















2 Lee

Lee lo que dice el joven cocinero y empareja las palabras resaltadas con las fotos.

Siempre pienso en la dieta equilibrada cuando cocino, y me gusta la dieta mediterránea porque utiliza grasas saludables, como por ejemplo **el aceite de oliva**, porque no me gusta cocinar con **mantequilla**. Cocino carne con frecuencia pero más frecuentemente **pollo** que carne roja. Además, el pescado fresco, como por ejemplo **el atún**, está delicioso cocinado con verduras o con **ensalada**.

También me gustan los productos lácteos, como por ejemplo **la leche semidesnatada**, **el queso** y **los yogures**, con los que se pueden hacer unos postres muy sabrosos.



3 Comprensión

Lee lo que dice el cocinero. Después lee las frases. ¿Verdadero o falso? Corrige las frases falsas.

Ejemplo: 1 Verdadero.

1 El cocinero piensa que la cocina mediterránea ayuda a mantener una dieta equilibrada.

2 Al cocinero le gusta cocinar con mantequilla.

3 A veces cocina pollo.

4 A menudo cocina carne roja.

5 El cocinero dice que utiliza pescado congelado para cocinar.

6 Es alérgico a los productos lácteos.

7 En su opinión, el atún está muy rico con ensalada o verduras.

8 Cree que se pueden hacer postres deliciosos con leche semidesnatada.

4 Escucha

Escucha lo que dicen los jóvenes. ¿Qué comen? ¿Con qué frecuencia?

Ejemplo: 1 fruta y verduras a diario, mucha agua, dulces una vez a la semana

5 Habla

Utiliza tus respuestas de la actividad anterior para decidir si los jóvenes comen una dieta equilibrada. Habla con un compañero.

6 Escribe

Escribe en un blog un párrafo de 80 a 100 palabras sobre tus hábitos alimenticios. Menciona:

- ¿Qué comes y con qué frecuencia?
- Los alimentos que te gustan y no te gustan, y ¿por qué?
- ¿Llevas una dieta equilibrada? ¿Por qué?

LIVEWORKSHEETS