

**NUEVO**

# COMPAÑEROS

Francisca Castro • Ignacio Rodero • Carmen Sardinero • Begoña Rebollo



Cuaderno de ejercicios

Primera edición, 2022

**Produce:** SGEL Libros  
Avda. Valdelaparra, 29  
28108 Alcobendas (Madrid)

© Francisca Castro, Ignacio Rodero, Carmen Sardinero, Begoña Rebollo  
© SGEL Libros, S. L., 2022  
Avda. Valdelaparra, 29, 28108 Alcobendas (Madrid)

**Dirección editorial:** Javier Lahuerta  
**Coordinación editorial:** Jaime Corpas  
**Edición:** Yolanda Prieto  
**Corrección:** Belén Cabal

**Diseño de cubierta:** Violeta Cabal  
**Fotografías de cubierta:** Shutterstock  
**Diseño de interior:** Verónica Sosa  
**Maquetación:** Lanchuela

**Ilustraciones:** ÁNGELES PEINADOR: pág. 14 (ej. 5), pág. 17 (ej. 2), pág. 31 (ej. 2), pág. 33 (ej. 4), pág. 34 (ej. 10), pág. 45 (ej. 1), pág. 47 (ej. 4), pág. 68 (ej. 8). JOSÉ RUBIO: pág. 8 (ej. 7), pág. 10 (ej. 1). SHUTTERSTOCK: pág. 12 (ej. 6 imagen B), pág. 18 (ej.3), pág. 36 (ej. 2 imagen 8), pág. 42 (ej. 1), pág. 44 (ej. 1), pág. 57 (ej. 3), pág. 70 (ej. 1), pág. 79 (ej. 1), pág. 87 (ej. 4), pág. 88 (ej.1 y ej. 2).

**Fotografías:** CORBIS IMAGES: pág. 66 (ej. 1 foto 6). GTRESONLINE: pág. 19 (ej.6) y pág. 49 (ej1). SHUTTERSTOCK: resto de fotografías, de las cuales, solo para uso de contenido editorial: pág. 7 ej. 5 foto Cristiano Ronaldo (RMilan / Shutterstock.com); pág. 9 ej. 1 foto Rihanna (lev radin / Shutterstock.com); pág. 12 (ms\_pics\_and\_more / Shutterstock.com), pág. 13 ej. 7 foto Agatha Ruiz de la Prada (Humberto Vidal / Shutterstock.com); pág. 17 ej. 1 fotos 2 (Pigprox / Shutterstock.com), 5 (katatonia82 / Shutterstock.com) y 6 (29september / Shutterstock.com); pág. 18 fotos 1 (Philip Lange / Shutterstock.com) y 2 (Matyas Rehak / Shutterstock.com); pág. 19 ej. 5 sello (Boris15 / Shutterstock.com); pág. 23 ej. 1 foto b (Joao Luiz Lima / Shutterstock.com); pág. 48 foto inferior derecha (Kurikawa / Shutterstock.com), pág. 50 ej. 1 foto 5 (ymgerman / Shutterstock.com); pág. 51 ej. 1 foto festival (Christian Bertrand / Shutterstock.com); pág. 52 ej. 2 foto 8 (radoszki / Shutterstock.com); pág. 63 ej. 1 foto Museo Guggenheim (Santi Rodriguez / Shutterstock.com); pág. 65 ej. 1 fotos Hurakan Cóndor (slava296 / Shutterstock.com), Kon-tiki Wave (Brian Kinney / Shutterstock.com) y Dragon Khan (Teodor Stefanov / Shutterstock.com); pág. 66 foto 5 (Caracarafoto / Shutterstock.com), pág. 71 ej. 1 foto 5 (MarbellaStudio / Shutterstock.com), pág. 81 ej. 1 (Alberto Loyo / Shutterstock.com), pág. 96 ej1A fotos 2 (Debby Wong / Shutterstock.com) y 3 (KUCO / Shutterstock.com), pág. 99 ej1A foto 8 (Said M / Shutterstock.com), pág. 100 ej. 4A fotos 1 (ben bryant / Shutterstock.com), 6 (SUN IMAGE / Shutterstock.com) y 8 (On The Back Of Camera Shutterstock.com).

Las fotos de las páginas 92 (ej. 1), 93 (ej3A), 95 (ejs. 3-4) y 97 (ej. 3), son capturas de los vídeos de Nuevo Compañeros.

