

NUEVO

COMPAÑEROS

Francisca Castro • Ignacio Rodero • Carmen Sardinero



Libro del alumno

3 COMUNICACIÓN ¿En qué te diferencias de los amigos? Cuéntales. ¿Pasa un meso...

1 Lee y elige el calificativo correcto.

¿En qué te diferencias de tus amigos?

1 ¿Qué le parece la comida buena?

a Está muy rica. A mí me gusta [1] **poco / mucho / más**
b No está mal. La comida de ayer se me olvidó.
c Prefiero la comida. Si [2] **bastante / nada / mucho** inana.

2 ¿Parece oportuno?

a Normalmente se llega [3] **mucho / bastante / nada** de tarde.
b No hay [4] **un poco / demasiado / bastante**. Mismo en los días que se van a dormir.
c Bastante. Me encanta el deporte.

3 ¿Cuánto duermen?

a Duramos [5] **mucho / poco / demasiado**. Me acuesto muy tarde.
b De día hacen lo que quieren para descansar.
c Duramos [6] **dormido / bastante / poco** horas. No me gusta madrugar.

2 Haz el comentario con un compañero. ¿A cuántas revistas estás de acuerdo?

3 Lee y escucha. ¿Qué quieren comer Juan y Ana?

Ana: No hay nada en la nevera. Tenemos que hacer la compra. ¿Qué compramos?
Juan: Podríamos comprar panadería y queso y hacernos unas pizzas.
Ana: Eso me parece muy sano.
Juan: Vale. Pero compramos unos huevos y patatas y nos hacemos unos huevos con patatas fritas.
Ana: ¿Otro queso que sea comen sano? Yo creo que no, así que esta noche vamos a comer ensalada y para descansar compramos mangos para preparar un zumo.
Juan: Bueno, me has convencido. Pero para comer hacemos unas buenas hamburguesas.
Ana: Vale.

4 Imagina que estás preparando la lista de la compra con tu compañero. Prepara un correo diálogo utilizando las expresiones de la lista de abajo.

FORNIA DE TIENI
-¿Qué compramos?
-¿No nos parecen muy sano?
-¿Qué mucho queso o comen... para descansar...
-Bueno, me has convencido.

92 Cuarenta y tres

COMUNICACIÓN

Ofrece modelos de conversaciones contextualizadas en situaciones cotidianas en los hablantes de estas edades, y actividades de comunicativas de práctica.

COMUNICACIÓN Y VOCABULARIO Hablar de comida

1 Relaciona las siguientes palabras con sus definiciones.

Relaciona las siguientes palabras con sus definiciones.

1. ¿Qué se produce una fermentación de pino o sabor al cometa.
2. Comen mucho salado.
3. Pisco coqueado.
4. Alimentos elaborados con carne o pescado.
5. Buzo para la salud.
6. Que está salado.
7. Comedero en suelto caliente.
8. Que tiene mucha sal.
9. Que come mucho salado, azúcar o grasa.
10. Con azúcar.
11. Que tiene poca sal.
12. Alimentos de mal estado.

2 Elige dos tipos de alimentos que puedas definir con los adverbios del ejercicio 1.

3 Escucha los cuatro diálogos y predice el tema del que está hablando con un párrafo del ejercicio 1.

4 Completa las frases estudiadas en el proyecto con los adverbios del ejercicio 1.

1. Tanto que...añadir la receta comprendo los errores.
2. La comida española es una maravilla...compramos para la salud.
3. Solo como comida...comida o tengo poco tiempo.
4. Yo he hecho...añadido para no empasar.
5. Pero he encontrado algo para preparar un aperitivo después de...¿cómo es el momento?
6. ¿Qué haces con una fruta...¿cómo es el momento?
7. Habla con tu compañero. Describe un tipo de comida o bebida, el día que se consume.

92 Cuarenta y tres

COMUNICACIÓN Y VOCABULARIO

Se presenta nuevo léxico integrado en actividades de comunicación. Ejercicio final de trabajo en parejas o de comprensión auditiva.

DESTREZAS

Integración de contenidos que incluyen las distintas destrezas lingüísticas con textos y actividades variadas.

3 DESTREZAS La dura vida del musculitos

Leer

1. ¿Alguna vez has pensado tener un cuerpo musculitos? ¿Sabes lo que tienes que hacer para conseguirlo?

2. Lee el texto de la derecha. Después, contesta a las preguntas.

1. ¿El texto es directo o indirecto?
2. ¿Por qué la mayoría de la gente se va con controlada a la gimnasia y al musculitos?
3. ¿Con qué frecuencia va al musculitos?
4. ¿Con qué productos complementa el musculitos la alimentación?
5. ¿Por qué va al musculitos siempre con los brazos abiertos?
6. ¿Por qué pide la ayuda del nutricionista para el musculitos?

Escuchar

1. Escucha la conversación entre Cristina y María sobre algunos amigos comunes y señala la opción correcta.

1. Cristina piensa que los amigos no son importantes / muy importantes / importantes.
2. María piensa que el ejercicio físico es muy bueno / muy malo / muy importante / muy divertido.
3. Cristina piensa que los amigos son agradables / amigables / pesados.
4. María piensa que el tiempo de salud es muy divertido / muy divertido / muy saludable.
5. A Cristina le gustan los chicos desordenados / inteligentes / elegantes.

Hablar

1. En parejas, pregunta a tu compañero.

-¿Cómo te gustan los amigos?
-¿Qué tipo de los personas musculitos?
-¿Te gusta mucho tu cuerpo?
-¿Te gusta ser musculito?
-¿Cómo te gusta el día a día?
-¿Te gusta ser musculito?

Escribir

1. Clasifica las siguientes palabras en el apartado correcto.

avellan - arroz - huevos - pistachos - sal - tomates - salchichas - patatas - tomates - arroz - queso - panes - tomates - salchichas - tomates

Ingredientes
Instrucciones

2 Completa las recetas con las palabras del ejercicio anterior. Después, recorta y pega.

Recetas de nuestros platos del día

De primero: Gazpacho

Ingredientes:
- 1 kilo de tomates
- 1 tomate de agua
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 25 cl de agua
- Aceite, vinagre y sal

Preparación:
Pela y lava... los tomates, la [1]... el ajo y el [2]... y pómalo en un recipiente grande [3]... al [4]... mézclalo con un poco de vinagre. Después añádele el [5]... y mézclalo con un poco de agua. Sazona bien.

De segundo: Huevos rellenos

Ingredientes:
- 2 huevos
- 1 taza de arroz
- 2 cucharadas de tomate frito
- Mayonesa

Preparación:
Cocina los huevos en agua hirviendo durante veinte minutos. Déjalos enfriar. [1]... los [2]... y pómalo en dos mitades. [3]... los y rellénalos con un recipiente. Añade el [4]... la taza de arroz... Mézclalo hasta obtener una pasta homogénea. [5]... los huevos con la pasta. Cubrelas con un poco de mayonesa. Sazona bien.

Y de postre... algo de fruta o un yogur

1. Utiliza las preposiciones, como en el ejemplo. Fíjate en las imágenes.

1. Pasa los tomates. Pálateles. 2. Tira los ingredientes. 3. Añade el pimiento. 4. Cae la patata. 5. Cae la patata.

6. No atenes a cocinar? Escribe la receta de un primer plato, un segundo plato o un postre. Describe los ingredientes y explica la forma de prepararlo.

7. En parejas, te comparas tu receta a explicar a receta. Toma nota. Redacta un correo electrónico dirigido a una compañera de la clase que quiere realizar una misma receta, con las explicaciones completas: qué ingredientes ha utilizado y en poca frase, en qué cantidad y cómo se prepara.

98 Cuarenta y cuatro

3 CULTURA La dieta mediterránea

1. ¿Has oído alguna vez hablar de la dieta mediterránea? ¿Sabes qué alimentos se utilizan principalmente en esta dieta?

2. Lee el texto de la derecha. Señala si las afirmaciones son verdaderas o falsas y justifica tus respuestas.

La dieta mediterránea

Hay un grupo de países que se caracterizan por tener una alta esperanza de vida y una menor tasa de mortalidad por cáncer. Las investigaciones, especialmente, han mostrado la relación entre la alimentación y la esperanza de vida. En este sentido, se ha observado que la dieta mediterránea es un factor importante en la longevidad de estas sociedades.

Las dietas mediterráneas se caracterizan por tener un alto consumo de alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y frutos secos.

Para seguir esta saludable dieta hay que tener en cuenta los siguientes consejos:

1. Consumir alimentos de temporada frescos.
2. Limitar el azúcar de mesa y la sal.
3. Consumir diariamente una cantidad moderada de queso y yogur.
4. Consumir semanalmente una cantidad moderada de pescado, preferentemente azul, como el salmón.
5. Consumir pocas grasas, especialmente de origen animal.
6. Consumir poca carne roja y poca grasa.
7. Consumir poca carne roja y poca grasa.
8. Consumir poca carne roja y poca grasa.

