



# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



## LÉXICO

### Sustantivos

- |                           |                           |                            |
|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| alta cocina (la)          | dieta equilibrada (la)    | maestro pastelero (el)     |
| carencia alimentaria (la) | dieta mediterránea (la)   | lípidos (los)              |
| chiringuito (el)          | dieta proteica (la)       | minerales (los)            |
| cocina de autor (la)      | dieta vegetariana (la)    | obesidad (la)              |
| cocina tradicional (la)   | féculas (las)             | oleaginosos (los)          |
| comilona (la)             | gastronomía (la)          | proteínas (las)            |
| consumo (el)              | hambruna (la)             | régimen alimenticio (el)   |
| desnutrición (la)         | hidratos de carbono (los) | seguridad alimentaria (la) |
| dieta asociada (la)       | hortalizas (las)          | sobrepeso (el)             |
| dieta blanda (la)         | leguminosas (las)         | vitaminas (las)            |

### Verbos

- |                     |                              |                                    |
|---------------------|------------------------------|------------------------------------|
| aliñar              | derretir                     | quitársele (a alguien) (el hambre) |
| aplacar (el hambre) | desalar                      | rallar                             |
| ayunar              | entrar (el hambre)           | reducir                            |
| batir               | erradicar (el hambre)        | saborear                           |
| calmar (el hambre)  | jalar                        | saciar (el hambre) (la sed)        |
| cascar (el huevo)   | mitigar (el hambre) (la sed) | zampar                             |

### Adjetivos

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| alimentario/a | desnatado/a   | insano/a      |
| apremiante    | ecológico/a   | lácteo/a      |
| caduco/a      | empaquetado/a | nutritivo/a   |
| canino/a      | energético/a  | perecedero/a  |
| cárnico/a     | enlatado/a    | refrescante   |
| comilón/-a    | envasado/a    | saludable     |
| deficiente    | escaso/a      | tragón/-a     |
| descremado/a  | frugal        | transgénico/a |
| desganado/a   | insaciable    | voraz         |

### Adverbios y locuciones

- |                        |                         |                |
|------------------------|-------------------------|----------------|
| abundantemente         | copiosamente            | lentamente     |
| ansiosamente/con ansia | desmesuradamente        | moderadamente  |
| austeramente           | escasamente             | opíparamente   |
| ávidamente/con avidez  | espléndidamente         | parcamente     |
| compulsivamente        | excesivamente/en exceso | plácidamente   |
| con apetito            | frugalmente             | tranquilamente |
| con ganas              | insípidamente           | vorazmente     |

## 1 Escribe los siguientes alimentos en la columna adecuada.

pan leche chuleta de cerdo aceite de oliva queso manzana tomate mantequilla  
pasta arroz yogur marisco berenjenas lenguado mora harina de trigo

Productos lácteos	Cereales, leguminosas y féculas	Verduras, hortalizas y frutas	Carne, derivados, pescado y huevos	Materias grasas

## 2 Relaciona los siguientes nutrientes con su función.

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1. Permiten el desarrollo de la actividad física y liberan energía con la que el cuerpo mantiene sus funciones vitales. | a. vitaminas           |
| 2. Son fuente de energía concentrada y almacenable.   | b. minerales           |
| 3. Colaboran en el transporte de grasas y oxígeno e intervienen en la formación de tejidos corporales.                  | c. hidratos de carbono |
| 4. Ayudan al organismo a aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.        | d. lípidos             |
| 5. Son elementos que el cuerpo requiere en proporciones pequeñas por su función reguladora.                             | e. proteínas           |

## 3 Escribe la definición de las siguientes palabras.

- |                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 1. régimen alimenticio<br>..... | 4. apetito<br>.....  |
| 2. nutrir<br>.....              | 5. ayuno<br>.....    |
| 3. ingerir<br>.....             | 6. degustar<br>..... |

## 4 El intruso.

a. Tacha el verbo que no tiene que ver con los demás.

- zampar, ayunar, jalar, comer.
- estimular, calmar, mitigar, aplacar.
- tragar, deglutir, masticar, engullir.
- mezclar, dejar reposar, batir, remover.
- poseer, contar con, tener, carecer de.
- aderezar, sazonar, catar, salpimentar.

b. Tacha el adjetivo que no tiene que ver con los demás.

- persona: tragona, desganada, comilona, glotona.
- alimento: envasado, enlatado, edulcorado, empaquetado.
- bebida: refrescante, energética, estimulante, tonificante.
- digestión: pesada, fácil, lenta, difícil.
- leche: desnatada, condensada, descremada, semidesnatada.

