



Let's Change Our Lifestyle

English Level
A2

Activity 1: EATING HEALTHY

Competencia: Lee diversos tipos de textos en inglés como lengua extranjera**Capacidades:** Obtiene información del texto escrito, Infiere e interpreta información del texto escrito,

Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto escrito

Criterios de evaluación: Obtiene información relevante de textos donde se describe cómo elaborar una receta de un plato peruano utilizando el vocabulario y las estructuras adecuados en inglés.

Infiere e interpreta información de textos donde se describe cómo elaborar la receta de un plato peruano utilizando el vocabulario y las estructuras adecuados en inglés.

Propósito:

Comprender información específica de textos en inglés sobre la importancia de tener una alimentación saludable, a fin de elaborar, en este idioma, la receta de un plato peruano utilizando el vocabulario y las estructuras adecuados.

LET'S SELF-ASSESS!

Expresa lo que hasta ahora puedes hacer en inglés marcando con un aspa "X" donde creas conveniente. Aquí no hay respuestas correctas. Responde con honestidad.

Al elaborar una receta saludable de un plato peruano en inglés:		No	Sí, pero necesito ayuda	Sí	Sí y muy bien
1	¿Adecúo el texto para describir cómo se prepara un plato saludable que los adolescentes podrían realizar en casa?				
2	¿Organizo mis ideas en una lista para elaborar una receta saludable con coherencia y cohesión (conectores de secuencia, uso de la coma y el "and")?				
3	¿Utilizo la estructura imperativa, vocabulario sobre alimentos, verbos para cocinar ("squeeze", "add", "cut", "heat", "put", "chop", "serve"...), la frase fija "boil for" y el pronombre indefinido "some" y los artículos "a- an"?				
4	¿Reflexiono y evalúo la secuencia, la estructura gramatical, la ortografía y el impacto de mi texto escrito?				

Hello, Nantu.
It's good to see you again.Hi, Sayri!
Welcome to Activity 1.

* Material elaborado en colaboración con RELO Andes de la Embajada de Estados Unidos.



THE CHALLENGE

La página web Healthy Eating Research promueve el consumo de alimentos saludables para adolescentes en tiempos de pandemia mediante recetas saludables de diferentes países.

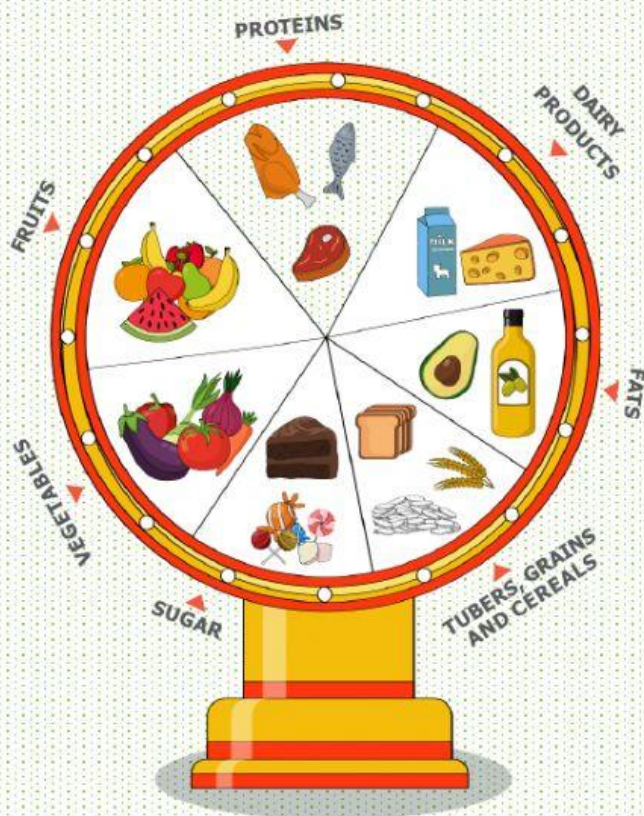
Tu reto: elabora una receta saludable de un plato peruano, para promover el cuidado de nuestra salud y una mejor condición física, que podría ser publicada en Healthy Eating Research.