Para cumplir con la función educativa del libro se han empleado algunas imágenes procedentes de internet: : pág. 11 imágenes de *Shrek*, pág. 21 planos de Museo de Arte Contemporáneo México, pág. 46 *África Umoja*, pág. 51 logo Arenal Sound, pág. 66 foto 1, pág. 72 imágenes de *Planet 51*.

**Audio:** Cargo Music

**ISBN:** 978-84-17730-52-9

**Depósito legal:**

Printed in Spain – Impreso en España

**Impresión:**

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

# Contenidos

---

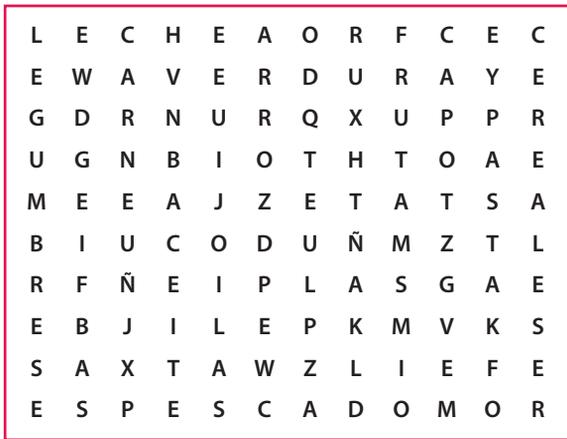
<b>Punto de partida</b>	<b>6</b>
Unidad 1 <b>¿Cómo eres?</b>	<b>10</b>
Unidad 2 <b>Lugares</b>	<b>17</b>
Unidad 3 <b>Vida sana</b>	<b>24</b>
Unidad 4 <b>De compras</b>	<b>31</b>
Unidad 5 <b>Periodismo y actualidad</b>	<b>38</b>
Unidad 6 <b>¡Nos vamos de concierto!</b>	<b>45</b>
Unidad 7 <b>¿Qué quieres ser?</b>	<b>52</b>
Unidad 8 <b>¡Vacaciones de verano!</b>	<b>59</b>
Unidad 9 <b>Hecho en España</b>	<b>66</b>
 APÉNDICE:	
<b>Refuerzo mi vocabulario y Algo más</b>	<b>74</b>
<b>Vídeos</b>	<b>92</b>
<b>Transcripciones</b>	<b>101</b>



## VOCABULARIO

• Alimentación y hábitos saludables

**1** Localiza en la sopa de letras diez alimentos.



**2** Relaciona las imágenes con las siguientes actividades.

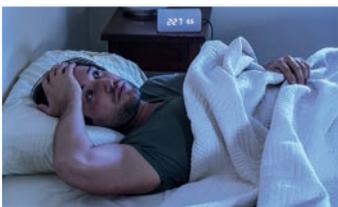
ver la tele muchas horas • dormir poco • montar en bici  
comer frutas y verduras • nadar • comer comida basura



1



2



3



4



5



6

**3** Clasifica las actividades del ejercicio 2 en función de si son buenas o no son buenas para llevar una vida sana.

Son buenas	No son buenas

**4** Completa las frases con las palabras adecuadas. Si necesitas ayuda, vuelve a leer el texto de la página 37 del libro del alumno.

- Hay que comer todos los días fruta y verduras porque tienen muchas **v**\_\_\_\_\_.
- Las legumbres, la carne, el pescado y los huevos son alimentos ricos en **p**\_\_\_\_\_.
- Los alimentos ricos en hidratos de carbono son la **p**\_\_\_\_\_, el **a**\_\_\_\_\_ y los **c**\_\_\_\_\_.
- El aceite es rico en **g**\_\_\_\_\_.
- A los alimentos que contienen una gran cantidad de grasas, sal o azúcar y aditivos químicos se les llama **c**\_\_\_\_\_ **b**\_\_\_\_\_.
- Uno de los efectos negativos de la comida basura es el exceso de **p**\_\_\_\_\_.
- La comida del mediodía tiene que ser **s**\_\_\_\_\_ y **e**\_\_\_\_\_.
- La dieta **m**\_\_\_\_\_ es rica en verduras, frutas y pescado.
- Practicar ejercicio físico de forma habitual y moderada es bueno para el **c**\_\_\_\_\_ y la **m**\_\_\_\_\_.
- El **d**\_\_\_\_\_ es fundamental para nuestro rendimiento físico e intelectual a lo largo de la mañana.

