

Nombre: \_\_\_\_\_


Fecha: \_\_\_\_\_

ROSARIO: Más o menos. Le pedí al camarero que me (5) \_\_\_\_\_ (traer) un vaso de agua, pero tardó media hora en traérmelo. Además, no sirvieron la comida a mi gusto. Quería que el chef (6) \_\_\_\_\_ (preparar) la carne bien hecha pero me trajeron un filete casi crudo. El camarero lo llevó a la cocina para que ellos lo (7) \_\_\_\_\_ (cocinar) unos minutos más, pero lo dejaron mucho tiempo y se quemó.

FRANCISCO: ¿No hubo nada que te (8) \_\_\_\_\_ (gustar)?

ROSARIO: Sí, el postre estaba delicioso. Comí un pedazo de torta que (9) \_\_\_\_\_ (saber) a fresa y chocolate.


FRANCISCO: ¡Me alegro de que (10) \_\_\_\_\_ (haber) al menos un plato rico!

 **07-13 La liberación femenina.** Cuando una mujer se casa, ¿debe saber cocinar? Escucha la siguiente historia sobre este tema. Después, completa las oraciones según la información que oigas.

1. Hace unos años era necesario que las mujeres \_\_\_\_\_.
2. Ahora no es necesario saber mucho de cocina porque \_\_\_\_\_.
3. La mamá de la narradora siempre le pedía que ella \_\_\_\_\_.
4. La amiga nunca quiso aprender a cocinar porque \_\_\_\_\_.
5. Ahora la amiga está casada con un hombre que \_\_\_\_\_.

## Conéctate (Textbook p. 257)

### Videoblog

 **07-14 Video: Los ingredientes hispanos.** En el videoblog, Ingrid menciona los ingredientes principales de la comida hispana. Selecciona los ingredientes de la lista que ella menciona en el video.

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| _____ aguacate | _____ piña       |
| _____ amor     | _____ queso      |
| _____ arepa    | _____ sal        |
| _____ cilantro | _____ tortilla   |
| _____ frijoles | _____ tubérculos |
| _____ jalapeño |                  |



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**07-11 Una paella.** Tomás aprendió a preparar una paella ayer y nos cuenta su experiencia. Completa el párrafo con la forma correcta del imperfecto del subjuntivo de los verbos.



La semana pasada le pedí a mi abuela que me (1) \_\_\_\_\_ (enseñar) a preparar una paella, y ayer cocinamos una juntos. Primero, ella me pidió que (2) \_\_\_\_\_ (ir) a la pescadería para comprar algunos de los ingredientes. Me dijo que (3) \_\_\_\_\_ (comprar) almejas y camarones, y que (4) \_\_\_\_\_ (escoger) mejillones que (5) \_\_\_\_\_ (estar) muy frescos. Luego, en casa, ella mandó que nosotros (6) \_\_\_\_\_ (buscar) el azafrán, el aceite de oliva, el arroz, cuatro dientes de ajo, un tomate y una cebolla. Después, me dijo que (7) \_\_\_\_\_ (sacar) los guisantes del refrigerador y que (8) \_\_\_\_\_ (encontrar) una paellera (*paella pan*) grande en la alacena (*cupboard*). Tuvimos que esperar a que todos los ingredientes (9) \_\_\_\_\_ (estar) listos para empezar a cocinar. ¡Nos alegramos de que la paella (10) \_\_\_\_\_ (resultar) tan deliciosa!

**07-12 Una desilusión.** Rosario fue a un nuevo restaurante de tapas pero salió decepcionada. Completa su conversación con Francisco con la forma correcta del imperfecto del indicativo o del subjuntivo de los verbos.



FRANCISCO: Oye, Rosario, ayer fuiste al restaurante Ibiza, ¿verdad? ¡Seguro que la comida

(1) \_\_\_\_\_ (estar) riquísima!

ROSARIO: La verdad es que me decepcionó. Esperaba que el restaurante (2) \_\_\_\_\_ (tener)

platos exóticos, pero era obvio que ellos solo (3) \_\_\_\_\_ (servir) las mismas cosas

que los otros restaurantes de la ciudad. Además, me sorprendió que los precios

(4) \_\_\_\_\_ (ser) tan caros.

FRANCISCO: ¿Qué tal el servicio del restaurante?

**07-09 Cuando era niña.** Manuela habla de sus hábitos alimenticios de cuando era niña. Completa el párrafo con la forma correcta del imperfecto del subjuntivo del verbo más lógico en cada caso.