## 5 Completa los sustantivos y escríbelos con los adjetivos prestando atención a la concordancia.

- |                            |                    |       |
|----------------------------|--------------------|-------|
| 1. s _ _ b _ _ _           | amargo, dulce      | ..... |
| 2. g _ _ a _ _ _           | saturada, vegetal  | ..... |
| 3. _ _ i _ _ e _ _ t _ _ _ | pesada, lenta      | ..... |
| 4. d _ _ s _ _ _ u _ _ _   | opíparo, frugal    | ..... |
| 5. a _ _ i _ _ _ n _ _ _   | perecedero, caduco | ..... |

## 6 Indica si los siguientes pares de palabras son sinónimos o antónimos.

	sinónimos	antónimos
1. soso/insípido		
2. empalagoso/dulzón		
3. caduco/imperecedero		
4. sabroso/suculento		
5. triturado/desmenuzado		
6. apetitoso/insulso		

# LAS COLOCACIONES LÉXICAS

*Para hablar como un nativo*

## LOS ALIMENTOS

1 Relaciona el verbo con el alimento o alimentos adecuados.

- |             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| 1. cascar   | a. la ensalada                       |
| 2. rallar   | b. el huevo                          |
| 3. aliñar   | c. el limón, la naranja              |
| 4. pelar    | d. el bacalao                        |
| 5. exprimir | e. la verdura, la carne, la cebolla  |
| 6. derretir | f. la mantequilla                    |
| 7. saltear  | g. la zanahoria, el queso            |
| 8. desalar  | h. el plátano, la patata, la manzana |

## LA GASTRONOMÍA EN LA CIUDAD DE MÁLAGA

2 Lee el siguiente folleto.

La nueva Málaga gastronómica



MÁLAGA es un lugar donde se puede disfrutar de una amplia oferta gastronómica. La ciudad cuenta con una gran variedad de restaurantes que sirven diferentes tipos de comida para todos los gustos. En Málaga, se puede degustar lo mejor de la dieta mediterránea, con recetas tradicionales de la gastronomía malagueña. Una serie de nuevos restaurantes de alta cocina también han colocado a Málaga en el panorama nacional de la llamada cocina de autor. Además, como en toda gran ciudad, aquí puede encontrar una variada cocina internacional. Y, por supuesto, no puede marcharse de nuestra ciudad sin ir de tapas por nuestros bares, ni podemos dejar que se vaya sin probar una de las mejores cartas de pasteles de España, creadas por nuestros maestros pasteleros.

*Adaptado de www.malagaturismo.com*

## ¿DÓNDE COMEMOS?

3 Lee esta conversación y sustituye las expresiones subrayadas con las colocaciones en negrita del texto anterior.

Juan: Tengo muchas ganas de comer (1) platos típicos de Málaga, algo clásico.

Pablo: A mí me gustaría comer en un restaurante con (2) un chef conocido, (3) lo mejor de lo mejor de los restaurantes en Málaga.

Juan: También podemos ir a un restaurante que sirve (4) comida de otros países.

Pablo: O podemos (5) ir de bar en bar y probar diferentes aperitivos.

Juan: Tenemos que degustar también los pasteles de aquí. Málaga tiene (6) unos pasteleros muy buenos.

Pablo: Bueno, seguro que vamos a encontrar el sitio perfecto para comer. Málaga tiene (7) muchos restaurantes donde elegir, tiene algo (8) para todo el mundo.

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1 | <u>recetas tradicionales</u> |
| 2 |                              |
| 3 |                              |
| 4 |                              |
| 5 |                              |
| 6 |                              |
| 7 |                              |
| 8 |                              |

## LA DIETA MEDITERRÁNEA

4 Completa el texto con las colocaciones léxicas del cuadro.

dieta mediterránea	menores cantidades de	el alto consumo de
régimen alimenticio	derivados lácteos	productos cárnicos
reducidas proporciones de	el abundante consumo	

Tanto la comunidad médica como la que trabaja específicamente en temas de nutrición han llegado a un consenso sobre las bondades de la (1) ..... tradicional. Este (2) ..... contribuye a disminuir el riesgo de padecer enfermedades como el cáncer, la obesidad y la diabetes.

