

iRíe con nosotros!

Un turista viene al restaurante de su hotel y ve el letrero que dice:

<i>Desayuno:</i>	7.00 – 10.00
<i>Comida:</i>	12.00 – 15.00
<i>Cena:</i>	19.00 – 22.00

Al leerlo el turista exclama: “¡Cielos! ¡Eso no me deja mucho tiempo para ver la ciudad!”

Lección 2. Para estar en forma

1. Di qué acción representa cada imagen y cuáles de esos hábitos son buenos o malos para la salud.



1



2



3



4



5



6



7

2.  Cuenta qué actividades corresponden a cada una de estas personas. ¿Quién lleva una vida sana y por qué?



Manuela



Alberto



Alicia

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. Come demasiado. | 6. Come muchos dulces. |
| 2. Trabaja demasiado. | 7. Hace yoga. |
| 3. Duerme poco. | 8. Anda bastante. |
| 4. Hace mucho deporte. | 9. Come mucha fruta. |
| 5. Toma demasiado café. | 10. No fuma. |
| 6. Fuma demasiado. | 11. Va en bici. |
| 7. Come muy poco. | 12. Come mucha fibra. |
| 8. No toma azúcar. | 13. No come carne. |
| 9. Está mucho tiempo sentado. | 14. Come pescado. |

3.  Di qué haces tú siguiendo el ejemplo del ejercicio anterior. Usa *mucho/a/os/as*, *bastante/s*, *poco/a/os/as*, *demasiado/a/os/as*.

Modelo: No como demasiado.

4. Completa con *muy*, *mucho*, *mucha*, *muchos* o *muchas*. Imagina cómo son estas personas y busca sus posibles fotografías en una revista o en Internet. Comenta su modo de vida.

Celia:

Hace ... deporte.
 Es ... simpática.
 Tiene ... amigos.
 Está ... delgada.
 No come mucho.
 ... fines de semana se va al campo.
 Lee ... libros de la vida sana.
 Ve ... televisión.

Manolo:

Trabaja ... horas al día.
 No tiene ... tiempo libre.
 Conoce a ... gente importante.
 Viaja ... al extranjero.
 Bebe ... cerveza.
 Tiene una casa ... grande.
 No duerme
 Fuma

5.  Rellena los huecos con la forma correcta de la palabra **mucho**.
6.  Elige la variante correspondiente.
7.  Escoge la versión adecuada.
8.  Complete las frases con *muy*, *mucho*, *muchos*, *muchas*.
9.  Fijate en la imagen de Paco y di cinco cosas sobre él usando *muy*, *mucho*, *mucho*, *muchos* o *muchas*.



10.  Lee el texto y di qué opinas sobre el modo de vida que llevaba Milagros antes y que lleva ahora. ¿Qué modo de vida es más saludable y por qué?

Milagros Redondo nos habla sobre sí misma:

“Hace unos años trabajaba muchísimo. Pasaba diez horas en la oficina. Como no tenía tiempo para comer me tomaba un sándwich y tres o cuatro cafés al día. A veces iba a un bar a tomar una cerveza y una hamburguesa. Estaba siempre fumando y no hacía ningún ejercicio. Me sentía cansada y mal, hasta que un día tuve un infarto y cambié mi modo de vida.

Ahora trabajo menos. Como carne, fruta y verdura todos los días. Nunca tomo alcohol y voy al gimnasio los lunes, miércoles y viernes. Mi vida ha cambiado y me encuentro estupendamente”.

GR. 2. Concordancia de los tiempos (presente en pasado)

11. Pasa al estilo indirecto.

Modelo: Milagros dijo: “Trabajo mucho”. → Milagros dijo que trabajaba mucho.

1. “Paso diez horas en la oficina”.
2. “Como no tengo tiempo para comer tomo un sándwich y tres o cuatro cafés al día”.
3. “A veces voy al bar a tomar una hamburguesa”.
4. “Fumo y no hago ningún ejercicio”.
5. “Me siento cansada y mal”.
6. “Como carne, frutas y verduras todos los días”.
7. “Nunca tomo alcohol y voy al gimnasio”.
8. “Me encuentro estupendamente”.

12.  Haz todos los cambios necesarios pasando al estilo indirecto.

13. Pasa al estilo directo.

Modelo: Milagros dijo que a veces tomaba mucho café. → Milagros dijo: “A veces tomo mucho café”.

1. Milagros dijo que paseaba mucho al aire libre.
2. Sus amigos dijeron que se sentían muy bien.
3. Su amigo dijo que tenía buen apetito.
4. Nosotros decíamos que la maestra siempre estaba de buen humor.
5. Yo dije que prefería agua a café.
6. Decíais que ibais al gimnasio.
7. Decías que tu vida era diferente.
8. Milagros dijo que su dieta no era saludable.

14.  Contesta el cuestionario y determina si tienes buena salud. Después, con el resto de la clase, comparad y analizad los resultados. Discutid en qué coincidís y en qué no.

