

# 7

# ¿COMES DE TODO?



## #desayuno

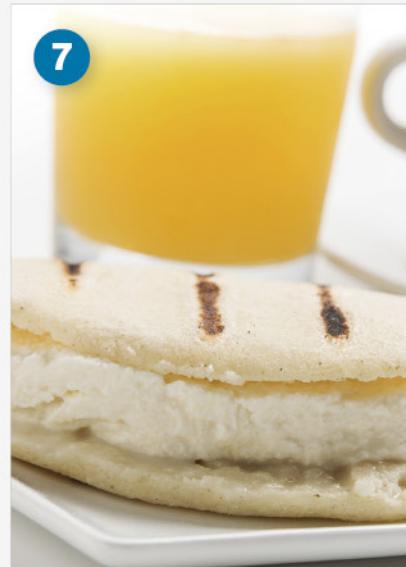
4.954.493 publicaciones

Hashtags relacionados [#desayunando](#) [#desayunosano](#) [#mañana](#)

PUBLICACIONES DESTACADAS

IGTV

ETIQUETADAS



EN ESTA UNIDAD  
VAMOS A

## PREPARAR UNA CENA PARA UNA FIESTA CON TODA LA CLASE

### RECURSOS COMUNICATIVOS

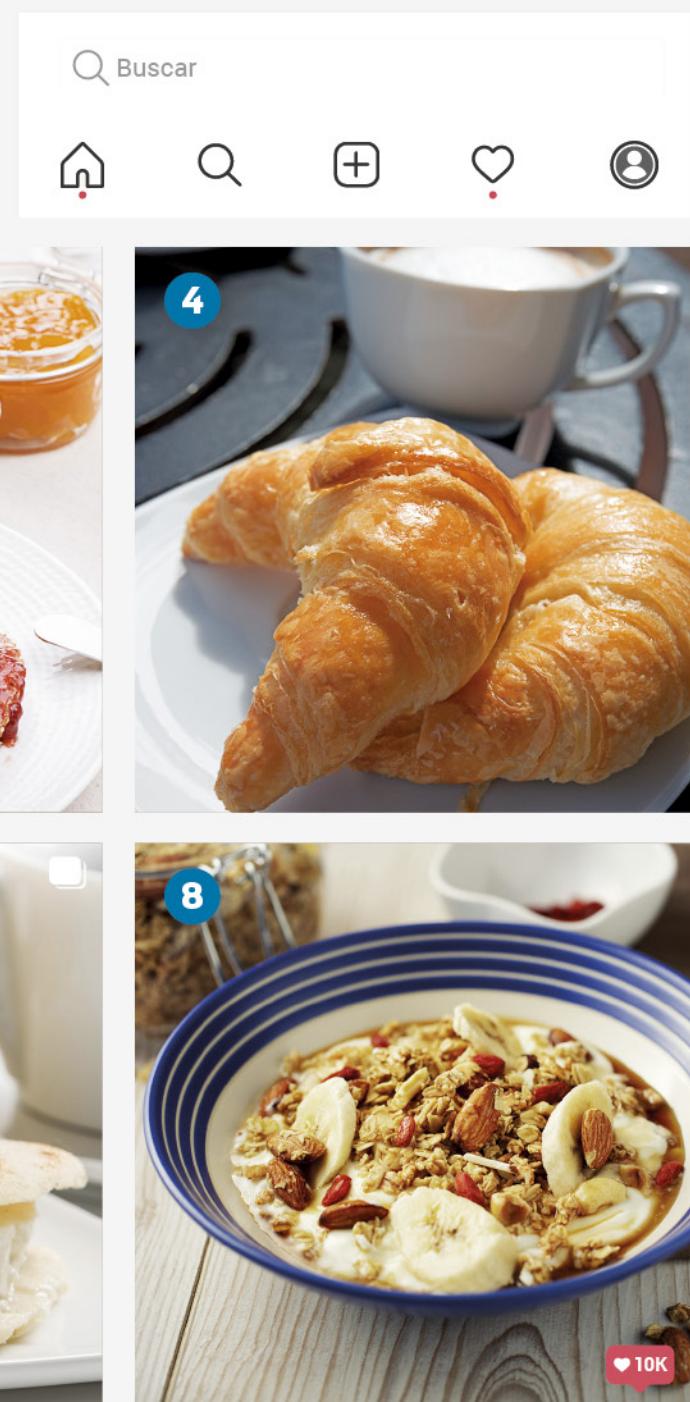
- hablar de gustos y hábitos alimentarios
- explicar cómo se prepara un plato