Son características esenciales de esta dieta (3) ..... cereales y sus derivados (pasta, arroz, pan, etc.), legumbres, frutas y frutos secos, verduras y hortalizas, con (4) ..... pescado, aves, huevos y (5) ..... y aún más (6) ..... carne y (7) ..... La dieta mediterránea también se basa en (8) ..... de aceite de oliva y vino.



¿CONOCES ESTAS DIETAS?

5 Escribe la colocación léxica adecuada según su definición.

dieta blanda    dieta equilibrada  
dieta proteica    dieta vegetariana    dieta disociada

1. .... a. Está compuesta casi exclusivamente de proteínas.
2. .... b. Está permitido consumir casi todo tipo de alimentos, pero nunca mezclados dentro de una misma comida.
3. .... c. Está formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima.
4. .... d. Está pensada para que nuestro organismo no tenga problemas para digerir. Se compone de alimentos no irritantes, ligeros para ayudar a tener una mejor digestión.
5. .... e. Tiene como principio la abstención de carne.

UNA ALIMENTACIÓN SANA

6 Escribe los adjetivos contrarios.

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1. alimentación <u>adecuada</u> .....    | 4. alimentación <u>correcta</u> ..... |
| 2. alimentación <u>rica</u> .....        | 5. alimentación <u>sana</u> .....     |
| 3. alimentación <u>equilibrada</u> ..... | 6. alimentación <u>moderada</u> ..... |

¿CÓMO COMEMOS?

7 Subraya las formas que significan que se come rápido y marca con un círculo las que significan que se come despacio.

compulsivamente    vorazmente  
ansiosamente    plácidamente  
ávidamente    tranquilamente  
lentamente    pausadamente

¿CUÁNTO COMEMOS?

8 Subraya las formas que significan que se come mucho y marca con un círculo las que significan que se come poco.

austeramente    opíparamente    excesivamente  
desmesuradamente    espléndidamente  
parcamente    copiosamente    moderadamente  
abundantemente    frugalmente

¿EN QUÉ GRUPO ESTARÍAN?

9 Coloca estas expresiones en el grupo adecuado.

come como un pajarito  
come como una lima  
come como una fiera

comer mucho	comer poco

HAMBRIENTO Y SEDIENTO

10 Lee el texto y subraya la palabra en cursiva adecuada.

Fernando pidió al camarero unas patatas bravas antes de la paella para (1) *apaciar/acuciar* el hambre, le había (2) *sacado/entrado* un hambre (3) *contenible/voraz*. Había jugado al tenis dos horas y estaba también (4) *harto/muerto* de sed, suerte que la cerveza que se tomó, casi de un trago, le (5) *calmó/salió* la sed. A mí, en cambio, no hay casi nada que me (6) *quite/despierte* la sed cuando estoy tan sedienta, lo único que intento hacer es beber agua a sorbos para mantener la garganta algo húmeda.

VAMOS A HACER LA COMPRA

11 Completa la tabla con el envase o cantidad adecuada.

barra    bote    botella    cabeza    ~~chorrillo~~    diente    docena    hoja    kilo    lata    litro  
loncha    manojo    paquete    pizca    racimo    rodaja    tableta    pellizco    pieza

1	un	chorrito	aceite
2	una		limón
3	un		ajo
4	un		mayonesa
5	una		chocolate
6	una		pan
7	una		ajos
8	una		jamón
9	una		sardinas
10	una		fruta
11	un		pimienta
12	una		vino
13	un		zanahorias
14	un		pescado
15	una		lechuga
16	una		huevos
17	un		uvas
18	una		sal
19	un		harina
20	un		leche

de





**LA LISTA DE LA COMPRA**

**12** Piensa en tu plato favorito y los ingredientes necesarios para prepararlo. Haz tu lista de la compra utilizando los envases y las cantidades adecuados.



**LA CARENCIA ALIMENTARIA**

**13** Completa el texto siguiente con la ayuda de las colocaciones que aparecen en el cuadro.

organismos especializados programas sociales promover la seguridad alimentaria  
 pasan hambre aliviar el hambre escasez de alimentos gozar de una vida sana  
 zonas rurales pobreza de las poblaciones fenómeno grave

En los últimos 50 años la producción mundial de alimentos ha aumentado de forma vertiginosa, incluso más que la tasa de la población mundial, sin embargo, en el mundo aún (1) ..... aproximadamente una de cada siete personas. El problema del hambre, como (2) ..... y generalizado, no se debe a la (3) ..... sino a la (4) ....., quienes carecen de los medios para adquirirlos.

