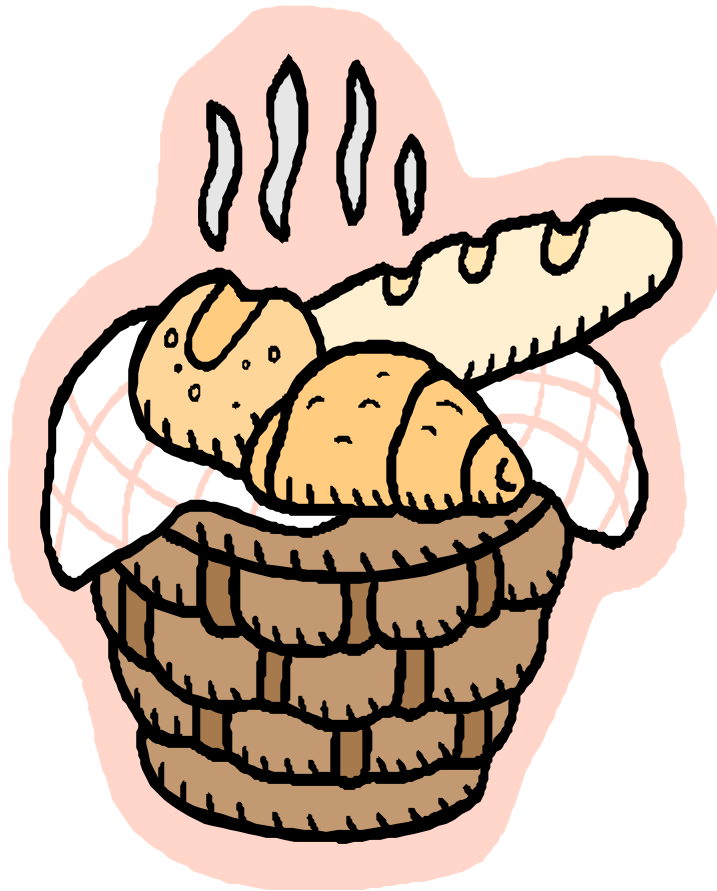


Unidad 4

**COMER
PARA
ESTAR SANO**



UNIDAD 4. COMER PARA ESTAR SANO

... EN EL RESTAURANTE







1. Preguntas.

- a) ¿A dónde van Hanna y Javier a comer?
- b) ¿Qué le piden al camarero?
- c) ¿Qué pide Javier al camarero?
- d) ¿Qué pide Hanna al camarero?
- e) ¿Qué prefiere Hanna?
- f) ¿Qué les recomienda el camarero?
- g) ¿Qué toman de primero?
- h) ¿Qué toman de segundo?
- i) ¿Qué toman de postre?
- j) ¿Qué piden para beber?
- k) ¿Cómo es la comida de los restaurantes de tu país?
- l) ¿Qué comida te gusta más a ti?
- m) ¿Qué te gustaría pedir en un restaurante?

APRENDE

Verbos en -er
Presente de indicativo

Aprender Beber	APRENDER	LEER
Comprender	Yo aprendo	Leo
Correr	Tu aprendes	Lees
Esconder	EI/Ella aprende	Lee
Comer	Nosotros/as aprendemos	Leemos
Leer	Vosotros/as aprendéis	Leéis
Ver	Ellos/Ellas aprenden	Leen
Vender		

2. Conjuga los verbos restantes:

--	--	--	--	--	--	--

3. Formula una pregunta

Ejemplo: Miguel bebe vino. ¿Qué bebe Miguel?

a) Hanna aprende español. _____

b) Los niños corren por la pista _____

c) Javier bebe agua _____

d) Fátima come un bocadillo _____

e) Adela no comprende nada _____

4. Busca los verbos acabados en –er ayudándote en las definiciones.

C	O	M	E	R	S	O	P	T	U
O	A	B	C	B	R	T	V	E	X
S	T	E	N	E	R	Z	B	M	R
E	O	I	U	B	R	S	V	E	T
R	Z	C	V	E	N	D	E	R	T
A	C	O	R	R	E	R	B	X	I
C	O	M	P	R	E	N	D	E	R

