



La alimentación



Escanea el código QR para escuchar el podcast y completar las actividades desde tu dispositivo móvil o PC.



ACTIVIDADES DE PREESCUCHA

- 1 A continuación encontrarás la transcripción de una pequeña parte del podcast. Léela con calma y luego escucha la introducción del podcast. Cuando termines, elabora una hipótesis de lo que crees que va a pasar después.

TRANSCRIPCIÓN

Fran: (pensativo) Tomate ya tengo... Aceitunas también... Ah, mira, voy a comprar una lechuga... para la ensalada.

Raquel: (le da un susto) ¡Buuu!

Fran: ¡Ay, Raquel! ¡Qué susto me has dado!

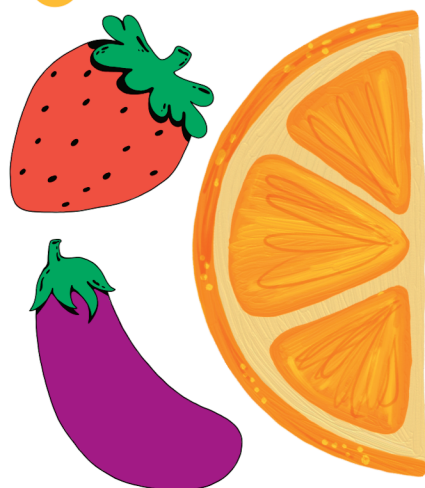
Raquel: La sorpresa me la has dado tú a mí. ¡Fran en un supermercado en la sección de frutas y verduras! Qué raro que todavía no tengas el carro lleno de galletas y bollería industrial.

Fran: ¡Qué imagen tienes de mí, hermanita!

Raquel: Como siempre has sido tan mal comedor...



¿Qué va a decir Raquel a continuación?



- A** Ayer mismo, te vi saliendo de un McDonalds y entrando en un Starbucks. ¡Si es que te tengo calado!
- B** Me acuerdo en nuestra adolescencia viéndote comer esos bocadillos con chocolate y el pan bien untado de mantequilla.
- C** En el comedor del colegio siempre salías el último. ¡No comías ni el pan!





2 El pódcast se titula “La alimentación”. Discute las siguientes cuestiones con tus compañeros:

- ¿Dirías que tienes unos hábitos de alimentación saludables? ¿Por qué?
- ¿Has oído hablar de la dieta mediterránea? ¿Qué te parece?



3 Completa las siguientes frases para aprender el vocabulario de la unidad. ¡Intenta completarlo sin mirar las definiciones de las palabras!

- 1.- La _____ es un alimento diferencial entre la alimentación infantil de hace 50 años y la actual.
- 2.- El _____ durante la _____ es un peligro para la salud de los adultos del futuro.
- 3.- Los _____ y la falta de alimentos con fibra, vitaminas o _____ son las principales causas de la _____ en la población infantil.

adolescencia

alimentos ultraprocesados

bollería industrial

sedentarismo

obesidad

antioxidantes

DEFINICIONES

Sedentarismo

(Sust.) Falta de actividad física causada por un ritmo de vida pausado con muchas horas sentado o parado.

Bollería industrial

(Sust.) Dulces que no están hechos a mano sino producidos en masa en una fábrica con ingredientes de dudosa calidad y muchas calorías.

Alimentos ultraprocesados

(Sust.) Alimentos hechos a partir de muchos ingredientes, muchos de ellos químicos y artificiales.

Antioxidantes

(Sust.) Moléculas que retrasan la oxidación (envejecimiento) de las células. Están muy presentes en verduras y frutas.

Adolescencia

(Sust.) Periodo de la etapa de crecimiento físico y mental de una persona que suele ir desde los 11-13 años hasta los 18-20 años de vida.

(Sust.) Enfermedad que consiste en pesar bastante más del peso recomendado para la persona afectada.

