

A2.28 Comida y hábitos saludables

Gezonde voeding en gewoontes

*"Aprende un idioma, y evitarás una guerra."
"Leer een taal en je zult een oorlog vermijden."*

Arab proverb

Objetivos de aprendizaje

Leerdoelen

- ✔ Situación : Habla sobre tu dieta y hábitos (in)saludables. / Situatie : Praat over je dieet en (on)gezonde gewoontes.
- ✔ Situación : Planifica tu menú semanal. / Situatie : Plan je wekelijkse menu.
- ✔ Cultura : El aceite de oliva / Cultuur : Olijfolie
- ✔ Gramática : El relativo "que" / Grammatica : De betreffende "que"

Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

Deze folder voor studenten is beschikbaar in meerdere vertalingen.

1. Gedeeltelijke downloads, audio en oefeningen beschikbaar op:

 <https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/28>

2. Legende (beschikbaar op de website):

 Interactieve oefening.

 Audio met vertalingen.

Recapitulación y ejercicios de preparación

Samenvatting en voorbereidingsopdrachten

 <https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/27>

 <https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/28/leergeschiedenis>

A2.28 Vocabulario básico (15)

A2.28 Basiswoordenschat (15)

» <https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/28>

Spaans

Deber

Él debe asistir a todas las clases de historia.

El ingrediente

El ingrediente clave es el aceite de oliva.

El menú semanal

En el menú semanal que planeas debe haber comidas saludables.

El refresco

Me gusta el refresco de naranja en la merienda.

Equilibrado

Necesito un plan más equilibrado para mis cenas.

Hidratar

Tú hidratas bien después de practicar un deporte.

La dieta

Sigo la dieta que me recomendaron en clase.

La merienda

La merienda es una parte importante de la dieta.

Merendar

Yo meriendo una ración de las patatas bravas.

Pesarse

Te pesas antes de salir con tus amigos.

Practicar un deporte

Debes practicar un deporte que sea saludable y equilibrado.

Saludable

Nuestro aperitivo es saludabilito y delicioso.

Sano

Este plato es sanísimo en ingredientes.

Ser vegetariano

Deberías incluir más verduras en tu menú semanal si eres vegetariano.

Típico

Ese estilo de vida es típicamente sano.

Nederlands

Moeten

Hij moet alle geschiedenislessen bijwonen.

Het ingrediënt

Het belangrijkste ingrediënt is olijfolie.

Het weekmenu

In het weekmenu dat je plant, moeten gezonde maaltijden zitten.

De frisdrank

Ik houd van sinaasappelfrisdrank bij het tussendoortje.

Gebalanceerd

Ik heb een meer uitgebalanceerd plan nodig voor mijn avondmaaltijden.

Hydrateren

Je hydrateert goed na het sporten.

Het dieet

Ik volg het dieet dat me in de les werd aanbevolen.

Het tussendoortje

Het tussendoortje is een belangrijk onderdeel van het dieet.

Tussendoortje eten

Ik neem een portie patatas bravas als tussendoortje.

Zich wegen

Je weegt jezelf voordat je met je vrienden uitgaat.

Een sport beoefenen

Je moet een sport beoefenen die gezond en evenwichtig is.

Gezond

Ons tussendoortje is gezond en lekker.

Gezond

Dit gerecht is zeer gezond qua ingrediënten.

Vegetariër zijn

Je zou meer groenten in je wekelijkse menu moeten opnemen als je vegetariër bent.

Typisch

Die levensstijl is typisch gezond.

A2.28.1 Diálogo: ¿Merendamos algo saludable?

A2.28.1 Dialoog: Zullen we iets gezonds snacken?

🔊 <https://spaans.colanguage.nl/dialogen/merendamos-algo-saludable>

Pedro y Ana hablan sobre hábitos alimenticios 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 en Ana spreken over gezonde eetgewoonten.