Dentro de la ONU diversos (5) ..... se dedican a la lucha contra el hambre y han establecido importantes (6) ..... para (7) ..... de los sectores más pobres de la población, especialmente en las (8).....

El organismo especializado más conocido en la materia es la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), que desde su creación tiene como objetivo lograr el acceso de todas las personas a los alimentos que necesitan para (9) ..... , a través de diversas acciones para (10) .....

*Adaptado de www.cinu.org.mx*

**ENVASES Y CANTIDADES**

**14** Escribe alimentos que se pueden utilizar con los siguientes envases y cantidades.

1	un	bote	de	_____
2	una	botella		_____
3	un	chorrito		_____
4	una	hoja		_____
5	un	kilo		_____
6	una	lata		_____
7	un	litro		_____
8	una	loncha		_____
9	un	paquete		_____
10	una	pizca		_____
11	una	rodaja		_____
12	una	rebanada		_____

**LA BOLSA DE LAS COLOCACIONES**

**15** Elige la palabra adecuada y a continuación escribe lo que significa cada colocación léxica.

lechuga  
 harina  
 pan  
 sardinas  
 pepino  
 leche

1. Esto es ..... de otro costal.  
 2. Esto me importa un .....  
 3. Es más fresco que una .....  
 4. Esto es ..... comido.  
 5. Está más blanco que la .....  
 6. Van como ..... en lata.

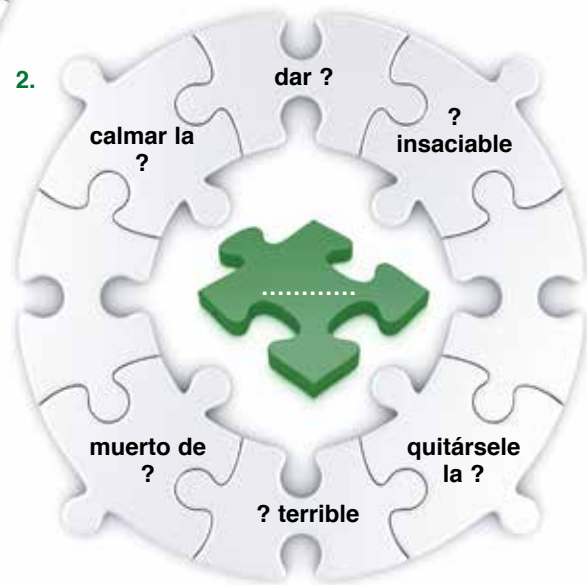
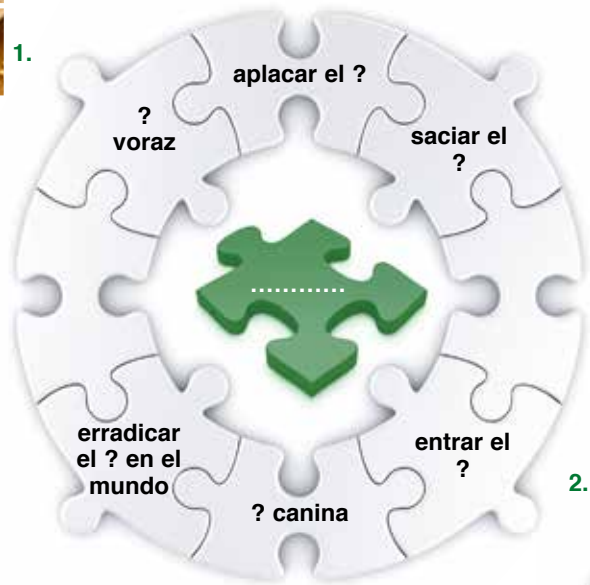
- 1. Significa .....
- 2. Significa .....
- 3. Significa .....
- 4. Significa .....
- 5. Significa .....
- 6. Significa .....





¿CON QUÉ PALABRA?

16 ¿Qué palabras faltan en el centro de los diagramas?



