

# A2.28 Comida y hábitos saludables

## Zdrowa żywność i nawyki

“Conocer un idioma es poseer una llave a una cultura.”  
“Znać język to posiadać klucz do kultury.”

*Antoine de Saint-Exupéry*

### Objetivos de aprendizaje

#### Cele nauczania

- Situación : Habla sobre tu dieta y hábitos (in)saludables. / Sytuacja : Porozmawiaj o swojej diecie i nawykach (nie)zdrowych.
- Situación : Planifica tu menú semanal. / Sytuacja : Zaplanuj swoje menu na tydzień.
- Cultura : El aceite de oliva / Kultura : Oliwa z oliwek
- Gramática : El relativo "que" / Gramatyka : Relatywny „que”

### 🔗 Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

Ta broszura dla studentów jest dostępna w wielu tłumaczeniach.

1. Człociowe pobrania, audio i ćwiczenia dostępne na:  
• <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/28>
2. Legenda (dostępna na stronie internetowej):  
• [Ćwiczenie interaktywne.](#) • [Audio z tłumaczeniami.](#)

### Recapitulación y ejercicios de preparación

#### Podsumowanie i ćwiczenia przygotowawcze

- <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/27>
- <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/28/historia-nauki>

## A2.28 Vocabulario básico (15)

### A2.28 S?ownictwo podstawowe (15)

↗ <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/28>

#### Hiszpa?ski

##### Deber

*El debe asistir a todas las clases de historia.*

##### El ingrediente

*El ingrediente clave es el aceite de oliva.*

##### El menú semanal

*En el menú semanal que planeas debe haber comidas saludables.*

##### El refresco

*Me gusta el refresco de naranja en la merienda.*

##### Equilibrado

*Necesito un plan más equilibrado para mis cenas.*

##### Hidratar

*Tú hidratas bien después de practicar un deporte.*

##### La dieta

*Sigo la dieta que me recomendaron en clase.*

##### La merienda

*La merienda es una parte importante de la dieta.*

##### Merendar

*Yo meriendo una ración de las patatas bravas.*

##### Pesarse

*Te pesas antes de salir con tus amigos.*

##### Practicar un deporte

*Debes practicar un deporte que sea saludable y equilibrado.*

##### Saludable

*Nuestro aperitivo es saludabilito y delicioso.*

##### Sano

*Este plato es sanísimo en ingredientes.*

##### Ser vegetariano

*Deberías incluir más verduras en tu menú semanal si eres vegetariano.*

##### Típico

*Esé estilo de vida es típicamente sano.*

#### Polski

##### Mie? obowi?zek

*On musi ucz?szcza? na wszystkie lekcje historii.*

##### Sk?adnik

*Kluczowym sk?adnikiem jest oliwa z oliwek.*

##### Tygodniowe menu

*W tygodniowym menu, które planujesz, powinny znale?? si? zdrowe posi?ki.*

##### Napój gazowany

*Lubi? napój pomara?czowy na podwieczorek.*

##### Zrównowa?ony

*Potrzebuj? bardziej zrównowa?onego planu na kolacje.*

##### Nawadnia?

*Nawadniasz si? dobrze po uprawianiu sportu.*

##### Dieta

*Siosuj? diet? zalecan? na zaj?ciach.*

##### Podwieczorek

*Podwieczorek jest wa?n? cz??ci? diety.*

##### Je?? podwieczorek

*Podjadam porcj? pikantnych ziemniaków.*

##### Wa?y? si?

*Zwa?ysz si? przed wyj?ciem ze znajomymi.*

##### Uprawia? sport

*Powiniene? uprawia? sport, który jest zdrowy i zrównowa?ony.*

##### Zdrowy

*Nasza przek?ska jest zdrowa i pyszna.*

##### Zdrowy

*To danie jest bardzo zdrowe pod wzgl?dem sk?adników.*

##### By? wegetarianinem

*Powiniene? uwzgl?dnia? wi?cej warzyw w swoim tygodniowym menu, je?li jeste? wegetarianinem.*