### RECURSOS GRAMATICALES

- los pronombres personales de OD
- las formas con **se**
- algunos usos de **ser** y de **estar**
- **y, pero, además**
- **soler + infinitivo**

### RECURSOS LÉXICOS

- alimentos
- recetas
- pesos y medidas



## Empezar

### 1. ¿TÚ QUÉ DESAYUNAS? /MÁS EJ. 1, 2

**A.** En parejas, mirad las imágenes de estos desayunos que han publicado en una red social ocho personas. ¿Qué alimentos reconocéis?

**B.**  32 Ahora escucha a estas personas y comprueba tus respuestas de A. ¿Mencionan algún alimento que no habéis dicho?

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. Carina  | 5. Tomás    |
| 2. Juan    | 6. Fernando |
| 3. Elena   | 7. Gonzalo  |
| 4. Mariana | 8. Sara     |

**C.** ¿Cuáles son los desayunos típicos en tu país? Comentadlo en grupos.

- Aquí normalmente **se desayuna** pan con embutidos o queso.
- Mucha gente también toma cereales...

**D.** Comenta con otra persona qué sueles desayunar tú normalmente. ¿Coincidís?

# Comprender

## 2. YO COMPRO GALLETAS SIN GLUTEN /MÁS EJ. 3-4

- A.  Mira este folleto de un supermercado español. ¿Hay algún producto que no se encuentra normalmente en los supermercados de tu país? ¿Alguno que se vende en otro tipo de envase? ¿Cuál? Coméntalo en clase.



The image shows a Spanish supermarket flyer for 'PRECIO market'. The layout is organized into several sections:

- Frutas y verduras**: Includes Paraguayos (3.40€), Lechuga (1.60€), Melón (4.80€), Patatas (1.90€), Cerezas (3.80€), and Tomates (1.90€).
- Lácteos**: Includes Queso Manchego (3.99€) and Leche Entera (0.60€).
- Pan, galletas y pasta**: Includes Magdalenas (2.25€), Galletas Desayuno (2.99€), Pan (0.95€), and Macarrones (1.30€).
- Huevos y carne**: Includes Huevo (3.25€) and Bistec de Ternera (5.40€).
- Otros**: Includes Café (2.93€), Arroz (1.89€), Azúcar (1.98€), Refresco (0.41€), and Berberechos (2.90€).
- Yogures**: Shows boxes of 8 yogurts with different flavors.
- Mantequilla**: Shows a tub of butter at 1.98€.
- Refresco Naranja**: Shows a can of orange soda.
- PRECIO market**: A red vertical banner on the right.
- Tu supermercado de confianza**: A red banner at the top right.

- B. ¿Consumes los productos de A? ¿Cuáles consumes a menudo? ¿Cuáles de vez en cuando? ¿Cuáles no consumes nunca o casi nunca?

- Yo como bastante a menudo yogures.
- Yo, de vez en cuando.

- C. ¿Hay otras cosas que no comes o no bebes nunca?

- Yo no como marisco, soy alérgico.
- Yo como de todo, pero la fruta no me gusta mucho.

### + Para comunicar

- Como de todo
- No como pan / galletas...
- Soy intolerante al gluten / a la lactosa...
- Soy alérgico/a al marisco / a los frutos secos

### 3. VEGETARIANISMO

**A.** En parejas, comentad qué sabéis sobre los siguientes tipos de alimentación: vegetariana, vegana, crudivegana y flexitaria.

- Los vegetarianos no consumen carne y...

**B. MAP** Leed este artículo. ¿Coincide con lo que habéis dicho en A? ¿Qué otra información interesante aporta el texto?