Sobrepeso

Obesidad

(Sust.) Fenómeno que consiste en pesar más de lo recomendado, sin importar si la diferencia es grande o pequeña.



4 A continuación encontrarás refranes que quizás no conocías sobre la alimentación. Relaciona los refranes con su significado:

- | | | | |
|---|---|--|---|
| A quien come muchos manjares, no le faltarán enfermedades | ● | Lo mejor para la salud es comer con moderación: | ● |
| Caldo de gallina es reconocida medicina | ● | Cuando estás enfermo, siempre sueles tomar sopa | ● |
| De golosos y tragones están llenos los panteones | ● | Las cosas que saben muy bien suelen ser malas para la salud si se comen habitualmente: | ● |
| Quien come con cordura, por su salud procura | ● | Comer mucho es malo para la salud | ● |

¿Qué refranes relacionados con la comida existen en tu país? Tradúcelos al español.

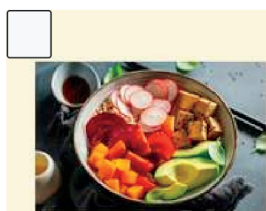
ACTIVIDADES DE ESCUCHA

5



PÓDCAST

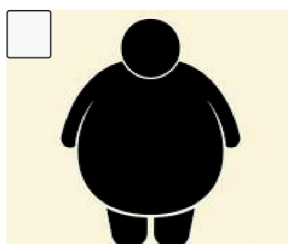
Escucha el pódcast una vez. Escúchalo con calma y trata de quedarte con las ideas principales. Después ordena los temas del pódcast por su orden de aparición.



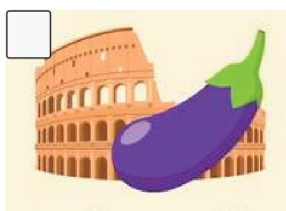
El vegetarianismo



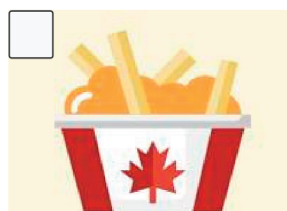
La dieta mediterránea



La obesidad



La alimentación en la antigüedad



La receta de Luc



6 Escucha el pódcast una segunda vez y contesta a las siguientes preguntas. ¡Atención a los detalles!

1.- A Raquel le sorprende que Fran...

- a) quiera hablar de comida saludable.
- b) se interese por las calorías de lo que compra.
- c) esté comprando ingredientes saludables.

2.- Fran se va a preparar...

- a) un guisado de res.
- b) un plato vegetal.
- c) un plato de legumbres.

3.- Según Fran y Raquel, la alimentación ha sido un tema de estudio solo en épocas recientes

- a) Verdadero
- b) Falso

4.- Según Fran y Raquel, la obesidad...

- a) es un problema exclusivo de los países del primer mundo.
- b) afectará en el futuro a la esperanza de vida mundial.
- c) se cura tan solo evitando el sedentarismo.

5- La dieta mediterránea se basa en...

- a) consumir mucho pescado.
- b) preferir los alimentos vegetales a las carnes.
- c) conseguir a toda costa ser Patrimonio de la Humanidad.

6.- Al principio, Fran no se muestra muy convencido por las dietas vegetarianas.

- a) Verdadero
- b) Falso

7 Aquí tienes algunos fragmentos de la transcripción del pódcast. Pero ¡cuidado!: Falta determinada información: verbos, vocabulario... Intenta completar la transcripción sin escuchar el audio y luego comprueba tus respuestas escuchando el pódcast por tercera vez.



La alimentación

TRANSCRIPCIÓN

Fran: (pensativo) Tomate ya tengo... Aceitunas también... Ah, mira, voy a comprar una lechuga... para la ensalada.

Raquel: (le da un susto) ¡Buuu!

Fran: ¡Ay, Raquel! ¡Qué susto me has dado!

Raquel: La sorpresa me la has dado tú a mí. ¡Fran en un supermercado en la sección de frutas y verduras!

