

A2.41 Comida y hábitos saludables

Healthy food and habits

*"El lenguaje es para la mente más de lo que la luz es para el ojo."
"Language is to the mind more than light is to the eye."*

William Gibson

Objetivos de aprendizaje

Learning objectives

- ✓ Situación : Habla sobre hábitos alimenticios saludables / Situation : Talk about healthy eating habits
- ✓ Gramática : El condicional simple: expresar la intención de hacer algo / Grammar : El condicional simple: express the intention to do something
- ✓ Cultura : El aceite de oliva / Culture : Olive oil

Utiliza esta hoja de ejercicios en combinación con nuestro sitio web.

Use this worksheet in combination with our website.

1. All exercises, video, audio and presentations

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/41>

2. Legend (available on the website):

 Interactive exercise.

 Audio with translations.

 Presentations and translations.

 Subtitled video (self-study).

Recapitulación y ejercicios de preparación

Recap and preparatory exercises

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/40>

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/41/learning-history>

A2.41 Vocabulario básico (13)

A2.41 Basic Vocabulary (13)

 <https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/41>

Spanish

Deber

Él debe asistir a todas las clases de historia.

El refresco

Si llevamos una dieta equilibrada, tomaríamos el refresco solo en ocasiones especiales.

Equilibrado

En el futuro, seguiré un estilo de vida más equilibrada para estar sano.

La dieta

Si siguiera una dieta equilibrada, estaría más sano.

La merienda

Si tomaras una merienda equilibrada todos los días, seguirías llevando un estilo de vida más saludable.

Menos

Si comiera menos patatas fritas y más verduras, estaría más sano.

Merendar

Yo meriando una ración de las patatas bravas.

Más

Si comiera más sano, podría tener un estilo de vida más saludable.

Pesarse

Te pesas antes de salir con tus amigos.

Saludable

Si el estilo de vida es saludable, me sentiré menos cansado.

Sano

Juan es un chico sano.

Ser vegetariano

Si fueras vegetariano, tal vez probarías más recetas saludables y equilibradas para mantener un estilo de vida sano.

Típico

Si fuera típico, incluiría más frutas en mi desayuno saludable.

English

To owe

He must attend all the history classes.

The soft drink

If we follow a balanced diet, we would have the soft drink only on special occasions.

Balanced

In the future, I will follow a more balanced lifestyle to be healthy.

The diet

If I followed a balanced diet, I would be healthier.

The snack

If you were to have a balanced tea every day, you would continue leading a healthier lifestyle.

Less

If I ate fewer crisps and more vegetables, I would be healthier.

To have a snack

I have a snack of patatas bravas.

More

If I ate more healthily, I could have a healthier lifestyle.

To weigh oneself

You weigh yourself before going out with your friends.

Healthy

If the lifestyle is healthy, I will feel less tired.

Healthy

Juan is a healthy boy.

Being vegetarian

If you were vegetarian, you might try more healthy and balanced recipes to maintain a healthy lifestyle.

Typical

If it were typical, I would include more fruit in my healthy breakfast.

A2.41 Tablas de conjugación verbal

A2.41 Verb conjugation tables

   <https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/41>

Gustar - Condicional simple, indicativo

yo gustaría → *I would like*

tú gustarías → *You would like*

él/ella gustaría → *He would like*

nosotros/nosotras gustaríamos → *We would like*

vosotros/vosotras gustaríais → *You would like*

ellos/ellas gustarían → *They would like*

Querer - Condicional simple, indicativo

yo querría → *I would want*

tú querrías → *You would want*

él/ella querría → *he would want*

nosotros/nosotras querríamos → *we would want*

vosotros/vosotras querríais → *you would want*

ellos/ellas querrían → *They would want*

Deber - Condicional simple, indicativo

yo debería → *I would owe*

tú deberías → *You would owe*

él/ella debería → *he/she would owe*

nosotros/nosotras deberíamos → *we would owe*

vosotros/vosotras deberíais → *You (plural) would owe*

ellos/ellas deberían → *they would owe*

A2.41 Tablas de conjugación verbal

A2.41 Verb conjugation tables

   <https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/41>

Ejercicio: Verb conjugation

Instrucción: Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

Gustar (Condicional simple, indicativo), Querer (Condicional simple, indicativo), Deber (Condicional simple, indicativo)

1. Yo probar las tapas en el próximo restaurante.
2. Ellos negociar con el jefe sobre el proyecto.
3. Me probar las patatas.
4. Vosotros organizar una reunión en la oficina de turismo.
5. Yo probar las croquetas.

