

1	Tomo comida sana, de acuerdo a la pirámide de los alimentos	I have healthy food, according to Food Pyramid
2	El primer escalón de la pirámide consiste en grasas y dulces	The first step of Food Pyramid consists of fats and sweets
3	No tomo nada de este escalón	I haven't nothing from this step
4	El segundo escalón de la pirámide consiste en carne, pescado y huevos	The second step of food Pyramid consists of meat, fish and eggs
5	Tomo dos raciones al día para el almuerzo y la cena	I have got two portions a day for lunch and dinner
6	El tercer escalón está formado por leche, queso y mantequilla	The third step is formed by milk, cheese and butter
7	Tomo tres raciones al día en el desayuno, almuerzo y cena	I have three portions a day for breakfast, lunch and dinner
8	El cuarto escalón consiste en frutas y verduras	The fourth step consists of fruits and vegetables
9	Tomo dos raciones al día en el desayuno y almuerzo	I have two portions a day for breakfast and lunch
10	El quinto escalón consiste en cereales, pan, pasta, arroz y patatas	The fifth step consists of cereals, bread, pasta, rice and potatoes
11	Tomo dos raciones en cada desayuno, almuerzo y cena	I have two portions in every breakfast, lunch and dinner

Escribe las frases siempre en forma larga, omite los puntos finales, deja un espacio tras cada coma, escribe los números desarrollados o no en función de cómo estén previamente

1	Tomo comida sana, de acuerdo a la pirámide de los alimentos	
2	El primer escalón de la pirámide consiste en grasas y dulces	
3	No tomo nada de este escalón	
4	El segundo escalón de la pirámide consiste en carne, pescado y huevos	
5	Tomo dos raciones al día para el almuerzo y la cena	
6	El tercer escalón está formado por leche, queso y mantequilla	
7	Tomo tres raciones al día en el desayuno, almuerzo y cena	
8	El cuarto escalón consiste en frutas y verduras	
9	Tomo dos raciones al día en el desayuno y almuerzo	
10	El quinto escalón consiste en cereales, pan, pasta, arroz y patatas	
11	Tomo dos raciones en cada desayuno, almuerzo y cena	

MÉTODO ISO-JMB "MEJORA DE SPEAKING Y WRITING" – MI DIETA

STUDENT A

1			Tomo comida <u>sana</u> , de acuerdo a la pirámide de los alimentos
2	1 ^{er} escalón	Grasas, dulces	El primer escalón de la pirámide consiste en grasas y dulces
3			<u>No</u> tomo <u>nada</u> de este escalón
4	2 ^{do} escalón	Carne, pescado, huevos	El segundo escalón de la pirámide consiste en carne, pescado y huevos
5			Tomo <u>dos</u> raciones al día para el <u>almuerzo y la cena</u>
6	3 ^{er} escalón	Leche, queso, mantequilla	El tercer escalón está formado por leche, queso y mantequilla
7			Tomo <u>tres</u> raciones al día en el <u>desayuno, almuerzo y cena</u>
8	4 ^{to} escalón	Frutas, verduras	El cuarto escalón consiste en frutas y verduras
9			Tomo <u>dos</u> raciones al día en el <u>desayuno y almuerzo</u>
10	5 ^{to} escalón	Cereales, pan, pasta, arroz, patatas	El quinto escalón consiste en cereales, pan, pasta, arroz y patatas
11			Tomo <u>dos</u> raciones en cada <u>desayuno, almuerzo y cena</u>