

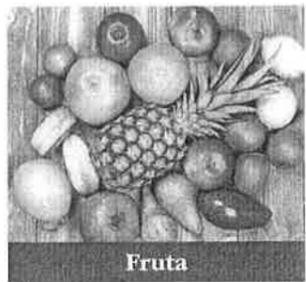
# 6 Nutrición

## Comidas y bebidas

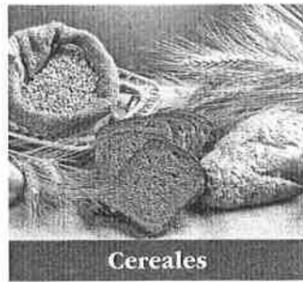
1 Escribe dos nombres de alimentos en cada grupo. Puedes buscar en el diccionario o en internet. Después, compáralos con los de tu compañero.



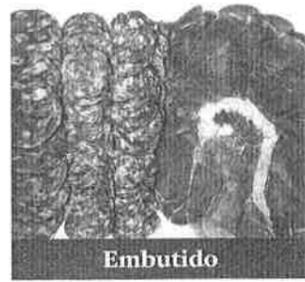
Lácteos



Fruta



Cereales



Embutido



Verduras y legumbres



Pescado



Carne



Frutos secos

2 ¿Cuál de estas actividades te gusta más y cuál te gusta menos? Escribe también lo que más y lo que menos le gusta a tu compañero.

¡Lo que más me gusta es cocinar!



- comer en casa • probar comida nueva • cocinar
- comer en un restaurante • preparar el desayuno
- tomar un café • ir a comprar la comida • lavar los platos

- Lo que más me gusta es \_\_\_\_\_
- Lo que menos me gusta es \_\_\_\_\_
- Lo que más le gusta a \_\_\_\_\_ es \_\_\_\_\_
- Lo que menos le gusta a \_\_\_\_\_ es \_\_\_\_\_

3 Clasifica los siguientes alimentos. Puedes mirar la pirámide de alimentación de la página 71 del libro del alumno.

- caramelos • mariscos • agua • aceite de oliva • legumbres
- frutos secos • embutidos • huevos • helados • pan • queso

SANOS	
POCO SANOS	

4 Escribe qué desayunas, comes, meriendas y cenas si quieres comer de una manera «sana».

Desayuno: \_\_\_\_\_

Como: \_\_\_\_\_

Meriando: \_\_\_\_\_

Ceno: \_\_\_\_\_

## Comidas y bebidas

1 A Escribe al lado de cada alimento los artículos *el, la, los* o *las*.

1 _____ verdura	2 _____ fruta	3 _____ arroz	4 _____ cereales	5 _____ embutido	6 _____ agua
7 _____ pan	8 _____ huevos	9 _____ frutos secos	10 _____ legumbres	11 _____ leche	12 _____ zumo
13 _____ patatas	14 _____ pescado	15 _____ carne	16 _____ helado	17 _____ pastel	18 _____ pasta

B Escucha y comprueba.

C Haz una lista con los alimentos que más te gustan y con los que menos te gustan. Después, compara tu lista con la de tu compañero.

<b>Lo que más me gusta</b>	<b>Lo que menos me gusta</b>
1 _____	1 _____
2 _____	2 _____
3 _____	3 _____
4 _____	4 _____
5 _____	5 _____

Lo que más me gusta es el arroz, después la leche...  
Lo que menos me gusta es el pescado...

Avanza Amplía tu lista con otros nombres de alimentos que te gustan.

2 A ¿Cuándo comes o bebes normalmente los alimentos del ejercicio 1A? Completa la siguiente tabla.

Desayuno 07:00-10:00	Comida 13:00-15:00	Merienda 16:00-18:00	Cena 20:00-22:00
leche			

B Comenta con tu compañero a qué hora desayunas, comes, meriendas y cenas.

