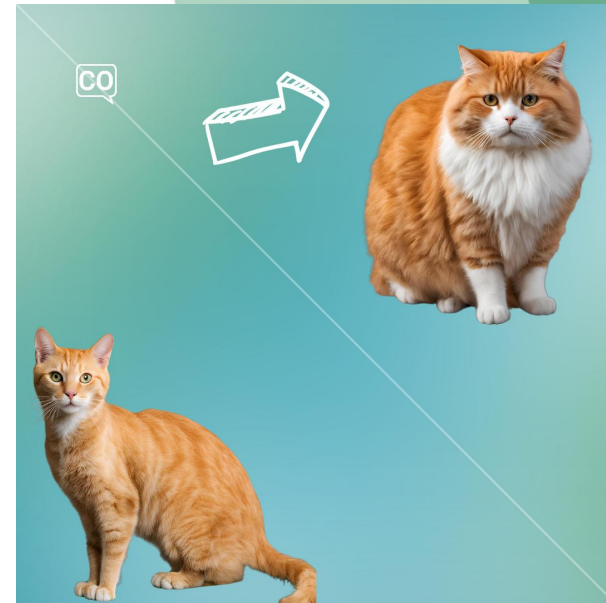
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## El exceso

El exceso de comida rápida no es nutritivo para alguien. Nosotros engordamos si no controlamos la dieta en la clínica.

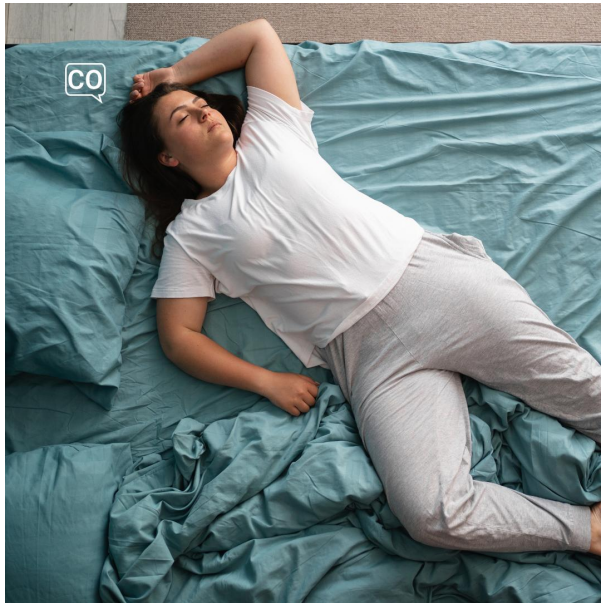


## Engordar

# B1.28 Vocabulario

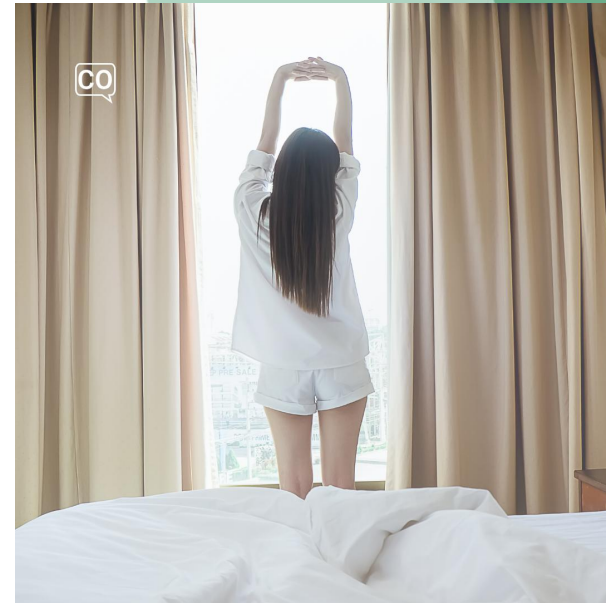
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## Estar acostado

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



## Estar levantado

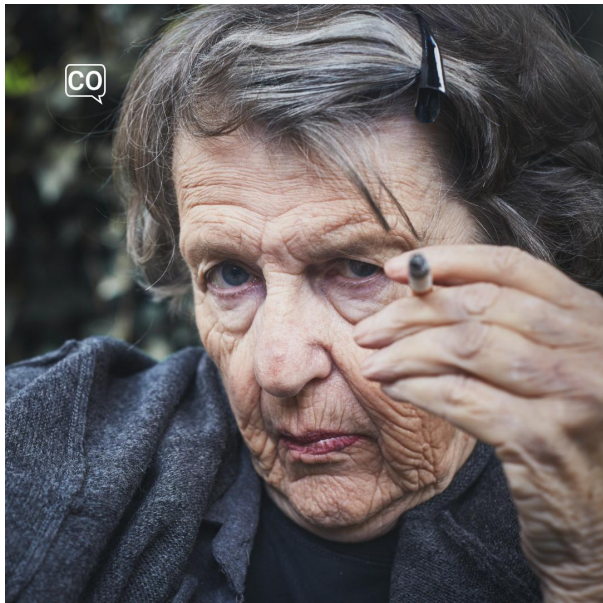
Es importante para alguien estar levantado temprano por la mañana.