Cada vez hay más personas que deciden ser vegetarianas o se interesan por ese estilo de vida. Existen varios tipos de vegetarianos: los ovolactovegetarianos, que no comen carne ni pescado, pero sí productos lácteos y huevos; los veganos, que no comen carne ni pescado, pero además tampoco consumen productos de origen

animal, como lácteos, huevos o miel; o los crudiveganos, veganos que solo comen productos crudos. A los que optan por una dieta esencialmente vegetariana, pero comen de vez en cuando algo de carne o pescado se los conoce con el nombre de flexitarianos. Las personas que se deciden por el vegetarianismo lo hacen,

en muchos casos, para llevar un estilo de vida más sano, pero también para mejorar las condiciones de vida de los animales utilizados para producir carne, leche y huevos (por eso los veganos no consumen esos productos) y para ayudar a acabar con el hambre en el mundo, ya que la cría de animales ocupa aproximadamente un 20 % de la superficie del planeta y los animales consumen enormes cantidades de cereales y de agua, que podrían alimentar a millones de humanos.

#### Una dieta completa

Según la Academia de Nutrición y Dietética norteamericana, una dieta vegetariana (o vegana) bien planificada es saludable y apropiada para todas las etapas de la vida. De hecho, los problemas de salud que tienen algunos vegetarianos están

relacionados con el consumo de azúcares y alimentos procesados, no con el hecho de tener una dieta a base de fruta, verduras y cereales. Mucha gente cree que con una dieta vegetariana es difícil obtener las proteínas, el hierro o el calcio que el cuerpo necesita, pero hay muchos alimentos que aportan esos nutrientes. Los vegetarianos pueden comer legumbres, quinoa, frutos secos o soja, que son ricos en proteínas. Pueden consumir productos como las almendras o la col, que tienen mucho calcio; y para obtener el hierro que el organismo necesita, comer legumbres (lentejas, judías, garbanzos) combinadas con alimentos que contienen vitamina C (como los cítricos). Según los expertos, solo hay una vitamina que no obtienen con su dieta y que tienen que tomar en forma de suplemento: la B12.

### Construimos el léxico

Piensa en personas que conoces y completa una tabla como esta.

Quién	Productos que no consume	Productos que consume en gran cantidad
mi hermana	alimentos con gluten	quinoa y trigo sarraceno

# Explorar y reflexionar

## 4. ALT|DIGITAL COCINA FÁCIL /MÁS EJ. 5, 6

A. **MAP** **ALT** Mira las imágenes de estos dos platos. ¿Qué ingredientes crees que llevan? Coméntalo con otras personas de la clase. Luego, comprobad vuestras hipótesis en el apartado "Ingredientes" de las dos recetas.

### Guacamole con nachos

FÁCIL | 20 MINUTOS | 6 PERSONAS

**Ingredientes:** dos aguacates, un tomate, dos cucharadas de cebolla picada, una cucharadita de ajo picado, uno o dos chiles picados, un poco de zumo de limón, sal, cilantro y una bolsa de nachos.

**Preparación:** se pelan los aguacates, se colocan en un recipiente y, con un tenedor, se aplastan hasta obtener un puré. Se pela el tomate, se quitan las semillas, se corta en trocitos pequeños y se añade al puré. Luego, se añaden la cebolla, el ajo, los chiles, el cilantro, el zumo de limón y la sal. Se acompaña con nachos.



de Rechupete

de Rechupete



### Ensaladilla rusa

FÁCIL | 45 MINUTOS | 6 PERSONAS

**Ingredientes:** cinco patatas medianas, cuatro zanahorias, aceitunas rellenas, dos huevos, cuatro cucharadas de guisantes, tres latas de atún en conserva (300 gramos), mayonesa y sal.

**Preparación:** se lavan las patatas y las zanahorias, y se hervén durante unos 25 minutos. Despues, se echan los huevos y se deja todo unos 10 minutos más. Se saca todo y se deja enfriar. Cuando las patatas y las zanahorias están frías, se pelan y se cortan en dados. Se pelan los huevos y se cortan en dados también. Luego, se ponen todos esos ingredientes en un bol y se añaden las aceitunas picadas, el atún y los guisantes. A continuación, se añade la mayonesa y se mezcla todo poco a poco. Finalmente, se pone una pizca de sal al gusto. Se puede decorar con un poco de perejil.

B. Ahora lee cómo se preparan los platos de A. Imagina que unos/as amigos/as te invitan a una fiesta en su casa y quieres llevar algo de comer. ¿Cuál de los dos platos de A te parece más fácil?

#### CÁPSULA DE FONÉTICA 7



Seísmo y sheísmo

C. En las recetas hay algunos verbos en negrita. ¿Cuál es su infinitivo? Escríbelo debajo de la ilustración correspondiente.