Yo desayuno siempre a las siete y media. Como entre la una y media y las dos. No meriando nunca porque ceno a las ocho. ¿Y tú?

Repasa Las horas, las expresiones de frecuencia y los verbos irregulares en presente en la unidad 4.

### COMUNICACIÓN

Expresar preferencia

- Lo que más me gusta es la leche.
- Lo que menos me gusta son las patatas.
- Mi comida favorita es la fruta.
- Mi comida preferida son los pasteles.

### LÉXICO

Las comidas del día

- el desayuno: desayunar
- el almuerzo\*: almorzar
- la comida: comer
- la merienda: merendar
- la cena: cenar

\* En España, el almuerzo es la comida a media mañana, entre el desayuno y la comida. En algunos países se utiliza *almorzar* en lugar de *comer*.

### GRAMÁTICA

Los verbos *almorzar* y *merendar*

almorzar (o > ue)	merendar (e > ie)
almuerzo	meriendo
almuerzas	meriendas
almuerza	merienda
almorzamos	merendamos
almorzáis	merendáis
almuerzan	meriendan

**5 Elige una opción. Compara tus frases con las de tu compañero.**

- 1 Como pescado **más / menos** de tres veces a la semana.
- 2 Como verduras **más / menos** de una vez a la semana.
- 3 Como pasta **más / menos** de una vez a la semana.
- 4 Como helado **más / menos** de dos veces a la semana.
- 5 Como huevos **más / menos** de una vez a la semana.
- 6 Bebo agua **más / menos** de cinco veces al día.

**6 Responde a las preguntas.**

- 1 ¿Cuántas veces a la semana tomas leche? \_\_\_\_\_
- 2 ¿Cuántas veces a la semana comes carne? \_\_\_\_\_
- 3 ¿Cuántas veces al día bebes zumos de frutas? \_\_\_\_\_
- 4 ¿Cuántas veces al día comes pan? \_\_\_\_\_
- 5 ¿Cuántas veces a la semana comes fruta? \_\_\_\_\_
- 6 ¿Cuándo comes arroz? \_\_\_\_\_
- 7 ¿Cuántas veces a la semana comes patatas? \_\_\_\_\_
- 8 ¿Cuándo tomas café? \_\_\_\_\_

# Hábitos alimenticios

**7 ¿Conoces estas comidas? ¿De qué países son típicas? Escribe frases.**

México • Perú • Argentina • Italia • España • Japón • Marruecos • Inglaterra



**1** El sushi se come en Japón.



**2** La pizza \_\_\_\_\_.



**3** El ceviche \_\_\_\_\_.



**4** Las empanadas criollas \_\_\_\_\_.



**5** El roastbeef \_\_\_\_\_.



**6** Los burritos \_\_\_\_\_.



**7** El cuscús \_\_\_\_\_.



**8** Los churros \_\_\_\_\_.

**8 ¿Conoces la cocina peruana? Lee el texto. Una de las siguientes informaciones es falsa, ¿sabes cuál?**

- 1 La cocina peruana tiene influencias de América, Europa, África y Asia.
- 2 En la costa tienen más de dos mil sopas diferentes.
- 3 En Perú hay más de 250 postres típicos.
- 4 En Perú se come más carne que pescado.
- 5 En Perú se preparan muchos platos con arroz y patatas.
- 6 La cocina peruana se conoce cada día más en el mundo.



## LA COCINA PERUANA

La cocina peruana es una de las más ricas del mundo. Es el resultado de la fusión de la cocina tradicional peruana/precolombina con la cocina española y con la influencia de la inmigración africana, francesa, china, japonesa e italiana. Una gastronomía de cuatro continentes en un solo país, que ofrece una enorme variedad de platos típicos peruanos en constante evolución. En la costa peruana, por ejemplo, existen más de dos mil sopas diferentes y en el país hay más de 250 postres tradicionales. En Perú se comen muchos platos con arroz, patatas, tomates y especialmente pescado, y uno de los ingredientes básicos es el ají (también llamado chile). Las personas que visitan Perú por primera vez se sorprenden cuando descubren la riqueza de la cocina peruana. Pero no solo los que visitan Perú tienen la oportunidad de probar sus exquisitos platos; cada día existen más restaurantes especializados en la gastronomía peruana en diversas ciudades del mundo.