Solutions:

1. debería 2. debería 3. gustaría 4. debería 5. debería

A2.41.1 Diálogo: ¿Merendamos algo saludable?

A2.41.1 Dialogue: Shall we have a healthy snack?

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/merendamos-algo-saludable>

Pedro y Ana hablan sobre los hábitos de alimentación 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.

Pedro and Ana talk about healthy eating habits.

Pedro: *What are you going to have for **tea** today?*

Ana: *I think something **healthy**, maybe some fruits.*

Pedro: *I still don't know but I should drink fewer **soft drinks** and eat more fruits.*

Ana: *Yes, it's better to have a balanced **diet**. Do you weigh yourself regularly?*

Pedro: *Sometimes, but with **snacks** more healthy I would feel better.*

Ana: *Me too. **Being vegetarian** would be a good idea for me.*

Pedro: *How great! Today is very **typical** for young people.*

Ana: *Exactly! Eating less meat and more vegetables is very **healthy**.*

Pedro: *I eating **fewer** sweets would be in better shape.*

Ana: *Sure! That way we would have **more** energy for everything.*

A2.41.1 ¿Merendamos algo saludable?

A2.41.1 Shall we have something healthy for tea?

   <https://learnspanish.colanguage.es/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?

A2.41.1 ¿Merendamos algo saludable?

A2.41.1 Shall we have something healthy for tea?

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/merendamos-algo-saludable>

Ejercicio 2: Elige la palabra correcta

Instrucción: Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

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

A2.41.1 ¿Merendamos algo saludable?

A2.41.1 Shall we have something healthy for tea?

   <https://learnspanish.colanguage.es/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

A2.41.2 Gramática: El condicional simple: expresar la intención de hacer algo

A2.41.2 Grammar: El condicional simple: express the intention to do something

Explicación sobre el uso del condicional simple para expresar intenciones.

<https://learnspanish.colanguage.es/grammar-list/el-condicional-simple-expressar-la-intencion-de-hacer-algo>

Reglas de formación / Formation rules:

1. We use the simple conditional to express the intention to do something in the future, express wishes and preferences.
2. The most commonly used verbs for this are "gustar, querer, deber, preferir."
3. To form the simple conditional, add the endings "-ía, -ías, -ía, -íamos, -íais, -ían" to the infinitive.

El condicional simple: expresar la intención de hacer algo

El condicional simple: express the intention to do something

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

Uso	Verbo	Ejemplo
Intención de hacer algo	Gustar	Me gustaría merendar algo saludable esta tarde. (<i>I would like to have a healthy snack this afternoon.</i>)
	Deber	Debería cambiar mi dieta. Quiero ser más sano. (<i>I should change my diet. I want to be healthier.</i>)
Deseos	Querer	Querría llevar una dieta vegetariana, pero me gusta la carne. (<i>I would like to follow a vegetarian diet, but I like meat.</i>)
Preferencias	Preferir	Preferiría comer más fruta y menos comida no saludable. (<i>I would prefer to eat more fruit and less unhealthy food.</i>)

A2.41.2 El condicional simple: expresar la intención de hacer algo

A2.41.2 El condicional simple: express the intention to do something

   <https://learnspanish.colanguage.es/grammar-list/el-condicional-simple-expresar-la-intencion-de-hacer-algo>

Ejercicio 1: El condicional simple: expresar la intención de hacer algo

Instrucción: Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

Preferirían, Preferiría, querría, Tendrías que, Nos gustaría, Me gustaría, Bebería, Comeríamos

1. **Beber (yo):** más agua y menos refrescos para estar más saludable pero me gustan mucho.
2. **Preferir (ellos/-as/ustedes):** merendar de una manera más equilibrada.
3. **Gustar (nosotros/-as):** probar a tener un estilo de vida más sano para tener mejor salud.
4. **Querer (Ella):** Ana ser vegetariana pero me encanta la carne.
5. **Comer (nosotros/-as):** más verdura para estar sanos, pero no sabemos cómo prepararla.
6. **Preferir (yo):** merendar frutas en lugar de prepararme meriendas no saludables.
7. **Tener que (vosotros/-as):** comer más fruta y verdura para estar tan sanos como nosotros.
8. **Gustar (yo):** tomar menos refrescos para llevar una dieta más saludable.

