

Reading worksheet 6.2 H ¿Qué opinas?

1 Lee el texto y busca el equivalente en español del vocabulario siguiente.

Qué comer para llevar una dieta sana

Una dieta sana y equilibrada es la que permite que nuestro cuerpo funcione de manera óptima. Para lograrlo, es fundamental que se base en alimentos sanos para aumentar el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y para evitar las enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad o los problemas cardiovasculares. Por esta razón, los expertos recomiendan que nuestra dieta forme parte de un estilo de vida saludable, que sea rica en alimentos de origen vegetal y fibra, y sea baja en grasa de origen animal, en dulces y productos excesivamente calóricos.

¿Qué debe contener una dieta saludable?

Para que nuestra dieta sea equilibrada debe contener:

- al menos dos raciones de verdura diaria, una en la comida y otra en la cena;
- de 2 a 3 piezas o raciones de fruta al día;
- de 2 a 3 raciones de alimentos proteicos al día (carne, pescado y huevos, preferentemente poco grasos);
- cereales o comida rica en fibra, tales como la pasta, el arroz o el pan integral o las legumbres.

Debemos evitar alimentos como el azúcar, dulces, por ejemplo mermeladas ricas en azúcar, bebidas azucaradas, pastelería y alimentos precocinados.

Otro de los aspectos que recomiendan los expertos es repartir la comida a lo largo del día, y hacer 5-6 comidas diarias: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y merienda después de la cena, lo que reparte el consumo de calorías a lo largo del día.

- | | | |
|----|--------------------------------|-------|
| 1 | balanced | _____ |
| 2 | as well as possible | _____ |
| 3 | to achieve this | _____ |
| 4 | to increase | _____ |
| 5 | to avoid | _____ |
| 6 | a healthy lifestyle | _____ |
| 7 | portions | _____ |
| 8 | pre-cooked foods / ready meals | _____ |
| 9 | to spread | _____ |
| 10 | across | _____ |

Reading worksheet

6.2 H ¿Qué opinas?

2 Read the text again and underline all the examples of the subjunctive. For each one, say why the subjunctive is used.

Example: ...es la que permite que nuestro cuerpo funcione de manera óptima. = subjunctive after *permitir que*

3 Read the text again and answer the questions in English.

1 Which two food-related health problems are mentioned in the first paragraph?

2 What is the main thing that experts recommend we do in order to have a healthy lifestyle?

3 Give details of two things recommended to be included in a balanced diet.

4 Mention two things that should be avoided in a balanced diet.

5 What further piece of advice is given about the way we eat every day?
