

– Una persona adulta sana puede comer tres huevos por semana sin problemas. Las proteínas del huevo son las mejores.

– **¿Qué opina de la comida rápida?**

– Es cierto que en España cada vez se consume más comida rápida, sobre todo entre los jóvenes. El problema es que estas comidas contienen demasiada grasa y demasiada sal.

– **¿Se puede vivir bien siendo vegetariano?**

– Por supuesto: el secreto consiste en combinar bien las legumbres y los cereales. Pero es mejor comer de todo, sobre todo si eres adolescente.

8.  Di en qué consiste el secreto del éxito de la dieta mediterránea.

9.  Escucha y escoge la versión correcta.

1. Los españoles cada vez están más lejos de la dieta mediterránea porque...
 - a. consideran que es necesario modernizar la dieta tradicional;
 - b. quieren experimentar otros tipos de la dieta;
 - c. han entrado en el patrón norteamericano de la comida rápida.
2. El patrón norteamericano de la dieta comprende...
 - a. muchas legumbres y verduras;
 - b. comida rápida acompañada de bebidas azucaradas;
 - c. fruta como postre habitual.
3. Según el experto la sociedad moderna está enferma de...
 - a. enfermedades incurables;
 - b. obesidad;
 - c. estrés.
4. Según el experto la causa de esta enfermedad es...
 - a. pereza y deseo de comer bien;
 - b. costumbres alimentarias y cultura culinaria;
 - c. consumismo de la sociedad y presión de la industria alimentaria.
5. Hay dos palabras claves para combatir obesidad:
 - a. hacer ejercicio;

- b. comer menos;
 - c. beber agua.
6. Para controlar las industrias alimentarias es necesario...
- a. poner multas e impuestos;
 - b. limitar las ventas;
 - c. prohibir la publicidad.
7. La mejor dieta frente al sobrepeso es...
- a. una dieta “milagro”;
 - b. una dieta “popular”;
 - c. una dieta mediterránea con cierta limitación de calorías.
8. El fenómeno del yo-yo es que...
- a. yo invento una dieta y yo la hago;
 - b. que subes y bajas peso sin parar;
 - c. yo elijo la dieta que me gusta y yo la pruebo.

10.   **Escucha lo que han contestado estas personas a una encuesta sobre su dieta alimenticia y marca en el cuaderno a quién corresponden estas afirmaciones.**

Catalina ☐	1. No toma fruta para desayunar.
Enrique ☐	2. Come poca carne.
Gabriela ☐	3. A media mañana come algo de fruta.
Antonio ☐	4. Come fuera de casa.
	5. Toma un sándwich por la tarde.
	6. Opina que come demasiado.
	7. Le encantan los postres.
	8. Por la mañana toma queso.

11.   **Vuelve a escuchar la grabación anterior. Di quién lleva una dieta más sana y quién debería mejorar su dieta. ¿Por qué? Escríbelo en tu cuaderno.**

12.  **Escribe qué toman los españoles para el desayuno. Relaciona las palabras con las imágenes.**

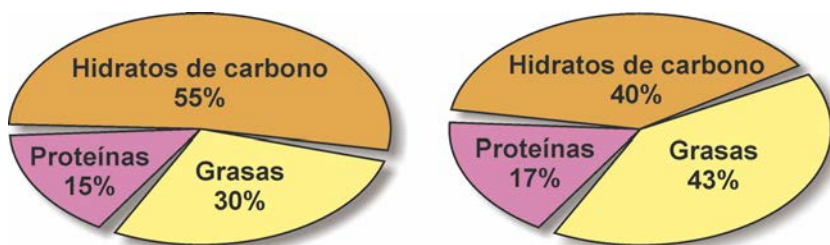
13.  **Di qué tomas normalmente por la mañana. ¿Desayunas como los españoles o de otra manera?**

14. Fíjate en los sinónimos.

la nutrición = la alimentación; equilibrado = balanceado;
provocar = causar; hidratos de carbon = carbohidratos

15. Lee el texto y di si es verdadero o falso.

Reglas de oro de la nutrición



El único secreto para una buena nutrición es una buena combinación de alimentos. Muchas enfermedades tienen como su causa una incorrecta alimentación.

Agua, hidratos de carbono¹, grasas, proteínas, minerales y vitaminas, es todo que necesita el organismo. La alimentación debe ser completa, suficiente, variada y balanceada. En el menú más equilibrado deben consumirse carne, pescado, legumbres, hortalizas y frutas.

1. Una buena nutrición es una buena combinación de alimentos.
2. Muchas enfermedades se provocan por una incorrecta alimentación.
3. Tenemos que comer más y la combinación de los alimentos no importa.
4. El organismo necesita agua, carbohidratos, grasas, proteínas y minerales.
5. En el menú más equilibrado no deben consumirse pescado, cereales, fruta, legumbres, hortalizas, sino carne y huevos.

¹ hidratos de carbono – углеводы / углеводы

16. Termina las oraciones.

1. Una buena nutrición es ...
2. Muchas enfermedades están provocadas por ...

3. Nuestro organismo necesita ...
4. La alimentación debe ser ...
5. En el menú más equilibrado deben consumirse ...

17. Elige 2 frases claves para hacer el resumen del texto.

1. Muchas enfermedades tienen como su origen una defectuosa alimentación.
2. Hay que tener cuidado con la cantidad y la combinación de los alimentos.
3. Agua, carbohidratos, grasas, proteínas, minerales y vitaminas es todo que necesita el cuerpo.
4. La alimentación debe ser completa, suficiente, variada y equilibrada.

 T2/ M1, 2, 3, 5

GR. 1. Participio pasado

¡RECUERDA!

PARTICIPIO PASADO

Основа/Аснова **inf. + -ado (1ª conj.), -ido (2ª y 3ª conj.)**
(cant-**ado**, aprend-**ido**, viv-**ido**)

Formas irregulares

hacer – *hecho*; decir – *dicho*; poner – *puesto*; abrir – *abierto*;
ver – *visto*; escribir – *escrito*; romper – *roto*; volver – *vuelto*;
cubrir – *cubierto*

Un libro abierto está sobre la mesa. Una revista abierta está sobre la mesa.

Las ventanas abiertas dan al jardín.

18.  Trata de encontrar equivalentes rusos / belarusos a los verbos españoles y apréndelos.

Dicho, hecho.

Obra empezada medio acabada.

Del dicho al hecho hay mucho trecho.