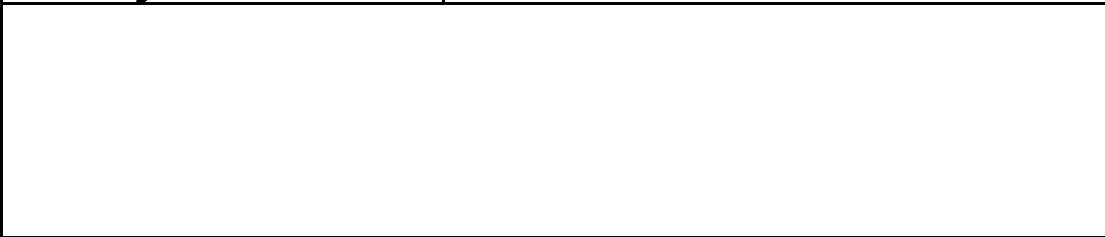
- a) Tomar alimentos.
- b) Hacer una labor con una aguja.
- c) Tomar un líquido.
- d) Poseer algo.
- e) Sentir miedo por algo o por alguien.
- f) Cambiar o ceder algo propio a cambio de un precio convenido.
- g) Tener idea clara de algo, saber su significado.
- h) Andar rápidamente.

5. Relaciona los verbos de la columna A con los sustantivos de la columna B

A	B
Comer	Zumos
Beber	Ropa
Vender	Lección
Comprender	Pan
Aprender	Hambre
Tener	Fantasmas
Temer	Español

13. Mis alimentos preferidos son ... Dibujo y escribo:

De _ _ yuno



1° primero

1° _____

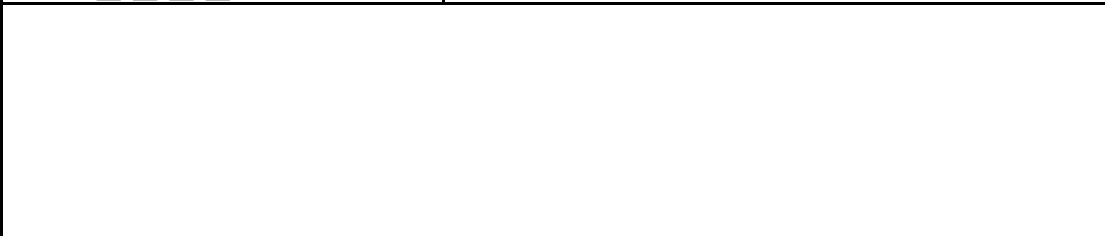
Co _ _ da



2° segundo

2° _____

Meri _ _ _ _



3° tercero

3° _____

Ce _ a



4° cuarto

4° _____

Texto. Preparamos una merienda

“Hanna y Javier convencen al papá de Javier”

Aprovechando que la mamá de Javi ha ido de compras, Hanna y Javi han convencido a papá para hacer una macedonia de frutas. ¡Qué contentos están!

Los ingredientes de la macedonia son:

- Melocotón
- Naranja
- Plátano
- Piña
- Azúcar
- Agua

14. Copia los ingredientes de la macedonia:

15. Buscamos ingredientes:

Pelota	Regla	Bolso
Jarrón	Naranja	Piña
Melocotón	Plátano	Cuchara

Ingredientes de la macedonia:

Sí son	No son
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

17. Ahora escribe tú la lista de las cosas que necesitamos para la comida.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

APRENDE

Poco	Tengo poca hambre.	
Mucho/Muy	Es muy temprano.	Hace mucho frío
Tan	Es tan mayor como Ana.	
Bastante	Hay bastante comida.	
Cuanto	No compro más plátanos.	
Nada	No tengo nada que decir.	

18. Completa las frases con “mucho” o “muy”

1. El tiempo es bueno
2. En mi país hace frío en invierno
3. Hoy hace una mañana desagradable
4. Quiero comer.....
5. La leche está caliente

19. Completa con muy, mucho (a), (o), (as), (os) o poco (a), (o), (as), (os)

1. María trabaja.... horas al día.
2. Luis estudia..... días en la biblioteca.
3. Si comes fruta y grasa, tendrás buena salud.
4. Me duele..... el estómago. He comido
5. La paella me gusta, me gustan más las migas.
6. Es una chica..... guapa.
7. La leche me gusta
8. Tengo tomates maduros en la nevera.
9. No me gusta el vino tinto.

LEE:

Todas las mañanas, Javi y Hanna se levantan muy pronto, a las 7 de la mañana, para ir al instituto. Se lavan, se visten y desayunan. Javi toma dos tostadas de mantequilla y mermelada y un vaso de leche con cola-cae. Hanna un té y un bollo.

A las 8 llegan a clase. Y esperan a que sean las 12, ansiosos, porque es la hora del recreo y tienen mucha hambre. En el recreo los dos toman un bocadillo, el de Javi es de sobrasada y el de Hanna de queso.

