

A2.25.1 Cuento: Una vida más sana

A2.25.1 Geschichte: Ein gesünderes Leben

🔊 <https://spanischlernen.colanguage.de/kurzgeschichte/una-vida-mas-sana>

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

Lucía querría tener una vida más **sana** porque últimamente se siente cansada y sin energía.

Por eso, ha decidido seguir una dieta **equilibrada** con alimentos variados y nutritivos.

Ahora come más **frutas** frescas, verduras como la lechuga, y cereales integrales cada día.

También ha empezado a preparar platos con **arroz**, atún y carne de pollo en lugar de comida rápida.

Bebe mucha agua para **hidratarse** y ha reducido el consumo de refrescos, que antes tomaba todos los días.

Sabe que debería hidratarse más durante el día, especialmente después de **practicar un deporte**.

Lucía **merienda** de forma más saludable, eligiendo un zumo de naranja natural en vez de dulces.

Su merienda típica es un batido de frutas y **verduras** que prepara con ingredientes frescos.

Se pesa cada semana para ver los cambios que va logrando con su nuevo estilo de vida.

También ha comenzado a organizar su **menú semanal** para planificar comidas más sanas y variadas.

Lucía está pensando en **ser vegetariana**, ya que cree que sería una opción más saludable para su cuerpo.

Además, quiere evitar el azúcar porque ha notado que le afecta al ánimo y al sueño.

Con estos pequeños cambios, Lucía espera tener una **dieta** saludable y sentirse mejor cada día.

Lucía möchte ein gesundes Leben führen. Sie folgt einer ausgewogenen Ernährung und isst weniger Zucker, um sich besser zu fühlen und mehr Energie zu haben.

Lucía möchte ein **gesundes** Leben führen, weil sie sich in letzter Zeit müde und energielos fühlt.

Deshalb hat sie beschlossen, eine **ausgewogene** Ernährung mit abwechslungsreichen und nährhaften Lebensmitteln zu verfolgen.

Jetzt isst sie mehr **frisches Obst**, Gemüse wie Salat und Vollkorngetreide jeden Tag.

Sie hat auch begonnen, Gerichte mit **Reis**, Thunfisch und Hähnchenfleisch anstelle von Fast Food zuzubereiten.

Sie trinkt viel Wasser, um sich **zu hydratisieren**, und hat ihren Konsum von Erfrischungsgetränken reduziert, die sie früher jeden Tag trank.

Sie weiß, dass sie sich tagsüber mehr hydratisieren sollte, besonders nach dem **Ausüben eines Sports**.

Lucía **isst zwischendurch** gesünder, indem sie einen frisch gepressten Orangensaft statt Süßigkeiten wählt.

Ihr typischer Snack ist ein Frucht- und **Gemüse**-Smoothie, den sie mit frischen Zutaten zubereitet.

Sie wiegt sich jede Woche, um die Veränderungen zu sehen, die sie mit ihrem neuen Lebensstil erreicht.

Sie hat auch begonnen, ihren **wöchentlichen Speiseplan** zu organisieren, um gesündere und abwechslungsreichere Mahlzeiten zu planen.

Lucía denkt darüber nach, **Vegetarierin zu werden**, da sie glaubt, dass es für ihren Körper eine gesündere Option wäre.

Außerdem möchte sie Zucker vermeiden, weil sie festgestellt hat, dass er sich auf ihre Stimmung und ihren Schlaf auswirkt.

Mit diesen kleinen Veränderungen hofft Lucía, eine **gesunde Ernährung** zu haben und sich jeden Tag besser zu fühlen.

A2.25.1 Una vida más sana

A2.25.1 Ein gesünderes Leben

<https://spanischlernen.colanguage.de/kurzgeschichte/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. ¿Cuál alimento quiere evitar completamente?

.....

4. ¿Tú prefieres una merienda saludable o algo dulce? ¿Por qué?

.....

5. ¿Prefieres comida vegetariana o vegana?

.....

A2.25.1 Una vida más sana

A2.25.1 Ein gesünderes Leben

<https://spanischlernen.colanguage.de/kurzgeschichte/una-vida-mas-sana>



Ejercicio 2:

Rellena los huecos y completa las oraciones

Instrucción: Füllen Sie das richtige Wort ein.

sana, frutas, merienda, ser vegetariana, menú semanal, arroz

1. Lucía querría tener una vida más porque últimamente se siente cansada y sin energía.
2. Lucía está pensando en, ya que cree que sería una opción más saludable para su cuerpo.
3. Ahora come más frescas, verduras como la lechuga, y cereales integrales cada día.
4. También ha empezado a preparar platos con, atún y carne de pollo en lugar de comida rápida.
5. También ha comenzado a organizar su para planificar comidas más sanas y variadas.
6. Lucía de forma más saludable, eligiendo un zumo de naranja natural en vez de dulces.

Lösungen:

1. sana 2. ser vegetariana 3. frutas 4. arroz 5. menú semanal 6. merienda