1. La dieta mediterránea es buena para el corazón.
2. La dieta mediterránea es una dieta vegetariana.
3. En la dieta mediterránea se practica una dieta desde hace pocos años.
4. Si se sigue la dieta mediterránea, no se necesitan hacer ejercicio físico.

96 Cuarenta y seis

CULTURA

Se presentan textos y actividades como muestra del amplio abanico sociocultural de España y Latinoamérica.

REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN

1. ¿Pasa estar en forma tener que...?

a. estar pálido
b. hacer una dieta sana
c. comer comida basura

2. ¿Una... (hacer) y... (una) tortilla de patatas...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

3. ¿El papaya y la calabaza...?

a. legumbres
b. verduras
c. verduras

4. ¿Tienes que comer más...?

a. legumbres
b. azúcar
c. azúcar

5. ¿La carne y el... tienen muchas proteínas...?

a. carne
b. pescado
c. carne

6. ¿Qué... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

7. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

8. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

9. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

10. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

11. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

12. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

13. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

14. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

15. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

16. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

17. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

18. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

19. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

20. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

21. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

22. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

23. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

24. ¿Hay... (hacer) más...?

a. hacer hecho
b. hacer hecho
c. hacer hecho

98 Cuarenta y cuatro

REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN

Actividades para revisar los contenidos de gramática, léxico y comunicación aprendidos en la unidad.

Al final del libro del alumno podemos encontrar:

- **Proyectos:** los alumnos realizarán un proyecto cada tres unidades, que después expondrán. Además, podrán autoevaluar sus progresos mediante los descriptores del Portfolio europeo
- **Glosario:** con espacio para ejemplos o traducciones
- **Resumen gramatical**
- **Transcripciones**

CUADERNO DE EJERCICIOS

- Se practican y refuerzan los contenidos del libro del alumno.
- Gran variedad de actividades para aprender divirtiéndose en el aula.

VOCABULARIO

Vida sana

3

VOCABULARIO

1 Localiza en la sopa de letras diez alimentos.

2 Clasifica las actividades del ejercicio 2 en función de si son buenas o no son buenas para llevar una vida sana.

3 Completa las frases con las palabras adecuadas. Si necesitas ayuda, vuelve a leer el texto de la página 37 del libro del alumno.

4 Relaciona las imágenes con los siguientes vocablos.

5 Usa la foto muestra bases - dibuja - piensa - realízalo en tu libro - escríbelo y recórtalo - recorta - pega - escribe - muestra bases

6 A los alumnos que construyen una gran cantidad de grasa, se le conoce como **obesidad**.

7 Uno de los efectos negativos de la comida basura es el aumento de **peso**.

8 La dieta **mediterránea** es rica en verduras.

9 Practicar ejercicio físico de forma habitual y moderada es bueno para el **corazón**.

10 **El** **ejercicio** **físico** **es** **fundamental** **para** **nuestro** **bienestar** **físico** **e** **intelectual** **o** **el** **largo** **de** **la** **vida**.

GRAMÁTICA

GRAMÁTICA

1 Escribe el participio de los siguientes verbos.

2 Completa las frases con la forma correcta del pretérito perfecto.

3 Relaciona y forma frases usando el pretérito perfecto.

4 MIRA LOS IMÁGENES Y ESCRIBE FRASES SOBRE LAS EXPERIENCIAS UTILIZANDO LOS MODOS DE FRECUENCIA NUNCA, ALGUNAS VECES, SIEMPRE Y AUNQUE.

5 Completa el diálogo con los siguientes modos de frecuencia y con el pretérito perfecto de los verbos.

6 Escribe las frases entre paréntesis en la forma correcta del pretérito perfecto o del pretérito indefinido.

7 Escribe las frases entre paréntesis en la forma correcta del pretérito perfecto o del pretérito indefinido que has aprendido.

8 Escribe las frases entre paréntesis en la forma correcta del pretérito perfecto o del pretérito indefinido que has aprendido.

9 Escribe las frases entre paréntesis en la forma correcta del pretérito perfecto o del pretérito indefinido que has aprendido.

10 Escribe las frases entre paréntesis en la forma correcta del pretérito perfecto o del pretérito indefinido que has aprendido.

COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN

1 Ordena los pasos de la receta del batido de fresa y completa las frases con los siguientes vocablos.

2 Ana está preparando algo especial para su fiesta de cumpleaños, pero no se acuerda muy bien de la receta. Escucha la conversación entre Ana y Elena y averigua qué está preparando.

3 Ahora, lee el diálogo y completa lo que falta en las frases.

4 Escucha la conversación y completa lo que falta en las frases.

COMUNICACIÓN Y VOCABULARIO

COMUNICACIÓN Y VOCABULARIO

1 Pon dibujos de cada fruta la palabra que corresponde.

2 Completa el correo electrónico con los siguientes vocablos.

3 Responde con un círculo la respuesta correcta.

4 Añade los siguientes prefijos o los sufijos.

5 Completa las frases añadiendo uno de los prefijos anteriores.

DESTREZAS

DESTREZAS

1 Lee el siguiente texto.

2 Lee los textos entre y contesta a las siguientes preguntas.

3 Escucha la entrevista que ha hecho Mónica a Margarita, profesora de arte del Instituto Los Limoneros, de Valencia. Contesta a las frases siguientes.

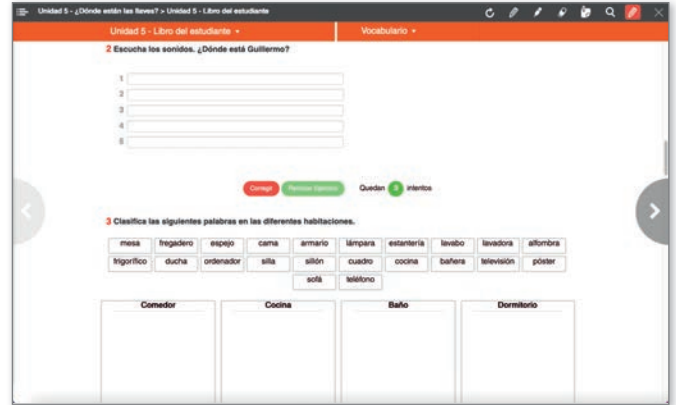
4 Escribe un texto en el que describas un deporte que te gusta mucho.

Al final del cuaderno de ejercicios podemos encontrar:

- Refuerzo mi vocabulario y Algo más: para recordar mejor el vocabulario y practicar la expresión escrita
- Videos: fichas de trabajo
- Transcripciones

EDICIÓN DIGITAL

- Este libro incluye una licencia para acceder al libro digital a través de Blinklearning (www.blinklearning.com) de un año de duración.
- Todas las actividades del libro pueden resolverse en la versión digital.
- Audios y vídeos integrados.
- Presentaciones en PowerPoint para todas las unidades.
- Multiplataforma y multidispositivo y para trabajar en modo *online* y *offline*.



Herramientas para marcar, anotar, ampliar, reducir, ver la unidad en miniatura y buscar palabras.

Contenido completo en dos formatos (versión del libro impreso y versión en HTML) con actividades interactivas y recursos adicionales.

VÍDEOS

- Vídeos con escenas cotidianas y numerosas referencias culturales e interculturales del mundo hispano.
- Disponibles en nuestro canal YouTube "SGEL ELE Español para extranjeros" y en el libro digital.
- Fichas de trabajo para el alumno al final del cuaderno de ejercicios y en la versión digital.