# B1.28 Vocabulario

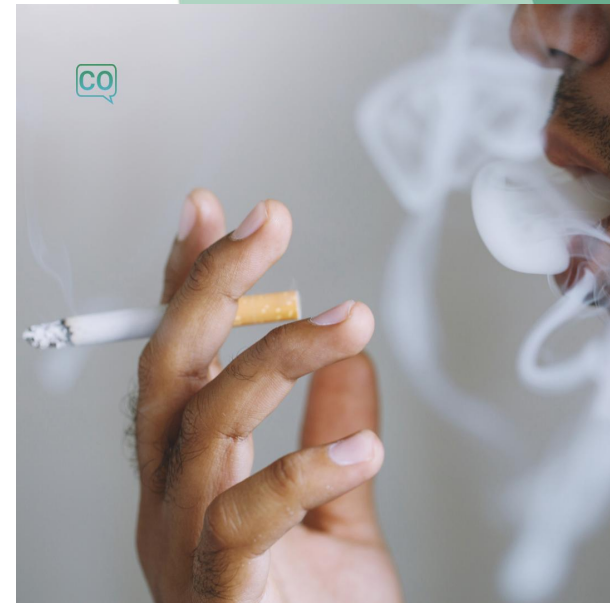
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## Fatal

Para ella, esa comida era fatalísima para su salud.



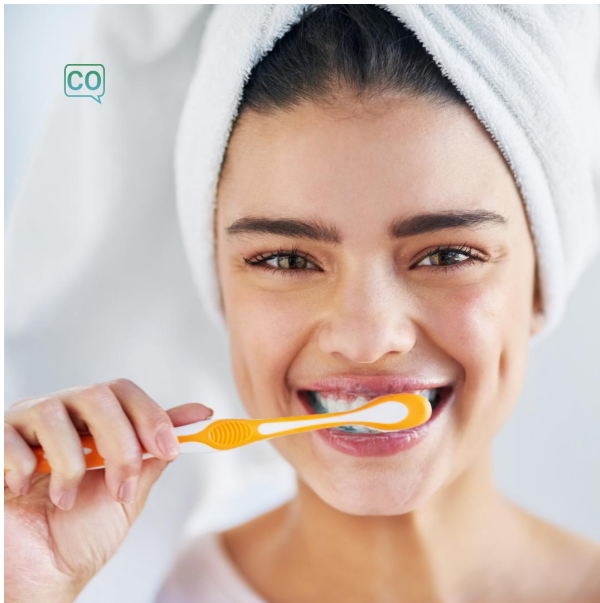
## Fumar

Vosotros fumáis mientras discutís la jornada de trabajo.

# B1.28 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## La higiene

La higiene es algo que ayuda a prevenir enfermedades.