Pedro: *Wat ga je vandaag **lunchen**?*

Ana: *Ik denk dat iets **gezonds**, misschien wat fruit.*

Pedro: *Ik weet het nog steeds niet, maar ik zou minder **frisdrank** moeten drinken en meer fruit moeten eten.*

Ana: *Ja, het is beter om een **dieet** in balans te hebben. Weeg je jezelf regelmatig?*

Pedro: *Soms, maar met **tussendoortjes** die gezonder zijn zou ik me beter voelen.*

Ana: *Ik ook. **Vegetariër zijn** zou een goed idee voor mij zijn.*

Pedro: *Wat goed! Vandaag is heel **typisch** voor jonge mensen.*

Ana: *Precies! Minder vlees eten en meer groenten is heel **gezond**.*

Pedro: *Ik zou in betere vorm zijn als ik **minder** snoep zou eten.*

Ana: *Zeker! Zo zouden we **meer** energie voor alles hebben.*

A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

A2.28.1 Zullen we iets gezonds snacken?

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/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 Zullen we iets gezonds snacken?

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/merendamos-algo-saludable>



Ejercicio 2:

Instrucción: Vul het juiste woord in.

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?

Oplossingen:

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

A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

A2.28.1 Zullen we iets gezonds snacken?

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/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?

Opciones:

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

A2.28.2 Cuento: Una Vida Más Sana

A2.28.2 Verhaal: Een Gezond Leven

🔊 <https://spaans.colanguage.nl/kortverhalen/una-vida-mas-sana>

Lucía quiere tener una vida saludable. Sigue una dieta equilibrada y consume 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 wil een gezond leven hebben. Ze volgt een uitgebalanceerd dieet en eet minder suiker om zich beter te voelen en meer energie te hebben.

Lucía zou graag een **gezonder** leven willen hebben.

Elke dag volgt zij een **dieet** dat uitgebalanceerd is.

Eet meer fruit en drink minder **frisdrank**.

Zij eet ook **tussendoortjes** die gezonder zijn.

Ze weegt zich elke week om de veranderingen te zien die haar dieet heeft veroorzaakt.

Lucía denkt erover om **vegetarisch te worden** omdat ze denkt dat het goed zou zijn voor haar gezondheid.

Het lijkt haar ook dat door **meer** groenten te eten ze meer energie zou hebben dan nu.

Haar **typische** tussendoortje is een sap van fruit en groene groenten.

Ze weet dat ze **zou moeten** minder suiker eten om zich beter te voelen.

Door enkele dingen te veranderen zal Lucía een **gebalanceerd** dieet hebben.

A2.28.2 Una Vida Más Sana

A2.28.2 Een Gezondere Levensstijl

<https://spaans.colanguage.nl/kortverhalen/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 Een Gezondere Levensstijl

<https://spaans.colanguage.nl/kortverhalen/una-vida-mas-sana>



Ejercicio 2:

Instrucción: Vul het juiste woord in.

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.

Oplossingen:

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 Cultuur: Olijfolie

🔗 <https://spaans.colanguage.nl/cultuur/el-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.

Ontdek waarom olijfolie "vloeibaar goud" is in Spanje.

De **olijfolie** is zeer beroemd in Spanje. Het is een **typisch** product in dit land. Het is zo belangrijk dat het

A2.28.3 El aceite de oliva

A2.28.3 Olijfolie

<https://spaans.colanguage.nl/cultuur/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 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/28>



Ejercicio 1:

Reordenar oraciones

Instrucción: Haz frases correctas y traduce.

1. tu | Más | saludables | mejoran | dieta. | ingredientes

.....

2. diferentes sabores. | de jamón | los pinchos | Él merendaba | para probar

.....

3. merienda. | Me gusta | el refresco | en la | de naranja

.....

4. es una | La merienda | del día. | comida típica

.....

5. el menú. | son opciones | Las ensaladas | equilibradas para

.....

6. practicar un | deporte. | Yo hidrataba | antes de

.....

7. más verduras | si eres | en tu | menú semanal | vegetariano. | Deberías incluir

.....