# GRAMÁTICA

• Pretérito perfecto • Marcadores de frecuencia • Pret. indefinido / perfecto • Nombres compuestos

## Pretérito perfecto

### 1 Escribe el participio de los siguientes verbos.

romper	
estar	
ir	
poner	
tener	
hacer	
jugar	
decir	
practicar	
abrir	
escribir	
ver	

### 2 Completa las frases con la forma correcta del pretérito perfecto.

- Hoy Alejandro \_\_\_\_\_ (**comer**) comida tailandesa.
- Yo \_\_\_\_\_ (**ver**) muchas películas de Tim Burton.
- Mis padres \_\_\_\_\_ (**viajar**) por muchos países.
- Mi hermano \_\_\_\_\_ (**romper**) el jarrón de cristal.
- ¿\_\_\_\_\_ (**abrir / tú**) la ventana?
- Nosotros \_\_\_\_\_ (**no escribir**) esa carta.
- ¿\_\_\_\_\_ (**hacer / vosotros**) el examen oral?
- Marina \_\_\_\_\_ (**ponerse**) un traje de vampiro.
- Yo \_\_\_\_\_ (**no decir**) la fecha de mi cumpleaños.
- Mis compañeros y yo \_\_\_\_\_ (**ir**) de excursión a la sierra de Madrid.
- Hoy era el último día para matricularse y \_\_\_\_\_ (**no avisar / yo**) a Juan.

### 3 Relaciona y forma frases usando el pretérito perfecto.

- Yo / descargar
- Sofía / diseñar
- Juan / no enviar
- Tus amigos / visitar
- Tú / no compartir

- un correo a sus amigos sobre el concierto
- las fotos de la fiesta en Facebook
- música en el móvil
- su propia página web
- mi blog de cocina

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 4 Escribe cinco cosas que crees que ha hecho tu compañero antes de venir al colegio. ¿Has acertado?

*Te has levantado a las 7 de la mañana.*

*No es verdad. Me he levantado a las 6.45.*

*Has desayunado cereales.*

*Sí. Has acertado.*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Marcadores de frecuencia

5 Mira las imágenes y escribe frases sobre tus experiencias utilizando los marcadores de frecuencia *nunca*, *alguna vez* y *muchas veces*.



(ver) \_\_\_\_\_  
Yo nunca he visto un glaciar.



(vivir) \_\_\_\_\_



(montar) \_\_\_\_\_



(nadar) \_\_\_\_\_



(comer) \_\_\_\_\_



(hacer) \_\_\_\_\_



(viajar) \_\_\_\_\_



(escribir) \_\_\_\_\_

6 Completa las frases con los siguientes marcadores de frecuencia. Más de una respuesta es posible.

ya • nunca • últimamente • todavía  
alguna vez • muchas veces • siempre

- Hace dos semanas que estoy en Granada y \_\_\_\_\_ no he visitado la Alambra.
- ¿Has hecho \_\_\_\_\_ los deberes? Nos vamos al cine.
- \_\_\_\_\_ he hecho mucho deporte. Estoy en forma.
- ¡Es muy tarde y Marisa \_\_\_\_\_ no ha llegado!
- Aunque me gusta la música pop, \_\_\_\_\_ escucho música clásica.

- ¿Has estado \_\_\_\_\_ en Nueva York?
- Mis amigos y yo hemos jugado a los bolos \_\_\_\_\_ . Nos gusta mucho.
- Mi tía \_\_\_\_\_ ha montado en avión. Tiene miedo.
- Carmen \_\_\_\_\_ ha visto la exposición de Juan Muñoz en el Museo Reina Sofía.
- Nosotros hemos comido \_\_\_\_\_ pollo al curry, nos encanta.

7 Completa el diálogo con los siguientes marcadores de frecuencia y con el pretérito perfecto de los siguientes verbos.

todavía • vender • comprar • ya • escuchar  
nunca • oír • alguna vez

INÉS: ¿[1] \_\_\_\_\_ al grupo pop Selina Hebe Ella?

MAR: No, [2] \_\_\_\_\_ he oído a ese grupo. ¿De dónde son?

INÉS: Son de Taiwán. Ya [3] \_\_\_\_\_ un montón de discos.

MAR: ¿Han venido [4] \_\_\_\_\_ a Madrid?

INÉS: No, creo que [5] \_\_\_\_\_ no han visitado Europa.

MAR: ¿Tú [6] \_\_\_\_\_ a Jesse y Joy?

INÉS: Sí, sí los he escuchado. Son mexicanos y [7] \_\_\_\_\_ me [8] \_\_\_\_\_ su primer álbum.