Cuando era niña, mis padres siempre insistían en que (yo) (1) \_\_\_\_\_ (escribir, seguir) una dieta equilibrada. Mi madre quería que (yo) (2) \_\_\_\_\_ (comer, preparar) verduras, aunque no me (3) \_\_\_\_\_ (gustar, ver). Me molestaba que mi madre (4) \_\_\_\_\_ (perder, preparar) espinacas y col; yo prefería que (ella) (5) \_\_\_\_\_ (freír, servir) ensalada. Siempre esperaba que mi abuela (6) \_\_\_\_\_ (hacer, picar) una torta para el postre, pero mis padres no permitían que mi hermano y yo (7) \_\_\_\_\_ (añadir, consumir) muchos dulces. Ellos siempre insistían en que nosotros (8) \_\_\_\_\_ (moler, pedir) un postre que (9) \_\_\_\_\_ (ser, tener) más natural, como las frutas o el queso. De vez en cuando, nos permitían que (nosotros) (10) \_\_\_\_\_ (comprar, medir) un helado, con tal de que (11) \_\_\_\_\_ (cenar, mezclar) primero algo sano. ¡Nunca nos dejaban ir a la heladería antes de que mi hermano y yo (12) \_\_\_\_\_ (asar, lavar) los platos!

**07-10 Un jefe de cocina exigente.** Efraín trabaja en un restaurante cuyo jefe de cocina es muy exigente. Completa las oraciones con la forma correcta del imperfecto del subjuntivo del verbo más lógico en cada caso.


- ¡Nunca había trabajado con un jefe de cocina que \_\_\_\_\_ (asar, dar) tantas órdenes como este!
- Hizo que Elisa \_\_\_\_\_ (lavar, hornear) todas las cazuelas y las ollas.
- Le pidió a Juan que \_\_\_\_\_ (comprar, freír) alcachofas en el mercado.
- Y quería que las alcachofas \_\_\_\_\_ (moler, tener) una forma simétrica y un color uniforme.
- Tuve que tirar la sopa que preparé porque él dudaba que \_\_\_\_\_ (mezclar, saber) bien.
- Exigió que nosotros \_\_\_\_\_ (cortar, oler) las patatas para la tortilla española.
- Quería que Pili y Vicente \_\_\_\_\_ (beber, picar) un pedazo enorme de queso para la lasaña.
- No nos dejó irnos antes de que él \_\_\_\_\_ (hacer, ver) con sus propios ojos que la cocina estaba limpia.





Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

 **07-06 ¡Cuidado!** Describe las siguientes comidas y lugares usando **huele a** o **sabe a**. Graba tus respuestas.


**MODELO:** un restaurante italiano

*Un restaurante italiano huele a salsa de tomate y cebolla.*


1. una sopa de mariscos
2. tu helado favorito
3. un restaurante mexicano
4. la cocina de tu abuela
5. el café de Starbucks
6. un mercado al aire libre

## ¡Así lo hacemos!

### 1. Imperfect subjunctive (Textbook p. 253)

 **07-07 El Chef Pepín.** El dueño del restaurante donde trabaja el Chef Pepín habla sobre este gran cocinero. Escucha la información y, después, indica si las siguientes oraciones son ciertas (C), falsas (F) o si no se menciona (N) la información.

1. El narrador quería que el chef supiera preparar mariscos. \_\_\_\_\_
2. El narrador deseaba encontrar un chef que preparara comidas simples. \_\_\_\_\_
3. Pepín buscaba un restaurante que solo sirviera comida italiana. \_\_\_\_\_
4. Pepín empezó a cocinar cuando era niño. \_\_\_\_\_
5. Su mamá no creía que él tuviera talento para ser chef. \_\_\_\_\_
6. La primera vez que Pepín cocinó para su familia, todos se enfermaron. \_\_\_\_\_
7. Sus amigos le aconsejaron que asistiera a una escuela de artes culinarias. \_\_\_\_\_

 **07-08 Gracias al gato.** Escucha la narración de Teresa sobre su primera visita a casa de los padres de su novio Mauricio. Completa las oraciones con la forma correcta del imperfecto del subjuntivo de los verbos.

Mauricio llevó a Teresa a la casa de sus padres para que ella los (1) \_\_\_\_\_. Antes de que ellos (2) \_\_\_\_\_ y (3) \_\_\_\_\_, abrieron una botella de vino. La madre de Mauricio preparó pescado. Teresa odia el pescado, y por eso, sin que nadie la (4) \_\_\_\_\_, le dio su comida al gato. La madre de Mauricio esperaba que Teresa (5) \_\_\_\_\_ toda la comida que había en el plato, y se ofendió porque dejó alguna.



**Ritmos** (Textbook p. 259)

**07-17 Antes de escuchar.** En la canción de Juan Luis Guerra y 4:40 llamada *Ojalá que llueva café*, se mencionan muchas frutas y otros productos comestibles. Además de las palabras relacionadas con la comida, hay palabras relacionadas con la tierra y el medioambiente. Estudia estas palabras en la siguiente lista. Después, escucha las preguntas y selecciona la mejor opción para cada pregunta.



el aguacero	<i>downpour</i>	la cosecha	<i>harvest</i>
el arado	<i>plow</i>	la jarina	<i>light rainfall (slang)</i>
caer	<i>to fall</i>	la llanura	<i>plains, prairie</i>
el cerro	<i>hill</i>	peinar	<i>to comb (figuratively)</i>
la colina	<i>hill</i>	sembrar	<i>to plant, sow</i>
el conuco	<i>small parcel of farmland</i>		

1. \_\_\_\_\_

a. el cerro

b. la colina

c. la jarina

2. \_\_\_\_\_

a. el arado

b. sembrar

c. el aguacero

3. \_\_\_\_\_

a. la cosecha

b. el aguacero

c. la jarina

4. \_\_\_\_\_

a. el conuco

b. el arado

c. la llanura

5. \_\_\_\_\_

a. peinar

b. sembrar

c. caer

6. \_\_\_\_\_


a. el conuco

b. la llanura

c. el cerro

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

 **07-15 Video: La cocina de Ingrid.** Mira la entrevista con Ingrid Hoffmann y luego indica si las siguientes oraciones son ciertas (C), falsas (F) o si no se menciona (N) la información.

