

1. Dice que es necesario aumentar el esfuerzo físico para adelgazar.
2. Dicen que es preciso comer limón para curar el catarro más rápido.
3. Dice que hay que aumentar la vitamina B¹ para fortalecer la salud.
4. Dicen que la manzana es buena para mejorar la digestión.
5. Dicen que los huevos tienen mucho calcio y ayudan a tener menos problemas con los huesos.
6. Dice que hay que tomar mucha leche por las mañanas para crecer más fuerte.
7. Dicen que si tomas vitamina A, mejora la vista; lo que te ayuda a quitar las gafas.
8. Dicen que si tomas la tila, calmas los nervios y tienes menos estrés.
9. Dice que si come más fruta no tiene motivos para estar mal.

51.  Escucha un fragmento de un programa de radio sobre los problemas de obesidad en España y elige la opción correcta.

1. Según lo señalado en la grabación:

- a. El 4 % de los jóvenes comprende que es obeso.
- b. Un 20 % de los españoles tiene motivos para hablar de obesidad.
- c. Desgraciadamente, España es el líder europeo en lo que se refiere a exceso de peso en niños.
- d. Cuatro de cada diez jóvenes van habitualmente a hamburgueserías.

2. Según lo dicho en texto:

- a. Los españoles hacen cada vez un desayuno más fuerte.
- b. Los expertos en nutrición señalan que los españoles dan cada vez más importancia al desayuno.
- c. Los españoles desayunan cada vez menos o pasan del desayuno.
- d. Los desayunos están cada vez más cerca de la comida basura.

3. El problema de Laura con la comida:

- a. Fue consecuencia de que en su familia había problemas de drogadicción y alcoholismo.

- b. Consistía en comer sin pararse y a escondidas.
- c. Era que sólo comía dulces y no verduras.
- d. Era que su marido escondía la comida.

4. Después de probar varias dietas, Laura:

- a. Se dio cuenta de que lo mejor era pasar de una a otra, porque cada una tenía una efectividad limitada.
- b. Decidió seguir los consejos de la medicina alternativa.
- c. Logró adelgazar gracias a los consejos de una curandera.

52.  Lee el texto y di qué vicios tienen las personas famosas. Fíjate en las explicaciones de varias palabras y expresiones que te ayudarán a comprenderlo. ¿Tienes algunos de estos vicios?

vicio – mala costumbre; *obsesión* – idea que se impone en la mente de una persona de forma repetitiva; *remordimiento* – sentimiento de culpabilidad que tiene una persona por algo; *perdición* – adicción a algo que lleva algún problema

Trucos para compensar los excesos



JENNIFER LOVE HEWITT: Tiene una pequeña **obsesión**: “¡Mi vicio es la comida china! ¡Me encanta! Menos mal que voy casi cada día al gimnasio, así evito los **remordimientos**.”



ANGELINA JOLIE: “Sé que no podría sobrevivir sin comer chocolate todos los días. Menos mal que tener seis hijos y llevarlos en brazos me ayuda a quemarlo rápidamente”, dice Angie.





LIV TYLER: “Me encantan las patatas fritas, son mi **perdición**. Después que-
mo las calorías dando un paseo
durante una hora,” reconoce
Liv Tyler.



KRISTEN BELL: Siempre procuro andar. In-
cluso en los aeropuertos no uso las escaleras
mecánicas. Así no tengo que re-
nunciar al flan de caramelo que
me encanta”, cuenta la actriz.



53.  Resuelve el crucigrama.

54.  Contesta a las siguientes preguntas.

1. ¿A qué hora, dónde y con quién cenas? ¿Qué platos te gustan más para la cena?
2. ¿A qué hora, dónde y con quién almuerzas? ¿Cuáles son las comidas más típicas de tu almuerzo?
3. ¿Desayunas? ¿Qué comes y bebes por la mañana?
4. ¿Qué comida deseas probar?
5. ¿Comes cada día comidas de los diferentes grupos de la Pirámide Alimenticia?
6. ¿Cuáles son las comidas y bebidas más frecuentes en tu dieta?
7. ¿Qué comida recomiendas a tus amigos? ¿Por qué?
8. ¿Eres vegetariano(a)? ¿Crees que ser vegetariano(a) es una buena idea?
9. ¿Te gusta cocinar? ¿Preparas algunas comidas para tu familia?

55.  Di cómo se puede quitar las calorías y qué modo te parece más conveniente y saludable.

56. ✓ 👤 Explica con tus propias palabras el significado de estos proverbios.

Comemos para vivir y no vivimos para comer.

Por mucha cena nunca noche buena.

Desayuna como un Rey, come como un noble y cena como un mendigo.

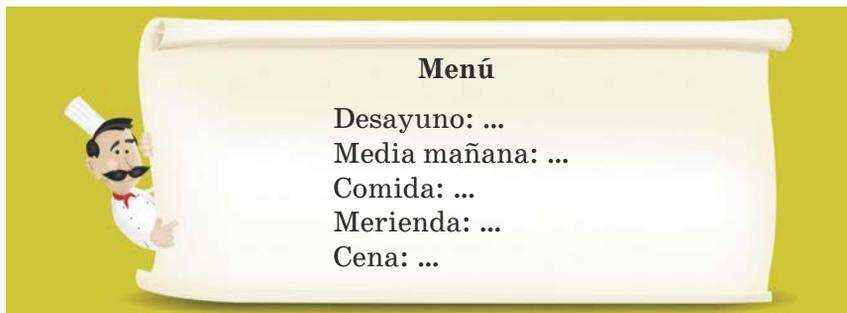
Somos lo que comemos.

57. 💬 Habla sobre los componentes de nuestra dieta y las especialidades de la cocina belarusa.

58. 💬 Cuenta cómo te parece tu dieta: ¿es bastante saludable y equilibrada? ¿Y la de tu amigo?

59. 👤 Di qué alimentos debemos consumir con más frecuencia y por qué.

60. 👥 Con un(a) compañero(a) de clase escribid el menú saludable para un día. Luego presentad el menú a la clase.



61. 💬 Organizad una “mesa redonda” para discutir:

- la dieta mediterránea: sus componentes y la importancia;
- la cantidad y calidad de alimentación en España y nuestra alimentación;
- las enfermedades provocadas por una dieta incorrecta;
- la alimentación de los jóvenes de hoy;
- la comida rápida o “comida basura”;
- los remedios naturales para curarse o para adelgazar.