

A2.28 Comida y hábitos saludables

Alimentation et habitudes saines

“Un idioma es un reflejo exacto del carácter y el desarrollo de sus hablantes.”

“Une langue est un reflet exact du caractère et de la croissance de ses locuteurs.”

Cesar Chavez

Objetivos de aprendizaje

Objectifs d'apprentissage

- ✓ Situación : Habla sobre tu dieta y hábitos (in) saludables. / Situation : Parle de ton régime alimentaire et de tes habitudes (non) salutaires.
- ✓ Situación : Planifica tu menú semanal. / Situation : Planifie ton menu hebdomadaire.
- ✓ Cultura : El aceite de oliva / Culture : L'huile d'olive
- ✓ Gramática : El relativo "que" / Grammaire : Le relatif "que"


Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

Cette brochure pour étudiants est disponible en plusieurs traductions.

1. Téléchargements partiels, audio et exercices disponibles sur :

 <https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/28>

2. Légende (disponible sur le site web) :

 Exercice interactif.

 Audio avec traductions.

Recapitulación y ejercicios de preparación

Récapitulation et exercices de préparation

 <https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/27>

 <https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/28/historique-d-apprentissage>

A2.28 Vocabulario básico (15)

A2.28 Vocabulaire de base (15)

🔊 <https://español.colangue.fr/plan-de-cours/a2/28>

Español

Deber

Él 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

Ese estilo de vida es típicamente sano.

Français

Devoir

Il doit assister à tous les cours d'histoire.

L'ingrédient

L'ingrédient clé est l'huile d'olive.

Le menu hebdomadaire

Dans le menu hebdomadaire que tu prévois, il doit y avoir des repas sains.

Le soda

J'aime le soda à l'orange au goûter.

Équilibré

J'ai besoin d'un plan plus équilibré pour mes dîners.

Hydrater

Tu t'hydrates bien après avoir pratiqué un sport.

Le régime

Je suis le régime que l'on m'a recommandé en cours.

Le goûter

Le goûter est une partie importante du régime.

Goûter

Je prends un goûter avec une portion de pommes de terre bravas.

Se peser

Tu te pèses avant de sortir avec tes amis.

Faire du sport

Tu devrais faire un sport qui soit sain et équilibré.

Sain

Notre apéritif est sain et délicieux.

Sain

Ce plat est très sain en ingrédients.

Être végétarien

Tu devrais inclure plus de légumes dans ton menu hebdomadaire si tu es végétarien.

Typique

Ce mode de vie est typiquement sain.

A2.28.1 Diálogo: ¿Merendamos algo saludable?

A2.28.1 Dialogue : On prend un goûter sain ?

🔊 <https://espagnol.colangue.fr/dialogues/merendamos-algo-saludable>

Pedro y Ana hablan de 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 et Ana parlent de saines habitudes alimentaires.

Pedro: *Qu'est-ce que tu vas **goûter** aujourd'hui ?*

Ana: *Je pense que quelque chose de **sain**, peut-être des fruits.*

Pedro: *Je ne sais pas encore, mais je devrais boire moins de **sodas** et manger plus de fruits.*

Ana: *Oui, il vaut mieux avoir un **régime** équilibré. Te pèses-tu régulièrement ?*

Pedro: *Parfois, mais avec des **collations** plus saines je me sentirais mieux.*

Ana: *Moi aussi. **Être végétarienne** serait une bonne idée pour moi.*

Pedro: *Quel bien ! Aujourd'hui est très **typique** pour les jeunes.*

Ana: *Exactement ! Manger moins de viande et plus de légumes est très **sain**.*

Pedro: *En mangeant **moins** de sucreries, je serais en meilleure forme.*

Ana: *Bien sûr ! Comme ça, nous aurions **plus** d'énergie pour tout.*

A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

A2.28.1 On prend un goûter sain ?

<https://espagnol.colangue.fr/dialogues/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 On prend un goûter sain ?

<https://espagnol.colangue.fr/dialogues/merendamos-algo-saludable>



Ejercicio 2:

Instrucción: Remplissez le mot correct.

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?

Solutions:

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

A2.28.1 ¿Merendamos algo saludable?