Qué raro que todavía no tengas el carro lleno de galletas y bollería industrial.

Fran: ¡Qué imagen tienes de mí, hermanita!

Raquel: Como siempre has sido tan mal comedor. Me acuerdo en nuestra adolescencia viéndote comer esos bocadillos con chocolate y el pan bien untado de mantequilla.

Fran: Raquel, eso fue hace mucho tiempo y ahora procuro cuidar más la alimentación. Ahora que lo pienso, ¿Te gustaría participar conmigo en un nuevo pódcast de ProfedeELE sobre la alimentación?



Raquel: Me encanta la propuesta, Fran. Y sí, me gusta cuidarme....sin renunciar a comer bien (ríe)

Fran: Genial. Vamos a desayunar a la cafetería que está frente al supermercado.

Raquel: Vamos.

Fran: Raquel, en nuestro podcast de ProfedeELE es habitual que empecemos con una pregunta, así que no te libras.

Raquel: Uy, espero que no sea difícil.

Fran: Veamos... En el siglo XVIII, un médico de la marina realizó el primer experimento científico relacionado con la nutrición. Descubrió que al dar zumo de limón a los marineros que pasaban largas temporadas en el mar, les salvó del escorbuto, una enfermedad que aparece cuando hay déficit de vitamina C en el organismo y que puede ocasionar la muerte. ¿Sabrías decirme cómo se llamaba este médico?

- Claude Bernard
- James Lind
- Justus von Liebig

Raquel: ¡Esto está chupado! La respuesta es James Lind.

Fran: ¿Estás segura?

Raquel: No lo estoy pero la intuición no me suele fallar.

Fran: Bien, Raquel, descubriremos la respuesta al final del programa de hoy.

Raquel: En las antiguas civilizaciones ya se hablaba de qué alimentos y plantas eran beneficiosos para la salud. Hipócrates (siglo V antes de Cristo), a quien muchos consideran el padre de la medicina, decía que la alimentación debe variar según el clima y las estaciones.

Fran: Esa idea me gusta. Ahora, con el frío que hace, me tomaría una sopa bien calentita.

Raquel: (Ríe) En general, Hipócrates pensaba que para tener buena salud había que alimentarse correctamente y buscar un equilibrio entre la comida, la bebida y el ejercicio físico. A lo largo de los siglos se realizaron nuevos avances sobre nutrición: la importancia de los carbohidratos, las grasas y las proteínas en la alimentación, o el descubrimiento y sintetización de las primeras vitaminas a comienzos del siglo XX.

Fran: Lo que comentas del equilibrio es fundamental y es una idea que sigue vigente hoy en día. Precisamente, uno de los problemas de salud más importantes en la actualidad es el sobrepeso.

Raquel: Así es. Según la OMS, más de 380 millones de menores en el mundo tienen _____ (1) u _____ (2).

Especialmente en los países del primer mundo o en vías de _____ (3).

Fran: ¡Una cifra terrible! La verdad es que los hábitos de alimentación están cambiando mucho, y el _____ (4) es terrible; sobre todo en las primeras etapas de la vida. Si te fijas, los alimentos ultraprocesados y ultracalóricos ¡están por todas partes! Pregúntale a tu hijo cuándo fue la última vez que se comió una bolsa de patatas fritas...

Raquel: Además, la obesidad es la puerta de acceso a otras enfermedades, ya sean cardiovasculares, reumáticas, o actualmente para la recuperación de la Covid-19.

Fran: No recuerdo en qué periódico leí que en el año 2050, debido a la _____ (5), se habrá reducido la esperanza de vida en 3 años.

Raquel: ¡Qué barbaridad! La solución está, clarísimamente, en volver a los productos del _____ (6), ¡a nuestra famosa dieta _____ (7), que es desde el 2013 Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.



Fran: Aaah ya estabas tardando en mencionarla. Tu querida dieta _____ (8). Cuéntale a nuestros oyentes en qué consiste exactamente.