## Pretérito indefinido / Pretérito perfecto

8 Elige la forma más adecuada.

- Ayer **hemos comido / comimos** pasta con gambas.
- Yo nunca **he montado / monté** en bicicleta.
- ¿**Has patinado / Patinaste** sobre hielo alguna vez?
- El lunes pasado **he visto / vi** un programa sobre nutrición.
- Esta mañana Carolina **ha tocado / tocó** el piano en clase.
- Mis primos **han dormido / durmieron** en tienda de campaña muchas veces.
- Hace tres días **hemos jugado / jugamos** al fútbol en el recreo.
- ¿**Habéis ido / Fuisteis** de campamento el verano pasado?

## 9 Pon los verbos entre paréntesis en la forma correcta del pretérito perfecto o del pretérito indefinido.

- ¿Qué \_\_\_\_\_ (**hacer / tú**) este fin de semana?
  - El viernes \_\_\_\_\_ (**jugar**) un partido de tenis con mi amiga Alba, el sábado \_\_\_\_\_ (**ir**) con mis padres al teatro a ver un musical y el domingo \_\_\_\_\_ (**estar**) en casa estudiando Ciencias Naturales.
- ¿Qué le \_\_\_\_\_ (**pasar**) a tu hermana en el brazo?
  - Se lo \_\_\_\_\_ (**romper**). El sábado se \_\_\_\_\_ (**caer**) patinando en el parque.
- ¿\_\_\_\_\_ (**hacer / tú**) los ejercicios de matemáticas?
  - Sí. Los \_\_\_\_\_ (**terminar**) ayer por la tarde. Son muy fáciles.
- ¿\_\_\_\_\_ (**ver**) vosotros *Hellboy 2*?
  - Sí. La \_\_\_\_\_ (**ver**) el domingo pasado.
- Estoy buscando a Pablo. ¿Lo \_\_\_\_\_ (**ver / tú**)?
  - Yo lo \_\_\_\_\_ (**ver**) ayer en el instituto. ¿\_\_\_\_\_ (**mirar / tú**) en la biblioteca?

## 10 Reescribe las siguientes frases teniendo en cuenta los usos del pretérito perfecto y del pretérito indefinido que has aprendido.

- El fin de semana pasado he estado en Toledo con mis amigos.  
\_\_\_\_\_
- ¿Mandaste alguna vez un mensaje a Irene?  
\_\_\_\_\_
- Nosotros hemos tenido clase de Español hace dos días.  
\_\_\_\_\_
- Mis padres y yo hemos ido de *camping* a Galicia en agosto.  
\_\_\_\_\_
- Todavía no hice el trabajo de Tecnología.  
\_\_\_\_\_
- Esta mañana no me lavé el pelo.  
\_\_\_\_\_
- Últimamente hice mucho deporte.  
\_\_\_\_\_
- Mis primos Daniela y Fernando han visitado París el verano pasado.  
\_\_\_\_\_
- Nadal y Federer han jugado la final del torneo Madrid Open ayer por la tarde.  
\_\_\_\_\_
- Carla todavía no nos envió la foto por WhatsApp.  
\_\_\_\_\_

## Nombres compuestos

### 11 Lee las siguientes definiciones, relacionalas con las imágenes y escribe su nombre.

- Sirve para quitar las manchas.
- Se utiliza para sacar punta a los lápices.
- Sirve para abrir latas.
- Se usa para cortar las uñas.
- Lo usamos para limpiar los cristales.
- Sirve para lavar la vajilla.
- Se utiliza para abrir las botellas.
- Se utiliza para salvar vidas.



a \_\_\_\_\_



b \_\_\_\_\_



c \_\_\_\_\_



d \_\_\_\_\_



e \_\_\_\_\_



f \_\_\_\_\_



g \_\_\_\_\_



h \_\_\_\_\_

# COMUNICACIÓN

• Receta de batido de fresa • Preparar un bizcocho de manzana

1 Ordena los pasos de la receta del batido de fresa y completa las frases con las siguientes palabras.

introduce • mezcla • ingredientes • batidora • poco • lávalos • vierte • trocea • fresón



A



[1] \_\_\_\_\_:

- 1 vaso de leche
- 5 o 6 fresones
- Un [2] \_\_\_\_\_ de vainilla azucarada.

B



[3] \_\_\_\_\_

los fresones con la leche y la vainilla y pásalos por la

[4] \_\_\_\_\_.

C



[5] \_\_\_\_\_

el batido en un vaso.

D



[6] \_\_\_\_\_

los fresones.

