

Leamos

B Read the following article from a health magazine, and then choose a) for cierto (true) or b) for falso (false).

Para llevar una dieta balanceada y comer bien, se debe tener mucho cuidado. Hay que evitar las comidas fritas. Siempre es mejor comer cosas horneadas o hervidas. También no debes comer las comidas que llevan mucha mayonesa, mantequilla o mucho azúcar. No hay ningún problema en comer las especias, pero no debes comer mucha sal. ¡Dicen que el ají y el ajo son buenos para el corazón! Sobre todo, no te olvides que siempre es mejor comer comida nutritiva que comida rápida.

Lectura

PRUEBA

A Before you begin reading, take a moment to look at how the passage is organized. Based on visual clues, what type of reading do you think this is?

SCORE /10

De comer rápido a comer inteligente
por Elena Vargas

De niña, mi plato preferido era una hamburguesa con queso, papas fritas y un jugo dulce. Después comía un helado de chocolate. ¡Qué rico! Mis amigos y yo íbamos al restaurante de comida rápida todos los días después de las clases. No sabía llevar una dieta balanceada. Me comía los vegetales, pero sólo porque mis padres me lo pedían. Cuando comía esas comidas con mucha grasa y sal siempre estaba cansada y no me gustaba jugar deportes. Quería sentirme mejor y por eso empecé a llevar una dieta balanceada, hacer ejercicio y tomar mucha agua. ¡Ahora me encanta comer vegetales también! Mi secreto es cocinarlos en caldo de pollo para darles sabor. Ya no le echo tanta mantequilla a la comida. Creo que más jóvenes como yo deben comer mejor, aprender a preparar comidas nutritivas y comer comida rápida con menos frecuencia. Los que comen mejor se sienten mejor. ¡Hay que hacerlo!

Escribamos

Write a paragraph in which you describe your eating habits when you were a child. Did you eat a balanced diet? Did you like fruits and vegetables? Talk about what you used to eat typically for breakfast, lunch, and dinner. (Imperfect tense)