- \_\_\_\_ 1. Ingrid Hoffmann prepara comida de todos los países hispanohablantes con la excepción de España.
- \_\_\_\_ 2. Ingrid prefiere hacer tortillas en su casa en vez de comprarlas.
- \_\_\_\_ 3. A Ingrid el olor del café le hace pensar en sus abuelos.
- \_\_\_\_ 4. Ingrid cree que la comida tiene una función social: las familias que comen juntos todos los días suelen tener menos problemas.
- \_\_\_\_ 5. Ingrid solo usa comida orgánica en la cocina.
- \_\_\_\_ 6. Según Ingrid, la obesidad no afecta a los hispanos tanto como afecta a personas de otras etnias.

 **07-16 Video: Las opiniones de Ingrid sobre la cocina.** Contesta las preguntas según lo que explica la chef Ingrid Hoffman.



1. ¿Cuáles son algunos ingredientes básicos de la comida latina?

\_\_\_\_\_

2. ¿Cuáles son algunas comidas que le recuerdan a Ingrid de su papá, su mamá y sus abuelos?

\_\_\_\_\_

3. ¿Por qué es importante para Ingrid que las familias cocinen y coman juntos?

\_\_\_\_\_

4. ¿Qué cambios sugiere Ingrid para que comamos almuerzos más sanos?

\_\_\_\_\_

5. ¿En qué consiste la campaña *Let's move*? ¿Cómo participa Ingrid en la campaña?

\_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**07-39 Naturaleza muerta viva.** Observa la imagen y, después, contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles de los objetos en la pintura esperarías ver en una naturaleza muerta (*still life*)?

\_\_\_\_\_

2. ¿Qué objetos te sorprende encontrar en esta pintura? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_


3. ¿Hay algún objeto que tenga importancia simbólica? ¿Qué simboliza?

\_\_\_\_\_

4. ¿Por qué casi todos los objetos están flotando? Explica tu teoría.

\_\_\_\_\_

## Páginas (Textbook p. 276)

 **07-40 Antes de leer.** Para entender mejor la lectura *¡Auxilio! ¡No logro bajar de peso!*, estudia las siguientes palabras y expresiones. Luego, completa las oraciones que escuchas con la forma correcta de las siguientes palabras.

ahogar	<i>to drown</i>	estar a dieta	<i>to be on a diet</i>
a la larga	<i>in the long run</i>	estar al tanto	<i>to be aware of</i>
carecer	<i>to lack</i>	fracasar	<i>to fail</i>
consciente	<i>aware</i>	el pariente	<i>relative</i>
encubierto	<i>undercover</i>	el reflejo	<i>reflex</i>

1. ... \_\_\_\_\_.

2. ... \_\_\_\_\_.

3. ... \_\_\_\_\_.

4. ... \_\_\_\_\_ favorito.

5. ... \_\_\_\_\_.

6. ... \_\_\_\_\_ de agua.



- 📍 **07-37 Si viviera allí.** Imagínate que estás estudiando en Madrid este año. ¿Cómo sería tu vida? ¿Qué comerías? ¿Adónde irías? ¿Te gustaría hacer eso? ¿Con quién pasarías tiempo? Usa por lo menos cinco verbos diferentes y construcciones condicionales con **si**. Graba tus respuestas.

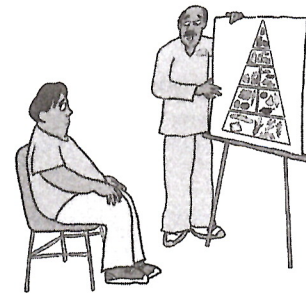
## ¡Así lo expresamos!

### Imágenes (Textbook p. 275)

**07-38 Naturaleza muerta.** Observa el cuadro de Dalí llamado *Nature morte vivant* y completa cada oración con la opción apropiada.