E



[7] \_\_\_\_\_ una pajita y

decóralo con un [8] \_\_\_\_\_ colocado en el borde del vaso.

F



Coloca los fresones en un recipiente y

[9] \_\_\_\_\_.

2 Ana está preparando algo especial para su fiesta de cumpleaños, pero no se acuerda muy bien de la receta. Escucha la conversación entre Ana y Elena y averigua qué está preparando.

3 Ahora, lee el diálogo y complétalo con las siguientes palabras. Después, escucha de nuevo y practica el diálogo con tu compañero.

muchos • demasiada • batido  
vale • qué te parece • muy sano  
poco • compras • cuánto tiempo  
harina • bastantes • rico

**ANA:** Mañana es mi cumpleaños y quiero preparar algo especial.

**ELENA:** ¿Por qué no [1] \_\_\_\_\_ una tarta de chocolate y unas botellas de coca-cola?

**ANA:** Eso no me parece [2] \_\_\_\_\_.

**ELENA:** ¿[3] \_\_\_\_\_ si hacemos un bizcocho de manzana?

**ANA:** [4] \_\_\_\_\_. ¡Qué buena idea!

**ELENA:** ¿Tienes huevos, [5] \_\_\_\_\_, yogur...?

**ANA:** ¡Voy a mirar en la nevera! Sí, hay [6] \_\_\_\_\_ huevos, [7] \_\_\_\_\_ manzanas y yogures.

**ELENA:** También necesitamos un [8] \_\_\_\_\_ de aceite de oliva y mantequilla.

**ANA:** ¿Y azúcar?

**ELENA:** No [9] \_\_\_\_\_. No te olvides de la levadura.

**ANA:** Ya tenemos todos los ingredientes. ¿[10] \_\_\_\_\_ tiene que estar en el horno?

**ELENA:** Treinta minutos. ¿Y para beber, qué vas a comprar?

**ANA:** Haremos un [11] \_\_\_\_\_ de fresa.

**ELENA:** ¡Qué [12] \_\_\_\_\_ y qué sano!

# COMUNICACIÓN Y VOCABULARIO

• Hablar de comida

## 1 Pon debajo de cada foto la palabra que corresponda.

crudo/-a • sano/-a • dulce • picante  
frito/-a • comida basura



1 \_\_\_\_\_



2 \_\_\_\_\_



3 \_\_\_\_\_



4 \_\_\_\_\_



5 \_\_\_\_\_



6 \_\_\_\_\_

## 2 Rodea con un círculo la respuesta correcta.

- Por favor, ponme un poco más de azúcar en el café. Me gusta **dulce / salado**.
- ¿Hay una bolsa de guisantes **congelados / sanos** en el frigorífico?
- A mí me gusta mucho la comida mexicana porque es muy **sosa / picante**.
- A Luis no le gusta la comida **estropeada / vegetariana**. Dice que es aburrida; además, a él le encanta la carne.
- En casa comemos comida **basura / sana**. Tomamos mucha fruta y verdura.
- Mi abuela cocinaba con muy poca sal y la comida estaba **sosa / congelada**.
- Este verano hemos comido mucho pescado **frito / dulce** en Cádiz.
- El pavo de Navidad estaba realmente **estropeado / sabroso**. A todo el mundo le gustó.
- Esta leche está **frita / estropeada**. No te la bebas.
- Las patatas estaban tan **saladas / dulces** que me han dado mucha sed.

## 3 Completa el correo electrónico con las siguientes palabras.

picante • dulce • congelada • sabroso • fritas  
salada • crudo • soso • vegetariana

Hola, Rosa:

La comida de Navidad fue todo un éxito. Todos los productos eran frescos, excepto la merluza que era [1] \_\_\_\_\_, porque mi hermano es alérgico al anisakis\*. La sopa estaba un poco [2] \_\_\_\_\_ para mi gusto; en cambio, el pescado estaba algo [3] \_\_\_\_\_. También había solomillo de ternera. A mi padre le pareció muy [4] \_\_\_\_\_, se lo comió muy poco hecho, casi [5] \_\_\_\_\_. Por si fuera poco, no faltó comida [6] \_\_\_\_\_ para mi tía Margarita, ni las patatas [7] \_\_\_\_\_ con salsa [8] \_\_\_\_\_ que le encantan a mi primo Manolo. De postre, la tarta, que estaba muy [9] \_\_\_\_\_, como le gusta a mi abuela. ¿Cómo te fue a ti?