##### Typowy

*Ten styl ?ycia jest zazwyczaj zdrowy.*

## A2.28.1 Diálogo: ¿Merendamos algo saludable?

### A2.28.1 Dialog: Czy zjemy coś zdrowego na podwieczorek?

👉 <https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/merendamos-algo-saludable>

*Pedro y Ana hablan sobre hábitos alimenticios saludables.*

**Pedro:** ¿Qué vas a **merendar** hoy?

**Ana:** Creo que algo **saludable**, tal vez unas frutas.

**Pedro:** Yo todavía no sé pero debería beber menos **refrescos** y comer más frutas.

**Ana:** Sí, es mejor tener una **dieta** equilibrada. ¿Te pesas regularmente?

**Pedro:** A veces, pero con **meriendas** más saludables me sentiría mejor.

**Ana:** Yo también. **Ser vegetariana** sería una buena idea para mí.

**Pedro:** ¡Qué bien! Hoy es muy **típico** para la gente joven.

**Ana:** ¡Exacto! Comer menos carne y más verduras es muy **sano**.

**Pedro:** Yo comiendo **menos** dulces estaría en mejor forma.

**Ana:** ¡Seguro! Así tendríamos **más** energía para todo.

---

*Pedro i Ana rozmawiają o zdrowych nawykach żywieniowych.*

**Pedro:** Co zamierzasz **przekąsić** dzisiaj?

**Ana:** Myślę, że coś **zdrowego**, może owoce.

**Pedro:** Jeszcze nie wiem, ale powinienem pić mniej **napojów gazowanych** i jeść więcej owoców.

**Ana:** Tak, lepiej jest mieć zrównoważoną **dięte**. Czy waga się regularnie?

**Pedro:** Czasami, ale z **przekąskami** bardziej zdrowymi czułbym się lepiej.

**Ana:** Ja też. **Bycie wegetarianką** byłoby dla mnie dobrym pomysłem.

**Pedro:** Super! Dzisiaj jest bardzo **typowy** dla młodych ludzi.

**Ana:** Dokładnie! Jedzenie mniej mięsa i więcej warzyw jest bardzo **zdrowe**.

**Pedro:** Jedź mniej słodczy, byłbym w lepszej formie.

**Ana:** Na pewno! W ten sposób mielibyśmy **więcej** energii na wszystko.

## A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

### A2.28.1 Czy zjemy coś zdrowego na podwieczorek?

🔗 <https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/merendamos-algo-saludable>

#### ? **Ejercicio 1: Preguntas de debate**

**Instrucción:** Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué piensa Ana sobre ser vegetariana?
2. ¿Qué dice Pedro sobre comer menos dulces?
3. ¿Qué alimentos saludables se mencionan en el diálogo?
4. ¿Qué significa tener una dieta equilibrada?
5. ¿Qué crees que deberías hacer para tener una dieta más saludable?

## A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

### A2.28.1 Czy zjemy coś zdrowego na podwieczorek?

¿ <https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/merendamos-algo-saludable>

#### ¿ Ejercicio 2:

**Instrucción:** Wstaw poprawne słowo.

*sano, meriendas, dieta, Ser vegetariana, saludable*

1. Creo que algo ....., tal vez unas frutas.
2. A veces, pero con ..... más saludables me sentiría mejor.
3. ¡Exacto! Comer menos carne y más verduras es muy .....
4. Yo también. .... sería una buena idea para mí.
5. Sí, es mejor tener una ..... equilibrada. ¿Te pesas regularmente?