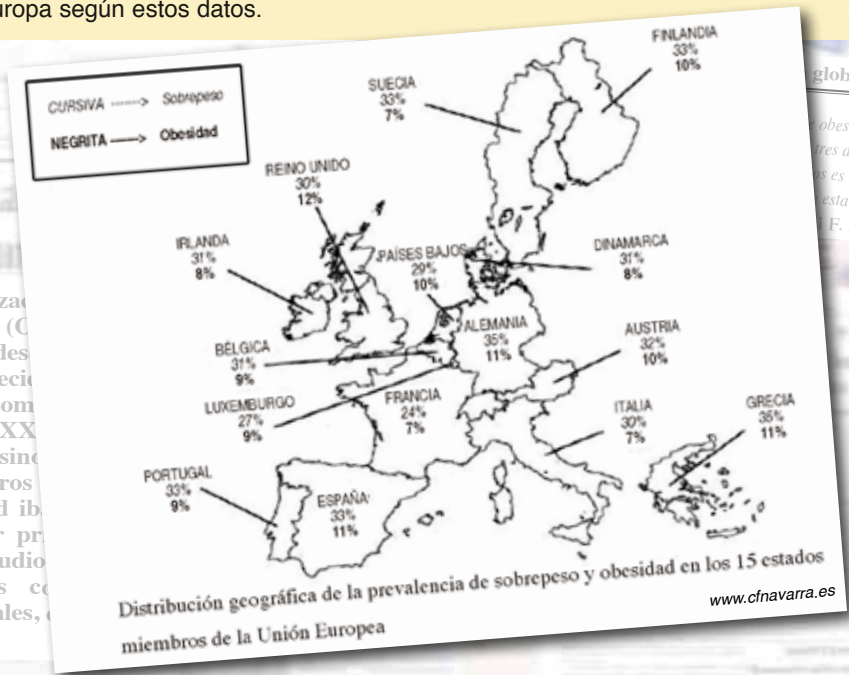
AHORA TÚ

17 Escribe 10 frases con las colocaciones léxicas de los diagramas.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

INTERACTÚA

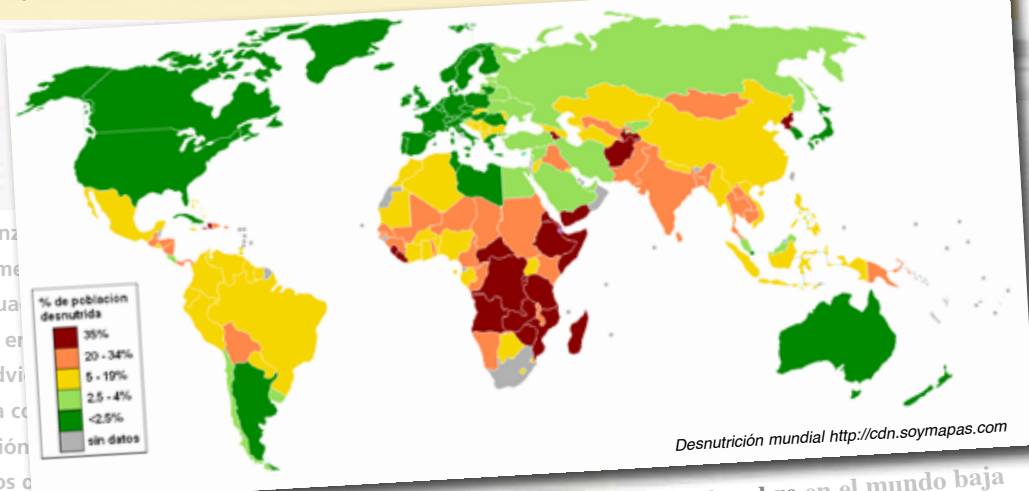
1. El sobrepeso y la obesidad es ahora un grave problema sanitario en todo el mundo, y no menos en Europa. Observa el siguiente mapa y habla sobre el estado de la obesidad en Europa según estos datos.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) está alertando desde principios del siglo XX de los peligros del sobrepeso y la obesidad. Cuando decimos que alguien es obeso, nos referimos a un exceso de grasa corporal, un signo claro de enfermedad. Ahora, por primera vez, un estudio de 199 países confirma que las cifras globales de obesidad están al alza.

global de la obesidad  
obesos en el mundo se ha  
tres décadas  
es el país rico con más  
esta enfermedad  
F. Lantigua | Madrid

2. Ahora observa el siguiente mapa que representa la desnutrición en el mundo. ¿Qué países tienen seguridad alimentaria? ¿Cuáles están en una situación de carencia alimentaria? ¿Qué puedes decir sobre la distribución de la riqueza global y la persistencia de la hambruna en algunas partes del mundo?



La FAO avanza de su informe sobre la situación alimentaria en el mundo y advierte el problema de la consecución de los Objetivos de Desarrollo del Milenio

desnutrición

El hambre en el mundo baja por primera vez en 15 años, pero sigue siendo "inaceptable"