Elena

\* Anisakis: parásito del pescado que causa enfermedades

## 4 Añade los siguientes prefijos a los adjetivos.

pre • re • des

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1 _____congelado | 3 _____calentado |
| 2 _____natado    | 4 _____cocinado  |

## 5 Completa las frases añadiendo uno de los prefijos anteriores.

- La comida basura tiene más \_\_\_\_\_ventajas que ventajas para la salud.
- Voy a \_\_\_\_\_buscar en el armario, a ver si encuentro la chaqueta.
- No hagas el bizcocho con leche \_\_\_\_\_natada, no está muy bueno.
- He \_\_\_\_\_enviado la receta de la tarta de queso a Inés.
- Los productos \_\_\_\_\_cocinados son poco saludables.

## DESTREZAS

• ¿Llevan una vida sana los adolescentes?

### Leer

1 Lee los siguientes textos.

## ¿Llevan una vida sana LOS ADOLESCENTES?

¡Hola!, me llamo **Álvaro**, tengo 15 años y soy de Málaga. Mi dieta no es la más sana porque como muy a menudo comida basura. Ya sé que la fruta y la verdura son mejores que las hamburguesas, las patatas fritas y la *pizza*, pero a mí me encanta este tipo de comida y me resulta muy difícil cambiar de hábitos.

Lo bueno es que me gusta hacer deporte. Creo que jugar al fútbol es más emocionante que jugar al ordenador, además me hace sentirme más fuerte. También voy al instituto andando y, siempre que puedo, uso la bicicleta.



¡Hola!, soy **Laura**, de Valencia. Yo no como mucha comida basura. Creo que las ensaladas y la fruta son más sanas y ricas que los bollos y las hamburguesas. Pero no practico ningún deporte y el único ejercicio físico que hago es en la clase de Educación Física.

Mi instituto está lejos de casa y mi padre me lleva en coche, paso mucho tiempo jugando con el ordenador y viendo la tele.



2 Lee los textos otra vez y contesta a las siguientes preguntas.

- 1 ¿Qué tipo de comida prefiere Álvaro?  
\_\_\_\_\_
- 2 ¿Qué es lo más sano que hace Álvaro?  
\_\_\_\_\_
- 3 ¿Qué piensa Laura de las ensaladas y la fruta?  
\_\_\_\_\_
- 4 ¿Cuándo practica deporte Laura?  
\_\_\_\_\_
- 5 ¿Cómo van al instituto Laura y Álvaro?  
\_\_\_\_\_

### Escuchar

3  Escucha la entrevista que ha hecho Miriam a Margarita, profesora de arte del Instituto Los Limoneros, de Valencia. Contesta si las frases siguientes son verdaderas (V) o falsas (F).

- 1  Margarita es vegetariana porque se lo recomendó el médico.
- 2  Margarita empezó a ser vegetariana hace 3 años.
- 3  Al principio sus padres no lo entendían.
- 4  Los ovolácteos comen huevos y pescado.
- 5  En España es fácil encontrar un menú vegetariano.
- 6  El plato que recomienda es seitán al horno.

### Escribir

4 Escribe en tu cuaderno un pequeño texto contando cómo eres de sano (tipo de comida que comes, deporte que haces...).

# Apéndice

**REFUERZO MI VOCABULARIO**

**ALGO MÁS**

**VÍDEOS**

**TRANSCRIPCIONES**

REFUERZO MI VOCABULARIO

Expresiones verbales **Alimentación sana**

1 Lee las siguientes expresiones, señala las que ya conoces y averigua el resto. Puedes consultar un diccionario.

consumir comida basura • aumentar de precio • tener efectos negativos • alterar el gusto  
 crear adicción • ser aconsejable • elevar el colesterol • seguir recomendaciones • hacer ejercicio

2 Une cada expresión con su significado.

- |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 Consumir comida basura</p> <p>2 Aumentar de precio</p> <p>3 Tener efectos negativos</p> <p>4 Ser aconsejable</p> <p>5 Seguir recomendaciones</p> <p>6 Alterar el gusto</p> <p>7 Crear adicción</p> <p>8 Hacer ejercicio</p> <p>9 Elevar el colesterol</p> | <p>a Ser bueno, apropiado o conveniente</p> <p>b Hacer lo que alguien aconseja o sugiere</p> <p>c Hacer deporte</p> <p>d Aumentar el nivel de grasa en la sangre</p> <p>e Comer comida rápida y poco saludable</p> <p>f Con consecuencias malas</p> <p>g Modificar el sabor</p> <p>h Generar dependencia muy fuerte de algo</p> <p>i Subir el valor de algo</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

