

A2.28 Comida y hábitos saludables

Gesunde Ernährung und Gewohnheiten

*“La gramática es el poder vital para la vida del lenguaje.”
“Grammatik ist die Lebenskraft der Sprache.”*

Munia Khan

Objetivos de aprendizaje

Lernziele

- ? Situación : Habla sobre tu dieta y hábitos (in)saludables. / Situation : Sprich über deine Diät und (un)gesunde Gewohnheiten.
- ? Situación : Planifica tu menú semanal. / Situation : Plane deinen Wochenmenü
- ? Cultura : El aceite de oliva / Kultur : Olivenöl
- ? Gramática : El relativo "que" / Grammatik : Das relative "que"

? Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

Dieser Studentenflier ist in mehreren Übersetzungen verfügbar.

1. Teilweise Downloads, Audio und Übungen verfügbar unter:
? <https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a2/28>
2. Legende (verfügbar auf der Website):
? Interaktive Übung. ? Audio mit Übersetzungen.

Recapitulación y ejercicios de preparación

Zusammenfassung und Vorbereitungsübungen

? <https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a2/27>

? <https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a2/28/lernverlauf>

A2.28 Vocabulario básico (15)

A2.28 Grundwortschatz (15)

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a2/28>

Spanisch

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.

Deutsch

Sollen

Er muss an allen Geschichtsstunden teilnehmen.

Die zutat

Die Schlüsselzutat ist Olivenöl.

Der wochenplan

Im wöchentlichen Menü, das du planst, sollten gesunde Mahlzeiten enthalten sein.

Das erfrischungsgetränk

Ich mag Orangenlimonade zum Snack.

Ausgewogen

Ich brauche einen ausgewogeneren Plan für meine Abendessen.

Hydratisieren

Du trinkst genug nach dem Sport.

Die diät

Ich folge der Diät, die mir im Unterricht empfohlen wurde.

Die zwischemahlzeit

Der Snack ist ein wichtiger Teil der Ernährung.

Vespern

Ich esse eine Portion Patatas Bravas als Zwischenmahlzeit.

Sich wiegen

Du wiegst dich, bevor du mit deinen Freunden ausgehst.

Einen sport treiben

Du solltest einen Sport treiben, der gesund und ausgewogen ist.

Gesund

Unser Snack ist gesund und lecker.

Gesund

Dieses Gericht ist äußerst gesund in den Zutaten.

Vegetarier sein

Du solltest mehr Gemüse in deinen wöchentlichen Speiseplan aufnehmen, wenn du Vegetarier bist.

Typisch

Dieser Lebensstil ist typischerweise gesund.

A2.28.1 Diálogo: ¿Merendamos algo saludable?

A2.28.1 Dialog: Sollen wir etwas Gesundes essen?

↗ <https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/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 und Ana sprechen über gesunde Ernährungsgewohnheiten.

- Pedro:** Was wirst du heute **vespern**?
Ana: Ich denke an etwas **Gesundes**, vielleicht etwas **Obst**.
Pedro: Ich weiß noch nicht, aber ich sollte weniger **Limonade** trinken und mehr **Obst** essen.
Ana: Ja, es ist besser, eine **Diät** ausgewogen zu halten. Wiegen Sie sich regelmäßig?
Pedro: Manchmal, aber mit **gesünderen Zwischenmahlzeiten** würde ich mich besser fühlen.
Ana: Ich auch. **Vegetarierin sein** wäre eine gute Idee für mich.
Pedro: Wie gut! Heute ist es sehr **typisch** für junge Leute.
Ana: Genau! Weniger **Fleisch** und mehr **Gemüse** zu essen, ist sehr **gesund**.
Pedro: Wenn ich **weniger Süßigkeiten** essen würde, wäre ich in besserer Form.
Ana: Sicher! So hätten wir **mehr** Energie für alles.

A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

A2.28.1 Wollen wir einen gesunden Snack essen?

🔗 <https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/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 Wollen wir einen gesunden Snack essen?

🔗 <https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/merendamos-algo-saludable>

? Ejercicio 2:

Instrucción: Füllen Sie das richtige Wort ein.

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?

Lösungen:

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

A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

A2.28.1 Wollen wir einen gesunden Snack essen?

🔗 <https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/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?

Lösungen:

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

A2.28.2 Cuento: Una Vida Más Sana

A2.28.2 Erzählung: 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**.

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 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 würde gerne ein **gesundes** Leben führen.

Sie folgt jeden Tag einer **ausgewogenen Ernährung**.

Iss mehr Obst und trink weniger **Limonade**.

Sie isst auch **gesündere Zwischenmahlzeiten**.

Sie wiegt sich jede Woche, um die Veränderungen zu sehen, die ihre Diät bewirkt.

Lucía denkt darüber nach, **Vegetarierin zu werden**, weil sie glaubt, dass es gut für ihre Gesundheit wäre.

Es scheint ihr auch, dass sie mit dem Essen von **mehr** Gemüse mehr Energie hätte als jetzt.

Ihr **typischer** Snack ist ein Saft aus Früchten und grünem Gemüse.