Oplossingen:

de practicar un deporte. 7. Deberías incluir más verduras en tu menú semanal si eres vegetariano.
naranja en la merienda. 4. La merienda es una comida típica del día. 5. Las ensaladas son opciones equilibradas para el menú. 6. Yo hidrataba antes
1. Más ingredientes saludables mejoran tu dieta. 2. Él merendaba los pinchos de jamón para probar diferentes sabores. 3. Me gusta el refresco de

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/28>



Ejercicio 2:

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

.....

Opciones:

1. De frisdrank 2. Hydrateren 3. Vegetariër zijn 4. Het weekmenu 5. Het tussendoortje

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/28>



Ejercicio 3:

Conjugación verbal

Instrucción: Elige el verbo y el tiempo correctos.

comían, planificabas, comía, comíamos, planificaban, planificaba, tomabas

1. Tú un refresco cada día
2. Él ingredientes típicos de España.
3. Ellos nunca refrescos, solo agua para hidratar.
4. hidratarse bien cada día.
5. Antes una dieta equilibrada.
6. cenas sin refrescos.
7. siempre una merienda saludable.
8. Nosotros después de practicar un deporte.

Opciones:

1. tomabas 2. comía 3. comían 4. planificaban 5. comía 6. planificaba 7. planificabas 8. comíamos

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Huiswerk / oefeningen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/28>



Ejercicio 4:

El relativo "que"

Instrucción: Vul het juiste woord in.

Beber (Yo), Comer (Ellos), Tomar (Nosotros), que ha preparado, Hacer (Tú), que haces, que bebí, Preparar (Ella), Preparar (Vosotros): , Seguir (Yo), que necesito, que comieron, que tomamos, Necesito (Yo), que preparasteis, que sigo

- :La dieta me ayuda a sentirme más saludable.
-: El ejercicio..... todos los días te ayuda sentirte mejor.
-La comida ayer estaba deliciosa.
-: La merienda a media tarde fue muy ligera.
-: El refresco ayer me hizo sentir mal.
-: El menú para esta semana tiene muchas verduras.
-: La bebida después del entrenamiento fue energética.
-:El ingrediente para la receta es aceite de oliva.

Opciones:

bebí 11. Preparar (Ella) 12. que ha preparado 13. Tomar (Nosotros) 14. que tomamos 15. Necesito (Yo) 16. que necesito
1. Seguir (Yo) 2. que sigo 3. Hacer (Tú) 4. que haces 5. Preparar (Vosotros): 6. que preparasteis 7. Comer (Ellos) 8. que comieron 9. Beber (Yo) 10. que

A2.28.4 Gramática: El relativo "que"

A2.28.4 Grammatica: De betrekkelijke "que"

"Que" se usa en oraciones relativas para dar más información sobre el sustantivo.

<https://spaans.colanguage.nl/grammatica/que-oraciones-de-relativo>

Reglas de formación / Formatieregels:

1. De betrekkelijke bijzin met "que" is altijd verbonden met het zelfstandig naamwoord waarnaar het verwijst.
2. "Que" verwijst naar dingen of naar personen.
3. Het wordt gevormd door: zelfstandig naamwoord + "que" + werkwoord + bijzin.

El relativo "que"

De betrekkelijke "que"

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

Sustantivo = que

| Sustantivo relativo | | Ejemplo |
|---------------------|---------------------------|---|
| La merienda | Que + verbo + subordinada | La merienda que comí en el restaurante fue saludable. (<i>Het tussendoortje dat ik in het restaurant at was gezond.</i>) |
| El refresco | Que + verbo + subordinada | El refresco que bebimos ayer estuvo bien. (<i>De frisdrank die we gisteren dronken was goed.</i>) |
| El menú | Que + verbo + subordinada | El menú que queremos tiene verduras. (<i>Het menu dat we willen heeft groenten.</i>) |
| Mi amiga | Que + verbo + subordinada | Mi amiga, que me ha recomendado esta dieta también, me ha mostrado unos ejercicios. (<i>Mijn vriendin, die me dit dieet ook heeft aanbevolen, heeft me enkele oefeningen laten zien.</i>) |

A2.28.4 El relativo "que"

A2.28.4 De betrekkelijke "que"

<https://spaans.colanguage.nl/grammatica/que-oraciones-de-relativo>



Ejercicio 1:

El relativo "que"

Instrucción: Vul het juiste woord in.

