

A2.28 Comida y hábitos saludables

Nivel

A2

Número

A2.28

“Un hombre que sabe dos idiomas vale por dos hombres.”

proverbio francés

A2.28 Vamos a calentarnos

A continuación encuentras ejercicios de repaso sobre las últimas lecciones.

Última clase:

? <https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/27>

Últimas 5 lecciones:

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



A2.28 Objetivos de aprendizaje

Soluciones, audio, vídeo, traducciones y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles a través de nuestro sitio web.

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

1. Habla sobre tu dieta y hábitos (in) saludables.
2. Planifica tu menú semanal.
3. El aceite de oliva
4. El relativo "que"

A2.28 Vocabulario

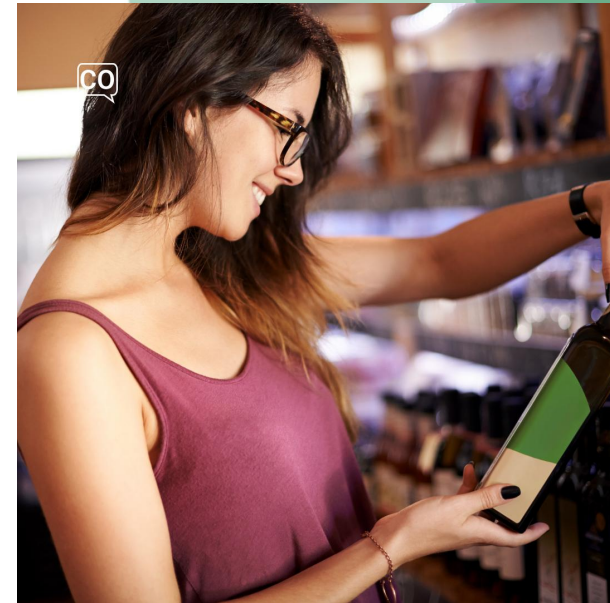
Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Deber

Él debe asistir a todas las clases de historia.



El ingrediente

El ingrediente clave es el aceite de oliva.

A2.28 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



El menú semanal

En el menú semanal que planeas debe haber comidas saludables.



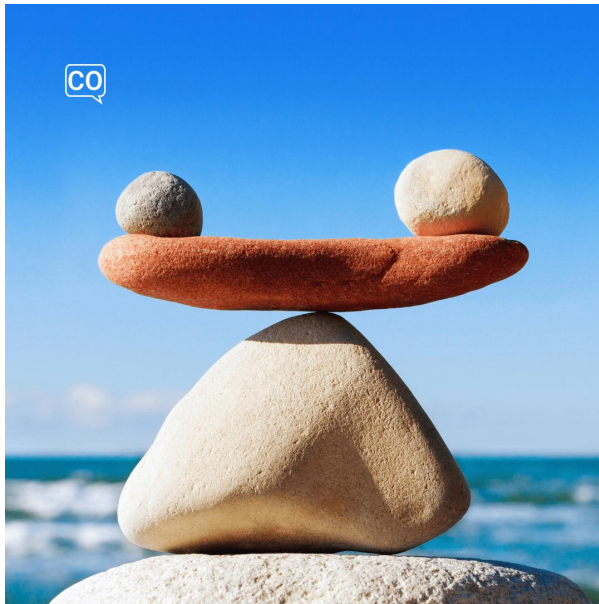
El refresco

Me gusta el refresco de naranja en la merienda.

A2.28 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Equilibrado

Necesito un plan más equilibrado para mis cenas.



Hidratar

Tú hidratas bien después de practicar un deporte.

A2.28 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



La dieta

Sigo la dieta que me recomendaron en clase.