3 Completa el texto con sustantivos del ejercicio 1.

Consumir [1] \_\_\_\_\_ basura (como hamburguesas, salchichas, etc.) puede tener [2] \_\_\_\_\_ negativos en tu salud. Además de provocar obesidad, el alto nivel de grasa puede elevar [3] \_\_\_\_\_. Además, este tipo de comida tiene mucha azúcar y otros aditivos que tienden a crear [4] \_\_\_\_\_.  
 Lo más aconsejable es: seguir las [5] \_\_\_\_\_ de los nutricionistas para tener una dieta saludable y hacer [6] \_\_\_\_\_ por lo menos tres días a la semana.



4 Lee las frases y elige la opción con la que te identificas más..

- Yo **siempre / casi siempre / nunca** sigo las recomendaciones de mi médico.
- Con frecuencia / A veces / Nunca** consumo comida basura.
- Creo que las bebidas con mucha azúcar **crean / no crean** adicción.
- Es / No es** aconsejable comer alimentos con mucha grasa para controlar los niveles de colesterol.
- Hacer ejercicio tiene efectos **positivos / negativos** para la salud.
- Algunos productos químicos o medicamentos **alteran / no alteran** el gusto.

PARA RECORDAR

Escribe:

- los alimentos que tomas para rendir más intelectualmente: \_\_\_\_\_
- los alimentos o bebidas que crean adicción: \_\_\_\_\_
- el tipo de comida basura que consumes: \_\_\_\_\_
- qué haces para tener una vida sana: \_\_\_\_\_

## ALGO MÁS

Técnicas de escritura **Expresar tu opinión**

1 Lee el texto y complétalo con las siguientes expresiones.

mientras que • en mi opinión • no solo • además • como • sino también • otro ejemplo



## ¿Deberían los gobiernos controlar lo que comemos?

- A En los últimos años, gobiernos de diferentes países están tomando medidas para mejorar la salud de sus ciudadanos a través de la dieta. Esto se realiza [1] \_\_\_\_\_ mediante guías de comida sana, [2] \_\_\_\_\_ prohibiendo cierto tipo de alimentos o subiendo los impuestos de los menos saludables.
- B Los expertos coinciden en que una dieta con mucha grasa, azúcar, aditivos y conservantes, tiene efectos negativos para la salud, y provoca, **además de** enfermedades [3] \_\_\_\_\_ la diabetes y la obesidad, adicción a este tipo de comida.
- C Portugal tiene un impuesto especial para los alimentos con mucha sal, [4] \_\_\_\_\_ en Francia existe una tasa para la comida basura desde 2016. [5] \_\_\_\_\_ es Chile, donde utilizan etiquetas para identificar los productos menos sanos y limitan su publicidad. En España ya existen anuncios en televisión que aconsejan hacer una vida sana, **como** comer más frutas y verduras y practicar ejercicio.
- D [6] \_\_\_\_\_, el gobierno tendría que, **no solo** ofrecer información suficiente sobre los alimentos que consumimos, **sino también** educar para que los ciudadanos puedan elegir lo que más les conviene. [7] \_\_\_\_\_, si se aumenta el precio de los alimentos menos saludables, se reducirá su consumo.



2 Indica en qué párrafo del texto anterior se habla de los siguientes puntos.

- 1 Las enfermedades provocadas por una dieta no saludable
- 2 Prohibición de algunos alimentos
- 3 La opinión del autor
- 4 Medidas que algunos países están tomando

3 Escribe una redacción expresando tu opinión sobre una de las siguientes opciones.

- ¿Es una buena idea abrir un restaurante de comida rápida al lado de un colegio?
- ¿Son buenas las bebidas energéticas para la salud?

### Organiza tus ideas en cuatro párrafos:

**Párrafo A:** Introduce el tema

**Párrafo B:** Aporta datos sobre el tema y plantea el problema

**Párrafo C:** Añade más información e indica algunos ejemplos

**Párrafo D:** Da tu opinión y sugiere posibles soluciones

### Expresiones útiles:

- a Para introducir: *recientemente, en los últimos años /tiempos, la mayoría cree, algunas personas piensan.*
- b Para añadir ideas: *mientras que, además.*
- c Para dar ejemplos: *por ejemplo, como, otro ejemplo de esto es...*
- d Para expresar opinión: *en mi opinión, personalmente, (no) creo que, desde mi punto de vista.*
- e Para introducir dos ideas en la misma oración: *No solo... sino también.*

## Unidades 2 y 3

### La lista de la compra

1 Lee los siguientes consejos sobre la comida y vuelve a escribirlos utilizando los pronombres adecuados para evitar repeticiones que no son necesarias.