**9 ¿Qué se come o se bebe en tu país? Marca las frases correctas.**

- 1 Se come mucho arroz.
- 2 Se come mucho pescado.
- 3 Se toman muchos productos lácteos.
- 4 Se bebe mucha leche.
- 5 Se cocina con aceite.
- 6 Se come mucho pan.
- 7 Se beben muchos zumos.
- 8 Se come mucha carne.
- 9 Se come mucha pasta.
- 10 Se comen muchas verduras.

**10 ¿Recuerdas qué ingredientes se necesitan para hacer un gazpacho? Completa el texto con las siguientes palabras.**

tres cucharadas • un diente • un cuarto de kilo • un kilo  
un trozo • un vaso • una cucharada



**FLORINDA** 25 marzo • 12.24h

¿Alguien sabe qué ingredientes necesito para hacer un gazpacho para cuatro personas? Esta noche tengo invitados en casa y quiero preparar un gazpacho de primer plato.

1 respuesta



**MEGACHEF** 25 marzo • 13.20h

Hola, Florinda. Para preparar un gazpacho para cuatro personas necesitas (1) \_\_\_\_\_ de tomates (es la base de este plato), un pimiento y (2) \_\_\_\_\_ de pepinos, (3) \_\_\_\_\_ de cebolla y también de pan, (4) \_\_\_\_\_ de ajo, (5) \_\_\_\_\_ de aceite de oliva, otras tantas de vinagre y (6) \_\_\_\_\_ pequeña de sal. ¡Ah!, y otra cosa muy importante, (7) \_\_\_\_\_ de agua.

**11 Combina las siguientes palabras con los verbos. Hay muchas posibilidades.**

las patatas • las cebollas • los huevos • la verdura • el pan  
el embutido • la fruta • la carne • el pescado

Cortar	Lavar	Pelar	Batir	Freír

**12 ¿Sabes cómo se hace la tortilla española? Completa la receta con el pronombre impersonal se y uno de los siguientes verbos.**

freír • pelar • batir • cortar • añadir  
picar • echar • meter • pasar

## TORTILLA DE PATATAS



**Ingredientes (para 4 personas):**

- 4 huevos
- 5 patatas
- 1 cebolla
- sal
- aceite de oliva

Primero (1) *se pelan* las patatas y (2) \_\_\_\_\_ en trozos pequeños. Después, (3) \_\_\_\_\_ en una sartén con aceite de oliva. Al mismo tiempo, (4) \_\_\_\_\_ los huevos con un poco de sal en un bol. (5) \_\_\_\_\_ la cebolla en trozos pequeños y (6) \_\_\_\_\_ los trozos de cebolla a la sartén donde están las patatas. Cuando las patatas y la cebolla están fritas (unos veinte minutos a fuego lento), (7) \_\_\_\_\_ en el bol con el huevo batido. Después, (8) \_\_\_\_\_ la mezcla del huevo, las patatas y la cebolla a la sartén. Unos minutos después, con un plato grande, le damos la vuelta. Volvemos a dejar la mezcla en la sartén unos minutos. Finalmente, (9) \_\_\_\_\_ la tortilla a un plato y ¡ya está lista para comer!

**13 (7) Ahora, escucha la receta y comprueba.**

# Comer fuera

14 Clasifica los siguientes alimentos en la tabla.



Bebida	Fruta	Verdura	Carne	Pescado

15 ¿Qué es? Lee las descripciones y escribe al lado a qué comida o bebida se refieren.

paella • ensalada • zumo • café con leche • pizza • helado

- Es una comida que se hace al horno y que lleva muchas cosas, principalmente *mozzarella*.
- Es un plato que se hace con arroz, lleva pescado y también puede llevar carne.
- Es un plato que se hace con diferentes verduras. Normalmente lleva tomate, lechuga y muchas otras cosas.
- Es un postre que se come normalmente en verano. Se toma muy frío.
- Es una bebida que se hace con fruta.
- Es una bebida que se toma en el desayuno o también después de comer.