Raquel: Se caracteriza por una mayor ingesta de productos de origen vegetal (fruta, verdura, aceite de oliva, vinagre, vino...) que animal (carne, pescado, leche...).

Fran: Qué dieta más buena, con muchas vitaminas y _____ (9) y menos grasas. La verdad es que en España no se cumple esta dieta a raja tabla, pero si nos comparamos con otros países del centro de Europa, la verdad es que aquí ¡se come de _____ (10)!

Raquel: ¡Y que lo digas! Mira nada más la superensalada que te vas a preparar, o la paella que nos vamos a comer el domingo... Más variado que eso...

Fran: La verdad es que lo tenemos en nuestro ADN. ¡Hasta nuestro idioma está lleno de refranes del mundo del nutricionismo! ¡Quien come con cordura, por su salud procura!

Raquel: (ríe) ¡Caldo de gallina es reconocida medicina!

Fran: ¡De golosos y tragones están llenos los panteones!

Raquel: ¡A quien come muchos manjares, no le faltarán enfermedades!

Fran: Vamos a parar ya, Raquel, que esto puede ser interminable.

Raquel: Ay, qué juego da la dieta mediterránea. Hay gente que incluso la utiliza como paso previo al vegetarianismo: primero reduce el consumo de carnes para luego eliminarlo por completo.

Fran: No tengo claro que la dieta vegetariana sea del todo saludable. Yo soy más de comer de todo pero sin _____ (11).

Raquel: Es verdad que se trata de una dieta con la que hay que tener mucho ojo. Al fin y al cabo, un paquete de galletas con chocolate es un producto _____ (12), pero ¿es saludable? Sin embargo, tan malo no podrá ser cuando casi un 8% de la población mundial ya es _____ (13).

Ya sea por _____ (14) religiosos (hinduistas, budistas), éticos o ecológicos.

Fran: Tienes razón, Raquel. Al final, cada uno que coma como quiera, mientras sea variado y _____ (15). Creo que es hora de volver con la pregunta que te planteé al principio de este pódcast. ¿Estás lista?

Raquel: Venga, va.

Fran: Te decía...En el siglo XVIII, un médico de la marina realizó el primer experimento científico relacionado con la _____ (16). Descubrió que al dar zumo de limón a los marineros que pasaban largas temporadas en el mar, les salvó del escorbuto, una enfermedad que aparece cuando hay déficit de _____ (17) C en el organismo y que puede ocasionar la muerte. ¿Sabrías decirme cómo se llamaba este médico?

- 1.- Claude Bernard
- 2.- James Lind
- 3.- Justus von Liebig

Raquel: Y yo he respondido la número dos, James Lind.

Fran: Pero qué lista eres, tienes razón. El Doctor Lind hizo ese descubrimiento en el año 1747. Claude Bernard descubrió que la grasa _____ (18) se puede sintetizar a partir de _____ (19) y proteínas, y Justus von Liebig descubrió la función que tienen los _____ (20), grasas y proteínas en la nutrición.

Raquel: ¡Cuánto se aprende con este pódcast!

Fran: Ahora, tal y como lo indicamos en el pódcast anterior, uno de nuestros oyentes, nos ha enviado una receta típica de su país. Se llama Luc y es de Québec (Canadá). Vamos a escucharle.

Luc: Buenos días a todos. Voy a presentarles una receta muy sencilla y fácil de hacer. Esta es una receta típica de *delicatessen francocanadiense*. Soy de Quebec, Canadá, así que me he criado comiendo *poutine*.

Esta receta se llama *poutine* desde ciudades que compiten por compartir sus orígenes y quién hace el mejor *poutine*.

La *poutine* es un plato que nos encanta y que podemos personalizar según nuestros gustos.



Esta receta contiene principalmente ingredientes muy simples: primero, papas fritas; segundo, una salsa poutine que daré en la receta; y tercero, queso rallado o queso en grano o en grumos.