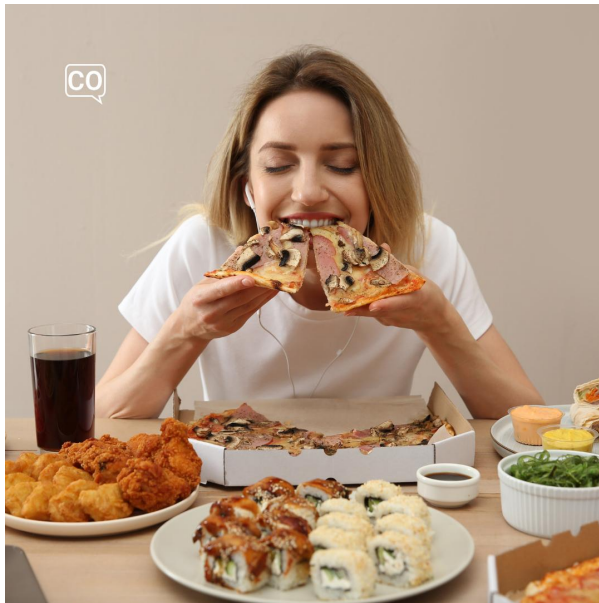


## La pantalla

# B1.28 Vocabulario

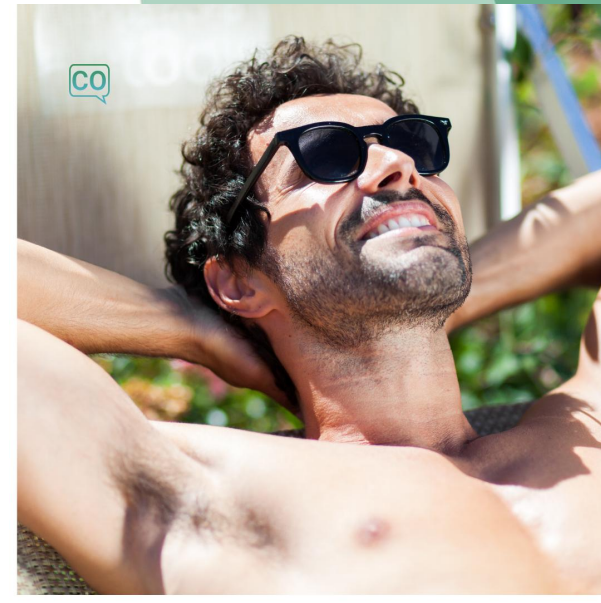
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



## Mucho

Muévete mucho para prevenir algo fatal en el corazón.



## Tomar el sol

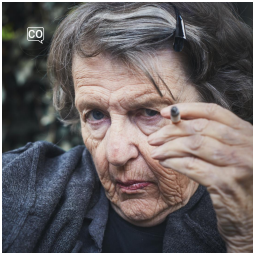
Algo importante es tomar el sol para recibir vitaminas.

# B1.28 ¡Es hora de repetir!

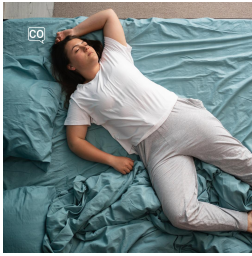
Nombra las palabras y úsalas en una oración.

Fatal, Mucho, Abrazarse, El exceso, Tomar el sol, Estar acostado, Adelgazar

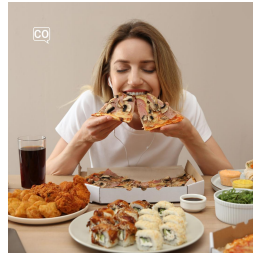
1



2



3



4



5



6



7





# B1.28 ¡Es hora de repetir!

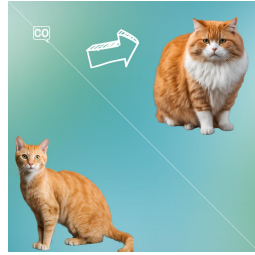
Nombra las palabras y úsalas en una oración.

La pantalla, Fumar, El equilibrio, La higiene, El alcohol, Engordar, Estar levantado

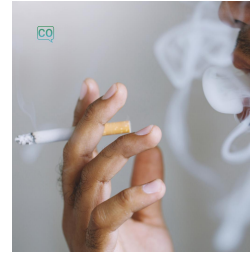
8



9



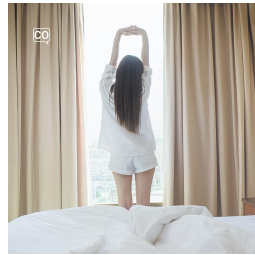
10



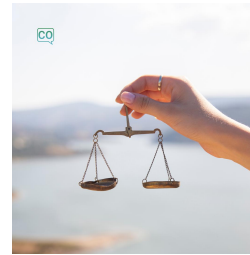
11



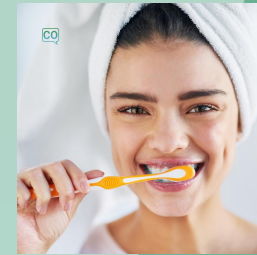
12



13



14



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

Diálogo sencillo sobre hábitos saludables e insalubres.

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/habito-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 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?

<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.

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

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.

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

- Escucha el texto o léelo en voz alta.
- El vocabulario extra introducido sirve como inmersión lingüística y no forma parte del currículo básico.
- Discutid los ejercicios y aplicad el nuevo vocabulario en una conversación.
- Discute y compara el tema de la cultura con tu propio país.

🕒 Tiempo recomendado: 10 min.

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

Escucha el audio o lee el texto antes de resolver los ejercicios.

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

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).

[✍ https://espanol.colanguage.es/cultura/la-ruta-del-bakalao](https://espanol.colanguage.es/cultura/la-ruta-del-bakalao)

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

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?

# B1.28.3 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:

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.

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

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

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

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



# 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"

*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.

# 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

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

## B1.28 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

- **Todas las soluciones, audios y hojas de trabajo están disponibles en el sitio web.**
- **Haz discusiones y conversaciones con el vocabulario.**
- **Escribe las respuestas para practicar la escritura.**



# B1.28 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

## **Ejercicio 1:** Reordenar oraciones

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



# B1.28 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

**Ejercicio 2:** Traduce y usa en una oración

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

# B1.28 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

## **Ejercicio 3:** Pronombres indefinidos "algo" y "alguien"

*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.



Habla con confianza con coLanguage