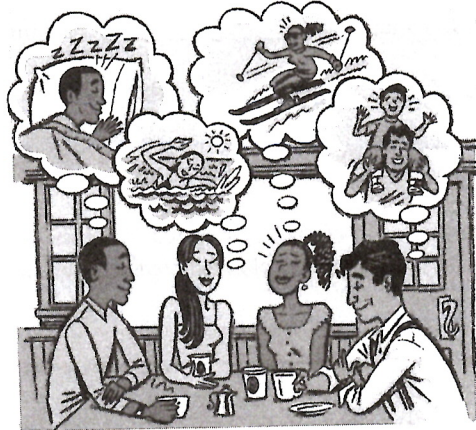
- La única parte del cuerpo humano que se ve en el cuadro es \_\_\_\_\_.
  - un pie
  - una mano
  - una oreja
- Algunas frutas que aparecen en la imagen son \_\_\_\_\_.
  - una manzana y una pera
  - una cereza y una uva
  - una sandía y un melón
- En el medio de la imagen hay \_\_\_\_\_.
  - una cuchara
  - un tenedor
  - un cuchillo
- Un \_\_\_\_\_ aparece flotando sobre la terraza.
  - pájaro
  - perro
  - insecto
- Sobre la mesa hay un mantel de color \_\_\_\_\_.
  - azul
  - verde
  - blanco

**07-35 Los efectos de la dieta.** Un médico les explica a sus pacientes la relación entre sus hábitos y su estado de salud. Completa las oraciones con la forma correcta del imperfecto del subjuntivo o del condicional de los verbos.



- 1. Sr. Pacheco, usted no tendría el colesterol alto si \_\_\_\_\_ (evitar) las comidas hechas con mantequilla.
- 2. Sra. Palacios, usted \_\_\_\_\_ (tener) los pulmones más sanos si no fumara.
- 3. Quique, sabes que no tendrías caries (*cavities*) si \_\_\_\_\_ (cepillarse) los dientes después de comer.
- 4. Niños, si comieran menos caramelos, ustedes no \_\_\_\_\_ (enfermarse) tanto.
- 5. Nieves, te sentirías con más energía si \_\_\_\_\_ (desayunar) todas las mañanas.
- 6. Sra. Fuentes, si usted no bebiera tanta leche, probablemente \_\_\_\_\_ (padecer) de osteoporosis.

**07-36 Si pudiera.** Estos compañeros de trabajo en la imagen piensan en lo que harían si tuvieran el tiempo, el dinero o la oportunidad. Escribe una conversación entre ellos para saber qué harían si pudieran. Usa por lo menos cinco verbos diferentes e incluye la estructura de oraciones condicionales con *si*. Inventa los detalles necesarios.




---



---



---



---




---



---

### 3. The indicative or subjunctive in *si* clauses (Textbook p. 270)

 **07-32 Si podemos.** Tus compañeros de casa están preparando una fiesta. Escucha su conversación sobre los preparativos y, después, conecta los fragmentos según lo que escuches para formar oraciones completas.

1. \_\_\_\_\_ a. si Alberto trae los altavoces (*speakers*).
2. \_\_\_\_\_ b. si todos los invitados tienen más de veintiún años.
3. \_\_\_\_\_ c. si su clase termina pronto.
4. \_\_\_\_\_ d. si tiene tiempo de cocinar después del trabajo.
5. \_\_\_\_\_ e. si no hay mucho tráfico en la autopista.

**07-33 Un almuerzo en casa.** Amanda va a preparar un almuerzo para sus amigos. Completa las oraciones con la forma correcta del presente del indicativo o del imperfecto del subjuntivo de los verbos, según el contexto.

1. ¡Prepararía langosta si no \_\_\_\_\_ (ser) tan cara!
2. Compraré mejillones si los \_\_\_\_\_ (ver) en la pescadería.
3. Si los hongos \_\_\_\_\_ (tener) buen aspecto, me llevaré medio kilo.
4. Voy a cortar las verduras para la ensalada si me \_\_\_\_\_ (quedar) tiempo hoy.
5. Si yo \_\_\_\_\_ (tener) una parrilla, podría hacer una barbacoa.
6. Comeremos fresas para el postre si yo las \_\_\_\_\_ (encontrar) en el mercado.
7. Haría una torta de chocolate si \_\_\_\_\_ (saber) prepararla.
8. Si alguien \_\_\_\_\_ (traer) un buen vino, lo serviré con el almuerzo.

**07-34 Las comidas y las enfermedades.** Un científico explica la relación entre algunas enfermedades y la comida. Completa el párrafo con la forma correcta del condicional o del imperfecto del subjuntivo de los verbos, según el contexto.

Sería bueno que la gente supiera más sobre los peligros de los microorganismos en la comida. No

- (1) \_\_\_\_\_ (haber) tantos casos de salmonela si todo el mundo (2) \_\_\_\_\_ (evitar) los huevos casi crudos y si (3) \_\_\_\_\_ (lavarse) las manos después de tocar carne cruda. Se (4) \_\_\_\_\_ (poder) eliminar el botulismo si todos (5) \_\_\_\_\_ (tener) cuidado al conservar los alimentos enlatados. Si los restaurantes siempre (6) \_\_\_\_\_ (servir) la carne de cerdo bien cocida, los clientes probablemente no (7) \_\_\_\_\_ (ponerse) enfermos porque la comida no (8) \_\_\_\_\_ (estar) contaminada por las bacterias. ¡Si todos nosotros (9) \_\_\_\_\_ (seguir) estas reglas sencillas para la higiene y la preparación de la comida, nadie se enfermaría!



Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**07-29 Consejos dietéticos.** La columnista de salud del periódico universitario ofrece muchos consejos para tener una vida sana y cuidar el cuerpo. Escribe lo que ella recomendaría para las siguientes situaciones. Usa las expresiones de la lista con los verbos conjugados en la forma del condicional.

beber mucha agua  
comer alimentos sin grasa  
evitar las bebidas alcohólicas  
hacer ejercicio  
practicar yoga


Para bajar el colesterol: \_\_\_\_\_

Para adelgazar: \_\_\_\_\_

Para calmar el dolor muscular: \_\_\_\_\_

Para evitar la deshidratación: \_\_\_\_\_

Para evitar alergias: \_\_\_\_\_

 **07-30 ¿Qué haces ahora?** Escucha estas situaciones hipotéticas y escribe lo que harías tú en cada una. Escribe oraciones completas y lógicas, y usa la forma correcta del condicional. No repitas verbos.


1. \_\_\_\_\_.

2. \_\_\_\_\_.

3. \_\_\_\_\_.

4. \_\_\_\_\_.

5. \_\_\_\_\_.

 **07-31 ¿Qué puedo hacer?** Imagínate que estás en la biblioteca estudiando para un examen y te olvidas de la hora. Cuando decides ir a la cafetería a cenar, ya es tarde y han cerrado la puerta. ¿Qué harías en esa situación? Di cinco oraciones con verbos diferentes en la forma correcta del condicional para explicar cómo, qué, dónde y cuándo cenarías. Graba tus respuestas.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**07-27 Una cena de negocios.** Teresa va a cenar con unos clientes importantes y le pide consejos a una colega con más experiencia. Completa el diálogo con la forma correcta del condicional de los verbos.

TERESA: Llevo a unos clientes a cenar mañana. ¿Dónde (nosotros) (1) \_\_\_\_\_ (deber) ir?

JULIETA: Bueno, yo los (2) \_\_\_\_\_ (llevar) a un buen restaurante, pero no a uno excesivamente elegante, y (3) \_\_\_\_\_ (reservar) inmediatamente una mesa. Yo también (4) \_\_\_\_\_ (preguntar) si tienen una mesa en un rincón privado para poder conversar tranquilamente.

TERESA: ¿Qué consejo me (5) \_\_\_\_\_ (dar) tú sobre cómo pedir en el restaurante?

JULIETA: Yo les (6) \_\_\_\_\_ (decir) a los clientes que pidieran lo que quisieran, pero los meseros (7) \_\_\_\_\_ (tener) que recomendar las especialidades de la casa. Para el postre, yo (8) \_\_\_\_\_ (pedir) algo primero para que supieran que quieres incluir el postre en la invitación.

TERESA: ¿Qué (9) \_\_\_\_\_ (hacer) tú con la cuenta?

JULIETA: Pues (10) \_\_\_\_\_ (hablar) discretamente con el camarero para decirle que me la trajera a mí. Ya verás como todo sale bien.

**07-28 ¿Qué harías tú?** Han invitado a unos amigos a una cena formal en un restaurante español de cinco estrellas en Nueva York. Completa las oraciones con la forma correcta del condicional de los verbos para saber lo que harías tú y otras personas en esa situación.

1. (Yo) \_\_\_\_\_ (ponerse) un traje elegante.
2. Tú le \_\_\_\_\_ (decir) algo en español al camarero.
3. Mis amigos y yo \_\_\_\_\_ (pedir) una botella de vino Rioja Reserva.
4. Yo \_\_\_\_\_ (probar) un postre exótico.
5. Nosotros \_\_\_\_\_ (tomar) café con el postre.
6. El camarero nos \_\_\_\_\_ (tratar) amablemente.
7. El cocinero \_\_\_\_\_ (salir) de la cocina para hablar con los clientes.
8. Yo \_\_\_\_\_ (tener) que pagar la cuenta con tarjeta de crédito.



Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

4. la almeja

---

---

5. a la marinera


---

---

6. el vaso

---


---

 **07-25 Tú... en la cocina.** Tu amiga Josefina te hace preguntas sobre tus habilidades en la cocina y lo que comes. Contesta sus preguntas con oraciones completas. Graba tus respuestas.



## ¡Así lo hacemos!

### 2. Conditional (Textbook p. 267)

 **07-26 Una dieta difícil.** Escucha la conversación entre Doris y Gladys. Luego, relaciona los problemas de Doris con las soluciones que sugiere Gladys.

#### Problemas

1. \_\_\_\_ Necesito adelgazar.
2. \_\_\_\_ Tengo problemas con el colesterol.
3. \_\_\_\_ No debo comer alimentos fritos.
4. \_\_\_\_ El doctor me prohibió los postres.
5. \_\_\_\_ Es importante que beba mucha agua.

#### Soluciones

- a. Yo los comería en porciones pequeñas.
- b. Yo no comería tanto.
- c. Yo tendría que beber té o limonada.
- d. Yo prepararía la carne a la parrilla.
- e. Yo no haría comida con grasa animal.



Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_



**07-23 Cómo cocinar un bistec.** La mamá de Alberto le escribió un correo electrónico porque su hijo le había pedido instrucciones para cocinar bistec. Lee la siguiente selección del mensaje de su mamá. Después, escucha los comentarios sobre el mensaje e indica si son ciertos (C), falsos (F) o si no se menciona (N) la información.

Para preparar un bistec bien hecho:

Limpia la carne y cocina el bistec en una sartén caliente con una cucharada de aceite por 4 minutos en cada lado a fuego fuerte.

Luego baja la temperatura y sigue cocinando durante 6 a 8 minutos aproximadamente.

La carne debe estar firme y de color marrón, no seca o sin brillo.

La temperatura interior debe ser de 70° C.

No olvides que el tiempo necesario para cocinar el bistec depende del calor de la plancha y de la sartén, de su distancia de la fuente del fuego y del tamaño de los bistecs.

- 1. \_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_

**07-24 Definiciones.** Un amigo no sabe lo que significan algunas palabras relacionadas con la cocina, y te pide que le expliques el significado de estas palabras. Escribe una descripción breve de cada palabra usando oraciones completas.

1. el ayuno

---

---

2. al vapor

---

---

3. la olla

---

---

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

5. Más del 20% de las calorías consumidas provienen de \_\_\_\_.
- a. la chatarra                                      b. los líquidos                                      c. los postres
6. Si una persona come por \_\_\_\_, no come de una manera consciente.
- a. reflejo    b. hambre    c. aburrimiento

**07-42 Los errores de la dieta.** A continuación hay una lista de los seis errores más comunes que comete la gente al estar a dieta. Relaciona cada error con la oración que mejor lo describa.

- |  |  |
|--|--|
| 1. ____ Comer demasiado rápido   | a. Cuando María está en su coche, siempre come una   |
| 2. ____ No comer una de las comidas durante el día                         | bolsa de patatas fritas sin darse cuenta.  |
| 3. ____ No contar las calorías en los comestibles                          | b. Alberto no sabe cuántas calorías consume  |
| 4. ____ No reconocer las calorías “encubiertas” en<br>la comida            | diariamente.   |
| 5. ____ Comer cosas por reflejo  | c. Susana nunca come el almuerzo cuando trabaja<br>durante la semana.  |
| 6. ____ Preparar la comida de manera inconsciente,<br>sin prestar atención | d. Juan come mucho en los restaurantes, y no se da<br>cuenta de todos los ingredientes en un plato ni de<br>las calorías que provienen de ellos. |
|  | e. Timoteo come todo el almuerzo en menos de<br>cinco minutos.   |
|  | f. Aunque Amelia come comida sana, lo que le echa a<br>la comida sin pensarlo añade muchas calorías.   |

## Taller (Textbook p. 281)

### 07-43 En el restaurante:

**Paso I.** Piensa en un restaurante en el que hayas comido recientemente y en tu experiencia en el restaurante. Apunta la siguiente información y tus impresiones sobre los temas a continuación.

La comida:

Lo que pediste: \_\_\_\_\_

La calidad de la comida: \_\_\_\_\_

Los precios: \_\_\_\_\_

El ambiente: \_\_\_\_\_

El servicio: \_\_\_\_\_

Lo mejor de la experiencia: \_\_\_\_\_

Lo peor de la experiencia: \_\_\_\_\_

**07-41 A leer.** Lee el siguiente artículo con cuidado, y luego completa las oraciones a continuación con la información apropiada.

**¡Auxilio! ¡No logro adelgazar!**

Según la definición del diccionario, *un rito* es un orden establecido para las ceremonias, frecuentemente las religiosas. De acuerdo con esta definición, si un extraterrestre aterrizara en nuestro planeta y pensara que estar a dieta es un rito en nuestra sociedad, no sería algo extraño. Esa primera impresión no sería del todo falsa si uno tiene en cuenta la cantidad de dinero y tiempo que le dedicamos a adelgazar. Si nosotros mismos no estamos intentando bajar de peso, seguramente tenemos amigos y parientes que lo están haciendo.

Lo que contribuye a dar la impresión de que siempre estamos a dieta es que muchas veces estamos haciendo el intento por cuarta, quinta o hasta sexta vez. Esto suele suceder porque es muy difícil que una dieta tenga un éxito duradero la primera vez que la intentamos. Hay tantas razones para esto. Aun así, los expertos en nutrición señalan ciertas razones específicas por las cuales las personas normalmente fracasan en sus intentos de adelgazar.

Según la Dra. Kathleen Zelman hay seis errores principales que las personas cometen en sus intentos por bajar de peso. Primero que todo, dado el ritmo de la vida moderna, la persona promedio come demasiado rápido. Como carecemos de tiempo para todo lo que hemos programado en nuestras vidas, tendemos a apurarnos mientras comemos. El resultado es que consumimos más calorías que si comiéramos más despacio. De igual manera, el segundo error, a la larga, lleva a la persona a comer más de lo que debería. Muchas personas tienden a dejar de comer una de las comidas durante el día, típicamente el desayuno. Lo que sucede es que la persona luego come más durante el almuerzo y la cena.

