

1. Kahoot!

¿Recuerdas el nombre de los alimentos? Descúbrelo.

2. Opiniones y consejos

¿Qué alimentos debemos comer para estar en forma? ¿Qué es la pirámide nutricional? ¿Cuántas veces tenemos que comer cada día? ¿Cuáles son los alimentos que tenemos que evitar o de los que hay que reducir el consumo? ¿Qué otros consejos podemos dar a una persona que se quiere alimentar de forma sana? En parejas, discute estas cuestiones.

- **Es importante/conveniente/fundamental + infinitivo.**

Ej. Es importante comer mucha fruta y verdura.

- **Hay que + infinitivo.**

Ej. Hay que reducir el consumo de grasas animales.

- **Tenemos que + infinitivo.**

Ej. Tenemos que tener cuidado con los refrescos porque llevan mucha azúcar.

- **Es aconsejable / necesario / imprescindible + infinitivo / subjuntivo.**

Ej. Es aconsejable empezar el día con un buen desayuno.
Es necesario que bebas más agua.

3. El plato saludable.

¿Sabes cómo debe ser tu plato para mantener una buena salud? Lee el siguiente texto y aprende a comer de manera inteligente.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

AGUA

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VERDURAS

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

FRUTAS

Coma muchas frutas y de todos los colores.

CEREALES INTEGRALES

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

PROTEÍNA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

¿Estás de acuerdo con este plato? ¿Qué diferencias hay entre vuestros hábitos y este plato? ¿Qué deberías cambiar en tu día a día?

Observa los tiempos verbales. ¿Por qué se usa el subjuntivo? ¿Puedes establecer una comparación con el imperativo?

Cuando queremos dar consejos, recomendaciones o instrucciones, podemos usar tanto el imperativo como el subjuntivo.

Usamos el imperativo...

Usamos el presente de subjuntivo...

4. Receta de la tortilla de patatas

Vamos a aprender cómo se prepara la tortilla de patatas.



Ingredientes:

700 g de patatas

300 g de cebolla

6 huevos

Aceite de oliva

Sal al gusto.

Tiempo de cocción: 15 minutos

Procedencia: Española

Nivel de dificultad: Media

Tipo de plato: Segundo plato

Número de comensales: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos

Elaboración:

Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana. Después la ponemos en una sartén a fuego muy lento, removiendo de vez en cuando. Cuando se poche, la retiramos del fuego y la reservamos. Mientras la cebolla se hace, pelamos las patatas y las cortamos en rodajas finas y uniforme. Ponemos una sartén con aceite de oliva abundante en el fuego. Antes de que el aceite se caliente, añadimos las patatas. Cuando lleven unos diez minutos, subimos el fuego para terminar de dorarlas. Sacamos las patatas, las escurrimos bien del aceite y las ponemos en un bol grande. Añadimos la cebolla. Batimos los huevos y los añadimos al bol. Removemos con un tenedor para que se mezclen bien los ingredientes. Añadimos la sal. Cuajamos la tortilla en una sartén con una cucharada de aceite durante unos tres o cuatro minutos. Luego, le damos la vuelta y cocinamos durante tres o cuatro minutos más.

Siguiendo las pautas de la receta anterior, vamos a elaborar una receta en parejas. Elige una receta representativa de la gastronomía de tu país y fíjate en lo que hemos visto en la receta:

Para expresar idea de presente o simultaneidad: cuando mientras después de que hasta que siempre que en cuanto	+ verbo en indicativo
Para expresar idea de futuro: cuando mientras después de que hasta que siempre que en cuanto/tan pronto como antes de que	+ verbo en presente de subjuntivo