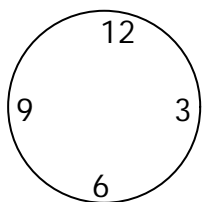
Cuando Javi llega a casa, le pregunta a su madre qué hay de comer. Su madre le dice que hay lentejas. "Qué bien"- contesta Javi porque le gustan mucho.

A Hanna lo que más le gusta es el cous-cous, pero también ha conocido otras comidas españolas y le encantan.

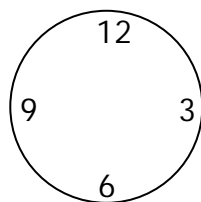
20. Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿A qué hora te levantas? ¿Y en vacaciones?
- ¿Cuándo desayunas? ¿Qué desayunas?
- ¿A qué hora comes?
- ¿Qué comida te gusta más?
- ¿Qué haces después de comer? ¿Y en vacaciones?
- ¿Qué haces por la tarde?
- ¿Qué meriendas?
- ¿Cuándo cenas?
- ¿Qué haces después de cenar?
- ¿A qué hora te acuestas?
- ¿Cuánto tiempo ves la televisión?
- ¿Cuánto tiempo dedicas a estudiar?

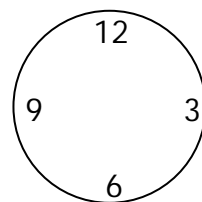
APRENDE ¿Qué hora es?



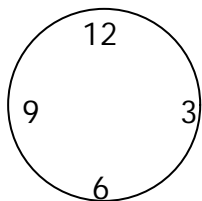
Las....en punto



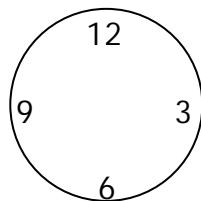
Las.....y.....



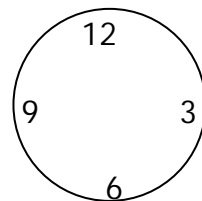
Las..... menos.....



Es la 1 en punto



Son las dos y media



Son las tres menos cuarto

LEE:

Una hora tiene sesenta minutos y un minuto tiene sesenta segundos. Un día tiene veinticuatro horas. Las partes del día son: la mañana, la tarde y la noche. Una semana tiene siete días. Los días de la semana son: lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sábado y domingo. Un mes tiene cuatro semanas y un año tiene doce meses: enero, febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre. El año tiene cuatro estaciones y 365 días. Si un año tiene 366 días es un año bisiesto.

21. Con ayuda de tu profesor, relaciona los meses del año con las fiestas más conocidas:

<i>Día del trabajo</i>	<i>Enero</i>
<i>Navidad</i>	<i>Febrero</i>
<i>Día de los enamorados</i>	<i>Marzo</i>
<i>Nochevieja</i>	<i>Abril</i>
<i>Día de reyes</i>	<i>Mayo</i>
<i>Ramadán</i>	<i>Junio</i>
<i>Fiesta del cordero</i>	<i>Julio</i>
<i>Día de la madre</i>	<i>Agosto</i>
<i>Día del padre</i>	<i>Septiembre</i>
<i>Semana Santa</i>	<i>Octubre</i>
<i>Día de la Mujer</i>	<i>Noviembre</i>
<i>Noche de San Juan</i>	<i>Diciembre</i>

22. Relaciona ahora cada mes con las fiestas más importantes de tu país

23. Contesta las preguntas de acuerdo con las fechas marcadas en el calendario.

Ejemplo:

1 Enero 2002
Lunes

- ¿Qué día es hoy? Hoy es día uno de enero de 2002
- ¿Qué día de la semana es hoy? Hoy es lunes
- ¿Qué celebramos hoy? Hoy es el Día de Año Nuevo

15 Febrero 2002
Jueves

- ¿Qué día es hoy? _____
- ¿Qué día de la semana es hoy? _____

31 Diciembre
2002
Viernes

- ¿Qué día es hoy? _____
- ¿Qué día de la semana es hoy? _____
- ¿Qué celebramos hoy? _____

15 Agosto 2002
Miércoles

- ¿Qué día es hoy? _____
- ¿Qué día de la semana es hoy? _____

24. Contesta estas preguntas.

- a) *¿Cuándo comes tú?*
- b) *¿A qué hora desayunas?*
- c) *¿Qué hora es ahora?*
- d) *¿Desde qué hora hasta qué hora tienes clase?*
- e) *¿Qué días no hay clases?*

