

Unidad 1

DONDE SE COME BIEN

Lección 1. Desayuno ideal

1. ¿Qué te sugieren las palabras “desayuno”, “pan”? Escribe las primeras palabras que te vienen a la mente al oír cada una de ellas.



Modelo: Leche, papilla, ...

2.  Escucha a estos españoles y compara tus impresiones con las opiniones de estas personas.

3. Elige las palabras que se repiten más a menudo.

4. Enumera los elementos típicos del desayuno clásico español.

5. Di, en qué coincides con las opiniones de los españoles.

6.  Lee estos fragmentos y di si te parecen saludables los desayunos de estos españoles. Coméntalo con tu compañero / a.

1. Yo, normalmente, tomo unas galletas o un croasán y un café con leche en un bar cerca de la oficina.

Ana

2. A mis hijos no les gusta mucho la fruta, por eso por la mañana para empezar el día les doy un zumo de naranja. También suelen tomar una taza grande de cereales o unas tostadas con mantequilla y mermelada.

Señora López

3. Soy incapaz de salir de casa sin desayunar. A diario tomo algo de fruta y un yogur. Y luego un café con leche. Pero más me gusta desayunar tranquilamente un zumo de naranja, huevos fritos con bacon y un café con leche. Pero esto lo dejo para el fin de semana, cuando tengo más tiempo.

Pablo García

4. Mi desayuno consiste en un café solo, aunque reconozco que durante el día llego a tomarme hasta cuatro o cinco cafés. Mi primera comida es un pincho de tortilla o alguna tapa a media mañana.

Andrés

Modelo: A. Yo creo que Ana hace un desayuno bastante sano.
B. Sí, está bien que por la mañana tome café con leche. Pero es mejor que tome un zumo fresco. Así toma vitaminas.

7.  **Ahora lee los comentarios de un médico y relaciónalos con los testimonios anteriores.**

a. El zumo de naranja tiene muchas vitaminas, pero no cubre todas las necesidades diarias de fruta. Hay que tomar todos los días, como mínimo, tres piezas de fruta.

b. Es fundamental tomar un buen desayuno, pero siempre hay que limitar los productos ricos en azúcar, como los dulces y la bollería. Un café con leche o un yogur acompañado de pan integral, fruta o cereales es un desayuno dietéticamente óptimo.

c. Las vitaminas y las proteínas son fundamentales en el desayuno, pero no debe abusar de grasas. Es mejor tomar pan con queso o unos cereales, por ejemplo.

d. Durante mucho tiempo su organismo no podrá resistir una dieta tan pobre como ésta. Y el abuso de café es un error.

8.  Mira las fotos de diferentes desayunos. Escribe los ingredientes y ordena las fotos según cuál es más saludable.

9. Mira la foto y di qué desayuna Alesia. ¿Es sano su desayuno? ¿Qué le falta para ser ideal?



10. Di qué tomas tú para el desayuno.

11.  Lee el texto sobre el desayuno y compara con el desayuno que tomas tú.

El desayuno ideal

El desayuno es la comida más importante del día. Nos permite reponer las fuerzas y da energía para estar en forma durante todo el día. Los ingredientes importantes de un desayuno ideal son:

1. **Cereales:** contienen fibras y dan energía. (Pan, galletas, copos de maíz, de cereales.)
2. **Productos lácteos:** dan vitaminas y tienen calcio. (Leche, yogur, queso, requesón.)
3. **Frutas o zumos:** aportan vitamina C y minerales. (Naranja, manzana, plátano, kiwi.)



12.  Escucha el texto sobre la importancia del desayuno y elige las respuestas correctas.

- Es muy divertido.
- Es muy sano.
- Ayuda a pasar bien el tiempo.
- Ayuda a crecer sanos y fuertes.
- Ayuda a no dormir.
- Ayuda a prevenir enfermedades.



GR. 1. Modo imperativo. GR. 2. Modo subjuntivo

IMPERATIVO			IRREGULARES		
<i>-ar</i>	<i>-er</i>	<i>-ir</i>	TENER	HACER	DECIR
<i>-a</i>	<i>-e</i>	<i>-e</i>	ten	haz	dí
<i>-e</i>	<i>-a</i>	<i>-a</i>	tenga	haga	diga
<i>-ad</i>	<i>-ed</i>	<i>-id</i>	tened	haced	decid
<i>-en</i>	<i>-an</i>	<i>-an</i>	tengan	hagan	digan
<hr/>			SALIR	IR	PONER
HABLAR	COMER	VIVIR	sal	ve	pon
habla	come	vive	salga	vaya	ponga
hable	coma	viva	salid	id	poned
hablad	comed	vivid	salgan	vayan	pongan
hablen	coman	vivan			
			OIR	VENIR	
			oye	ven	
			oiga	venga	
			oid	venid	
			oigan	vengan	