Contenidos

	VOCABULARIO	GRAMÁTICA	COMUNICACIÓN	COMUNICACIÓN Y VOCABULARIO	DESTREZAS	CULTURA
<p>Punto de partida</p> <p>PÁG. 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nombres básicos Adjetivos básicos Verbos básicos 	<ul style="list-style-type: none"> Presente (verbos regulares e irregulares) Pretérito imperfecto Pretérito indefinido Pretérito perfecto 	<ul style="list-style-type: none"> <i>A mí me gustaría...</i> <i>Sí, a mí también</i> <i>¿Tú qué opinas de...?</i> <i>¿Puedes decirme cómo se va a...?</i> 			
<p>1</p> <p>¿Cómo eres?</p> <p>PÁG. 12</p>	<ul style="list-style-type: none"> Adjetivos de carácter Test de la amistad 	<ul style="list-style-type: none"> Oposición <i>ser / estar</i> Pronombres de relativo 	<ul style="list-style-type: none"> Expresar lo que nos gusta y lo que no nos gusta Identificar personas 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo eres físicamente? 	<ul style="list-style-type: none"> Autorretratos de Clara y Carlos Mi autobiografía Adverbios de cantidad 	<ul style="list-style-type: none"> Nicanor Parra 
Reflexión y Evaluación						
<p>2</p> <p>Lugares</p> <p>PÁG. 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> Edificios Guggenheim de Bilbao y Palacio de las Artes de Valencia 	<ul style="list-style-type: none"> Pretérito indefinido Preposiciones de lugar 	<ul style="list-style-type: none"> Pedir y dar información dentro de un edificio 	<ul style="list-style-type: none"> Describir lugares, personas y cosas 	<ul style="list-style-type: none"> Edificios emblemáticos en España Describir monumentos 	<ul style="list-style-type: none"> Antoni Gaudí 
Reflexión y Evaluación						
<p>3</p> <p>Vida sana</p> <p>PÁG. 36</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alimentación y hábitos saludables La comida basura 	<ul style="list-style-type: none"> Pretérito perfecto (verbos regulares e irregulares) Pretérito indefinido / Pretérito perfecto Marcadores de frecuencia Nombres compuestos 	<ul style="list-style-type: none"> ¿En qué te diferencias de tus amigos? Cuantificadores Pensar un menú 	<ul style="list-style-type: none"> Hablar de comida 	<ul style="list-style-type: none"> La dura vida del musculitos Recetas de cocina: gazpacho y huevos rellenos 	<ul style="list-style-type: none"> La dieta mediterránea 
Reflexión y Evaluación						
<p>4</p> <p>De compras</p> <p>PÁG. 48</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ropa, complementos, moda ¿Qué me pongo? 	<ul style="list-style-type: none"> Presente de subjuntivo (verbos regulares e irregulares) Adjetivos descriptivos (concordancia con el nombre) 	<ul style="list-style-type: none"> Comprar, comprar, comprar... Hábitos de consumo Hacer una reclamación en una tienda 	<ul style="list-style-type: none"> ¡Me voy de compras! 	<ul style="list-style-type: none"> Esclavos de la moda Correo de reclamación 	<ul style="list-style-type: none"> El flamenco. El traje flamenco. La Feria de Abril de Sevilla
Reflexión y Evaluación						
<p>5</p> <p>Periodismo y actualidad</p> <p>PÁG. 60</p>	<ul style="list-style-type: none"> Prensa Secciones del periódico Periodistas deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> Pretérito imperfecto Pretérito imperfecto / Pretérito indefinido Imperativo afirmativo y negativo 	<ul style="list-style-type: none"> <i>El País de los Estudiantes</i> Pedir información 	<ul style="list-style-type: none"> Profesionales de prensa, radio y televisión 	<ul style="list-style-type: none"> Cómo convertirse en corresponsal de guerra Cartas al director Conectores 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es Twitter?
Reflexión y Evaluación						

	VOCABULARIO	GRAMÁTICA	COMUNICACIÓN	COMUNICACIÓN Y VOCABULARIO	DESTREZAS	CULTURA
<p>6</p> <p>¡Nos vamos de concierto!</p> <p>PÁG. 72</p>	<ul style="list-style-type: none"> Músicos e instrumentos musicales Mayumaná En busca del mejor bailarín 	<ul style="list-style-type: none"> Pretérito pluscuamperfecto Adverbios de modo 	<ul style="list-style-type: none"> Gira de Bad Bunny Entrevistas 	<ul style="list-style-type: none"> Adjetivos positivos y negativos 	<ul style="list-style-type: none"> <i>El Rey León</i>, el musical Rosalía Escribe sobre tu grupo favorito 	<ul style="list-style-type: none"> A los jóvenes españoles les encanta la música 
	Reflexión y Evaluación					
<p>7</p> <p>¿Qué quieres ser?</p> <p>PÁG. 84</p>	<ul style="list-style-type: none"> Profesionales y profesiones Yo quiero ser... 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Quando</i> + presente de subjuntivo <i>Quando</i> + indicativo / subjuntivo Obligación y necesidad (<i>hay que / tienes que</i> + infinitivo) 	<ul style="list-style-type: none"> Anuncios de trabajo ¿Qué te gustaría ser? 	<ul style="list-style-type: none"> Sectores profesionales 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajando en la naturaleza Carta formal 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajos raros
	Reflexión y Evaluación					
<p>8</p> <p>¡Vacaciones de verano!</p> <p>PÁG. 96</p>	<ul style="list-style-type: none"> Material de playa y montaña Campamentos de verano 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Es</i> + adjetivo + (<i>que</i>) + infinitivo / subjuntivo Uso de la preposición <i>a</i> 	<ul style="list-style-type: none"> La ciudad de Toledo Hablar de deseos y preferencias 	<ul style="list-style-type: none"> Planificar un viaje 	<ul style="list-style-type: none"> Las Fallas de Valencia Fiestas tradicionales Escribir un correo 	<ul style="list-style-type: none"> El Tren de la Fresa
	Reflexión y Evaluación					
<p>9</p> <p>Hecho en España</p> <p>PÁG. 108</p>	<ul style="list-style-type: none"> Inventos españoles 	<ul style="list-style-type: none"> Oraciones finales Contrarios Pronombres personales de sujeto y objeto 	<ul style="list-style-type: none"> Entrevista a Sixeart Preguntar el porqué 	<ul style="list-style-type: none"> Palabras derivadas 	<ul style="list-style-type: none"> Mortadelo y Filemón Escribir la reseña de un videojuego o de un cómic 	<ul style="list-style-type: none"> Inventos de América Latina 
	Reflexión y Evaluación					

APÉNDICE

Proyectos - Mi progreso	PÁG. 120
Glosario	PÁG. 126
Resumen gramatical	PÁG. 134
Transcripciones	PÁG. 147

3

Vida sana



VOCABULARIO Alimentación y hábitos saludables. La comida basura

GRAMÁTICA Pretérito perfecto. Pretérito indefinido / Pretérito perfecto. Marcadores de frecuencia. Nombres compuestos

COMUNICACIÓN ¿En qué te diferencias de tus amigos? Cuantificadores. Pensar un menú

COMUNICACIÓN Y VOCABULARIO Hablar de comida

DESTREZAS La dura vida del musculito. Recetas de cocina: gazpacho y huevos rellenos

CULTURA La dieta mediterránea

VOCABULARIO

1 Relaciona el siguiente vocabulario con las imágenes.

frutas • dulces • pan • cereales • pasta • pescado
productos lácteos • verduras • carne



2 Completa con los siguientes alimentos.

harina • azúcar • zumo • verdura • pizza • sal • arroz
cereales • miel • agua • galletas • pasta • pan • leche • tarta

1 un paquete de...

4 un vaso de...

2 un trozo de...


5 un plato de...

3 una cucharada de...

3 Clasifica los siguientes alimentos. Algunos pueden estar en dos o más apartados.

arroz • aceite • fruta • pasta • carne • pescado
huevos • leche • patatas • legumbres • cereales
verduras

vitaminas	
hidratos de carbono	
grasas	
proteínas	

4  Compara tu tabla con la de tu compañero. Después, escucha y comprueba tus respuestas.

¿Los huevos tienen vitaminas?

Sí, pero tienen más proteínas.

5 ¿Qué palabra no pertenece a cada uno de los grupos?

- pavo - pato - pollo - pera
- pizza - filete - macarrones - espagueti
- té - leche - tostada - café
- plátanos - fresas - uvas - azúcar
- zanahorias - uvas - espinacas - coliflor


6 Relaciona las expresiones con sus significados.

- Cortar el bacalao.
- Importar (algo o alguien) un pimiento.
- Contigo pan y cebolla.
- Encontrar a tu media naranja.
- Estar hasta en la sopa.
- Llamar al pan pan y al vino vino.
- Ir al grano.

- Estar en todos lados.
- Dirigir, ser líder de un grupo.
- Decir algo directamente, sin rodeos.
- Encontrar la pareja perfecta.
- No importar en absoluto una cosa o una persona.
- Querer a alguien de verdad.
- Ser sincero y franco.

7 Completa las frases con las expresiones del ejercicio anterior.

- Siempre está en todos los sitios: en las fiestas, en el café... ¡_____!
- En el equipo, Juana es la que manda y controla todo: es la que _____.
- Isabel tuvo muchos novios, pero cuando conoció a Pedro, estuvo segura de que era su hombre ideal. Por fin _____.
- Me gusta el profesor de Historia; explica con mucha claridad. Siempre _____.
- Lo que estás contando no me interesa nada. Ese tema me _____.


8  De las siguientes actividades, ¿cuáles son buenas y cuáles malas para tener una vida sana? Clasifícalas en dos grupos. Después, escucha y comprueba.

dormir poco • comer frutas y verduras
montar en bici • ver la tele muchas horas
dormir ocho horas diarias • no hacer ejercicio
comer muchos dulces • nadar

Para llevar una vida sana

es bueno...

no es bueno...