APRENDE

ADJETIVOS QUE EXPRESAN CUALIDADES DE ALIMENTOS

MADURO	ROJAS	DULCE	DUROS	CRUDA
FRESCA	SALADO	ÁCIDO	BLANDOS	CALIENTE
VERDES	AMARILLOS	FRÍO	AGRIO	HECHA

25. Completa con el adjetivo adecuado.

1. *¿Cómo quiere los plátanos? Los quiero maduros.*
2. *¿Cómo quiere los melocotones?.....*
3. *¿Cómo quiere los tomates?.....*
4. *¿Cómo quiere las naranjas?.....*
5. *¿Cómo quiere las ciruelas?.....*
6. *¿Cómo quiere las lechugas?.....*
7. *¿Cómo quiere la carne ?.....*
8. *¿Cómo quiere el pescado?.....*
9. *¿Cómo te gusta la leche?.....*
10. *¿Cómo es el sabor de las almendras?.....*

APRENDE

LOS ALIMENTOS

¿Sabías que los alimentos se pueden clasificar en cuatro grupos?

Para que la dieta sea completa y equilibrada se debe comer todos los días de los 4 grupos:

- Los alimentos del grupo 1 aportan proteínas, vitaminas y calcio. Son la leche y sus derivados (queso, yogur,...).
- Los alimentos del grupo 2 aportan proteínas. Son la carne, pescado, legumbres y huevos.
- Los alimentos del grupo 3 aportan hidratos de carbono. Son el pan, el arroz, la pasta y los dulces.
- Los alimentos del grupo 4 aportan vitaminas y fibra. Son las frutas y las verduras.

26. Adivina adivinanza. Relaciona las columnas:

- | | |
|---|-------------|
| a. Es una fruta alargada de color amarillo. | Tomate |
| b. Es un alimento rojo pequeño con semillas, que se planta en el campo (invernaderos). | Plátano |
| c. Tiene forma alargada, es suave y vive en el mar. | Carne |
| d. Se saca de los animales. | Pescado |
| e. Es un líquido blanquillo que lo dan algunos animales. | Hamburguesa |
| f. Es un alimento redondo hecho de carne, perejil, huevo, pan rallado y viene de América. | Leche |
| g. Pequeño, blanquillo, casi alargado y lo comen mucho los asiáticos. | Azúcar |
| h. Es algo muy dulce que se echa a muchas comidas como a la leche. | Frutas |
| i. Si las exprimes tendrás un rico zumo. | Arroz |

APRENDE

1. PEDIR UNA COSA	Por favor, quiero..... Por favor, quería.....
2. PEDIR EL PRECIO	¿Cuánto cuesta(n)? ¿Cuánto vale(n)?

27. Dispones de 30 Euros y puedes comprar productos hasta que se te acabe el dinero. ¿Qué comprarías?.

Tomates	1 euro/Kilo	Lentejas	0´36 euro/kilo
Naranjas	0´60 euro/kilo	Macarrones	0´42 euro/kilo
Patatas	0´30 euro/kilo	Mortadela	4´91 euro/kilo
Plátanos	0´90 euro/kilo	Galletas	0´90 euro/caja
Lechugas	0´54 euro/kilo	Aceite	2´76 euro/litro
Leche	0´72 euro/litro	Carne de vaca	10 euro/kilo
Arroz	0´48 euro/kilo	Zumo de naranja	0´66 euro/litro

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28. Prepara una comida típica o un postre:

Receta para.....

Ingredientes que necesitamos:

-
-
-
-
-
-

Instrucciones:

1.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

29. Trae las etiquetas de casa de distintos alimentos para comprobar la fecha de envasado y de caducidad.

30. Relaciona:

Cabeza	Dolor de muela
Muela	Jaqueca
Fiebre, dolor de garganta,...	Faringitis
Garganta	Dolor de Barriga.
Nariz roja, estornudos,...	Gripe
Oído	Resfriado.
Tobillo	Otitis
Barriga	Esguince

APRENDE

ENFERMEDADES MÁS COMUNES

- **SALMONELOSIS**: Esta enfermedad se contrae por consumir alimentos contaminados con bacterias. Por eso es fundamental extremar la higiene en la preparación y manipulación de alimentos, sobre todo en verano cuando las bacterias proliferan con facilidad. El tratamiento habitual se realiza con antibióticos.
- **RESFRIADO**: Se manifiesta con un destempe general del cuerpo, provocado por un enfriamiento o catarro. Sus síntomas son ojos llorosos, nariz taponada, dolor de garganta con tos, mucosidad, etc... El tratamiento se realiza con medicamentos y reposo.
- **EPIDEMIAS**: Enfermedad que por alguna temporada aflige a un pueblo o comarca, transmitiéndose simultáneamente a gran número de personas.