16 Todos estos platos son típicos de España. Busca información sobre ellos y escribe qué son o qué llevan.

- Calamares a la romana: \_\_\_\_\_
- Fabada: \_\_\_\_\_
- Cocido: \_\_\_\_\_
- Tortilla: \_\_\_\_\_
- Torrijas: \_\_\_\_\_
- Arroz a la cubana: \_\_\_\_\_

17 Completa el menú con las palabras que faltan.

sopa • flan • de temporada • de la casa • al horno  
asados • verdura • croquetas • con patatas • arroz

**MENÚ DEL DÍA** 11 €

**Primer Plato**

(1) \_\_\_\_\_ de pescado  
Ensalada (2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_ a la cubana  
(4) \_\_\_\_\_ a la plancha

**Segundo plato**

Bistec con pimientos (5) \_\_\_\_\_  
Dorada (6) \_\_\_\_\_  
Pollo (7) \_\_\_\_\_

(8) \_\_\_\_\_ de bacalao

**Postre**

(9) \_\_\_\_\_ de la casa  
Yogur  
Helado  
Fruta (10) \_\_\_\_\_

Pan, vino o agua y café incluidos.

18 ¿Cuál es el postre que más te gusta y el que menos?



El postre que más me gusta es / son \_\_\_\_\_  
El postre que menos me gusta es / son \_\_\_\_\_

19 Completa las frases con los verbos que faltan. Después, escucha y comprueba.

trae • lleva • quiero • pone • preparan • hacemos • es

- ¿Qué \_\_\_\_\_ la dorada?  
■ Un pescado.
- ¿Qué \_\_\_\_\_ la ensalada?  
■ Lechuga, tomate, aceitunas, frutos secos...
- Me \_\_\_\_\_ la cuenta, por favor.
- De primero \_\_\_\_\_ la sopa.
- ¿Me \_\_\_\_\_ un té, por favor?
- El pescado, ¿cómo lo \_\_\_\_\_?  
■ Lo \_\_\_\_\_ al horno.

20 ¿De qué hablan?

- Lo tomo siempre con hielo.  
a) la fruta      b) los helados      c) el café
- Las hago siempre al horno.  
a) los tomates      b) las patatas      c) la carne
- Los tomo por la mañana.  
a) el desayuno      b) las naranjas      c) los cereales
- La como normalmente con tomates.  
a) la ensalada      b) el pan      c) los zumos
- Los hago siempre fritos.  
a) las verduras      b) los huevos      c) el arroz
- La como siempre muy hecha.  
a) el té      b) la carne      c) el pescado

21 Responde a las preguntas como en el ejemplo.

- ¿Cómo tomas el café? *Lo tomo con leche.*
- ¿Cómo tomas la leche? \_\_\_\_\_
- ¿Cómo comes los huevos? \_\_\_\_\_
- ¿Cómo tomas el agua? \_\_\_\_\_
- ¿Cómo comes el pan? \_\_\_\_\_
- ¿Cómo comes las verduras? \_\_\_\_\_
- ¿Cómo comes el pollo? \_\_\_\_\_
- ¿Cómo tomas las patatas? \_\_\_\_\_

22 En parejas, escribid una comida o una bebida que empiece por las siguientes letras. Gana la pareja que tiene más palabras.

A _____	I _____	R _____
B _____	J _____	S _____
C _____	L _____	T _____
D _____	M _____	U _____
E _____	N _____	V _____
F _____	O _____	Z _____
G _____	P _____	
H _____	Q _____	