Otros errores radican en no estar al tanto de las calorías que uno consume diariamente. A veces, nosotros consumimos calorías sin darnos cuenta. Por ejemplo, el error número tres es asumir que lo que bebemos tiene pocas calorías. La verdad es que, según una investigación, el veintinueve por ciento de las calorías ingeridas por los norteamericanos provienen de los líquidos. El cuarto error también tiene que ver con las calorías "encubiertas". Poco a poco el tamaño de las porciones que nos sirven en los restaurantes ha aumentado. Los platos son más grandes y por eso, terminamos comiendo más de lo que verdaderamente necesitamos para apaciguar nuestra hambre.

Los errores números cinco y seis tienen que ver con comer por reflejo y no de una manera consciente. Por ejemplo, uno no puede servirse una ensalada para luego ahogarla en salsa con alto contenido calórico. De igual manera, comer de manera inconsciente frente a la televisión tampoco es una buena idea. En estos, como en los otros errores señalados por la Dra. Zelman, lo importante es estar al tanto de los riesgos que enfrentamos a diario con nuestras dietas y que tomemos buenas decisiones respecto a lo que consumimos.

- \_\_\_\_\_ es un orden establecido, generalmente para una ceremonia.
  - Un extraterrestre
  - Un rito
  - Una religión
- Según el texto, gastamos mucho dinero en \_\_\_\_\_.
  - adelgazar
  - comer fuera de casa
  - comprar comida congelada
- Hay \_\_\_\_\_ errores típicos que la gente comete al estar a dieta.
  - tres
  - cinco
  - seis
- \_\_\_\_\_ NO es uno de los errores mencionados por la doctora Zelman.
  - Comer demasiado rápido
  - Dejar de comer una comida
  - Dormir la siesta después de comer



## Segunda parte

### ¡Así lo decimos! (Textbook p. 261)

**07-20 En familia.** Completa las oraciones con la forma correcta de las siguientes palabras.

engordar

la gordura

gordo/a

1. La gordura puede presentar problemas de salud. Es por eso que no queremos \_\_\_\_\_.
2. Mi primo engordó mucho por comer tanta comida chatarra. No quiere ser \_\_\_\_\_ y, por eso, va a seguir una dieta estricta.

(des)congelar

el congelador

(des)congelado/a

3. Debes poner la comida en \_\_\_\_\_ si quieres congelarla.
4. Ayer se descompuso el congelador, pero nadie lo sabía. Por eso, la comida ya no está \_\_\_\_\_.

embotellar

la botella

embotellado/a

5. Es difícil encontrar refrescos \_\_\_\_\_ hoy porque ya no se usan botellas de vidrio como en el pasado.
6. Antes de \_\_\_\_\_ el vino, hay que limpiar las botellas.

**07-21 En el mercado.** Un amigo te habla sobre el mercado de su ciudad que, según él, es de los mejores. Completa las oraciones con la palabras más correctas, y escribe estas palabras en el siguiente crucigrama.

#### Horizontal

1. En el supermercado, si la comida va a \_\_\_\_\_, se ofrece a un precio más barato para que se pueda vender.
5. Todas las verduras están \_\_\_\_\_, o sin cocinar.
7. Hay una tienda del mercado que solo vende utensilios, como \_\_\_\_\_ para abrir las latas que compras.
8. Lo bueno de la comida orgánica del mercado es que tiene muchos nutrientes que \_\_\_\_\_ el cuerpo.
9. Yo estoy de dieta porque quiero \_\_\_\_\_, y la comida del mercado me ha ayudado mucho.



Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**07-18 A escuchar.** Busca en Internet la canción *Ojalá que llueva café* además de la letra de la canción. Después de escuchar la canción y leer la letra, indica si las siguientes oraciones son **ciertas (C)**, **falsas (F)** o si **no se menciona (N)** la información.

1. \_\_\_\_ *Ojalá que llueva café* es sobre la necesidad de comida en un país pobre.
2. \_\_\_\_ La canción aboga por más productos importados de otros países que pueden ayudar con la falta de comida en la isla.
3. \_\_\_\_ Las imágenes usadas en la canción tratan de la tierra más que nada.
4. \_\_\_\_ Uno de los lugares específicos del país que se mencionan en la canción es el malecón, o el paseo marítimo en la costa.
5. \_\_\_\_ Según la canción, es necesario que las organizaciones benéficas manden más dinero para que la nación avance.
6. \_\_\_\_ La canción incluye las voces de un grupo de niños.

**07-19 Después de escuchar.** Contesta las siguientes preguntas sobre *Ojalá que llueva café* con oraciones completas.

1. ¿Cómo es el tono de la canción? ¿Es optimista o pesimista? Explica.

---

---

---

2. ¿Qué efecto tiene la inclusión de las voces de niños en la canción?