9  Escucha a Rocío, Roberto y Lucía hablando sobre su forma de vida y contesta a las preguntas.

- ¿Cuál es la comida que más le gusta a Rocío?
- ¿Qué deportes practica?
- ¿Cuál es la comida que más le gusta a Roberto?
- ¿Cuál es su actividad favorita?
- ¿Qué tipo de alimentación lleva Lucía?
- ¿Qué quiere ser en el futuro?

10  Lee y escucha. Después contesta las preguntas.

LA COMIDA BASURA



El consumo de la llamada comida basura (alimentos que contienen una gran cantidad de grasas, sal o azúcar y aditivos químicos) ha aumentado espectacularmente en la última década en los países desarrollados.

CAUSAS

Hay varias causas para explicar el aumento del consumo de la comida basura.

En primer lugar, en los últimos años, los productos frescos, como frutas y verduras, han aumentado de precio.

A esto hay que añadir que es mucho más barato y más cómodo que-

darse en casa comiendo una pizza y viendo la televisión que realizar algunos deportes como natación, tenis, ciclismo, fútbol, etcétera.

Y también está el papel de la publicidad. La publicidad de alimentos en televisión está llena de cereales azucarados para el desayuno, refrescos, dulces y aperitivos salados. Si unimos a estos la comida rápida,

se puede hablar de «los 5 grandes» de la publicidad alimentaria.

EFFECTOS

La comida basura tiene una serie de efectos negativos sobre la salud cuando la consumimos habitualmente: exceso de peso, elevación del nivel de colesterol en la sangre, digestiones difíciles, alteración del sentido del gusto y adicción.

CONSEJOS SALUDABLES

Por lo tanto, conviene seguir algunas recomendaciones. Por la mañana, el desayuno tiene que ser fuerte y variado. Es fundamental para nuestra salud y para nuestro rendimiento físico e intelectual a lo largo de toda la mañana.

La comida del mediodía debe ser sana y equilibrada. La dieta mediterránea, rica en verduras, frutas y pescados, es muy aconsejable.

Las cenas tienen que ser moderadas.

Y, por último, no hay que olvidar que practicar ejercicio físico de forma habitual y moderada es muy beneficioso para nuestro cuerpo y para nuestra mente.

- 1 Según el texto, ¿qué importancia tiene la economía en el mayor consumo de la comida basura?
- 2 ¿Qué influencia tiene la publicidad?
- 3 ¿Quiénes son «los 5 grandes» de la publicidad alimentaria?
- 4 ¿Por qué produce la comida basura exceso de peso?
- 5 ¿Qué comida diaria es la que nos aporta más energía para nuestro rendimiento escolar?

11 Localiza en el texto anterior palabras que signifiquen...

alimentos elaborados con azúcar

sanos

sin exageración

hábito incontrolado

Pretérito perfecto

- El **pretérito perfecto** se utiliza para expresar acciones acabadas en el pasado que se acompañan con marcadores temporales como: *hoy, esta mañana / semana, este año / fin de semana, últimamente, ya, todavía no...*
Últimamente no he ido al cine.
- También se utiliza para hablar de experiencias personales.
Nunca he subido en globo, pero he viajado muchas veces en avión.
- Si preguntamos por experiencias vividas, normalmente se utiliza el marcador temporal *alguna vez*.
¿Has estado alguna vez en Barcelona?



Observa estas oraciones:

Últimamente no he ido al cine.

Nunca he subido en globo.

¿Has estado alguna vez en Barcelona?

- 1 Subraya la forma verbal que aparece en las oraciones anteriores. ¿Es una forma simple o compuesta?
- 2 ¿Qué tipo de pretérito es: perfecto o indefinido?
- 3 Deduce tú ahora sus reglas de uso:
 - El pretérito perfecto se utiliza para expresar acciones **acabadas / no acabadas** en un tiempo pasado.
 - El pretérito perfecto se utiliza para hablar de **experiencias / conocimientos** personales.
- 4 ¿Qué marcador temporal se usa para preguntar por experiencias vividas?

1 Relaciona las frases con las imágenes.

- 1 Mi hermana se ha roto un brazo.
- 2 Mis primos me han escrito un mensaje desde París.
- 3 Pedro se ha puesto un traje de pirata.
- 4 El viento ha abierto la ventana.
- 5 Esta mañana hemos hecho un examen.
- 6 Hoy hemos visto al profesor y nos ha dicho la fecha del examen.



2 ¿A qué verbos pertenecen los siguientes participios?

visto

roto

puesto

hecho

escrito

abierto

dicho

3 Completa el texto con el pretérito perfecto de los siguientes verbos.

gustar • llevar • hacer (x2) • caerse • ser
ver • ir • estar • reírse • pasar

Hola, Pedro:
Hoy mis compañeros y yo [1] ___ en la sierra. [2] ___ muy buen tiempo. El profesor de Educación Física nos [3] ___ por una senda junto al río. Yo [4] ___ unas cabras en lo alto de unas rocas y Juan y Pablo les [5] ___ unas fotos.

¿[6] ___ tú alguna vez a la sierra de excursión? A nosotros nos [7] ___ mucho y lo [8] ___ muy bien. El único problema [9] ___ cuando Juan y yo [10] ___ al agua al cruzar el río. Toda la clase [11] ___ de nosotros.

Pretérito indefinido / Pretérito perfecto

El **pretérito indefinido** se utiliza para expresar acciones que se presentan acabadas en el pasado, acompañado de marcadores temporales como:

<i>ayer</i>	<i>el lunes / martes...</i>
<i>anoche</i>	<i>hace dos / tres días</i>
<i>el mes pasado</i>	<i>en 1985...</i>

El **pretérito perfecto** también expresa acciones acabadas, pero suele ir acompañado de marcadores temporales como:

hoy, esta semana / este mes...
últimamente
nunca
alguna vez

Marcadores de frecuencia

Los marcadores de frecuencia más habituales son:

<i>últimamente</i>	<i>nunca</i>
<i>alguna vez / algunas veces</i>	<i>muchas veces</i>
<i>una vez / dos veces...</i>	<i>todavía no</i>
<i>siempre</i>	<i>ya</i>



4 Escribe frases sobre tus experiencias utilizando los marcadores de frecuencia: *nunca, alguna vez, muchas veces*.

- | | |
|--|---|
| comer / en un restaurante indio | <i>Yo nunca he comido en un restaurante indio.</i> |
| 1 montar en bicicleta / más de 20 kilómetros | 6 hacer / una barbacoa |
| 2 nadar / en el mar Mediterráneo | 7 vivir / en un país extranjero |
| 3 comer / paella | 8 dormir / en una tienda de campaña |
| 4 ver / un volcán | 9 escribir / un correo electrónico |
| 5 escalar / una montaña | 10 preparar / la cena |

5 Utiliza los siguientes marcadores de frecuencia para completar estas oraciones. Puede haber más de una opción.

últimamente (x2) • alguna vez • siempre (x2) • nunca • muchas veces • todavía no (x2) • ya

- | | |
|--|---|
| 1 Hace dos meses que estoy en Madrid y _____ he visitado el Museo del Prado. | 6 ¿Has preparado _____ la cena? ¡Estamos todos hambrientos! |
| 2 ¿Has comido _____ tortilla de patatas? | 7 ¡Es muy tarde y tu hermano _____ ha llegado! |
| 3 Mis padres y yo hemos viajado _____ en tren. Nos gusta mucho. | 8 Antes a mis padres no les gustaba la música clásica, pero _____ han ido a algunos conciertos. |
| 4 _____ no he hecho mucho deporte. Estoy un poco vago. | 9 _____ han estado tan en buena forma como ahora. Antes no hacían tanto deporte. |
| 5 Me gusta mucho mi barrio. _____ he vivido ahí. | 10 _____ ha sido el más gordo de la clase. Come mucha comida basura. |

6 Elige la forma más adecuada.

- Esta mañana **he desayunado / desayuné** leche con galletas.
- El año pasado me **he matriculado / matriculé** en un gimnasio para hacer aeróbic.

- Yo nunca **he comido / comí** arroz integral.
- Anoche **han puesto / pusieron** en la tele un programa sobre la salud y la alimentación.
- ¿**Has hecho / Hiciste** piragüismo alguna vez?

