



DIÁLOGOS EN ESPAÑOL

INSTRUCCIONES: COMPLETA ESTOS DIÁLOGOS SOBRE COMIDA SALUDABLE CON LAS PALABRAS O FRASES CORRECTAS



Diálogo No. 1

1. ensaladas 2. horario 3. mango 4. zanahoria 5. consulta

Dayana: Hola amiga, ¿Cómo estás?

Beatriz: Bien, la verdad es que anduve en una _____ y el doctor me recomendó comer más saludable.

Dayana: Deja de comer pan, cereales y, comidas rápidas en exceso.

Beatriz: Sí, lo mismo dijo el doctor, también debo comer _____ de vegetales o frutas.

Dayana: Sí, puedes comer frutas como banana, sandía, _____ u otras.

Beatriz: También comer vegetales como _____, brócoli, remolacha, ¿Me puedes ayudar a hacer un _____ para mis comidas?

Dayana: Claro que sí, con mucho gusto.



Diálogo No. 2

1. aguacate 2. huevos con espinaca 3. ensalada con 4. dieta

Marcos: Luis, ¿Cómo te va?

Luis: Bien, ¿Cómo te ha ido con la _____?

Marcos: Bueno, el lunes desayuno _____ a las 7:00.

Luis: Excelente, ¿Y para el almuerzo?

Marcos: A las 12:00, almuerzo pollo a la plancha con vegetales y _____.

Luis: mmm delicioso, pero me imagino que no estás cenando mucho.

Marcos: Sí, ceno normal a las 5:00 p.m., yo como _____ atún. y pepino, bueno normalmente no como lo mismo a diario.

Luis: Oh, ahora entiendo, lo estás haciendo genial.



Diálogo No. 3

1. jugos naturales 2. puedes reducir 3. frutos secos 4. hacer dieta

Julio: Mónica me da gusto verte ¿Estás bien?

Mónica: Hola amigo, no me siento bien últimamente, he subido de peso.

Julio: Bueno, tú _____ los carbohidratos comiendo menos alimentos como el arroz o las tortillas.

Mónica: Pero a mí no me gusta _____, amo comer pan con café.

Julio: Si quieres mejorar tienes que evitar eso y sobre todo dejar de tomar soda, lo ideal es comer más _____.

Mónica: Sí, creo que el yogur de mango u otras frutas también ayuda.

Julio: También los _____ o los batidos de frutas.

Mónica: Tienes razón, trataré de comer más saludable.





INSTRUCCIONES: COMPLETA ESTOS DIÁLOGOS SOBRE COMIDA SALUDABLE CON LAS PALABRAS O FRASES CORRECTAS

Diálogo No. 1



1. ensaladas 2. horario 3. mango 4. zanahoria 5. consulta

Dayana: Hola amiga, ¿Cómo estás?

Beatriz: Bien, la verdad es que anduve en una **consulta** y el doctor me recomendó comer más saludable.

Dayana: Deja de comer pan, cereales y, comidas rápidas en exceso.

Beatriz: Sí, lo mismo dijo el doctor, también debo comer **ensaladas** de vegetales o frutas.

Dayana: Sí, puedes comer frutas como banana, sandía, **mango** u otras.

Beatriz: También comer vegetales como **zanahoria**, brócoli, remolacha, ¿Me puedes ayudar a hacer un **horario** para mis comidas?

Dayana: Claro que sí, con mucho gusto.



Diálogo No. 2

1. aguacate 2. huevos con espinaca 3. ensalada con 4. dieta

Marcos: Luis, ¿Cómo te va?

Luis: Bien, ¿Cómo te ha ido con la **dieta**?

Marcos: Bueno, el lunes desayuno **huevos con espinaca** a las 7:00.

Luis: Excelente, ¿Y para el almuerzo?

Marcos: A las 12:00, almuerzo pollo a la plancha con vegetales y **aguacate**.

Luis: mmm delicioso, pero me imagino que no estás cenando mucho.

Marcos: Sí, ceno normal a las 5:00 p.m., yo como **ensalada con** atún. y pepino, bueno normalmente no como lo mismo a diario.

Luis: Oh, ahora entiendo, lo estás haciendo genial.



Diálogo No. 3

1. jugos naturales 2. puedes reducir 3. frutos secos 4. hacer dieta

Julio: Mónica me da gusto verte ¿Estás bien?

Mónica: Hola amigo, no me siento bien últimamente, he subido de peso.

Julio: Bueno, tú **puedes reducir** los carbohidratos comiendo menos alimentos como el arroz o las tortillas.

Mónica: Pero a mí no me gusta **hacer dieta**, amo comer pan con café.

Julio: Si quieres mejorar tienes que evitar eso y sobre todo dejar de tomar soda, lo ideal es comer más **frutos secos**.

Mónica: Sí, creo que el yogur de mango u otras frutas también ayuda.

Julio: También los **jugos naturales** o los batidos de frutas.

Mónica: Tienes razón, trataré de comer más saludable.