Solutions:

1. Bebería 2. Preferiría 3. Nos gustaría 4. querría 5. Comeríamos 6. Preferiría 7. Tendrías que 8. Me gustaría

A2.41.2 El condicional simple: expresar la intención de hacer algo

A2.41.2 El condicional simple: express the intention to do something

   <https://learnspanish.colanguage.es/grammar-list/el-condicional-simple-expresar-la-intencion-de-hacer-algo>

Ejercicio 2: Traduce y usa en una oración

Instrucción: Traduce y di la palabra en voz alta. Usa la palabra en una oración.

1. Preferirían

.....

2. Nos gustaría

.....

3. Debería

.....

4. Deberíamos

.....

Solutions:

1. They would prefer 2. We would like 3. I should 4. We should

A2.41.3 Cuento: Una Vida Más Sana

A2.41.3 Story: A Healthier Life

   <https://learnspanish.colanguage.es/short-story/una-vida-mas-sana>

A Lucía le gustaría tener una vida más saludable. Sigue una dieta equilibrada y consume 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 would like to have a healthier life. She follows a balanced diet and eats less sugar to feel better and have more energy.

*Lucía would like to have a more **healthy** life.*

*Every day she follows a balanced **diet**.*

*She eats more fruits and drinks fewer **soft drinks**.*

*She also eats **healthier snacks**.*

***She weighs herself** every week to see the changes her diet makes.*

*Lucía is considering **becoming a vegetarian** because she believes it would be good for her health.*

*She also thinks that by eating **more** vegetables she would have more energy than now.*

*Her **typical** snack is a juice of fruits and green vegetables.*

*She knows that she **should** eat less sugar to feel better.*

*By changing some things Lucía will have a **balanced** diet.*

A2.41.3 Una Vida Más Sana

A2.41.3 A Healthier Life

   <https://learnspanish.colanguage.es/short-story/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?

A2.41.3 Una Vida Más Sana

A2.41.3 A Healthier Life

   <https://learnspanish.colanguage.es/short-story/una-vida-mas-sana>

Ejercicio 2: Elige la palabra correcta

Instrucción: Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

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. ser vegetariana 3. Se pesa 4. debería 5. refrescos 6. típica

A2.41.4 Cultura: El aceite de oliva

A2.41.4 Culture: Olive oil

   <https://learnspanish.colanguage.es/culture/el-aceite-de-oliva>

Descubre por qué el aceite de oliva es el "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.

Discover why olive oil is "liquid gold" in Spain.

***Olive oil** is very famous in Spain. It is a **typical** product in this country. It is so important that it is called "liquid gold." Many families use it for cooking. A lot of olive oil is produced in Andalusia. Spaniards use it to prepare **healthy** dishes because it is good. It is typical to eat it with bread and tomato. It is part of the Mediterranean **diet**. On a trip through Spain, you could try many dishes with this product. Furthermore, in some regions, there are olive oil festivals.*

A2.41.4 El aceite de oliva

A2.41.4 Olive oil

   <https://learnspanish.colanguage.es/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?

A2.41 Deberes / ejercicios

A2.41 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/41>

Exercise 1: Find the words

Instruction: Find the words, mark them and make sentences with the words.

Hints

The snack , Typical , To have a snack , Being vegetarian , The diet , To weigh oneself

exmtípicougjbivladietasrutqopesarsenpqvrxservedietarian
oexalxvilameriendamwdrwkmerendarsky

A2.41 Deberes / ejercicios

A2.41 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspace.colanguage.es/syllabus/a2/41>

Ejercicio 2: Reordenar oraciones

Instrucción: ¡Las palabras de estas oraciones han sido desordenadas! Ordénalas para que formen una oración válida de nuevo y tradúcelas.

1. croquetas. | Él | unas | merendaría

.....