Beber (Yo), Comer (Ellos), Tomar (Nosotros), que ha preparado, Hacer (Tú), que haces, que bebí, Preparar (Ella), Preparar (Vosotros): , Seguir (Yo), que necesito, que comieron, que tomamos, Necesito (Yo), que preparasteis, que sigo

- :La dieta me ayuda a sentirme más saludable.
-: El ejercicio..... todos los días te ayuda sentirte mejor.
-La comida ayer estaba deliciosa.
-: La merienda a media tarde fue muy ligera.
-: El refresco ayer me hizo sentir mal.
-: El menú para esta semana tiene muchas verduras.
-: La bebida después del entrenamiento fue energética.
-:El ingrediente para la receta es aceite de oliva.

Opciones:

bebí 11. Preparar (Ella) 12. que ha preparado 13. Tomar (Nosotros) 14. que tomamos 15. Necesito (Yo) 16. que necesito
1. Seguir (Yo) 2. que sigo 3. Hacer (Tú) 4. que haces 5. Preparar (Vosotros): 6. que preparasteis 7. Comer (Ellos) 8. que comieron 9. Beber (Yo) 10. que

A2.28.4 El relativo "que"

A2.28.4 De betrekkelijke "que"

<https://spaans.colanguage.nl/grammatica/que-oraciones-de-relativo>



Ejercicio 2:

Traduce y usa en una oración

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

1. Necesito (Yo)

.....

2. Que tomamos

.....

3. Comer (Ellos)

.....

4. Practicar (Ella)

.....

Oplossingen:

1. Ik heb nodig 2. Die we drinken 3. Zij eten 4. Zij beoefent

A2.28 Tablas de conjugación verbal

A2.28 Werkwoordsvervoegingstabellen

<https://spaans.colanguage.nl/leerplan/a2/28>

Comer *eten* Pretérito imperfecto

Tomar *nemen* Pretérito imperfecto

| Spaans | Nederlands | Spaans | Nederlands |
|-------------------------------|-------------|--------------------------------|--------------|
| yo comía | ik at | yo tomaba | ik nam |
| tú comías | jij at | tú tomabas | jij nam |
| él/ella comía | hij at | él/ella tomaba | hij/zij nam |
| nosotros/nosotras comíamos | wij aten | nosotros/nosotras tomábamos | wij namen |
| vosotros/vosotras comíais | jullie aten | vosotros/vosotras tomabais | jullie namen |
| ellos/ellas comían | zij aten | ellos/ellas tomaban | zij namen |

Planificar *plannen* **Pretérito**

imperfecto

Spaans

Nederlands

| | |
|-------------------------------------|----------------|
| yo planificaba | ik plande |
| tú planificabas | jij plande |
| él/ella planificaba | hij/zij plande |
| nosotros/nosotras planificábamos | wij planden |
| vosotros/vosotras planificabais | jullie plannen |
| ellos/ellas planificaban | zij plannden |

A2.28 Ejercicio de conjugación verbal

A2.28 Oefening in werkwoordvervoeging



Ejercicio:

Conjugación verbal

Instrucción: Elige el verbo y el tiempo correctos.

planificábamos, tomabas, comía, comían, planificaban, planificabais, planificaba, planificabas, comíais

1. Tú un refresco cada día
2. siempre una merienda saludable.
3. una dieta más sana.
4. hidratarse bien cada día.
5. practicar un deporte juntos.
6. mi menú semanal equilibrado.
7. Antes una dieta equilibrada.
8. Vosotros tortas antes de pesarse.
9. Ellos nunca refrescos, solo agua para hidratar.
10. Él ingredientes típicos de España.

Opciones:

1. tomabas 2. planificabas 3. planificábamos 4. planificaban 5. planificabais 6. planificaba 7. comía 8. comíais 9. comían 10. comía