A2.28.1 On prend un goûter sain ?

<https://espagnol.colangue.fr/dialogues/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?

Solutions:

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

A2.28.2 Cuento: Una Vida Más Sana

A2.28.2 Conte : Une Vie Plus Saine

🔊 <https://espagnol.colangue.fr/nouvelles/una-vida-mas-sana>

Lucía quiere tener una vida sana. 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 veut avoir une vie saine. Elle suit un régime équilibré et mange moins de sucre pour se sentir mieux et avoir plus d'énergie.

Lucía voudrait avoir une vie plus **saine**.

Tous les jours elle suit un régime équilibré.

Mange plus de fruits et bois moins de **boissons gazeuses**.

Elle mange aussi des **en-cas** plus sains.

Elle se pèse chaque semaine pour voir les changements que fait son régime.

Lucía pense à **devenir végétarienne** parce qu'elle croit que ce serait bon pour sa santé.

Elle pense aussi qu'en mangeant **plus** de légumes, elle aurait plus d'énergie qu'actuellement.

Son goûter **typique** est un jus de fruits et de légumes verts.

Elle sait qu'elle **devrait** manger moins de sucre pour se sentir mieux.

En changeant quelques choses Lucía aura un régime **équilibré**.

A2.28.2 Una Vida Más Sana

A2.28.2 Une Vie Plus Saine

<https://espanol.colangue.fr/nouvelles/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 Une Vie Plus Saine

<https://espanol.colangue.fr/nouvelles/una-vida-mas-sana>



Ejercicio 2:

Instrucción: Remplissez le mot correct.

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.

Solutions:

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

A2.28.3 Cultura: El aceite de oliva

A2.28.3 Culture : L'huile d'olive

» <https://espanol.colangue.fr/culture/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.

Découvrez pourquoi l'huile d'olive est "or liquide" en Espagne.

*L'**huile d'olive** est très célèbre en Espagne. C'est un produit **typique** de ce pays. Il est si important qu'on l'appelle "or liquide". Beaucoup de familles l'utilisent pour cuisiner. On produit beaucoup d'huile d'olive en Andalousie. Les Espagnols l'utilisent pour préparer des plats **sains** car il est bon. Il est typique de le manger avec du pain et de la tomate. Il fait partie du régime **méditerranéen**. Lors d'un voyage en Espagne, on pourrait essayer de nombreux plats avec ce produit. De plus, dans certaines régions, il y a des festivals d'huile d'olive.*

A2.28.3 El aceite de oliva

A2.28.3 L'huile d'olive

<https://espanol.colangue.fr/culture/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 Devoirs / exercices

<https://espagnol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/28>

Ejercicio 1: Ejercicio de conversación

Instrucción:

1. ¿Has estado alguna vez a dieta o lo estás ahora? (*As-tu déjà fait un régime ou en fais-tu un en ce moment ?*)
2. ¿Sueles mirar la lista de ingredientes cuando compras comida en el supermercado? (*Regardez-vous généralement la liste des ingrédients lorsque vous achetez de la nourriture au supermarché ?*)
3. ¿Describirías tus hábitos alimenticios como saludables o más bien poco saludables? (*Décririez-vous vos habitudes alimentaires comme saines ou plutôt malsaines ?*)



.....

.....

.....

.....

Exemples de phrases:

Nunca he hecho dieta antes. Aunque soy vegetariano, así que no como carne.

Je n'ai jamais suivi de régime auparavant. Cependant, je suis végétarien donc je ne mange pas de viande.

He probado algunas dietas en el pasado, pero ahora he dejado eso. En cambio, estoy intentando hacer más deporte.

J'ai essayé certains régimes par le passé, mais maintenant, j'ai arrêté cela. J'essaie plutôt de faire plus de sport.

Siempre miro los ingredientes cuando compro comida en el supermercado. Intento no comprar comida con demasiado azúcar.

Je regarde toujours les ingrédients lorsque j'achète de la nourriture au supermarché. J'essaie de ne pas acheter de nourriture avec trop de sucre.

Mayormente como muy saludable, pero de vez en cuando me gusta tomar un tentempié como patatas fritas o chocolate.