2. más sano, | podría tener | Si comiera | un estilo | más saludable.
| de vida

.....

3. restaurante. | probar las | Yo debería | tapas en | el próximo

.....

4. más verduras, | sano. | menos patatas | Si comiera | estaría más |
fritas y

.....

5. de vida sano. | más recetas saludables | mantener un estilo | tal
vez probarías | Si fueras vegetariano, | y equilibradas para

.....

6. si supieran | cuánto peso | han ganado. | Se pesarían

.....

Solutions:

Available on website.

A2.41 Deberes / ejercicios

A2.41 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/41>

Ejercicio 3: Traduce y haz oraciones

Instrucción: Traduce las palabras y frases a continuación y úsalas en una conversación o texto.

1. Él merendaría unas croquetas.

.....

2. Si comiera más sano, podría tener un estilo de vida más saludable.

.....

3. Yo debería probar las tapas en el próximo restaurante.

.....

4. Si comiera menos patatas fritas y más verduras, estaría más sano.

.....

5. Si fueras vegetariano, tal vez probarías más recetas saludables y equilibradas para mantener un estilo de vida sano.

.....

6. Se pesarían si supieran cuánto peso han ganado.

.....

Solutions:

Available on website.

A2.41 Deberes / ejercicios

A2.41 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/41>

Ejercicio 4: Traduce y usa en una oración

Instrucción: Traduce y di la palabra en voz alta. Usa la palabra en una oración.

1. Sano

.....

2. Típico

.....

3. La dieta

.....

4. Deber

.....

5. Equilibrado

.....

Solutions:

1. Healthy 2. Typical 3. The diet 4. To owe 5. Balanced

A2.41 Deberes / ejercicios

A2.41 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/41>

Ejercicio 5: Conjugación verbal

Instrucción: Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

Gustar (Condicional simple, indicativo), Deber (Condicional simple, indicativo), Querer (Condicional simple, indicativo)

1. Ellos asistir a la reunión.
2. Nosotros aprender el idioma.
3. Yo probar las croquetas.
4. Vosotros organizar una reunión en la oficina de turismo.
5. Él aprender a cocinar una tortilla de patata.

Solutions:

1. querían 2. querríamos 3. querría 4. deberíais 5. debería

A2.41 Deberes / ejercicios

A2.41 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/41>

Ejercicio 6: El condicional simple: expresar la intención de hacer algo

Instrucción: Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

Preferirían, Preferiría, querría, Tendrías que, Nos gustaría, Me gustaría, Bebería, Comeríamos

1. **Beber (yo):** más agua y menos refrescos para estar más saludable pero me gustan mucho.
2. **Preferir (ellos/-as/ustedes):** merendar de una manera más equilibrada.
3. **Gustar (nosotros/-as):** probar a tener un estilo de vida más sano para tener mejor salud.
4. **Querer (Ella):** Ana ser vegetariana pero me encanta la carne.
5. **Comer (nosotros/-as):** más verdura para estar sanos, pero no sabemos cómo prepararla.
6. **Preferir (yo):** merendar frutas en lugar de prepararme meriendas no saludables.
7. **Tener que (vosotros/-as):** comer más fruta y verdura para estar tan sanos como nosotros.
8. **Gustar (yo):** tomar menos refrescos para llevar una dieta más saludable.

Solutions:

1. Bebería 2. Preferiría 3. Nos gustaría 4. querría 5. Comeríamos 6. Preferiría 7. Tendrías que 8. Me gustaría

A2.41 Deberes / ejercicios

A2.41 Homework / exercises

Las soluciones, audios, vídeos de autoestudio y hojas de trabajo para estudiantes están disponibles en el sitio web.

<https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/41>

Ejercicio 7: Traduce y haz oraciones

Instrucción: Traduce las palabras y frases a continuación y úsalas en una conversación o texto.

1. I should try the tapas at the next restaurant.

.....

2. If I ate fewer crisps and more vegetables, I would be healthier.

.....

3. If you were vegetarian, you might try more healthy and balanced recipes to maintain a healthy lifestyle.

.....

4. He would have some croquettes for tea.

.....

5. They would weigh themselves if they knew how much weight they have gained.

.....

Solutions:

Available on website.