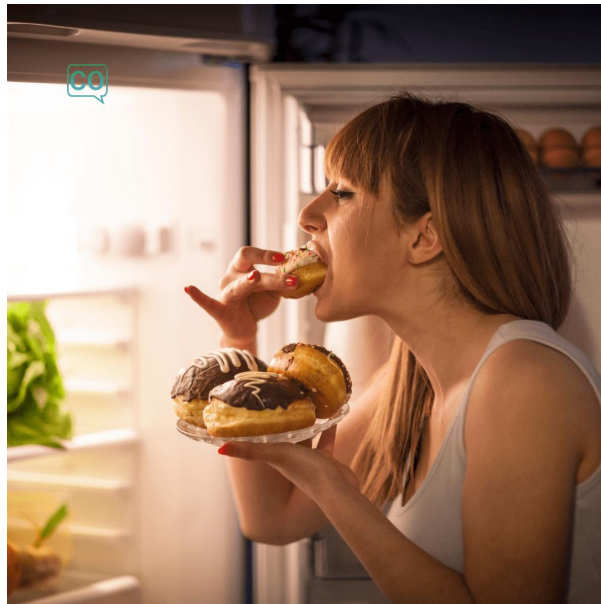
La merienda

La merienda es una parte importante de la dieta.

A2.28 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Merendar

Yo meriando una ración de las patatas bravas.



Pesarse

Te pesas antes de salir con tus amigos.

A2.28 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Practicar un deporte

Debes practicar un deporte que sea saludable y equilibrado.



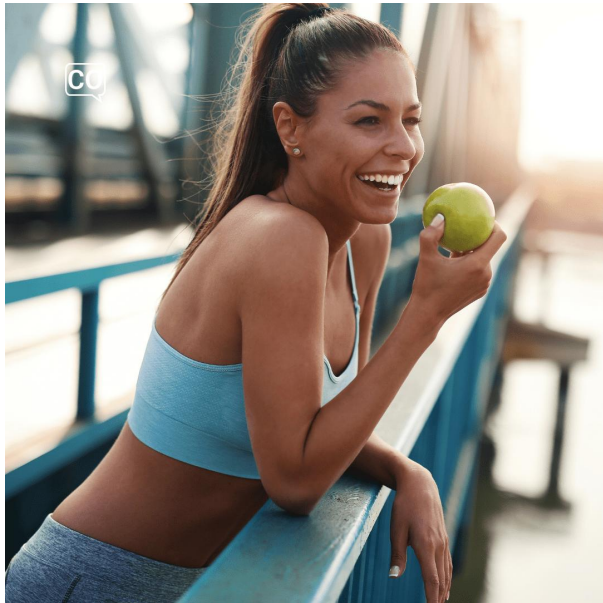
Saludable

Nuestro aperitivo es saludabilito y delicioso.

A2.28 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Sano

Este plato es sanísimo en ingredientes.



Ser vegetariano

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

A2.28 Vocabulario

Lee todos los ejemplos en voz alta y proporciona sus traducciones.

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



Típico

Ese estilo de vida es típicamente sano.

A2.28 ¡Es hora de repetir!

Nombra las palabras y úsalas en una oración.

La merienda, El refresco, Equilibrado, Hidratar, El menú semanal, Típico, La dieta

1



2



3



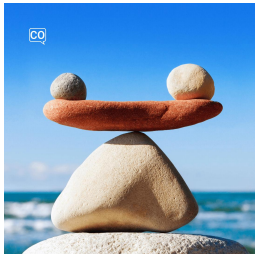
4



5



6



7



A2.28 ¡Es hora de repetir!

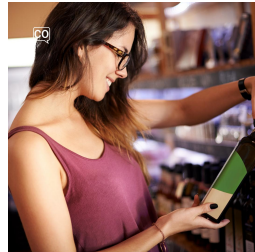
Nombra las palabras y úsalas en una oración.

Practicar un deporte, Deber, Pesarse, Sano, Merendar, El ingrediente, Ser vegetariano

8



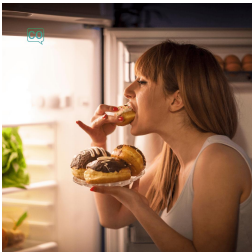
9



10



11



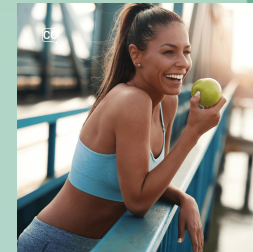
12



13



14



A2.28 Comer - Pretérito imperfecto, indicativo

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

yo	comía
tú	comías
él/ella	comía
nosotros/nosotras	comíamos
vosotros/vosotras	comíais
ellos/ellas	comían

A2.28 Tomar - Pretérito imperfecto, indicativo

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

yo	tomaba
tú	tomabas
él/ella	tomaba
nosotros/nosotras	tomábamos
vosotros/vosotras	tomabais
ellos/ellas	tomaban

A2.28 Planificar - Pretérito imperfecto, indicativo

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

yo	planificaba
tú	planificabas
él/ella	planificaba
nosotros/nosotras	planificábamos
vosotros/vosotras	planificabais
ellos/ellas	planificaban

A2.28 Ejercicio de conjugación verbal

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

Ejercicio: Conjugación verbal

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.

