

<b>Tema 29</b>  <b>(Nivel B1)</b>	<b>La salud (Alimentación nutritiva)</b>
---	--

En esta clase vamos a hablar juntos sobre la importancia de una alimentación nutritiva para mantener la salud.



### Vocabulario:

Pronuncia el vocabulario y haz un ejemplo de oración, por favor.

#### **1. (Los) Alimentos frescos / 新鮮な食品**

Es importante consumir alimentos frescos como frutas y verduras todos los días.

#### **2. (La) Dieta equilibrada / バランスの取れた食事**

Una dieta equilibrada incluye proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

#### **3. (Las) Vitaminas / ビタミン**

Las frutas cítricas son una excelente fuente de vitaminas.

#### **4. (Las) Proteínas / タンパク質**

Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación del cuerpo.

## 5. (Los) Carbohidratos / 炭水化物

Los carbohidratos nos proporcionan energía para nuestras actividades diarias.

## 6. (Las) Grasas saludables / 健康的な脂肪

Las grasas saludables, como las que se encuentran en el aguacate, son importantes para la salud del corazón.

## 7. (La) Fibra / 食物纖維

Los alimentos ricos en fibra son buenos para la digestión y ayudan a mantener un peso saludable.

## 8. (Las) Porciones / 分量

Controlar las porciones es clave para evitar comer en exceso.





## Ejercicio:

Responde las preguntas y vamos a discutir juntos, por favor.

1. ¿Qué alimentos frescos consumes con regularidad? ¿Por qué?
2. ¿Sigues una dieta equilibrada? ¿Qué alimentos no pueden faltar en tu dieta?
3. ¿Tomas algún suplemento de vitaminas? ¿Por qué o por qué no?
4. ¿Cuál es tu fuente favorita de proteínas? ¿Cómo la preparas?
5. ¿Prefieres los carbohidratos simples o complejos? Explica tu respuesta.
6. ¿Qué tipo de grasas saludables incluyes en tu alimentación?
7. ¿Consumes suficiente fibra en tu dieta? ¿De qué alimentos obtienes fibra?
8. ¿Te preocupas por el tamaño de las porciones cuando comes? ¿Cómo lo controlas?