**Rozwiązania:**

1. saludable 2. meriendas 3. sano 4. Ser vegetariana 5. dieta

## A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

### A2.28.1 Czy zjemy coś zdrowego na podwieczorek?

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/merendamos-algo-saludable>

#### ¿ Ejercicio 3: Ordena el texto

**Instrucción:** Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

- ... Creo que algo saludable, tal vez unas frutas.
- ... A veces, pero con meriendas más saludables me sentiría mejor.
- ... ¡Exacto! Comer menos carne y más verduras es muy sano.
- ... Yo también. Ser vegetariana sería una buena idea para mí.
- ... Sí, es mejor tener una dieta equilibrada. ¿Te pesas regularmente?
- ... Yo todavía no sé pero debería beber menos refrescos y comer más frutas.
- ... Yo comiendo menos dulces estaría en mejor forma.
- 10 ¡Seguro! Así tendríamos más energía para todo.
- ... ¡Qué bien! Hoy es muy típico para la gente joven.
- 1 ¿Qué vas a merendar hoy?

**Rozwiązania:**

2, 5, 8, 6, 4, 3, 9, 10, 7, 1

## A2.28.2 Cuento: Una Vida Más Sana

### A2.28.2 Opowieść: Zdrowsze życie

<https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/una-vida-mas-sana>

*Lucía quiere llevar una vida saludable. Sigue una dieta equilibrada y consume menos azúcar para sentirse mejor y tener más energía.*

Lucía querría tener una vida más **sana**.

Todos los días sigue una **dieta** equilibrada.

Come más frutas y bebe menos **refrescos**.

También come **meriendas** más saludables.

**Se pesa** cada semana para ver los cambios que hace su dieta.

Lucía piensa en **ser vegetariana** porque cree que sería bueno para su salud.

También le parece que comiendo **más** verduras tendría más energía que ahora.

Su merienda **típica** es un zumo de frutas y verduras verdes.

Sabe que **debería** comer menos azúcar para sentirse mejor.

Cambiando algunas cosas Lucía tendrá una dieta **equilibrada**.

---

*Lucía chce prowadzi? zdrowe życie. Stosuje zrównoważon? diet? i je mniej cukru, aby czu? si? lepiej i mie? wi?cej energii.*

*Lucía chcia?aby prowadzi? zdrowsze życie.*

*Ka?dego dnia ona przestrzega zrównoważonej diety.*

*Jedz wi?cej owoców i pij mniej napojów gazowanych.*

*Ona równie? je bardziej zdrowe przekąski.*

*Waży si? co tydzie?, ?eby zobaczyć zmiany, jakie wprowadza jej dieta.*

*Lucía myśli o byciu wegetariank?, poniewa? uwa?a, ?e by?oby to dobre dla jej zdrowia.*

*Te? wydaje si? jej, ?e jedz?c wi?cej warzyw mia?aby wi?cej energii ni? teraz.*

*Jej typowa przekąska to sok z owoców i zielonych warzyw.*

*Wie ?e powinna je?? mniej cukru, aby czu? si? lepiej.*

*Zmieniaj?c niektóre rzeczy Lucía b?dzie mia?a zrównoważon? diet?.*

## A2.28.2 Una Vida Más Sana

### A2.28.2 Zdrowsze życie

<https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/una-vida-mas-sana>

#### ? Ejercicio 1: Preguntas de debate

**Instrucción:** Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué quiere cambiar Lucía en su vida?
2. ¿Por qué Lucía piensa en ser vegetariana?
3. ¿De qué debería comer menos para sentirse mejor?
4. ¿Tú prefieres una merienda saludable o algo dulce? ¿Por qué?

## A2.28.2 Una Vida Más Sana

### A2.28.2 Zdrowsze życie

<https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/una-vida-mas-sana>

#### Ejercicio 2:

**Instrucción:** Wstaw poprawne słowo.

*más, Se pesa, típica, ser vegetariana, refrescos, debería*

1. También le parece que comiendo ..... verduras tendría más energía que ahora.
2. Lucía piensa en ..... porque cree que sería bueno para su salud.
3. .... cada semana para ver los cambios que hace su dieta.
4. Sabe que ..... comer menos azúcar para sentirse mejor.
5. Come más frutas y bebe menos .....
6. Su merienda ..... es un zumo de frutas y verduras verdes.