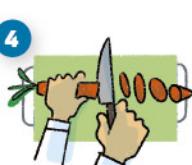
**regar**



**2**



**3**



**4**



**5**



**6**

D. En las recetas de A, fíjate en la palabra **se** y en la forma verbal que va a continuación. A veces es la tercera persona del singular y, a veces, la tercera del plural. ¿Entiendes cuándo se usa una y cuándo la otra?

E. Aquí tienes los pasos para hacer gazpacho. Transforma los verbos para usar la forma **se**.

## Cómo hacer gazpacho

**Preparación:**

- Lavar todos los ingredientes y quitar las semillas del pimiento. Cortarlo todo en trozos y ponerlo en un bol o en una olla.
- Añadir unos 100 ml de agua fría, 100 ml de aceite de oliva, un poco de vinagre y sal.
- Triturarlo todo y dejarlo enfriar en la nevera.

**Ingredientes:**

- 1 kg de tomates
- medio pepino
- 1 diente de ajo
- sal
- una rebanada de pan seco
- vinagre
- aceite de oliva
- medio pimiento verde

F. ¿Qué se lleva normalmente de comer y beber a una fiesta en tu país?

- Pues normalmente se lleva una botella de vino o un postre...

# Explorar y reflexionar

## 5. PAPÁ, ¿CÓMO HACES TÚ LA TORTILLA? /MÁS EJ. 7-9

- A. 33 ALT|PE Francisco es un gran cocinero y su hijo le pide consejos para hacer una tortilla de patatas. Escucha la conversación y ordena las imágenes.



- B. 33 ALT|PE Vuelve a escuchar y contesta estas preguntas.

1. ¿Cuál es el truco de Francisco para hacer la tortilla de patatas?
2. ¿Cuánta cebolla se tiene que echar y cómo se tiene que cortar?
3. ¿Qué tipo de patatas y de huevos le recomienda usar?

C. Marca en la transcripción de la conversación todos los pronombres de objeto directo (OD): **lo, la, los y las**. ¿A qué sustantivo se refieren en cada caso?

D. Fíjate en estas frases de la conversación. ¿Qué observas?

1. Los huevos **los** bates en un bol.
2. La cebolla hay que cortar**la** en trozos finos.

## 6. DIETAS /MÁS EJ. 12

**A.**   Lee este blog y comenta las respuestas a estas preguntas con otra persona.

- ¿Cuáles son los objetivos de estas dos dietas?
- ¿Te parecen fáciles de seguir?
- ¿Te parecen saludables?
- ¿Crees que funcionan?

**B.** Fíjate en las palabras resaltadas en el texto de A. ¿Para qué se usan? ¿Qué recursos utilizas en tu lengua?

**C.** ¿Sigues o conoces alguna dieta?  
Explica a la clase en qué consiste.

- Yo hice una vez la dieta Dukan. No hay que tomar hidratos de carbono.
- ¿Nunca?
- Al principio, no.

### + Para comunicar

- (No) Hay que... → comer
- (No) Tienes que... → beber
- Es importante... → tomar
- (No) Es recomendable / aconsejable...

# Léxico

## PESOS, MEDIDAS Y ENVASES /MÁS EJ. 13, 14, 17

- 1 kg (**un kilo**) de arroz  
 1/2 kg (**medio kilo**) de azúcar  
 1/4 kg (**un cuarto de kilo**) de café  
 200 g (**gramos**) de harina  
 1 l (**un litro**) de aceite  
 1/2 l (**medio litro**) de agua



un cartón



una botella



una caja



una bolsa



una lata



un paquete



un bote



una docena



una bandeja

## VERBOS PARA HABLAR DE COCINA /MÁS EJ. 15, 16

	pelar		mezclar		freír
	cortar		licuar / triturar		congelar
	lavar		calentar		batir
	echar		cocer / hervir		asar
	añadir				servir

## UTENSILIOS PARA LA COCINA /MÁS EJ. 18

	sartén		tabla de cortar
	bol		cucharón
	olla / cazuela		cuchara de madera
	escurridor		cuchillo