A2.28.1 Diálogo: ¿Merendamos algo saludable?

Pedro y Ana hablan sobre hábitos de alimentación saludables.

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

- Escucha el diálogo o lee el texto en parejas.
- Discutid los ejercicios y estudiad el vocabulario.
- Interpretad una situación similar en parejas o en grupo.

? Tiempo recomendado: 15 min.

A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

Escuchad el audio o leed el texto en parejas antes de resolver los ejercicios.

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

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.

A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

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

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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?

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

Ejercicio 2:

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?

A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

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

Ejercicio 3: Ordena el texto

- ... 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?

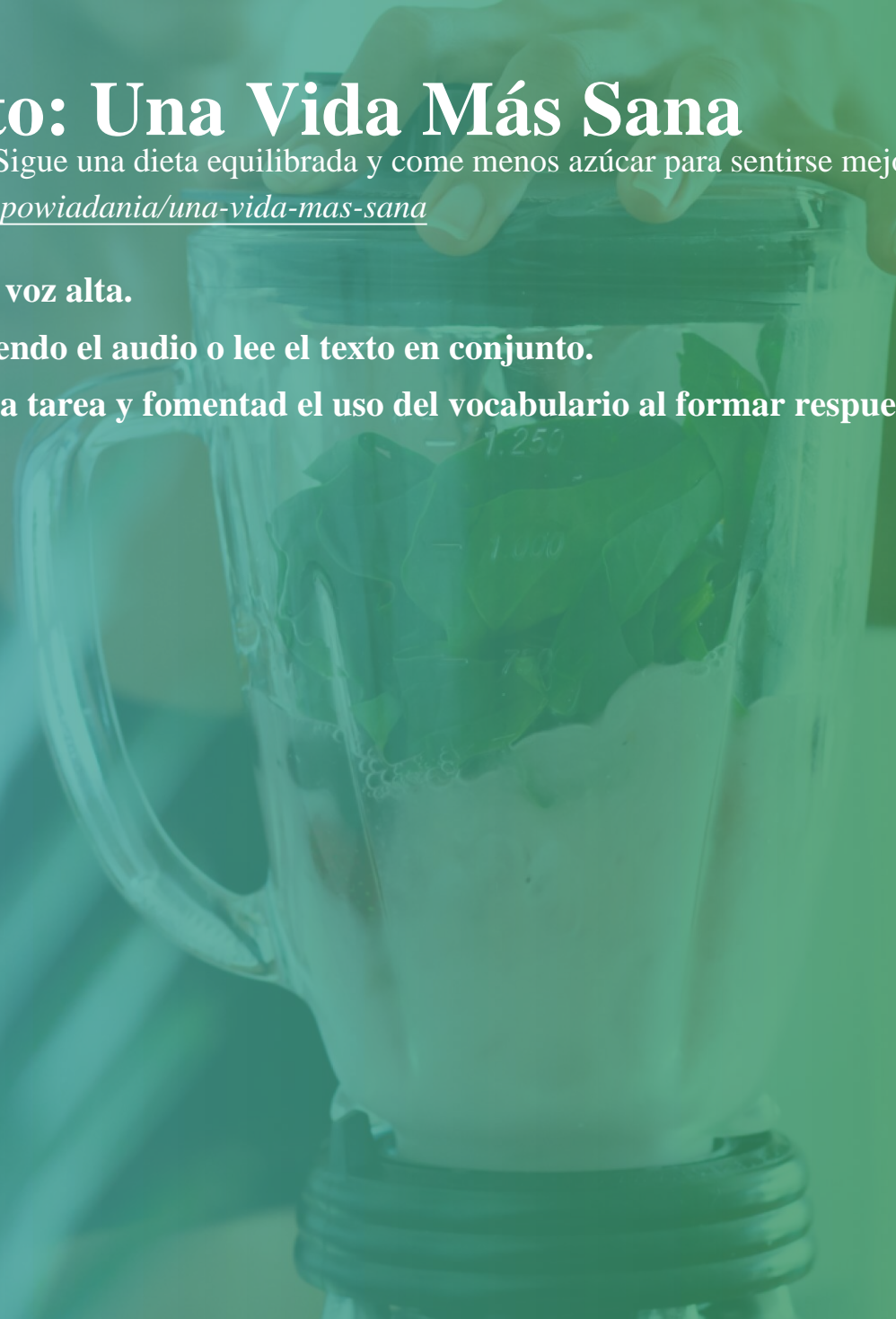
A2.28.2 Cuento: Una Vida Más Sana

Lucía quiere tener una vida sana. Sigue una dieta equilibrada y come menos azúcar para sentirse mejor y tener más energía.

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

- Escucha el texto o léelo en voz alta.
- Escucha el texto compartiendo el audio o lee el texto en conjunto.
- Discutid preguntas sobre la tarea y fomentad el uso del vocabulario al formar respuestas.

? Tiempo recomendado: 15 min.



A2.28.2 Una Vida Más Sana

Escucha el audio o lee el texto antes de resolver los ejercicios.

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

1. Lucía querría tener una vida más **sana**.
2. Todos los días sigue una **dieta** equilibrada.
3. Come más frutas y bebe menos **refrescos**.
4. También come **meriendas** más saludables.
5. **Se pesa** cada semana para ver los cambios que hace su dieta.
6. Lucía piensa en **ser vegetariana** porque cree que sería bueno para su salud.
7. También le parece que comiendo **más** verduras tendría más energía que ahora.
8. Su merienda **típica** es un zumo de frutas y verduras verdes.
9. Sabe que **debería** comer menos azúcar para sentirse mejor.
10. Cambiando algunas cosas Lucía tendrá una dieta **equilibrada**.

A2.28.2 Una Vida Más Sana

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

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

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

Ejercicio 2:

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.

A2.28.3 Cultura: El aceite de oliva

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

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