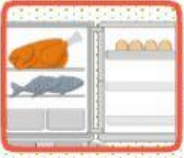
Desarrolla las actividades 1, 2 y 3. Te ayudarán a enfrentar tu reto.



Activity 1: Eating healthy LET'S OBSERVE!

Match the food group with the correct picture.



A		B	
	OLIVE OIL		TOMATOES AND CARROTS
C		D	
	BUTTER AND YOGURT		CHICKEN AND EGGS
E		F	
	PEAR AND APPLES		LOLLIPOPS
G			
	CORN AND POTATOES		



LET'S LISTEN AND READ!

Listen and read.

You are what you eat



Over this past year, eating healthy is more important than ever. The food we eat affects how we feel and the way our body functions. Moreover, healthy foods help our immune system function effectively.

It is important to eat a variety of food groups because they provide the body with important nutrients. Fruits and vegetables offer a lot of vitamins, minerals and fiber. Grains, nuts, and healthy fats, like olive oil, can support our immune system and reduce inflammation. Beans and peas can reduce the risk of diseases like diabetes.

Obesity and overweight have been increasing in the past years. In addition to making healthy food choices, it is also important to exercise. Exercise is good for both our physical and mental health.

We are responsible for protecting ourselves. Eat healthy, exercise, and live better.

Adaptado de FAO. (2021). Eating healthy before, during and after COVID-19. Recuperado de <http://www.fao.org/fao-stories/article/en/c/1392499/>

LET'S UNDERSTAND!

UNDERSTAND-EXERCISE 1

Complete the chart.

	VITAMINS - MINERALS - FIBER	REDUCE INFLAMMATION
FRUIT		
GRAINS		
VEGETABLES		
FATS		Olive oil



**UNDERSTAND-EXERCISE 2**

Read the table and complete the sentences with "a", "an" or "some".

COUNTABLE NOUNS		UNCOUNTABLE NOUNS
Singular	Plural	
a carrot	some carrots	quinoa
quinoa	quinoa	some quinoa

Countable nouns: possible to count
Singular: **ONE**

a(n) + singular countable noun

Plural: **TWO or MORE**

some + plural countable nouns

Uncountable nouns: Impossible to count

some + uncountable nouns

Example: I buy **an** orange and **some** milk for my breakfast. I need **some** eggs for lunch.

1. We have **some** lemons, _____ carrot, and _____ rice on the table.
2. I want _____ cheese and _____ fish, mum.
3. I'm hungry. I want to eat _____ bread and drink _____ glass of juice.
4. I have to buy _____ apple, _____ wheat flour, and _____ quinoa for lunch.

¿Sabías que existen estándares internacionales sobre lo que puedes hacer con el inglés? Aquí hay algunas preguntas relacionadas con estos estándares. ¿Lo puedes hacer?



1. ¿Puedo reconocer el vocabulario relacionado con alimentos?

SÍ - NO

2. ¿Puedo comprender información específica al leer un artículo simple en inglés?

SÍ - NO

3. ¿Puedo diferenciar los sustantivos contables y no contables relacionados con alimentos?

SÍ - NO

GLOSSARY

This is the end of Activity 1.
Bye-bye!

Continue with Activity 2.



INGLÉS	CASTELLANO
1. blood	sangre
2. dice	cortar en dados
3. diseases	enfermedades
4. eating healthy	comer saludable
5. immune system	sistema inmunológico
6. lime juice	jugo de limón
7. recipe	receta
8. squeeze	exprimir
9. superfoods	superalimentos
10. to come up with	pensar una idea
11. couple of minutes	un par de minutos

...ma parte de la estrategia de educación a distancia gratuita