¿Tienes buena salud?

- 1. ¿Con qué frecuencia te enfermas? (tienes resfriados, gripe, etc.)**
 - a. Cuatro veces al año o más. (1 punto)
 - b. Dos o tres veces al año. (2 puntos)
 - c. Casi nunca. (3 puntos)
- 2. ¿Con qué frecuencia tienes dolores de estómago o problemas digestivos?**
 - a. Con mucha frecuencia. (1 punto)
 - b. A veces. (2 puntos)
 - c. Casi nunca. (3 puntos)
- 3. ¿Con qué frecuencia sufres de dolores de cabeza?**
 - a. Frecuentemente. (1 punto)
 - b. A veces. (2 puntos)
 - c. Casi nunca. (3 puntos)
- 4. ¿Comes verduras y frutas?**
 - a. No, casi nunca como verduras ni frutas. (1 punto)
 - b. Sí, a veces. (2 puntos)
 - c. Sí, todos los días. (3 puntos)
- 5. ¿Eres alérgico/a a algo?**
 - a. Sí, a muchas cosas. (1 punto)
 - b. Sí, a algunas cosas. (2 puntos)
 - c. No. (3 puntos)
- 6. ¿Haces ejercicios aeróbicos?**
 - a. No, casi nunca hago ejercicios aeróbicos. (1 punto)
 - b. Sí, a veces. (2 puntos)
 - c. Sí, con frecuencia. (3 puntos)
- 7. ¿Con qué frecuencia te haces un examen médico?**
 - a. Nunca o casi nunca. (1 punto)
 - b. Cada dos años. (2 puntos)
 - c. Cada año y/o antes de practicar un deporte. (3 puntos)
- 8. ¿Con qué frecuencia vas al dentista?**
 - a. Nunca voy al dentista. (1 punto)
 - b. Sólo cuando me duele una muela. (2 puntos)
 - c. Por lo menos una vez por año. (3 puntos)

9. ¿Qué comes normalmente por la mañana?

- a. No como nada por la mañana. (1 punto)
- b. Tomo una bebida dietética. (2 puntos)
- c. Como cereales y fruta. (3 puntos)

10. ¿Con qué frecuencia te sientes mareado/a?

- a. Frecuentemente. (1 punto)
- b. A veces. (2 puntos)
- c. Casi nunca. (3 puntos).

27–30 puntos – Salud y hábitos excelentes

23–26 puntos – Salud y hábitos buenos

22 puntos o menos – Salud y hábitos problemáticos

15. Transforma las frases pasándolas al estilo indirecto.

Modelo: Me preguntó: “¿Tienes buena salud?” → Me preguntó si **tenía** buena salud.

- 1. La amiga me preguntó: “¿Comes bastante fruta y verdura?”
- 2. Mis padres me preguntaron: “¿Tomas café por la noche?”
- 3. Milagros nos preguntó: “¿Podéis recomendarme una dieta especial?”
- 4. Os preguntaron: “¿Preferís una cena ligera?”
- 5. Me preguntaste: “¿Pasas mucho tiempo en la escuela?”
- 6. Nos preguntó: “¿Tienes tiempo para comer?”
- 7. Los amigos preguntaron a Carmen: “¿Haces muchos ejercicios?”
- 8. Quería saber: “¿Os sentís cansados?”

16.   Mira la presentación y pon las frases al estilo indirecto.

Modelo: Me preguntó: “¿Con qué frecuencia te enfermas?” → Me preguntó con qué frecuencia **me enfermaba**.

- 1. Me preguntaron: “¿Cuántos cafés tomas al día?”
- 2. Nos preguntó: “¿Cómo dormís?”
- 3. El médico quería saber: “¿Dónde haces ejercicio, en el gimnasio o al aire libre?”

4. Me preguntaste: “¿Para qué tomas tantas pastillas?”
5. Quiso saber: “¿Quién te recomienda la dieta de manzanas?”
6. Te pregunté: “¿A qué eres alérgico?”
7. Los amigos preguntaron: “¿Qué coméis normalmente por la mañana?”
8. El médico te preguntó: “¿Con qué frecuencia tienes dolores de cabeza?”

17.  **Distribuye las expresiones en dos columnas: positivo o negativo para la salud.**

dieta equilibrada
 comer en exceso
 tomar vitaminas
 llevar una vida activa
 sufrir muchas presiones
 levantar pesas
 entrenarse
 hacer gimnasia
 comer comida sin grasa

ser un teleadicto
 tener buena nutrición
 hacer ejercicios
 fumar
 ser un drogadicto
 llevar vida sedentaria
 consumir alcohol
 tener colesterol alto
 dormir bien

Positivo para la salud	Negativo para la salud
...	...

 T2/M4

18.   **Escucha lo que dice una persona cuando la entrevistan para un programa de radio. Completa la ficha en el cuaderno.**

Malas costumbres para una vida sana

¿Lleva en general una vida sana? ...
 ¿Por qué?... ...
 Un consejo:
 Tiene que ...