7 Usa el pretérito perfecto o el pretérito indefinido de los verbos entre paréntesis.

- ¿Dónde **(estar)** _____ tú el verano pasado de vacaciones?
 - En julio **(estar)** _____ con mis abuelos y en agosto **(ir)** _____ de *camping* a Asturias.
- Esta mañana yo no **(ir)** _____ a clase. ¿**(Decir)** _____ el profesor la fecha del examen?
 - Nos la **(decir)** _____ ayer al final de la clase. Es el próximo viernes.
- ¿Qué le **(pasar)** _____ a tu hermano en la pierna?
 - Se la **(romper)** _____. El domingo se **(caer)** _____ jugando al fútbol.
- ¿Qué **(hacer)** _____ tú este fin de semana?
 - El viernes **(escribir)** _____ un correo a mi amigo Luis, el sábado **(jugar)** _____ un partido con mi equipo de baloncesto y el domingo **(ir)** _____ a casa de mis abuelos.
- ¿**(Ver)** _____ vosotros alguna vez una competición de natación sincronizada?
 - Sí. La **(ver)** _____ este verano en las Olimpiadas.
- ¿**(Hacer)** _____ tú el trabajo de Ciencias Naturales?
 - No, todavía no **(tener)** _____ tiempo de ir a la biblioteca a buscar información.

8 Relaciona los verbos de la columna A con los nombres de la columna B para formar nombres compuestos. Relaciónalos con las imágenes. Después, escucha y comprueba.



1



2



3



4



5

salvavidas



6



7



8

A

salvar
sacar
abrir
cortar
quitar
sacar
abrir
limpiar
lavar
cazar

B

corchos
mariposas
manchas
botellas
cristales
vidas
puntas
vajillas
uñas
latas



9



10

9 Forma frases utilizando el pretérito perfecto y algunos nombres del ejercicio 8.

- Yo / algunas veces / nadar con... *Yo algunas veces he nadado con un salvavidas.*
- Mi padre / limpiar / la camisa con...
 - Mi madre / meter / los platos en...
 - Juan / abrir / la lata de pimientos con...
 - Isabel y Pedro / limpiar / las ventanillas del coche con...
 - Yo / guardar / en la cartera el lápiz y...
 - Mis hermanos / cazar / mariposas con...

1 Lee y elige el cuantificador correcto.

¿En qué te diferencias de tus amigos?



1 ¿Qué te parece la comida basura?

- a Está muy rica. A mí me gusta [1] **poco / mucho / más**.
- b No está mal. La como de vez en cuando.
- c Prefiero no comerla. Es [2] **bastante / nada / mucho** insana.

2 ¿Haces ejercicio?

- a Normalmente no hago [3] **mucho / bastante / nada** de ejercicio.
- b No hago [4] **un poco / demasiado / bastante**. Monto en bici una vez a la semana.
- c Bastante. Me encanta el deporte.

3 ¿Cuánto duermes?

- a Duermo [5] **mucho / poco / demasiado**. Me acuesto muy tarde.
- b Ocho horas. Es lo que necesito para descansar.
- c Duermo [6] **demasiado / bastantes / pocos** horas. No me gusta madrugar.

4 ¿En qué gastas tu dinero?

- a Gasto [7] **bastante / muchas / nada** dinero en videojuegos.
- b Principalmente compro cómics.
- c No gasto [8] **nada / bastante / demasiada**. Estoy ahorrando para comprar una consola.

5 ¿Qué es lo que más te gusta hacer en tu tiempo libre?

- a Navegar por internet.
- b Me gusta nadar y voy [9] **un poco / nada / mucho** a la piscina.
- c Cualquier cosa menos hacer deporte. Es [10] **demasiado / mucho / más** cansado.

2 Haz el cuestionario con un compañero. ¿En cuántas respuestas estás de acuerdo?

3 Lee y escucha. ¿Qué quieren comer Juan y Ana?

ANA: No hay nada en la nevera. Tenemos que hacer la compra. ¿Qué compramos?

JUAN: Podemos comprar jamón y queso y hacemos unas pizzas.

ANA: Eso no parece muy sano.

JUAN: Vale. Pues compramos unos huevos y patatas y nos hacemos unos huevos con patatas fritas.

ANA: ¿Tú crees que eso es comer sano? Yo creo que no, así que esta noche vamos a cenar ensalada y para desayunar compramos naranjas para preparar un zumo.

JUAN: Bueno, me has convencido. Pero para comer hacemos unas buenas hamburguesas.

ANA: Vale.

4 Imagina que estás preparando la lista de la compra con tu compañero. Preparad un nuevo diálogo utilizando las expresiones de la nota de abajo.



PENSAR UN MENÚ

-¿Qué compramos?

-Eso no parece muy sano.

-Esta noche vamos a cenar... para desayunar...

-Bueno, me has convencido.

COMUNICACIÓN Y VOCABULARIO

1 Relaciona las siguientes palabras con sus definiciones.

frito/-a • congelado/-a • sano/-a • comida basura
 crudo/-a • picante • estropeado/-a • sabroso/-a
 dulce • vegetariano/-a • salado/-a • soso/-a

- 1 Que te produce una sensación de picor o ardor al comerlo.
- 2 Con mucho sabor.
- 3 Poco cocinado.
- 4 Alimentos elaborados sin carne ni pescado.
- 5 Bueno para tu salud.
- 6 Que está helado.
- 7 Cocinado en aceite caliente.
- 8 Que tiene mucha sal.
- 9 Que contiene mucha sal, azúcar o grasa.
- 10 Con azúcar.
- 11 Que tiene poca sal.
- 12 Alimento en mal estado.

2 Elige dos tipos de alimentos que puedas definir con los adjetivos del ejercicio 1.



pescado congelado



tarta dulce

3 Escucha los cuatro diálogos y relaciona el tema del que están hablando con una palabra del ejercicio 1.

4 Relaciona las siguientes palabras con sus definiciones.



- 1 Que se ha vuelto a calentar.
- 2 Cocinado con antelación y listo para comer.
- 3 Que ha perdido el estado de congelación.

5 Explica con tus propias palabras el significado que aporta cada uno de los prefijos en las palabras anteriores.

6 Completa las frases añadiendo el prefijo correcto.


- 1 Tienes que ___ escribir la receta corrigiendo los errores.
- 2 La comida vegetariana tiene ventajas y ___ventajas para la salud.
- 3 Solo como comida ___cocinada si tengo poco tiempo.
- 4 Yo bebo leche ___natada para no engordar.
- 5 ¡Por fin he encontrado algo para preparar un aperitivo después de ___buscar en la nevera!

7 Habla con tu compañero. Describe un tipo de comida o bebida, él / ella tiene que adivinarla.


- *Está hecha con una base de harina de cereales y cubierta con distintos productos. Es muy sabrosa y se cocina en el horno. Es una comida típica italiana.*
- *La pizza.*



Leer

- 1 ¿Alguna vez te has propuesto tener un cuerpo musculoso? ¿Sabes lo que tienes que hacer para conseguirlo?
- 2  Lee y escucha el texto de la derecha. Después, contesta a las preguntas.
 - 1 ¿El texto es objetivo o irónico?
 - 2 ¿Por qué la mayoría de la gente no va con continuidad a los gimnasios y el musculitos sí?
 - 3 ¿Con qué frecuencia va el musculitos?
 - 4 ¿Con qué productos complementa el musculitos su alimentación?
 - 5 ¿Por qué va el musculitos siempre con los brazos al aire?
 - 6 ¿Por qué pide la autora del texto comprensión para los musculitos?

Escuchar

- 3  Escucha la conversación entre Cristina y Noelia sobre algunos amigos comunes y señala la opción correcta.
 - 1 Cristina piensa que Raúl es **poco interesante / muy interesante / interesante**.
 - 2 Noelia piensa que el novio de Sandra es muy guapo y **muy simpático / muy inteligente / muy divertido**.
 - 3 Cristina piensa que Rubén es **agradable / simpático / pesado**.
 - 4 Noelia piensa que el amigo de Raúl es **muy aburrido / muy divertido / muy hablador**.
 - 5 A Cristina le gustan los chicos **descerebrados / inteligentes / elegantes**.

Hablar

- 4 En parejas, pregunta a tu compañero.
 - ¿Cómo te gustan los / las chicos/-as?
 - ¿Qué opinas de las personas musculosas?



La dura vida del musculitos

El musculitos (también conocido por «mazas», «cachas») no lleva una vida fácil.

Para empezar, el musculitos no nace, se hace a base de sudor y euros de gimnasio. La mayoría de la gente abandona el gimnasio a los dos o tres meses, pero el auténtico musculitos no tiene pereza. El musculitos profesional no va solo a un gimnasio, va a tres, por la mañana, por la tarde y por la noche, donde hace diferentes tipos de ejercicios con diferentes tipos de monitores. Así, el aprovechamiento es total.

El clásico musculitos lleva una dieta estricta basada, especialmente, en las proteínas. No solo come carne, pescado y huevos, sino que además bebe batidos de proteínas que compra en botes de diez kilos.

El musculitos suele pasar frío porque siempre, en cualquier mes del año, lleva camisetas de manga corta, para enseñar esos brazos que tanto trabajo y dinero le han costado conseguir. Además hay algunos complementos básicos para ser un musculitos de verdad: el pelo engominado o cortado a cepillo, bañadores ajustados y, por supuesto, la depilación total.