La receta de la salsa es casi el elemento más característico. Los ingredientes de la salsa son:

- Un diente de ajo
- Un cuarto de taza de mantequilla
- Un cuarto de taza de harina de trigo
- 2 latas de 284ml de carne de res
- 1 lata de 284ml de caldo de pollo
- 3 cucharadas de maicena para espesar la salsa
- 3 cucharadas de agua fresca
- 3 cucharadas de salsa de tomate o pasta de tomate
- 5 gotas de sal, de tabasco y de pimienta recién molida

Luego, para la preparación de la salsa, en un sartén calienta la mantequilla, el ajo y la harina de trigo a fuego medio por unos 2 minutos. Agregue el caldo de res y pollo y deje hervir. Cocine a fuego lento durante 2 minutos. Agregue la maicena y el agua, el ketchup y el tabasco. Sazone bien con sal y pimienta. Cocine a fuego lento durante unos 5 minutos.

En este punto, puede pasar la salsa por un colador si no quiere los trozos de cebolla, de lo contrario, guárdelos.

El montaje de los platos: colocar un trozo de queso en los platos y cubrir con patatas fritas. Segundo, agregar más trozos de queso y cubrir con la salsa. Básicamente, la poutine está lista. Solo hay que disfrutarlo ¡y buen provecho!

Raquel: ¡Qué interesante y qué vocabulario más rico utiliza! ¡Enhorabuena, Luc! Muchas gracias por tu aportación. ¿Qué tema vamos a tratar en el próximo pódcast?

Fran: Veo que te ha gustado esto de hacer el pódcast. Vamos a hablar de los medios de transporte.

Raquel: ¿Qué te parece si pedimos a los oyentes de ProfedeELE que nos envíen una breve grabación diciendo cuál es su medio de transporte favorito y por qué?

Fran: Me parece fantástico. [Dirigiéndose a la audiencia] ¿Quieres participar en nuestro pódcast? Únete a nuestro canal en telegram para aprender español, busca @practicamos_es o envía un correo con tu grabación a practicamos@profedeele.es. ¡Anímate a participar!

Raquel: Aprender español es más fácil con ProfeDeELE.

Fran: Pues nada, queridos oyentes, es la hora de despedirnos de otro episodio más de los pódcasts para aprender español de www.profedeele.es

Raquel: Recuerda completar las actividades de este capítulo a través del enlace que encontrarás en la descripción y de darle a “Me gusta” y suscribirte, si quieres estar al tanto del nuevo contenido que subimos al canal.

Fran: ¡No te olvides tampoco de seguirnos en las redes sociales! ¡Nos vemos en el próximo episodio!

Los dos: ¡Adiós!



ACTIVIDADES DE POSTESCUCHA

- 8** La pirámide alimenticia es una gráfica que ha definido la dieta de todo el mundo durante décadas. Sin embargo, esta pirámide ha cambiado ligeramente en los últimos años. Coloca los alimentos y sus etiquetas en la pirámide:



1 Lácteos, pescado, pollo, huevos, frutos secos

2 Hidratos de carbono (arroz, patatas, cereales...)

3 Alimentos altos en grasas y ultraprocesados

4 Fruta, verdura, tubérculos y aceite de oliva

5 Hábitos de vida saludables

6 Carne roja y alcohol





9

En el pódcast, el estudiante canadiense Luc Forest nos explica la receta de un plato típico de su país: la *poutine*. Piensa en una receta típica de tu país y cuéntasela a tu profe y a tus compañeros/as:

NOTAS



Tiempo mínimo:
1 minuto



10

Lee el siguiente artículo y sigue las siguientes instrucciones para completar tu tarea final:

¿Son los cereales azucarados comida sana? ¿Y el salmón? EEUU propone cambiar las reglas para los alimentos saludables

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) del Gobierno de EEUU propone una nueva definición de lo que es saludable en alimentación. El nuevo significado aparecerá en las nuevas etiquetas. Por poner dos ejemplos: a partir de ahora el salmón y los aguacates se consideran alimentos sanos, cuando antes no lo eran por su alto contenido en grasas, y los cereales con azúcares añadidos, que sí se consideraban saludables, dejan de serlo.