**Rozwiązania:**

1. más 2. ser vegetariana 3. Se pesa 4. debería 5. refrescos 6. típica

## A2.28.3 Cultura: El aceite de oliva

### A2.28.3 Kultura: Oliwa z oliwek

🔗 <https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/el-aceite-de-oliva>

*Descubre por qué el aceite de oliva es "oro líquido" en España.*

El **aceite de oliva** es muy famoso en España. Es un producto **típico** en este país. Es tan importante que se lo llama "oro líquido". Muchas familias lo usan para cocinar. Se produce mucho aceite de oliva en Andalucía. Los españoles lo usan para preparar platos **saludables** porque es bueno. Es típico comerlo con pan con tomate. Forma parte de la **dieta** mediterránea. En un viaje por España se podrían probar muchos platos con este producto. Además en algunas regiones hay festivales de aceite de oliva.

---

*Odkryj, dlaczego oliwa z oliwek to "płynne złoto" w Hiszpanii.*

*Oliwa z oliwek jest bardzo znana w Hiszpanii. Jest to produkt typowy dla tego kraju. Jest tak ważna, że nazywa się ją "płynnym złotem". Wiele rodzin używa jej do gotowania. W Andaluzji produkuje się dużo oliwy z oliwek. Hiszpanie używają jej do przygotowywania **zdrowych** dań, ponieważ jest dobra. Jest typowe jedzenie jej z chlebem z pomidorem. Jest częścią **diety** śródziemnomorskiej. Podczas podróży po Hiszpanii można spróbować wielu dań z tym produktem. Ponadto w niektórych regionach odbywają się festiwale oliwy z oliwek.*

## A2.28.3 El aceite de oliva

### A2.28.3 Oliwa z oliwek

<https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/el-aceite-de-oliva>

#### ? **Ejercicio 1: Preguntas de debate**

**Instrucción:** Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué otro nombre tiene el aceite de oliva en España?
2. ¿En qué región de España se produce mucho aceite de oliva?
3. ¿Has probado el aceite de oliva español?
4. ¿Te gusta el aceite de oliva?
5. ¿Qué se usa en tu país para cocinar y freír?

## A2.28 Deberes / ejercicios

### A2.28 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/28>

#### ¿ Ejercicio 1: Reordenar oraciones

**Instrucción:** Haz frases correctas y traduce.

1. tu | Más | saludables | mejoran | dieta. | ingredientes  
.....
2. diferentes sabores. | de jamón | los pinchos | Él merendaba | para probar  
.....
3. merienda. | Me gusta | el refresco | en la | de naranja  
.....
4. es una | La merienda | del día. | comida típica  
.....
5. el menú. | son opciones | Las ensaladas | equilibradas para  
.....
6. practicar un | deporte. | Yo hidrataba | antes de  
.....
7. más verduras | si eres | en tu | menú semanal | vegetariano. | Deberías incluir  
.....

**Rozwiązania:**

1. Más ingredientes saludables mejoran tu dieta. 2. Él merendaba los pinchos de jamón para probar diferentes sabores. 3. Me gusta el refresco de naranja en la merienda. 4. La merienda es una comida típica del día. 5. Las ensaladas son opciones equilibradas para el menú. 6. Yo hidrataba antes de practicar un deporte. 7. Deberías incluir más verduras en tu menú semanal si eres vegetariano.

## A2.28 Deberes / ejercicios

### A2.28 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/28>

#### ¿ Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

**Instrucción:** Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. El refresco

.....

2. Hidratar

.....

3. Ser vegetariano

.....

4. El menú semanal

.....

5. La merienda

.....

