

3. Su vicio es su avaricia.
4. Los hijos necesitan mis caricias.
5. Desde el inicio su trabajo le pareció maravilloso.
6. La justicia es una cosa muy importante.
7. La falta de cultura alimenticia provoca muchas enfermedades.

35.  Lee el texto, encuentra equivalentes a las expresiones siguientes:

неправильное питание / няправільнае харчаванне; ожирение / атлуценне; состояние здоровья / стан здароў'я; изобилие жиров / багацце тлушчаў; рак / рак; злоупотребление / злоўжыванне; фактор риска / фактар рызыкі; сердечно-сосудистые заболевания / сардэчна-сасудзістыя захворванні; недоедание / недаяданне; гипертония/гіпертанія; иммунная система / імунная сістэма; диабет / дыябет; сбалансированное питание / збалансаванае харчаванне; избыточный вес / залішняя вага

La salud también depende de la mesa



“Somos lo que comemos”, “La salud también depende de la mesa”, estos refranes antiguos tienen razón pues nuestra salud depende de lo que comemos. Nuestros hábitos alimenticios en mucho es un factor importante de nuestra salud y el humor, muchas enfermedades están provocadas por lo que comemos o mejor dicho por la incorrecta alimentación.

El consumo de grasas animales, de cosas fritas favorece al cáncer; el exceso de peso es un factor de riesgo muy importante para las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión,

la diabetes; la falta de vitaminas y la subalimentación a menudo son causas de anemias y defectos del sistema inmune, el abuso de dulces es uno de los motivos que provocan la obesidad y la caries.

Algunos de nuestros males más comunes están causados por la dieta y, en consecuencia, cambiándola, se puede llegar a curarlos. Es decir, los alimentos pueden actuar muy bien como “medicinas” naturales. Aquí están algunos de excelentes “remedios” caseros nacionales:

La manzana ayuda a hacer la digestión¹.

La zanahoria mejora la vista.

La tila² calma los nervios.

El perejil³ limpia los riñones.

La cebolla elimina el colesterol.

La naranja cura el resfriado.

La miel suaviza los catarros.

El ajo es bueno para el reuma.

El limón baja la tensión.

Muchas enfermedades son el producto de una dieta equivocada y pueden curarse al cambiar los hábitos de alimentación. Una dieta balanceada y variada puede mejorar y hacer más larga nuestra vida y el cambio de nuestros hábitos de alimentación nos ayudará a evitar muchas dolencias.

¹ la **digestión** – пищеварение / стрававання

² la **tila** – липа / ліпа

³ el **perejil** – петрушка / п'ятрушка

36. ? Contesta a las preguntas.

1. ¿De qué dependen en una gran medida nuestra salud y el humor?
2. ¿A qué enfermedades favorece el consumo de grasas animales, de cosas fritas?
3. ¿Para qué enfermedades es un factor de riesgo muy importante el exceso de peso?
4. ¿Qué enfermedades provoca la falta de vitaminas y la alimentación insuficiente?
5. ¿Qué males causa el abuso de dulces?
6. ¿Qué alimentos pueden actuar como “medicinas” naturales y para qué males?
7. ¿Cómo se puede curar algunas enfermedades?

37.  Continúa la lista de enfermedades y problemas asociadas a la dieta incorrecta: *obesidad, caries...*

38. Di si es verdadero o falso.

1. Muchas enfermedades son el producto de una dieta equivocada.
2. El refrán dice: “Somos lo que comemos”.
3. El dicho popular tiene razón.
4. Un simple cambio de dieta no puede transformar toda una vida.
5. Una dieta variada y equilibrada favorece una vida sin enfermedades.

39. Elige la(s) variante(s) correcta(s).

- | | |
|---|---|
| 1. Nuestros hábitos de alimentación influyen en... | a. el humor b. el estado de salud c. el tiempo |
| 2. Muchas enfermedades están provocadas por... | a. la falta de dinero b. la dieta incorrecta c. la indiferencia |
| 3. La obesidad constituye un factor de riesgo para... | a. enfermedades cardiovasculares b. diabetes c. problemas de la piel |
| 4. Los defectos del sistema inmune a menudo están causados por... | a. la higiene b. la subalimentación c. la falta de vitaminas |
| 5. Algunos males pueden curarse con... | a. remedios caseros b. cambiar la dieta c. consejos de los vecinos |
| 6. Para evitar muchas enfermedades es necesario tener... | a. muchos amigos b. un médico bueno c. una dieta variada y balanceada |

40. Completa las frases.

1. Muchas enfermedades dependen de ...
2. La dieta equivocada provoca ...

3. Favorece a la formación de cáncer ...
4. Nuestro humor y estado de ánimo también dependen ...
5. Un simple cambio de hábitos de alimentación puede ...
6. Una dieta equilibrada y variada favorece sin duda ...
7. Muchos males pueden curarse sin medicinas, usando ...

41.  **Da sinónimos buscándolos en los textos anteriores.**

Enfermedad, alimentación, balanceado, medicinas, causar, exceso de peso.

42.  **Relaciona con las flechas las partes de las columnas.**

43.  **Relaciona con las flechas los contrarios.**

44.  **Prepara un informe sobre los hábitos incorrectos de alimentación y la salud.**

45.  **Di qué remedios naturales se utilizan en vuestras familias.**

GR. 3, 4. Concordancia de los tiempos (Futuro en pasado)

¡RECUERDA!

Tabla de la concordancia de los tiempos del modo indicativo

| Oración principal | Oración subordinada | | |
|---|---------------------|-------------------|--|
| | Acción anterior | Acción simultánea | Acción posterior |
| 1. Pretérito imperfecto 2. Pretérito indefinido 3. Pretérito pluscuamperfecto | | | Futuro simple ↓ Potencial simple |