Esto es porque el antiguo Nutriscore solo contaba la cantidad de grasas en los alimentos, sin importar el resto de nutrientes. Esta nueva propuesta, en cambio, tendrá en cuenta la cantidad de grasas saturadas, sales y azúcares añadidos para determinar si un producto es saludable o no.

Adaptado de El País

Escribe un artículo de opinión sobre la alimentación y las etiquetas nutricionales del supermercado. Cubre los siguientes puntos:

- Presentar el tema
- Hablar sobre tu conocimiento de estas etiquetas
- Tu opinión sobre la utilidad de estas etiquetas y cómo influyen en tus compras
- Tus hábitos personales de alimentación
- Conclusión



Mínimo: 120 palabras



A large rectangular area with a light yellow background and horizontal grey lines, resembling a sheet of lined paper for writing.

AUTOEVALUACIÓN

11

Para mejorar tu comprensión auditiva, te proponemos que lleves a cabo la siguiente autoevaluación. Es importante que seas consciente de qué haces bien, y qué puedes mejorar.

MI VALORACIÓN:



¿Qué he comprendido bien?
(idea general, detalles, palabras clave...)

¿Qué he comprendido peor?
(idea general, detalles, palabras clave...)

¿Qué me ha ayudado a comprender mejor lo que he escuchado?
(leer el fragmento primero, elaborar una hipótesis sobre la continuación de la historia, leer las preguntas antes de escuchar, conocer el vocabulario previamente...)

¡ENHORABUENA!

¡Ahora eres un/a experto/a en alimentación!
Has escrito un libro de nutrición llamado "La manzana". ¡Pon tu nombre en tu nueva obra!

El nuevo manual de alimentación escrito por:

LA
MANZANA



SOLUCIONARIO

1 B

- 3
- 1.- La **bolllería industrial** ✓ es un alimento diferencial entre la alimentación infantil de hace 50 años y la actual.
 - 2.- El **sedentarismo** ✓ durante la **adolescencia** ✓ es un peligro para la salud de los adultos del futuro.
 - 3.- Los **alimentos ultrapr...** ✓ y la falta de alimentos con fibra, vitaminas o **antioxidantes** ✓ son las principales causas de la **obesidad** ✓ en la población infantil.

- 4
- 1.- **¡Quien come con c...** ✓ : Lo mejor para la salud es comer con moderación
 - 2.- **¡Caldo de gallina...** ✓ : Cuando estás enfermo, siempre sueles tomar sopa
 - 3.- **¡A quien come muc...** ✓ : Las cosas que saben muy bien suelen ser malas para la salud si se comen habitualmente
 - 4.- **¡De golosos y tra...** ✓ : Comer mucho es malo para la salud

5

4



El vegetarianismo

3



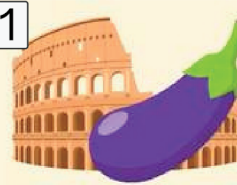
La dieta mediterránea

2



La obesidad

1



La alimentación en la antigüedad

5



La receta de Luc

6 1 - c) | 2 - b) | 3 - falso | 4 - b) | 5 - b) | 6 - verdadero

7 1 - sobrepeso | 2 - obesidad | 3 - desarrollo | 4 - sedentarismo | 5 - obesidad | 6 - mercado | 7 - mediterránea | 8 - mediterránea | 9 - antioxidantes | 10 - maravilla | 11 - excesos | 12 - vegetariano | 13 - vegetariana | 14 - motivos | 15 - saludable | 16 - nutrición | 17 - vitamina | 18 - corporal | 19 - carbohidratos | 20 - carbohidratos