**Rozwiązania:**

1. Napój gazowany 2. Nawadniać 3. Być wegetarianinem 4. Tygodniowe menu 5. Podwieczorek

## A2.28 Deberes / ejercicios

### A2.28 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/28>

#### ¿ Ejercicio 3: Conjugación verbal

**Instrucción:** Elige el verbo y el tiempo correctos.

*comían, planificabas, comía, comíamos, planificaban, planificaba, tomabas*

1. Tú ..... un refresco cada día
2. Él ..... ingredientes típicos de España.
3. Ellos nunca ..... refrescos, solo agua para hidratar.
4. .... hidratarse bien cada día.
5. Antes ..... una dieta equilibrada.
6. .... cenas sin refrescos.
7. .... siempre una merienda saludable.
8. Nosotros ..... después de practicar un deporte.

**Rozwiązania:**

1. tomabas 2. comía 3. comían 4. planificaban 5. comía 6. planificaba 7. planificabas 8. comíamos

## A2.28 Deberes / ejercicios

### A2.28 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/28>

#### ¿ Ejercicio 4: El relativo "que"

**Instrucción:** Wstaw poprawne słowo.

*Beber (Yo), Comer (Ellos), Tomar (Nosotros), que ha preparado, Hacer (Tú), que haces, que bebí, Preparar (Ella), Preparar (Vosotros): , Seguir (Yo), que necesito, que comieron, que tomamos, Necesito (Yo), que preparasteis, que sigo*

1. .... :La dieta ..... me ayuda a sentirme más saludable.
2. .... : El ejercicio..... todos los días te ayuda sentirte mejor.
3. ....La comida ..... ayer estaba deliciosa.
4. .... : La merienda ..... a media tarde fue muy ligera.
5. .... : El refresco ..... ayer me hizo sentir mal.
6. .... : El menú ..... para esta semana tiene muchas verduras.
7. .... : La bebida ..... después del entrenamiento fue energética.
8. ....:El ingrediente ..... para la receta es aceite de oliva.

**Rozwiązania:**

1. Seguir (Yo) 2. que sigo 3. Hacer (Tú) 4. que haces 5. Preparar (Vosotros): 6. que preparasteis 7. Comer (Ellos) 8. que comieron 9. Beber (Yo) 10. que bebí 11. Preparar (Ella) 12. que ha preparado 13. Tomar (Nosotros) 14. que tomamos 15. Necesito (Yo) 16. que necesito

## A2.28.4 Gramática: El relativo "que"

### A2.28.4 Gramatyka: względnik "que"

"Que" se usa en oraciones relativas para dar más información sobre el sustantivo.

👉 <https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/que-oraciones-de-relativo>

#### Reglas de formación / Zasady tworzenia:

1. Zdanie względne z "que" zawsze jest połączony z rzeczownikiem, do którego się odnosi.
2. "Que" odnosi się do rzeczy lub osób.
3. Tworzy się z: rzeczownik + "que" + czasownik + zdanie podrzędne.

## El relativo "que"

### Relatywny „que”

Lee los ejemplos en la tabla en voz alta antes de hacer los ejercicios.

#### Sustantivo = que

Sustantivo relativo		Ejemplo
La merienda	Que + verbo + subordinada	La merienda <b>que</b> comí en el restaurante fue saludable. ( <i>Podwieczorek, który zjadłem w restauracji, był zdrowy.</i> )
El refresco	Que + verbo + subordinada	El refresco <b>que</b> bebimos ayer estuvo bien. ( <i>Napój który piliśmy wczoraj, był w porządku.</i> )
El menú	Que + verbo + subordinada	El menú <b>que</b> queremos tiene verduras. ( <i>Menu które chcemy, zawiera warzywa.</i> )
Mi amiga	Que + verbo + subordinada	Mi amiga, <b>que</b> me ha recomendado esta dieta también, me ha mostrado unos ejercicios. ( <i>Moja przyjaciółka, która również poleciła mi tę dietę, pokazała mi kilka ćwiczeń.</i> )

## A2.28.4 El relativo "que"

### A2.28.4 Relatywny „que”

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/que-oraciones-de-relativo>

#### ? Ejercicio 1: El relativo "que"

**Instrucción:** Wstaw poprawne słowo.

*Beber (Yo), Comer (Ellos), Tomar (Nosotros), que ha preparado, Hacer (Tú), que haces, que bebí, Preparar (Ella), Preparar (Vosotros): , Seguir (Yo), que necesito, que comieron, que tomamos, Necesito (Yo), que preparasteis, que sigo*