Je mange principalement très sainement, mais de temps en temps, j'aime grignoter quelque chose comme des chips ou du chocolat.

Tengo un buen equilibrio entre comer comida poco saludable y comida saludable.

J'ai un bon équilibre entre manger des aliments malsains et sains.

Estoy comiendo bastante mal. Pronto haré dieta.

Je mange assez mal. Je vais bientôt commencer un régime.

...

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/28>

Ejercicio 2: 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

.....

Solutions:

de practicar un deporte. 7. Deberías incluir más verduras en tu menú semanal si eres vegetariano.
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
1. Más ingredientes saludables mejoran tu dieta. 2. Él merendaba los pinchos de jamón para probar diferentes sabores. 3. Me gusta el refresco de

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/28>

Ejercicio 3: 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
.....

Solutions:

1. Le soda 2. Hydrater 3. Être végétarien 4. Le menu hebdomadaire 5. Le goûter

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/28>

Ejercicio 4: 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.

Solutions:

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

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/28>



Ejercicio 5:

El relativo "que"

Instrucción: Remplissez le mot correct.

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

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

Solutions:

bebí 11. Preparar (Ella) 12. que ha preparado 13. Tomar (Nosotros) 14. que tomamos 15. Necesito (Yo) 16. que necesito
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

A2.28.4 Gramática: El relativo "que"

A2.28.4 Grammaire : Le relatif "que"

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

<https://español.colangue.fr/grammaire/que-oraciones-de-relativo>

Reglas de formación / Règles de formation:

1. La proposition relative avec "que" est toujours reliée au substantif auquel elle se réfère.
2. "Que" se réfère à des choses ou à des personnes.
3. Elle se forme avec : substantif + "que" + verbe + proposition subordonnée.

El relativo "que"

Le relatif "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>Le goûter que j'ai mangé au restaurant était sain.</i>)
El refresco	Que + verbo + subordinada	El refresco que bebimos ayer estuvo bien. (<i>La boisson que nous avons bue hier était bien.</i>)
El menú	Que + verbo + subordinada	El menú que queremos tiene verduras. (<i>Le menu que nous voulons contient des légumes.</i>)
Mi amiga	Que + verbo + subordinada	Mi amiga, que me ha recomendado esta dieta también, me ha mostrado unos ejercicios. (<i>Mon amie, qui m'a aussi recommandé ce régime, m'a montré quelques exercices.</i>)

A2.28.4 El relativo "que"

A2.28.4 Le relatif "que"

<https://espanol.colangue.fr/grammaire/que-oraciones-de-relativo>

Ejercicio 1: El relativo "que"

Instrucción: Remplissez le mot correct.

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

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

Solutions:

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 Le relatif "que"

<https://espanol.colangue.fr/grammaire/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)

.....

Solutions:

1. J'ai besoin 2. Que nous avons pris 3. Ils mangent 4. Elle pratique

A2.28 Tablas de conjugación verbal

A2.28 Tableaux de conjugaison verbale

<https://español.colangue.fr/plan-de-cours/a2/28>

Comer *manger* Pretérito imperfecto

Tomar *prendre* Pretérito imperfecto

Español	Français	Español	Français
yo comía	je mangeais	yo tomaba	je prenais
tú comías	tu mangeais	tú tomabas	tu prenais
él/ella comía	il mangeait	él/ella tomaba	il/elle prenait
nosotros/nosotras comíamos	nous mangions	nosotros/nosotras tomábamos	nous prenions
vosotros/vosotras comíais	vous mangiez	vosotros/vosotras tomabais	vous preniez
ellos/ellas comían	ils mangeaient	ellos/ellas tomaban	ils prenaient

Planificar *planifier* **Pretérito imperfecto**

Español

Français

yo planificaba

je planifiais

tú planificabas

tu planifiais

él/ella planificaba

il/elle planifiait

nosotros/nosotras

nous planifiions

planificábamos

vosotros/vosotras

vous planifiiez

planificabais

ellos/ellas planificaban

ils/elles

planifiaient

A2.28 Ejercicio de conjugación verbal

A2.28 Exercice de conjugaison verbale



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.

Solutions:

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