Como veis, este aspecto musculoso no es nada fácil de conseguir y por eso os pido amor y comprensión para este sector de la población que tanto sufre.

Gloria

- ¿Te preocupa mucho tu cuerpo?
- ¿Estás en buena forma?
- ¿Llevas una dieta sana?
- ¿Eres o te gustaría ser musculoso/-a?

Escribir

5 Clasifica las siguientes palabras en el apartado correcto.

aceite • cocer • huevos • pimiento • sal • triturar • cebolla • pelar
trocear • atún • sacar • pepino • tomate • añadir • rellenar

ingredientes

instrucciones

6  Completa las recetas con las palabras del ejercicio anterior. Después, escucha y comprueba.

Recetas de nuestros platos del día

De primero: Gazpacho

Ingredientes

- 1 kilo de tomates
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- 1 cebolla
- 0,3 l de agua
- Aceite, vinagre y sal



Preparación

Pelar y [1] ___ los tomates, la [2] ___, el ajo y el [3] ___ y ponerlos en un recipiente grande. [4] ___ el [5] ___ verde en trozos. Después echar en el recipiente el agua, el [6] ___, el vinagre y la [7] ___. [8] ___ hasta obtener una mezcla homogénea. Después, colarlo y servirlo frío.

De segundo: Huevos rellenos

Ingredientes

- 6 huevos
- 1 lata de atún
- 3 cucharadas de tomate frito
- Mayonesa



Preparación

[9] ___ los huevos en agua hirviendo durante veinte minutos. Dejarlos enfriar. [10] ___ los [11] ___ y partarlos en dos mitades. [12] ___ las yemas y ponerlas en un recipiente. Añadir el [13] ___ y la salsa de [14] ___. Mezclarlo hasta obtener una pasta homogénea. [15] ___ los huevos con la pasta. Cubrirlos con un poco de mayonesa. Servirlos fríos.

Y de postre...

algo de fruta o un yogur



7 Utiliza los pronombres, como en el ejemplo. Fíjate en las imágenes.


- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 1 Pelar los tomates. <i>Pelarlos</i> | 3 Poner los ingredientes. | 5 Añadir el pimiento. |
| 2 Trocear la cebolla. | 4 Sacar las yemas. | 6 Cocer los huevos. |



8 ¿Te atreves a cocinar? Escribe la receta de un primer plato, un segundo plato o un postre. Escribe los ingredientes y explica la forma de prepararlos.

9 Por parejas, tu compañero te va a explicar su receta. Toma nota. Redacta un correo electrónico dirigido a otro compañero de la clase, que quiere realizar esa misma receta, con las explicaciones completas: qué ingredientes ha utilizado y, en pocas frases, en qué consiste y cómo se prepara.

1 ¿Has oído alguna vez hablar de la dieta mediterránea? ¿Sabes qué alimentos se utilizan principalmente en esta dieta?

2  Lee y escucha el texto. Señala si las afirmaciones son verdaderas o falsas y justifica tus respuestas.



La dieta mediterránea

Hace unos años, unos estudios demostraron que los países del Mediterráneo (España, Italia, Francia y Grecia) tenían un menor porcentaje de infarto de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer. Los investigadores, sorprendidos, buscaron las posibles causas y descubrieron que la dieta tenía un papel fundamental. A partir de entonces, se empezó a hablar de la dieta mediterránea como un factor importante en la prevención de estas enfermedades.

Tras este descubrimiento, los científicos analizaron los elementos que definen la dieta mediterránea: pasta y arroz, verduras, legumbres, fruta, aceite de oliva, poca carne y mucho pescado, pan integral, y todo preparado con ajo y hierbas aromáticas.

En un principio, nadie sabía por qué funcionaba tan bien esta combinación de alimentos. Pero, poco a poco, los nuevos descubrimientos sobre alimentación desvelaron los secretos de una sabiduría milenaria.

Para seguir esta saludable dieta hay que tener en cuenta los siguientes consejos:

- 1** Consume alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas.
- 2** Consume alimentos de temporada frescos.
- 3** Utiliza el aceite de oliva como grasa principal, tanto para freír como para aliñar.
- 4** Consume diariamente una cantidad moderada de queso y yogur.
- 5** Consume semanalmente una cantidad moderada de pescado, preferentemente azul, aves y huevos.
- 6** Consume frutos secos, miel y aceitunas con moderación.
- 7** Consume carne roja algunas veces al mes.
- 8** Realiza alguna actividad física con regularidad para hacer trabajar al corazón y mantener en forma las articulaciones y el tono físico.



- 1 La dieta mediterránea es buena para el corazón.
- 2 La dieta mediterránea es una dieta vegetariana.
- 3 En los países mediterráneos se practica esta dieta desde hace pocos años.
- 4 Si sigues la dieta mediterránea, no es necesario hacer ejercicio físico.

REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN

1 Para estar en forma tienes que...

- a dormir poco
- b hacer una dieta sana
- c comer comida basura

2 Los ... (leche, yogur y queso) tienen mucho calcio.

- a hidratos de carbono
- b verduras
- c productos lácteos

3 El pepino y la cebolla son....

- a legumbres
- b frutas
- c verduras

4 Tienes que comer más frutas, verduras y...

- a legumbres
- b azúcar
- c sal

5 La carne y el ... tienen muchas proteínas.

- a verdura
- b pescado
- c fruta

6 ¿Qué ... tú esta mañana?

- a he desayunado
- b ha desayunado
- c has desayunado

7 Mi hermana ... una receta para la revista del colegio.

- a ha escrito
- b ha escrito
- c ha escribir

8 No me ... las verduras de la cena.

- a han gustado
- b ha gustado
- c has gustado

9 ¿... tus amigos y tú en el parque de atracciones?

- a Has estado
- b Han estado
- c Habéis estado

10 Mi madre y yo ... una tortilla de patatas.

- a he hecho
- b hemos sido
- c hemos hecho

11 Ayer ... en un restaurante peruano.

- a hemos comido
- b comimos
- c comemos

12 ¿... tú alguna vez en Canarias?

- a Estás
- b Ha estado
- c Has estado

13 El mes pasado nos ... a un gimnasio.

- a hemos apuntado
- b apuntamos
- c apuntan

14 Yo hoy no ... con mis padres.

- a he comido
- b comí
- c comemos

15 ¿Cuándo ha llegado tu hermana?

- ... la semana pasada.
- a Ha llegado
- b Llegó
- c Llegó

16 Mi hermano y yo nunca ... gazpacho.

- a comí
- b come
- c hemos comido

17 Últimamente ... mucho frío.

- a hizo
- b ha hecho
- c han hecho

18 Algunas botellas se abren con...

- a abrelatas
- b sacacorchos
- c salvavidas

19 Cuando un lapicero no tiene punta utilizamos un...

- a sacacorchos
- b abrelatas
- c sacapuntas

20 La ventana está sucia. Tienes que limpiarla con un...

- a limpiacristales
- b lavavajillas
- c quitamanchas

21 La ... contiene mucha sal, azúcar y grasa.

- a verdura precocida
- b carne fresca
- c comida basura

22 La fruta y la verdura son alimentos...

- a salados
- b vegetarianos
- c picantes

23 Los huevos cocidos tienen menos calorías que los huevos...

- a fritos
- b congelados
- c vegetarianos

24 He sacado el pescado del congelador, aún no está...

- a recalentado
- b descongelado
- c precocinado



ES SÁBADO... ¿qué hacemos?

1 Cine, deportes, videojuegos... Por grupos, plantearos las distintas posibilidades de ocio que se os presentan durante el fin de semana.

2 Elaborad una lista con las distintas actividades completando la tabla de la derecha.

3 Una vez decidido lo que queréis hacer, elaborad un pequeño cartel informativo para el resto de la clase con toda la información necesaria por si algún otro compañero quiere apuntarse a vuestra actividad.

- ¿Qué vais a hacer?
- ¿Qué día y a qué hora?
- ¿Cuánto cuesta?
- ¿Hay que llevar alguna cosa en particular para participar en la actividad?

Actividad	Dinero que necesitamos	Horario	Otros

4 Presentad ante la clase el cartel con la información de la actividad que vais a realizar invitando a los distintos grupos a participar en ella.

5 Ahora preparad unas preguntas para hacer al resto de los grupos y, de esta forma, tener la información completa de lo que piensa hacer cada uno de ellos.



MI PROGRESO [unidades 1, 2 y 3]

Completa tu autoevaluación señalando tu nivel de adquisición en las distintas habilidades.

Muy bien = **1**
Bien = **2**

Regular = **3**
Tengo que mejorar = **4**

ESCUCHAR

- Puedo entender las ideas principales de la descripción de una persona o un lugar.
- Soy capaz de extraer datos concretos cuando me hablan de edificios, fiestas, ciudades...
- Puedo tomar notas mientras escucho.