## HÁBITOS ALIMENTARIOS /MÁS EJ. 17

<b>ser</b>	vegetariano/a	vegano/a	crudívoro/a
	flexitariano/a	celíaco/a	
<b>ser alérgico/a a</b>	el marisco*	la soja	
	los frutos secos		
<b>ser intolerante a</b>	el gluten*	la lactosa	
<b>comer</b>	de todo	bien	mal
			sano
<b>perder / ganar</b>	peso	kilos	
<b>comprar</b>	al peso	a granel	
<b>seguir una dieta</b>	sana	mediterránea	
<b>una dieta a base de</b>	hidratos de carbono		
	proteínas	frutas y verduras	
<b>saltarse</b>	una comida		
<b>tener</b>	hidratos de carbono	proteínas	
	grasas	calcio	hierro
<b>alimentos</b>	frescos	procesados	congelados

\* A + el = al

## SER / ESTAR /MÁS EJ. 19

Para hacer una descripción o una valoración de algo, usamos el verbo **ser**.

*Los quesos extremeños son excelentes.*

Pero para comentar una experiencia directa, usamos **estar**.

*¡Qué bueno está este queso! (= Lo estoy comiendo ahora.)*

# Gramática y comunicación

## FORMAS IMPERSONALES

+ P. 249

Cuando no podemos o no nos interesa especificar quién realiza una acción, utilizamos formas impersonales. Usamos estas formas para dar instrucciones o para hacer generalizaciones.

### SE + 3.<sup>a</sup> PERSONA

*Primero, se lavan y se pelan las frutas, y luego...  
En este restaurante se come muy bien.*

lavar	→ <b>se lava/n</b>	calentar	→ <b>se calienta/n</b>
congelar	→ <b>se congela/n</b>	asar	→ <b>se asa/n</b>
pelar	→ <b>se pela/n</b>	cocer	→ <b>se cuece/n</b>
echar	→ <b>se echa/n</b>	hacer	→ <b>se hace/n</b>
cortar	→ <b>se corta/n</b>	freír	→ <b>se fríe/n</b>

### HAY QUE + INFINITIVO

**Hay que** calentar mucho el aceite.

Para dar instrucciones y hacer generalizaciones también podemos usar la segunda persona del singular:

*Mira, pones aceite en una sartén, luego echas un diente de ajo...*

## CONECTORES: Y / NI / PERO / ADEMÁS /MÁS EJ. 10-11

+ P. 240-241

**Y** añade un segundo elemento similar al primero.

*Es un restaurante muy bonito **y** muy moderno.*

Cuando el primer elemento es negativo, **ni** añade un segundo elemento también negativo. También es posible usar **ni** en los dos elementos.

**No** es un restaurante muy bonito **ni** muy moderno.

**Ni** es un restaurante muy bonito **ni** muy moderno.

**Pero** añade un segundo elemento que presentamos como contrapuesto al primero.

*Es un restaurante muy bonito, **pero** la comida es horrible.*

**Además** añade un segundo elemento similar al primero, que lo refuerza.

*Es un restaurante muy bonito **y**, **además**, los camareros son muy simpáticos.*

## PRONOMBRES PERSONALES DE OBJETO DIRECTO (OD)

+ P. 231-232

Los pronombres personales de objeto directo (**lo, la, los, las**) aparecen cuando, por el contexto, ya está claro cuál es el OD del verbo.

	SINGULAR	PLURAL
masculino	<b>lo</b>	<b>los</b>
femenino	<b>la</b>	<b>las</b>

- ¿Dónde está la miel? • ¿Están buenas las manzanas?
- **La** he guardado en el armario. ◦ No sé, no **las** he probado.
- ¿Dónde está el queso? • ¿Has traído los libros de cocina?
- **Lo** puse en el frigorífico. ◦ No, **los** he dejado en casa.

Los pronombres siempre van antes del verbo (**la** he guardado, **lo** puse...), pero no con los infinitivos (*hay que guardar**la**, hay que poner**lo***). Con infinitivos se escribe en una sola palabra (verbo + pronombre).

**Lo** también puede sustituir a una parte del texto o a **esto, eso, aquello, algo...**

- ¿Sabes que van a abrir un restaurante nuevo? • ¿Qué es esto?
- Sí, **lo** he leído en el periódico. ◦ Creo que es un regalo para ti. **Lo** ha traído Luis.

También usamos los pronombres cuando el OD está antes del verbo.

- El pescado **lo** he preparado yo, pero la tarta **la** he comprado.