31. Escribe los nombres de los utensilios de comer:



1



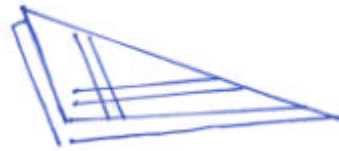
2



3



4



5

Usa los números de arriba y escribe el nombre de una bebida que desayuna mucha gente:

APRENDE

LOS ORDINALES.

1° Primero
2° Segundo
3° Tercero
4° Cuarto
5° Quinto
6° Sexto
7° Séptimo
8° Octavo
9° Noveno
10° Décimo
11° Undécimo
12° Duodécimo
13° Decimotercero
14° Décimo cuarto
15° Décimo quinto
20° Vigésimo
21° Vigésimoprimer
30° Trigésimo
40° Cuadragésimo
50° Quincuagésimo
60° Sexagésimo
70° Septuagésimo
80° Octogésimo
90° Nonagésimo
100° Centésimo
1000° Milésimo

Antepenúltimo
Penúltimo
Último

APRENDE

Antes de p y b siempre se escribe m. Ejemplo: Campo, cambiar,..

32. Completa las siguientes palabras:

Bo__ba

Cu__bre

Ba__bú

Co__prar

Ro__bo

Lu__bre

Lá__para

Bo__billa

Li__piar

Conte__plar

La H es una letra que no se pronuncia. Ejemplo: "humo" [umo]

Regla: Siempre se escriben con "h", aunque no se pronuncia, las palabras que empiezan por "ue" y por "ie"

Pronuncia las siguientes palabras: Hueso

Hierba

Huevo

Hielo

También hay otras palabras que se escriben con "h". Por ejemplo:

Harina

Humo

Hola

Hongo

Hogar

Hermano

APRENDE

Las palabras se dividen en sílabas y las sílabas en letras.

Si una palabra tiene una sílaba, se llama MONOSÍLABA.

Si tiene dos sílabas, se llama BISÍLABA.

Si tiene tres sílabas, se llama TRISÍLABA.

Si tiene cuatro o más sílabas, se llaman POLISÍLABAS.

33. Separa estas palabras en sílabas y sitúalas en la columna que le corresponda:

Pan, melón, carne, pescado, fresas, tos, melocotón, leche, kiwi, chocolate, tenedor, azúcar, zumo, café, cordero, hamburguesa, pollo, tostada, pescado, caramelos, cuchara, ciruela, mantequilla, yogur, queso, arroz, pez, bizcocho, sal, verde, dulce, salmonelosis, gripe, intoxicación, asado, resfriado, lentejas, col, **pera**, arroz, cuchillo, cansancio, salud, enfermedad, plátano, cocido, naranja, agrio, maduro,

MONOSÍLABAS	BISÍLABAS	TRISÍLABA	POLISÍLABAS

APRENDE

ASPECTOS CULTURALES

¿Sabías que.... en los distintos países hay costumbres diferentes en la alimentación? Por ejemplo, en los países árabes no se toma cerdo, en las países asiáticos no se toma la carne de vaca, en algunos países centroafricanos se comen gusanos,....

34. A Hanna le gusta mucho los alimentos españoles y los marroquíes, pero no los distingue de los de otras nacionalidades. ¿Sabías decir cuáles pertenecen a la comida española, a la marroquí, y a otras?

Cocido madrileño:

Cous-cous:

Fabada asturiana:

Harira:

Salmorejo:

Shakshuka:

Paella valenciana:

Schubakia:

Guakamole

Chile:

Panetone:

Sopa de aleta de tiburón:

Migas:

APRENDE

RECETAS DE COCINA:

TORTILLA	GAZPACHO	CHURRASCO
<u>INGREDIENTES:</u>	<u>INGREDIENTES:</u>	<u>INGREDIENTES:</u>
Patatas Huevos Cebolla Aceite Sal	Tomates Cebolla Pimiento Pepino Ajo Pan Aceite Vinagre Sal	Carne Aceite Sal

35. Ahora decide con tu compañero qué plato hacer y porqué.

36. Aquí tienes los ingredientes para la preparación de un plato típico español. Si sabes de qué plato se trata, escribe cómo se elabora y sino elabora tú una receta.