LEER

- Soy capaz de leer textos de dificultad media con bastante rapidez entendiendo las ideas fundamentales.
- Puedo encontrar lugares y entender la información dada en un plano.
- Soy capaz de entender las instrucciones en una receta de cocina.

COMUNICACIÓN

- Puedo dar y pedir información para describir e identificar personas.
- Soy capaz de pedir información sobre los distintos lugares dentro de un edificio.
- Puedo pedir y dar información sobre la comida que me gusta o quiero comer.

HABLAR

- Soy capaz de decir muchas cosas diferentes sobre mí mismo.
- Puedo dar información sobre lugares y edificios de mi entorno.
- Puedo expresar opiniones sobre personas, lugares y comidas.

ESCRIBIR

- Puedo escribir mi autobiografía, explicando cómo soy y describiendo mi personalidad.
- Soy capaz de escribir la descripción de un monumento o edificio, describiendo cómo es y explicando mi opinión sobre él.
- Soy capaz de escribir las recetas para un menú sano.



GLOSARIO

UNIDAD 1 ¿Cómo eres?

Adjetivos de carácter

aburrido/-a _____
activo/-a _____
atento/-a _____
callado/-a _____
cariñoso/-a _____
comprensivo/-a _____
divertido/-a _____
egoísta _____
estudioso/-a _____
frío/-a _____
generoso/-a _____
hablador(a) _____
idealista _____
independiente _____
maleducado/-a _____
mentiroso/-a _____
nervioso/-a _____
paciente _____
seguro/-a _____
sensible _____
serio/-a _____
simpático/-a _____
sincero/-a _____
tacaño/-a _____
tímido/-a _____
trabajador(a) _____
triste _____
vago/-a _____

Identificar personas

feo/-a _____
guapo/-a _____
arrugas _____
barba _____
bigote _____
tatuaje _____

Pelo:

calvo/-a _____
corto _____
largo _____
liso _____
rizado _____
moreno/-a _____
pelirrojo/-a _____
rubio/-a _____

Altura y constitución:

alto/-a _____
altura media _____
bajo/-a _____
delgado/-a _____
fuerte _____
grueso/-a _____

Para comunicarme

Es _____ una máquina _____
_____ una persona _____
_____ un recipiente _____
_____ un vehículo _____

¿Quién es ese que está bailando con Susana?

¿Quién es esa de la camisa roja?

¿Quieres que te lo / la presente?

Soy muy sociable

Soy un poco tímido/-a

No soy muy aficionado/-a al fútbol

Soy bastante estudioso/-a

UNIDAD 2 Lugares

Edificios

Tipo de vivienda:

apartamento _____
ático _____
bloque _____
chalé adosado _____
chalé independiente _____

piso _____

rascacielos _____

Partes de un edificio:

ascensor _____
escalera _____
fachada _____
portal _____
portero automático _____
tejado _____

Edificios públicos:

auditorio _____
ayuntamiento _____
castillo _____
catedral _____
centro comercial _____
cine _____
clínica _____
colegio _____
escuela _____
estadio de fútbol _____
galería de arte _____
hospital _____
iglesia _____
mezquita _____
museo _____
palacio _____
piscina _____
plaza de toros _____
polideportivo _____

ruinas _____
 teatro de la ópera _____
 templo _____
 universidad _____

Verbos

hacer deporte _____
 recibir información _____
 rezar _____
 ver un espectáculo _____
 visitar _____

Preposiciones de lugar

a _____
 de _____
 desde _____
 en _____
 hacia _____
 hasta _____
 para _____
 por _____

Describir monumentos

antiguo/-a _____
 moderno/-a _____
 innovador(a) _____
 grande _____
 enorme _____
 pequeño/-a _____
 diminuto/-a _____
 elevado/-a _____
 inclinado/-a _____
 torcido/-a _____
 vanguardista _____
 nuevo/-a _____
 viejo/-a _____
 extraño/-a _____
 raro/-a _____
 común _____
 diferente _____
 famoso/-a _____
 popular _____

conocido/-a _____
 bonito/-a _____
 precioso/-a _____
 pacífico/-a _____
 ensordecedor(a) _____
 ruidoso/-a _____
 tranquilo/-a _____

Para comunicarme

¿Cuánto tiempo hace que fuiste al cine?

 ¿En qué puedo ayudarte?

 ¿En qué planta está la cafetería?

 ¿Hay servicios en todas las plantas?

 ¿Dónde puedo dejar mi abrigo?

 ¿Puedes decirme dónde está el servicio?

 Están a la derecha _____
 a la izquierda _____
 al lado _____

Primero baja al guardarropa

 Luego tuerce a la izquierda

UNIDAD 3 Vida sana

Alimentación

Alimentos:

aceite _____
 agua _____
 arroz _____
 atún _____
 azúcar _____
 bacalao _____
 café _____
 carne _____
 cebolla _____

cereales _____
 coliflor _____
 espagueti _____
 espinaca _____
 filete _____
 fresa _____
 fruta _____
 frutos secos _____
 galletas _____
 harina _____
 huevos _____
 leche _____
 legumbres _____
 macarrones _____
 miel _____
 naranja _____
 pan _____
 pato _____
 pasta _____
 patatas _____
 pavo _____
 pepino _____
 pera _____
 pescado _____
 pimienta _____
 pizza _____
 plátano _____
 pollo _____
 sal _____
 sopa _____
 tarta _____
 té _____
 tomate _____
 tostada _____
 uva _____
 verdura _____
 vino _____
 zanahoria _____
 zumo _____

Verbos:

cocer _____
 triturar _____

Unidad 1

■ Uso de *ser* y *estar*

- Usamos *ser* para:
 - Identificar a alguien o algo.
*Mira, ese **es** el hermano de Luis.*
*Esto **es** una máquina nueva para hacer fotocopias.*
 - Decir la hora y el día.
***Son** las tres en punto.*
*Hoy **es** viernes.*
 - Expresar el material y el origen de algo.
*Esta mesa **es** de madera y **es** de Tailandia.*
 - Describir las cosas y las personas.
*Esa película **es** más divertida que la otra.*
*Rocío **es** morena y muy alta.*
- Usamos *estar* para:
 - Expresar estados físicos o anímicos.
*Andrea **está** enferma desde hace un año.*
*Mis padres **están** preocupados por la crisis.*
 - Expresar el lugar donde se ubica algo o alguien.
*La farmacia de Lola **está** cerca de la plaza Mayor.*
 - Hablar de fechas.
*Hoy **estamos** a dos de febrero.*

Ser / Estar

- Numerosos adjetivos se utilizan con ambos verbos. Con el primero, *ser*, se indican cualidades permanentes o definitivas. Con *estar* expresamos estados más o menos temporales.
*Mi hermana pequeña **es** más alta que yo.*
*Mi hermana María **está** demasiado alta para su edad.*
*Julia es una persona alegre, siempre **está** de buen humor.*

■ Oraciones de relativo

- El pronombre relativo más usado en español es *que*, y se usa tanto para personas como para cosas.
*Rosa es la amiga **que** más quiero.*
*Esta es la cámara **que** hace las mejores fotos.*
*Este es el pueblo en el **que** conocí a Vicente.*
- Se usa el pronombre *donde* siempre que hablamos de lugar.
*Hoy hemos pasado por la calle **donde** yo vivía antes.*

■ Adverbios de cantidad

- Con ellos podemos graduar la intensidad de un adjetivo:
*Mi madre es **muy** cariñosa.*
*Yo soy **bastante** organizado.*
*Mi hermana es **un poco** tímida.*
*Pamela **no** es **muy** sociable.*

Unidad 2

■ Pretérito indefinido

Verbos irregulares más frecuentes

decir: dije, dijiste, dijo, dijimos, dijisteis, dijeron

estar: estuve, estuviste, estuvo, estuvimos, estuvisteis, estuvieron

hacer: hice, hiciste, hizo, hicimos, hicisteis, hicieron

ir: fui, fuiste, fue, fuimos, fuisteis, fueron

poder: pude, pudiste, pudo, pudimos, pudisteis, pudieron

poner: puse, pusiste, puso, pusimos, pusisteis, pusieron

ser: fui, fuiste, fue, fuimos, fuisteis, fueron

tener: tuve, tuviste, tuvo, tuvimos, tuvisteis, tuvieron

venir: vine, viniste, vino, vinimos, vinisteis, vinieron

Verbos irregulares en tercera persona

construir (i > y): construí, construiste, **construyó**, construimos, construisteis, **construyeron**

dormir (o > u): dormí, dormiste, **durmió**, dormimos, dormisteis, **durmieron**

pedir (e > i): pedí, pediste, **pidió**, pedimos, pedisteis, **pidieron**

- Se usa para hablar de acciones en el pasado que se presentan terminadas. Acompaña a marcadores como *el mes / año / viernes pasado, en 2005, hace dos / cinco meses / años...*
*El año pasado no **salí** de vacaciones.*
*Elena **nació** en 1995.*
***Vi** a Pepe la última vez en abril de 2007.*
***Compré** el billete para México hace tres días.*



■ Preposiciones de lugar

A (a + el = al)

Siempre voy **al** colegio andando.