No usamos los pronombres cuando el OD no lleva determinantes (artículos, posesivos, demostrativos).

- ¿Quieres o verdura?  
◦ No, no o quiero. / ~~No, no **la** quiero.~~

## SOLER + INFINITIVO

+ P. 243

Usamos **soler** + infinitivo para hablar de hábitos:

Yo suelo desayunar tostadas con aceite y café.

Tú no suelas comer mucho para cenar, ¿no?

En mi país la gente suele llevar algo de bebida a las fiestas.

No solemos hacer comidas familiares en casa, siempre vamos a un restaurante.

# Practicar y comunicar

## 7. ALT|DIGITAL ¿AL PESO O POR UNIDADES?

- A. ► 8 Vas a ver un reportaje sobre una tienda de Madrid que vende productos a granel. Ve el vídeo hasta el minuto 01:15 y anota los productos que ves. Luego, en parejas, comparad lo que habéis escrito.



legumbres, frutos secos...

- B. ► 8 Ahora ve el resto del vídeo y amplía la lista con el nombre de otros productos.

- C. ► 8 ¿Qué dice el propietario de la tienda sobre las ventajas de la venta a granel?

- D. ¿Cómo se compran normalmente los productos de A y B en tu país?  
¿Cómo los sueles comprar tú?

- |                |               |
|----------------|---------------|
| • al peso      | • en botellas |
| • por unidades | • en latas    |
| • en cartones  | • en botes    |
| • en bolsas    | • en paquetes |
- *La quinoa normalmente se compra en paquetes, pero yo la compro casi siempre a granel.*

- E. ¿Existen tiendas similares a la del vídeo en tu país? Coméntalo con otras personas de la clase.



## 8. **ALT|DIGITAL** UNA DIETA HIPERCALÓRICA

**A.** ¿Qué crees que tiene que comer una persona que quiere ganar peso de forma saludable? ¿Qué no tiene que comer? ¿Qué hábitos son recomendables y cuáles no? Coméntalo con otra persona.

**B.** 34 Escucha a una nutricionista y comprueba tus hipótesis. Completa la tabla.

HAY QUE COMER	NO HAY QUE COMER	HÁBITOS BUENOS	HÁBITOS MALOS

**C.** En grupos, diseñad una dieta: "La dieta ideal para personas...".

La dieta ideal para personas con gases

Tienen que comer jengibre, arroz integral...

## 9. UNA COMIDA FAMILIAR /MÁS EJ. 20

**A.** 35 **ALT|MX** Antonio cuenta cómo es una comida familiar en su casa.

Escucha y toma nota de lo que dice.

1. Cuándo se reúnen y dónde: .....
2. Qué comen: .....
3. Quién cocina: .....
4. Cuánto dura la comida: .....

**B.** ¿Cómo es una comida familiar para celebrar algo en tu casa? Explícaselo a tus compañeros/as.

- *En mi casa, en las comidas familiares normalmente se come mucho. La mesa está llena de mezze, que son distintos tipos de platitos: ensalada taboulé, kebbe, humus...*



# Practicar y comunicar

## 10. ALT|DIGITAL LA CENA DE LA CLASE

A. Vais a preparar una cena para la clase. En parejas, proponed un plato y un postre. Pensad qué ingredientes llevan y cómo se hacen. Escribid las recetas.

**TIRAMISÚ**  
PARA 4 PERSONAS

Ingredientes: 250 gramos de queso mascarpone, 150 gramos de bizcochos de soletilla, 2 huevos, 75 gramos de azúcar, 230 ml de café, cacao en polvo.

Preparación:

Se hace el café y se deja enfriar. Luego, se separan las yemas y las claras de los huevos, y...

**INGREDIENTES:** Una foto muestra los ingredientes: una taza de café, una taza de mascarpone, cuatro huevos, una taza de azúcar y una taza de cacao en polvo, junto con algunos bizcochos de soletilla.

