

## La Dieta



Hola, me llamo Juan Carlos y soy el Rey de España. Normalmente, por la mañana, bebo un café con azúcar y dos tostadas también. A mediodía suelo comer con mi familia y solemos tomar sopa para empezar, después de primer plato comemos carne y de postre, una tarta. Generalmente, por la noche, tomo un bocadillo y una pieza de fruta.

Hola, me llamo Natalia y tengo 25 años. Por la mañana solo bebo un vaso de leche fría y para el almuerzo, en general como una ensalada de tomate, pepino y lechuga y bebo un café descafeinado sin leche. Sin embargo, no suelo cenar nada porque no suelo tener hambre por la noche.

Hola, me llamo Cristina y me encanta comer. Me levanto por la mañana muy pronto, entonces tengo mucha hambre, así que tomo un desayuno enorme, con huevos, jamón y salchichas. A mediodía suelo comer un bocadillo, unas patatas fritas y una barrita de chocolate y luego, por la noche, me gusta cenar una cena grande en un restaurante famoso de Londres; siempre tomo postre.

★ Escribe el nombre de la persona correcta que:

- prefiere comer ligeramente a mediodía .....
- come poco por la noche .....
- le gusta cenar fuera .....
- toma azúcar con el café .....
- come mucho por la mañana .....
- no tiene una dieta sana .....
- no come suficiente .....
- come mucho a mediodía .....

★ Completa las frases con el adjetivo correcto:

delicioso	ideales	típica	sano	picantes	deliciosas	sanas	malas
-----------	---------	--------	------	----------	------------	-------	-------

- El pescado es bastante\_\_\_\_\_.
- Los cereales son \_\_\_\_\_ para el desayuno.
- El chorizo es \_\_\_\_\_, pero tiene mucha grasa.
- Las patatas fritas son muy \_\_\_\_\_ para la salud.
- En México hay muchos platos \_\_\_\_\_ como chile con carne.
- La sangría es una bebida muy \_\_\_\_\_ de España.