¿Vienes **al** cine conmigo?

Lisandro siempre llega tarde **a** clase.

DE (del + el = del)

El tren sale **de** Madrid.

La habitación **del** hotel tenía un precioso balcón.

DE... A / DESDE... HASTA

De mi casa **a** la tuya hay tres kilómetros.

Vino corriendo **desde** la oficina **hasta** su casa.

EN

No encuentro el libro de Mates **en** la mochila.

Hace tiempo que no viajo **en** tren.

HACIA

Los ladrones corrieron **hacia** el norte.

PARA

La ambulancia ya va **para** el lugar del accidente.

POR

Todos los domingos paseo **por** el parque.

El autobús número 15 no pasa **por** mi calle.

Unidad 3

■ Pretérito perfecto

- Se forma con el presente del verbo *haber* y el participio del verbo correspondiente.

hablar	comer	vivir
he hablado	he comido	he vivido
has hablado	has comido	has vivido
ha hablado	ha comido	ha vivido
hemos hablado	hemos comido	hemos vivido
habéis hablado	habéis comido	habéis vivido
han hablado	han comido	han vivido

Participios irregulares más frecuentes

abrir: abierto	romper: roto
decir: dicho	poner: puesto
hacer: hecho	ver: visto
escribir: escrito	volver: vuelto



- Se utiliza para hablar de actividades recientes ya acabadas, de experiencias vitales o de acciones cuyo marco temporal exacto no importa o no sabemos.
*La profesora **ha llegado** ahora mismo.*
*Mi tía Rosa **ha viajado** mucho.*
- También lo utilizamos si preguntamos por experiencias vividas.
*¿**Has estado** alguna vez en Sudamérica?*
- Va acompañado de marcadores temporales como *hoy, esta mañana, últimamente, recientemente, nunca, alguna vez, ya, todavía no...*
*Últimamente no **he visto** a Eduardo.*

Unidad 4

■ Presente de subjuntivo

Verbos regulares

hablar	comer	vivir
hable	coma	viva
hables	comas	vivas
hable	coma	viva
hablemos	comamos	vivamos
habléis	comáis	viváis
hablen	coman	vivan

Verbos irregulares más frecuentes

conocer: conozca, conozcas, conozca, conozcamos, conozcáis, conozcan

decir: diga, digas, diga, digamos, digáis, digan

estar: esté, estés, esté, estemos, estéis, estén

hacer: haga, hagas, haga, hagamos, hagáis, hagan

ir: vaya, vayas, vaya, vayamos, vayáis, vayan

salir: salga, salgas, salga, salgamos, salgáis, salgan

ser: sea, seas, sea, seamos, seáis, sean

saber: sepa, sepas, sepa, sepamos, sepáis, sepan

tener: tenga, tengas, tenga, tengamos, tengáis, tengan

venir: venga, vengas, venga, vengamos, vengáis, vengán

Primera edición, 2022

Produce: SGEL Libros
Avda. Valdelaparra, 29
28108 Alcobendas (Madrid)

© Francisca Castro, Ignacio Rodero, Carmen Sardinero
© SGEL Libros, S. L., 2022
Avda. Valdelaparra, 29, 28108 Alcobendas (Madrid)

Dirección editorial: Javier Lahuerta
Coordinación editorial: Jaime Corpas
Edición: Yolanda Prieto
Corrección: Belén Cabal

Diseño de cubierta: Violeta Cabal
Fotografías de cubierta: Shutterstock
Diseño de interior: Verónica Sosa
Maquetación: Lanchuela

Ilustraciones: ÁNGELES PEINADOR: pág. 13 (ej. 5), pág. 24 (ej. 1), pág. 28 (gramática), pág. 29 (ej. 8), pág. 52 (ej. 5), pág. 53 (ej. 11), pág. 96 (ej. 1). JOSÉ RUBIO: pág. 15 (gramática), pág. 18 (ej. 3), pág. 39 (gramática), pág. 40 (gramática), pág. 51 (gramática), pág. 63 (gramática), pág. 75 (gramática), pág. 77 (gramática), pág. 87 (gramática), pág. 89 (gramática), pág. 99 (gramática), pág. 101 (gramática), pág. 111 (gramática), pág. 112 (gramática), pág. 113 (gramática). SHUTTERSTOCK: pág. 16 (ej. 5 mapa), pág. 42 (ej. 1), pág. 65 (anuncios de gramática), pág. 67 (ej. 3 iconos), pág. 90 (ej. 1), pág. 103 (ej. 1), pág. 114 (ej. 1), pág. 118 (ej. 1 imágenes de televisión, vacuna y bombilla con objetos), págs. 124-125 (fondo de página).

Fotografías: ALAMY: pág. 73 foto ej. 5 (Mayumaná) y pág. 85 foto Vera Wang. CORBIS IMAGES: pág. 21 (ej. 1 foto Nicanor Parra); pág. 33 (ej. 1 foto Antoni Gaudí). CORDON PRESS: pág. 63 (ej. 3 foto Nacho Cano); pág. 73 (ej. 4 fotos 3, 4, 5 y 6 y ej. 5 foto Mayumaná); pág. 79 (ej. 1 foto representación *El Rey León*); pág. 80 (ej. 4 foto Maná); pág. 105 (ej. 1 fotos del Tren de la Fresa); pág. 111 (ej. 5). GTRESOLINE: pág. 64 foto ej. 3 (Gervasio Sánchez) y pág. 78 foto Bad Bunny. SHUTTERSTOCK: resto de fotografías, de las cuales, solo para uso de contenido editorial: pág. 16 foto playa (leonardo2011 / Shutterstock.com); pág. 26 ej. 9 fotos 1 (Philip Lange / Shutterstock.com), 2 (Alisia Luther / Shutterstock.com) y 3 (nacropa / Shutterstock.com); pág. 28 ej.4 (pavel dudek / Shutterstock.com); pág. 31 ej. 1 foto g (rubiphoto / Shutterstock.com); pág. 32 ej. 1 foto 4 (David Herraes Calzada / Shutterstock.com); pág. 33 ej. 3 fotos de la Sagrada Familia interior (Dmitro2009 / Shutterstock.com) y exterior (135pixels / Shutterstock.com); pág. 34 ej. 1 fotos La Pedrera (Krzysztof Slusarczyk / Shutterstock.com), Casa Vicens (Valery Egorov / Shutterstock.com) y Casa Batlló (Luciano Mortula / Shutterstock.com); pág. 55 fotos 1 (Sorbis / Shutterstock.com), 2 (BestPhotoPlus / Shutterstock.com), 6 (Lipskiy / Shutterstock.com), 7 (Sorbis / Shutterstock.com), 8 (Rob Wilson / Shutterstock.com) y 10 (Lipskiy / Shutterstock.com); pág. 58 ej. 2 fotos flamenco (criben / Shutterstock.com) y Feria de Abril de Sevilla (Alex Segre / Shutterstock.com); pág. 60 ej. 1 fotos 9 (marekusz / Shutterstock.com) y 10 (Niloo / Shutterstock.com); pág. 68 ej. 1 (Roger Rondon / Shutterstock.com); pág. 69 ej. 5 (Oleg Nikishin / Shutterstock.com); pág. 70 ej. 2 (tanuha2001 / Shutterstock.com); pág. 73 ej. 4 foto 1 (JStone / Shutterstock.com); pág. 81 ej. 4 (Alexander Somerville / Shutterstock.com); pág. 82 logos YouTube y Spotify (solomon7 / Shutterstock.com); pág. 109 ej. 1 foto 10 (FCG / Shutterstock.com); pág. 115 ej. 1 foto 1 (Yiorgos GR / Shutterstock.com); pág. 120 foto superior izquierda (Mars0hod / Shutterstock.com); pág. 122 fotos fila inferior primera (rubiphoto / Shutterstock.com), segunda (dmitro2009 / Shutterstock.com) y tercera (Alisty / Shutterstock.com).

Para cumplir con la función educativa del libro se han empleado algunas imágenes procedentes de internet: : pág. 66 logo *El País de los estudiantes*, pág. 80 cartel de *El Rey León*, pág. 85 foto Ides Kihlen, pág. 109 fotos 4, 8 y 9), pág. 110 fotos de inventos, pág. 116 cómic de *Mortadelo y Filemón*, pág. 117 foto de lbáñez y cartel de *Mortadelo y Filemón* y págs. 124-125.

Audio: Cargo Music

ISBN: 978-84-17730-51-2

Depósito legal:
Printed in Spain – Impreso en España
Impresión:

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).