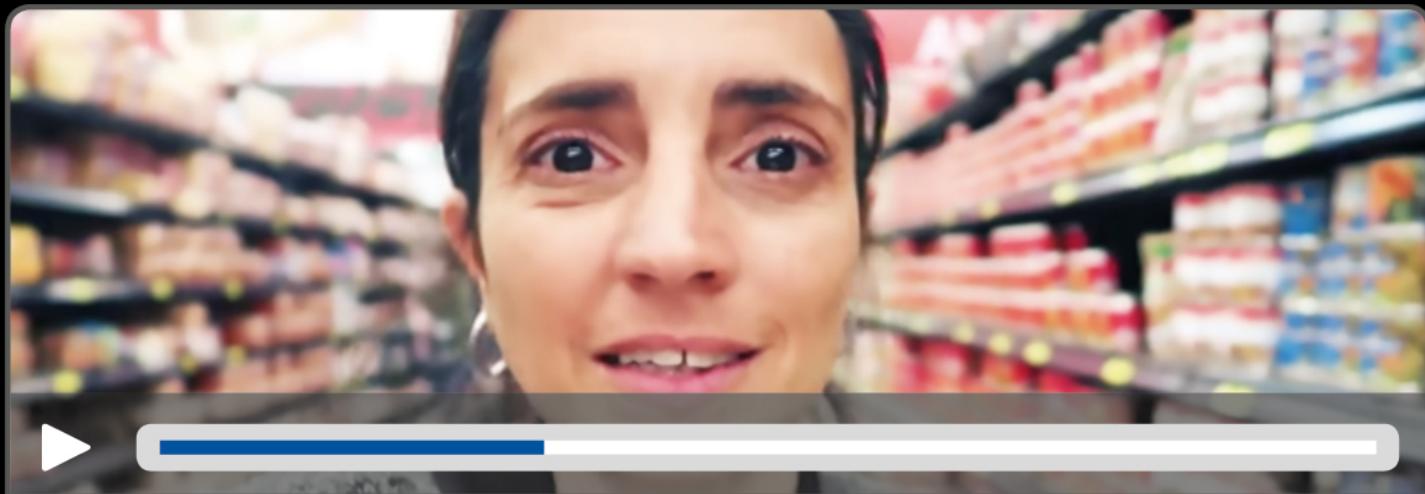
**POSTRE:** Una foto muestra el tiramisu final en un recipiente rectangular, cubierto con cacao en polvo.

B. Cada pareja presenta sus platos a la clase y los / las demás pueden hacer preguntas sobre los ingredientes. Para el menú de la cena, elegid los platos que le gustan a la mayoría. Decidid si tenéis que hacer alguna modificación para adaptarlos a todo el mundo.

- Nosotros queremos preparar tiramisú, un postre típico italiano.  
Se hace con café, queso mascarpone y unos bizcochos que en italiano se llaman savoiardi...
- ¿Tiene gluten?
- Sí, pero se puede hacer con savoiardi sin gluten...

C. Ahora, tenéis que hacer la lista de la compra. Tened en cuenta cuántos/as sois.

- Tenemos que comprar mascarpone para el tiramisú.  
500 gramos es suficiente, ¿no?
- No sé, somos diez...



## 11. QUÉ HAY EN UN SUPERMERCADO MEXICANO

### ANTES DE VER EL VÍDEO

A. Paulina es argentina y está en un supermercado mexicano. Por lo que sabes de la cocina mexicana, ¿qué productos crees que se encuentran siempre en un supermercado de ese país?

### VEMOS EL VÍDEO

B. ► 9 Esta es la lista de productos que encuentra Paulina en el supermercado y que le sorprenden. Ve el vídeo y anota qué dice de ellos y por qué crees que le sorprenden.

- conchas: \_\_\_\_\_
- capuchino: \_\_\_\_\_
- bote de pimienta: \_\_\_\_\_
- masa para tartas: \_\_\_\_\_
- 1 bloque de sal: \_\_\_\_\_
- hamburguesa de papa: \_\_\_\_\_
- ate: \_\_\_\_\_
- quesos: \_\_\_\_\_
- fruta envasada: \_\_\_\_\_

- hielo: \_\_\_\_\_
- kermato: \_\_\_\_\_
- chiles: \_\_\_\_\_
- aloe: \_\_\_\_\_
- choclo: \_\_\_\_\_
- totopos: \_\_\_\_\_
- dulces: \_\_\_\_\_
- leche: \_\_\_\_\_
- mate: \_\_\_\_\_

### DESPUÉS DE VER EL VÍDEO

C. ¿Qué productos de B hay en los supermercados de tu país? ¿Cuáles te gustaría encontrar?