- Escucha el texto o léelo en voz alta.
- El vocabulario extra introducido sirve como inmersión lingüística y no forma parte del currículo básico.
- Discutid los ejercicios y aplicad el nuevo vocabulario en una conversación.
- Discute y compara el tema de la cultura con tu propio país.

? Tiempo recomendado: 10 min.

A2.28.3 El aceite de oliva

Escucha el audio o lee el texto antes de resolver los ejercicios.

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

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.

A2.28.3 El aceite de oliva

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

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

- **Todas las soluciones, audios y hojas de trabajo están disponibles en el sitio web.**
- **Haz discusiones y conversaciones con el vocabulario.**
- **Escribe las respuestas para practicar la escritura.**



A2.28 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 1: Reordenar oraciones

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

A2.28 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

1. El refresco
2. Hidratar
3. Ser vegetariano
4. El menú semanal
5. La merienda

A2.28 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 3: Conjugación verbal

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.

A2.28 Deberes / ejercicios

Estos ejercicios se pueden hacer juntos durante las clases de conversación o como deberes.

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

Ejercicio 4: El relativo "que"

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.

A2.28.4 Gramática: El relativo "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:

1. La oración de relativo con "que" siempre va unida al sustantivo al que hace referencia.
2. "Que" se refiere a cosas o a personas.
3. Se forma con: sustantivo + "que" + verbo + oración subordinada.

A2.28.4 El relativo "que"

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

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

Sustantivo	Sustantivo = que relativo	Ejemplo
La merienda	Que + verbo + subordinada	La merienda que comí en el restaurante fue saludable.
El refresco	Que + verbo + subordinada	El refresco que bebimos ayer estuvo bien.
El menú	Que + verbo + subordinada	El menú que queremos tiene verduras.
Mi amiga	Que + verbo + subordinada	Mi amiga, que me ha recomendado esta dieta también, me ha mostrado unos ejercicios.

A2.28.4 El relativo "que"

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

Ejercicio 1: El relativo "que"

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.

A2.28.4 El relativo "que"

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

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

1. Necesito (Yo)
2. Que tomamos
3. Comer (Ellos)
4. Practicar (Ella)



Habla con confianza con coLanguage