200 grs de arroz
250 grs de calamares
250 grm de rape
250 grm de emperador
6 gambas

1 pimiento verde
1 tomate
1 diente de ajo
Sal
Aceite

APRENDE

CONSEJOS SALUDABLES.

- Duerme todos los días de ocho horas en adelante. Te sentirás muy bien.
- Haz deporte. Te pondrás en forma.
- Come frutas y verduras. Tienen muchas vitaminas.
- Lávate los dientes después de cada comida.
- Hay que lavarse las manos antes y después de cada comida.
- Bebe bastante agua, sobre todo en verano , pero asegúrate que es potable.
- Huye de la rutina y el aburrimiento buscando algún hobby.
- Ríete todo lo que puedas, te sentirás más a gusto contigo mismo/a y con los que te rodean.
- Cuida tu aspecto físico y no te descuides.

37. Indica algunas costumbres en relación a lo dicho con respecto a tu país.

APRENDE

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN:

Para estar sanos y bien alimentados debemos comer de todos estos alimentos:

VERDURAS

HUEVOS

FRUTA

PRODUCTOS LÁCTEOS

CARNE

CEREALES

PESCADO

LEGUMBRES

38. Escribe el nombre de los alimentos que más te gusten.

-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

APRENDE

Cuando estamos bien alimentados crecemos y estamos fuertes, alegres, tenemos ganas de jugar y de trabajar.

Las chucherías nos gustan mucho pero no nos alimentan, nos quitan las ganas de comer y nos estropean los dientes.

EVALUACION UNIDADES 3 Y 4

1. Añade las vocales necesarias y escribe nombres de prendas de vestir.

C_ m_ s _n

V_qu_r_s

Br_g_s

Ch_ qu_ t _

P_nt_l_n_s

C_m_s_t_

F_ld_

V_st_d_

Tr_j_

M_d_ _s

C_z_d_r_

C_m_s_

2. Completa la tabla con pronombres posesivos

(Yo) El chándal es _____ (Nosotros) Los calcetines son _____

(Tú) El coche es _____ (Vosotros) Las bufandas son _____

(El/Ella) La falda es _____ (Ellos) Los zapatos son _____

3. Pon un adjetivo calificativo en cada palabra

Cielo..... ibros

Camisa Vestido

Traje Bufanda

Zapatos Botas

Corbata Bañador

Camiseta Bermuda

4. Relaciona

Me gusta

Las faldas cortas

Los vestidos largos

Me gustan

Las corbatas de lunares

El vestido de cuadros

No me gustan

El pantalón estrecho

La bufanda lisa

No me gusta

El pijama naranja

El jersey de rombos

5. Dibuja cada una de estas prendas de vestir y dí qué partes del cuerpo abrigan cada una de ellas:

Pantalón

Zapatos

Jersey

Gorro

Bufanda

Guantes
Abrigo

Calcetines

6. Agrupa estos alimentos y bebidas.

Cerdo, uvas, cerveza, tomate, plátano, melocotones, pepino, manzana, agua, cordero, jamón apio, lenguado, zumo, sardina, judías, boquerón, sandía, melón, ternera, pollo, atún, pavo, lechuga, zanahoria.

Carne	Pescado	Fruta	Verdura	Bebidas

7. Qué he aprendido

	SI	NO
Sé escribir una receta		
He puesto el nombre de la receta		
Sé diferenciar los alimentos		
Sé.....		
Conozco.....		

8. Completa las frases con muy, mucho, mucha, muchos o muchas

- a. Me gustan los calamares
- b. Tiene garbanzos este cocido
- c. Las manzanas están maduras
- d. Tiene sal esta tortilla
- e. Mmmmmmm, está rico
- f. Hay fideos en esta sopa
- g. Me gustan las galletas

9. Escribe los ingredientes de un plato que conozcas o que sepas como se prepara. No indiques cuál es. Muestra lo que has escrito para ver si tus compañeros y compañeras lo conocen.

10. Separa en sílabas y clasifica las palabras:

Cabeza, mano, oreja, barriga, pelo, espalda, ojo, pecho.

Falda, abrigo, traje, pijama, camisa, camisón, gafas.

Tos, gripe, salmonelosis, varicela, paludismo.

Pan, cuchara, cuchillo, plato, tomate, servilleta, carne.

MONOSÍLABAS	BISÍLABAS	TRISÍLABAS	POLISÍLABAS