1

#### LIMPIAR LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS



a Debes lavar las frutas y las verduras antes de pelar las frutas y las verduras y cortar las frutas y las verduras. Así evitas que la suciedad del exterior se propague en su interior.

.....  
 .....  
 .....

b Selecciona las frutas y las verduras que vas a lavar. Debes poner las frutas y las verduras al menos dos minutos debajo del grifo o dejar las frutas y las verduras en un recipiente con agua.

.....  
 .....  
 .....

2

#### TRATAR EL PESCADO



a Si el pescado es fresco, lo mejor es guardar el pescado en la parte más fría de la nevera. También podemos envolver el pescado en hielo picado hasta el momento de cocinar el pescado.

.....  
 .....  
 .....

b Si el pescado es congelado, el día que vamos a consumir el pescado es bueno sumergir el pescado en agua con tres cucharadas de sal durante al menos una hora. Después, sacar el pescado del agua y mojar el pescado con leche para que quede más suave antes de cocinar el pescado.

.....  
 .....  
 .....

2 Vas a preguntar a tus compañeros si han hecho alguna vez las siguientes cosas y escribe al lado de cada frase el nombre del primer compañero que te conteste *sí*. Antes de empezar, escribe una pregunta más.

	Nombre
1 Probar una comida "rara". <i>¿Has probado una comida rara alguna vez?</i>	
2 Preparar una cena o una comida para su familia.	
3 Comer con las manos.	
4 Utilizar el tenedor y el cuchillo para pelar la fruta.	
5 Tomar la sopa sin cuchara.	
6 Quemar una comida en el horno.	
7 Confundir el azúcar con la sal.	
8	

**3** Mira el vídeo y contesta a las preguntas.



- 1 ¿Por qué está haciendo la madre de María la lista de la compra?  
.....
- 2 ¿Qué cosas no pueden comer los celíacos?  
.....
- 3 ¿Qué comida sana quiere comprar la madre de María?  
.....
- 4 ¿Por qué no quiere pollo María?  
.....
- 5 ¿Qué quiere María que le compre su madre?  
.....

**4** Mira el vídeo y señala, de la siguiente lista, la cantidad de cada producto que hay en casa de María.

- 1 Litros de leche .....
- 2 Arroz .....
- 3 Garbanzos .....
- 4 Lentejas .....
- 5 Azúcar .....
- 6 Harina .....
- 7 Sal .....
- 8 Huevos .....
- 9 Patatas .....
- 10 Cebollas .....



**5** Lee los siguientes consejos para hacer una buena compra. Señala los que se siguen en tu casa, puedes añadir alguno más que no esté en la lista.



**PARA HACER UNA BUENA COMPRA ES BUENO...**

- 1  Planificar los menús de la semana.
- 2  Revisar la despensa para estar seguros de lo que tenemos y lo que no.
- 3  Hacer una lista y que no sea excesiva, comprar solo lo que se necesite. Así se ahorra dinero, tiempo y se evita que los productos caduquen en casa.
- 4  Comprar productos de temporada, son frescos y más baratos.
- 5  Calcular los precios por unidad o kilo, los paquetes grandes no siempre salen más baratos.
- 6  Buscar los productos de oferta en cada supermercado. A veces visitar varias tiendas puede resultar un gran ahorro a final de mes.
- 7  Elegir las marcas blancas, normalmente tienen la misma calidad y su precio es más bajo.
- 8  No ir al supermercado con hambre para evitar comprar todo lo que vemos. Es mejor aprovechar un rato libre o el fin de semana, con tranquilidad y con una lista hecha.
- 9  A veces, comprar por internet, ahorra tiempo y se puede conseguir la misma calidad y precio que en el supermercado del barrio.
- 10 .....

**6** Vas a pasar un fin de semana con tres compañeros en casa de uno de ellos, sin sus padres. La nevera está vacía. Tenéis que planificar la lista de la compra para ir al supermercado, tened en cuenta que tenéis que cenar el viernes y el sábado, y desayunar y comer el sábado y el domingo.

- ¿Compramos pescado y lo preparamos al horno?
- Pufff, nooo, yo odio el pescado. ¿Y si compramos unas pizzas congeladas?