1. .... :La dieta ..... me ayuda a sentirme más saludable.
2. .... : El ejercicio..... todos los días te ayuda sentirte mejor.
3. ....La comida ..... ayer estaba deliciosa.
4. .... : La merienda ..... a media tarde fue muy ligera.
5. .... : El refresco ..... ayer me hizo sentir mal.
6. .... : El menú ..... para esta semana tiene muchas verduras.
7. .... : La bebida ..... después del entrenamiento fue energética.
8. ....:El ingrediente ..... para la receta es aceite de oliva.

**Rozwiązania:**

1. Seguir (Yo) 2. que sigo 3. Hacer (Tú) 4. que haces 5. Preparar (Vosotros): 6. que preparasteis 7. Comer (Ellos) 8. que comieron 9. Beber (Yo) 10. que bebí 11. Preparar (Ella) 12. que ha preparado 13. Tomar (Nosotros) 14. que tomamos 15. Necesito (Yo) 16. que necesito

## A2.28.4 El relativo "que"

### A2.28.4 Relatywny „que”

<https://hiszpanski.colanguage.pl/gramatyka/que-oraciones-de-relativo>

#### ? **Ejercicio 2:** Traduce y usa en una oración

**Instrucción:** Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. Necesito (Yo)

.....

2. Que tomamos

.....

3. Comer (Ellos)

.....

4. Practicar (Ella)

.....

**Rozwiązania:**

1. Potrzebuję? 2. Któr? wypił?my 3. Jedz? 4. Ona trenuje

## A2.28 Tablas de conjugación verbal

### A2.28 Tablice odmiany czasowników

↗ <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/28>

#### Comer *je?*? Pretérito imperfecto

Hiszpa?ski	Polski
yo comía	ja jad?em
tú comías	Ty jad?e?
él/ella comía	on/ona jad?
nosotros/nosotras comíamos	my jedli?my
vosotros/vosotras comíais	wy jedli?cie
ellos/ellas comían	oni jedli

#### Tomar *bra?*? Pretérito imperfecto

Hiszpa?ski	Polski
yo tomaba	ja bra?em
tú tomabas	Ty bra?e?
él/ella tomaba	on/ona bra?(a)
nosotros/nosotras tomábamos	my brali?my
vosotros/vosotras tomabais	wy brali?cie
ellos/ellas tomaban	oni bra?

#### Planificar *planowa?*? Pretérito imperfecto

Hiszpa?ski	Polski
yo planificaba	ja planowa?em
tú planificabas	Ty planowa?e?
él/ella planificaba	on/ona planowa?(a)
nosotros/nosotras planificábamos	my planowali?my
vosotros/vosotras planificabais	wy planowali?cie
ellos/ellas planificaban	oni/one planowali

## A2.28 Ejercicio de conjugación verbal

### A2.28 Ćwiczenie koniugacji czasownikowej

#### ¿ Ejercicio: Conjugación verbal

**Instrucción:** Elige el verbo y el tiempo correctos.

*planificábamos, tomabas, comía, comían, planificaban, planificabais, planificaba, planificabas, comíais*

1. Tú ..... un refresco cada día
2. .... siempre una merienda saludable.
3. .... una dieta más sana.
4. .... hidratarse bien cada día.
5. .... practicar un deporte juntos.
6. .... mi menú semanal equilibrado.
7. Antes ..... una dieta equilibrada.
8. Vosotros ..... tortas antes de pesarse.
9. Ellos nunca ..... refrescos, solo agua para hidratar.
10. Él ..... ingredientes típicos de España.

**Rozwiązania:**

1. tomabas 2. planificabas 3. planificábamos 4. planificaban 5. planificabais 6. planificabais 7. comía 8. comíais 9. comían 10. comía