Sie weiß, dass sie **sollte** weniger Zucker essen, um sich besser zu fühlen.

Indem sie einige Dinge ändert, wird Lucía eine **ausgewogene** Ernährung haben.

A2.28.2 Una Vida Más Sana

A2.28.2 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. ¿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 Ein gesünderes Leben

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

? Ejercicio 2:

Instrucción: Füllen Sie das richtige Wort ein.

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.

Lösungen:

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 Kultur: Das Olivenöl

🔗 <https://spanischlernen.colanguage.de/kultur/el-aceite-de-oliva>

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

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.

Entdecke, warum Olivenöl in Spanien "flüssiges Gold" ist.

Das **Olivenöl** ist in Spanien sehr berühmt. Es ist ein **typisches** Produkt in diesem Land. Es ist so wichtig, dass es als "flüssiges Gold" bezeichnet wird. Viele Familien verwenden es zum Kochen. In Andalusien wird viel Olivenöl produziert. Die Spanier verwenden es, um **gesunde** Gerichte zuzubereiten, weil es gut ist. Es ist typisch, es mit Brot und Tomaten zu essen. Es ist Teil der mediterranen **Diät**. Auf einer Reise durch Spanien könnte man viele Gerichte mit diesem Produkt probieren. Außerdem gibt es in einigen Regionen Olivenölfeste.

A2.28.3 El aceite de oliva

A2.28.3 Olivenöl

🔗 <https://spanischlernen.colanguage.de/kultur/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 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/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
.....

Lösungen:

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 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/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

.....

Lösungen:

1. Das Erfrischungsgetränk 2. Hydratisieren 3. Vegetarier sein 4. Der Wochenplan 5. Die Zwischenmahlzeit

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/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.

Lösungen:

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

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

<https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a2/28>

? Ejercicio 4: El relativo "que"

Instrucción: Füllen Sie das richtige Wort ein.

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.

Lösungen:

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 Grammatik: Der Relativsatz "que"

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

🔗 <https://spanischlernen.colanguage.de/grammatik/que-oraciones-de-relativo>

Reglas de formación / Bildungsregeln:

1. Der Relativsatz mit "que" steht immer in Verbindung mit dem Substantiv, auf das er sich bezieht.
2. "Que" bezieht sich auf Dinge oder Personen.
3. Bildet sich aus: Substantiv + "que" + Verb + Nebensatz.

El relativo "que"

Das relative "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 que comí en el restaurante fue saludable. (<i>Der Imbiss, den ich im Restaurant gegessen habe, war gesund.</i>)
El refresco	Que + verbo + subordinada	El refresco que bebimos ayer estuvo bien. (<i>Das Erfrischungsgetränk, das wir gestern getrunken haben, war gut.</i>)
El menú	Que + verbo + subordinada	El menú que queremos tiene verduras. (<i>Das Menü das wir wollen, enthält Gemüse.</i>)
Mi amiga	Que + verbo + subordinada	Mi amiga, que me ha recomendado esta dieta también, me ha mostrado unos ejercicios. (<i>Meine Freundin, die mir auch diese Diät empfohlen hat, hat mir ein paar Übungen gezeigt.</i>)

A2.28.4 El relativo "que"

A2.28.4 Das relative "que"

<https://spanischlernen.colanguage.de/grammatik/que-oraciones-de-relativo>

? Ejercicio 1: El relativo "que"

Instrucción: Füllen Sie das richtige Wort ein.

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.

Lösungen:

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 Das relative "que"

↗ <https://spanischlernen.colanguage.de/grammatik/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)

.....

Lösungen:

1. Ich brauche 2. Die wir trinken 3. Sie üben 4. Sie übt

A2.28 Tablas de conjugación verbal

A2.28 Konjugationstabellen

↗ <https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a2/28>

Comer *essen* Pretérito imperfecto

Tomar *nehmen* Pretérito imperfecto

Comer <i>essen</i> Pretérito imperfecto		Tomar <i>nehmen</i> Pretérito imperfecto	
Spanisch	Deutsch	Spanisch	Deutsch
yo comía	ich aß	yo tomaba	ich nahm
tú comías	du aßest	tú tomabas	du nahmst
él/ella comía	er/sie aß	él/ella tomaba	er/sie nahm
nosotros/nosotras comíamos	wir aßen	nosotros/nosotras tomábamos	wir nahmen
vosotros/vosotras comíais	ihr aßt	vosotros/vosotras tomabais	ihr nahmt
ellos/ellas comían	sie aßen	ellos/ellas tomaban	sie nahmen

Planificar *planen* Pretérito imperfecto

Spanisch	Deutsch
yo planificaba	ich plante
tú planificabas	du plantest
él/ella planificaba	er/sie plante
nosotros/nosotras planificábamos	wir planten
vosotros/vosotras planificabais	ihr plantet
ellos/ellas planificaban	sie planten

A2.28 Ejercicio de conjugación verbal

A2.28 Übung zur Verbkonjugation

? **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.

Lösungen:

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

