

Full English Breakfast⁴, Inglaterra

El desayuno inglés es conocido mundialmente como Full English breakfast y lleva los huevos fritos o revueltos sobre una tostada, bacon, salchichas y un buen bol de cereales. A todo ello hay que sumarle las judías y trozos de patatas.



¹churros – пончики / пончики

²panqueques – оладьи / аладки

³jarabe de arce – кленовый сироп / кляновы сироп

⁴Full English Breakfast (англ.) – полный английский завтрак / поўнае англійскае сьнеданне

c) Relaciona el desayuno con el país.

- | | |
|--|---------------------|
| 1. Pan con tomate | a) Inglaterra |
| 2. Panqueques con jarabe de arce | b) España, Cataluña |
| 3. Chocolate con churros | c) España, Madrid |
| 4. Caffé Latte con un bollo y mermelada | d) Estados Unidos |
| 5. Huevos fritos sobre una tostada y bacon | e) Italia |

3.  Paquita, Alberto y Aliona están en la consulta de un famoso dietista. Relaciona las respuestas de los chicos con las recomendaciones del médico.



1. Dietista: ¿Qué desayunas?

Paquita: Un vaso de leche.

Alberto: Nada.

Aliona: Leche con cereales o galletas o un zumo.

Dietista: ¡Estupendo!

Dietista: Hay que acompañarlo con cereales, galletas o pan.

Dietista: Si no desayunas te falta energía para jugar con tus amigos.

2. Dietista: ¿Cuántas frutas comes cada día?



Paquita: Dos o más frutas.

Alberto: Ninguna porque no me gusta.

Aliona: Sólo zumo de fruta.

Dietista: ¡Hay miles de frutas! ¡Anímate y verás qué buenas¹!

Dietista: ¡Lo haces muy bien!

Dietista: Hay que comer también alguna fruta. ¡Seguro que encuentras las que más te gustan!

3. Dietista: ¿Cuántas veces a la semana comes pescado?



Paquita: Casi nunca porque no me gusta.

Alberto: Una o dos veces a la semana.

Aliona: Dos o más veces a la semana.

Dietista: ¡Enhorabuena! Tú sí que sabes lo que es bueno.

Dietista: El pescado tiene proteínas como carne. Necesitas proteínas para crecer y tener más músculo. ¡Anímate a probarlo!

Dietista: No es suficiente. ¡Hay miles de pescados! ¡Anímate y verás qué buenos!

4. Dietista: ¿Qué es lo que meriendas?



Paquita: Bocadillo de chorizo, chocolate o paté².

Alberto: Fruta, yogurt o leche.

Aliona: Galletas de chocolate o chuches.

Dietista: ¡Muy buena elección! ¡Puedes comer también bocadillos!

Dietista: ¡No te olvides de la fruta! En la variedad está el gusto.

Dietista: Tienes que cambiarlo por la fruta, el yogurt, o los bocatas. ¡Verás cómo disfrutas!

5. Dietista: ¿Cuánta leche tomas?



Paquita: Dos vasos de leche cada día.

Alberto: Tomo yogures y queso.

Aliona: No tomo ni leche ni yogures.

Dietista: ¡Fantástico! ¡Es lo que tus huesos necesitan!

Dietista: ¡Genial! En la variedad está el gusto.

Dietista: Tus huesos y tus dientes necesitan calcio. La leche, el yogurt, el queso tienen mucho calcio! ¡Anímate a probarlos y verás qué bien!

6. Dietista: ¿Comes muchas chuches?



Paquita: Sí, cada día cuando salgo del colegio.

Dietista: Comer chuches cada día no está bien. ¡Hay miles de otros alimentos ricos!

Alberto: De vez en cuando.
Aliona: Sólo los domingos o los días de fiesta.

Dietista: ¡Es lo mejor! Si tus dientes son buenos puedes comer chuches de vez en cuando.
Dietista: ¡Muy bien!



7. Dietista: ¿Comes verdura o ensalada cada día?

Paquita: Sí.
Alberto: No.
Aliona: A veces.

Dietista: ¡Hay miles de verduras! ¡Anímate y verás cómo encuentras las que más te gustan!
Dietista: ¡Enhorabuena! Seguro que tu dieta es muy buena.
Dietista: No es suficiente. ¡Anímate a probar distintas verduras y verás cómo disfrutas!

¹¡Anímate a ...y verás ...! – Попробуй (сделать что-либо) и увидишь ... (как это здорово)! / Паспрабуй (зрабіць што-небудзь) і ўбачыш ... (як гэта здорава)!

²paté – паштет / паштэт

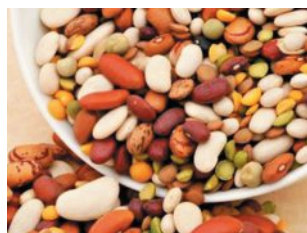
4.  En parejas, A es el/ la paciente , B es el / la dietista. B pregunta sobre lo que come su paciente y da sus recomendaciones, A contesta a las preguntas del médico.

Frases útiles

Dietista	Paciente
– ¿Qué desayunas / meriendas / cenas? – ¿Cuántas frutas / pizzas/ verduras/ comes cada día?	– Nunca – Casi nunca porque no me gusta. – Varios días a la semana.

– ¿Cuántas veces a la semana comes pescado/ hamburguesas?	– De vez en cuando
Para recomendar: – ¡Muy bien! – ¡Sigue así! – No es suficiente. – ¡Anímate y verás qué buenos!	Hay que comer más Tienes que comer menos...

5. Mira las fotos y aprende unos alimentos más.



legumbres (*m*)



embutidos (*m*)



arroz (*m*) con
pescado



cocido (*m*) de garbanzos con carnes

6. Escucha qué suelen almorzar y cenar los españoles. Lee las frases a continuación y corrige las faltas.

1. Al mediodía en España suelen tomar tres platos.
2. De primero toman un plato de verduras, o arroz, o pasta o un plato de legumbres.
3. Los platos de legumbres no son muy populares en España.