---

---

---

3. Si escribieras una canción similar sobre tu país, ¿qué imágenes de la tierra incluirías? ¿y qué ejemplos de comida?

---

---

---





Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**Paso II.** Ahora, escribe una reseña del restaurante. Usa el imperfecto del subjuntivo para expresar tus reacciones y el condicional para explicar lo que el restaurante podría hacer para mejorar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**07-22 Los utensilios.** Mira las siguientes fotos y selecciona la palabra que mejor completa cada oración.

El chocolate se sirve en (1) (una copa, un vaso, una taza). El café también se sirve así, pero primero, hay que prepararlo en (2) (una cafetera, el horno, una sartén).



Parece que (3) (la batidora, la cafetera, el abrelatas) de la cocinera se ha descompuesto.



La paella es un plato típico en muchas partes de España. (4) (La grasa, La almeja, El recipiente) que se usa para cocinar la paella se llama *una paellera*, y se pueden encontrar en todos los tamaños. Como se ve en la foto, uno de los mariscos típicos de una paella cuya cubierta es de color negro es (5) (la ostra, el mejillón, el calamar).



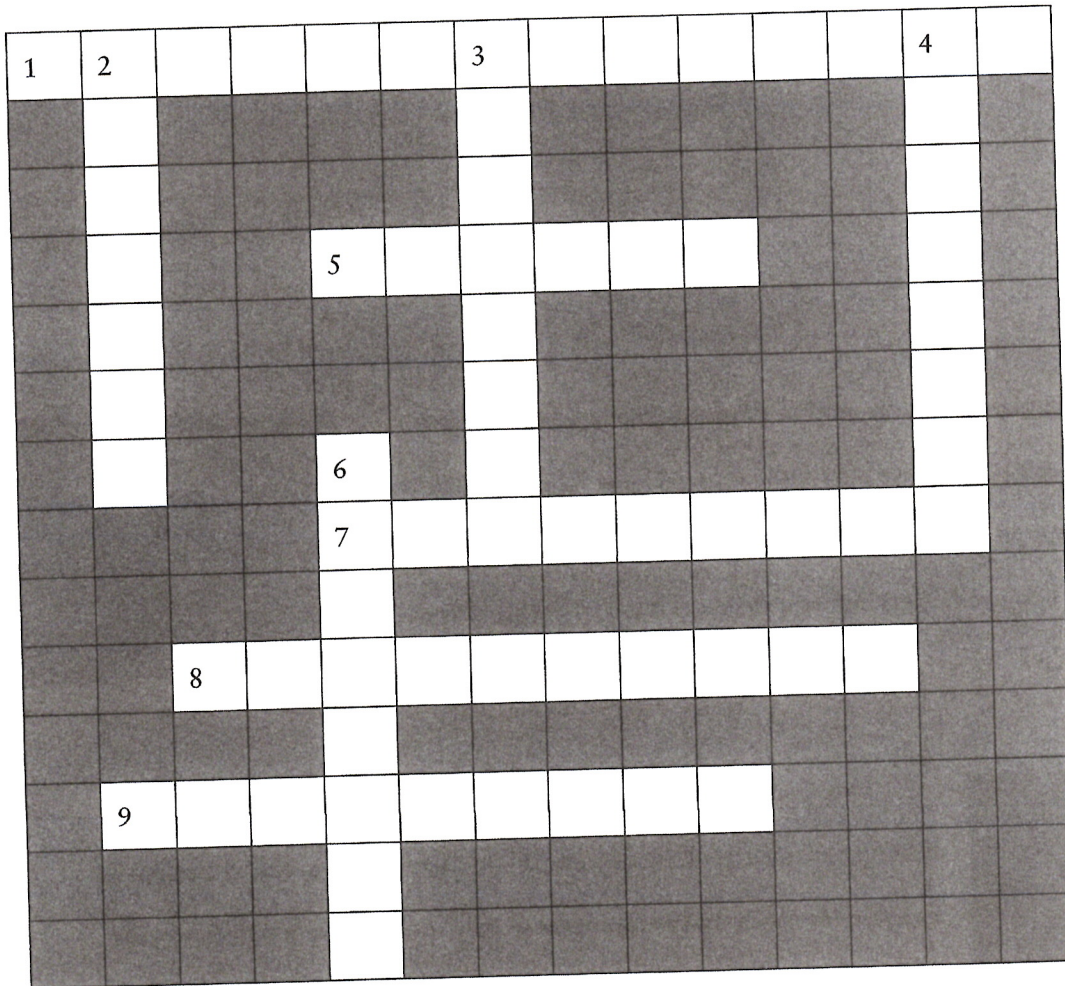
Hoy se puede comprar vino en diferentes tipos de recipientes, pero el recipiente más usado todavía es (6) (la cacerola, la sartén, la botella) de vidrio, como se ve en la foto. Antes de tomar el vino, será necesario usar (7) (un sacacorchos, un abrelatas, una batidora) para abrir el recipiente. El vino normalmente se toma en (8) (una copa, un vaso, una taza).

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**Vertical**

2. La gente que frecuenta el mercado \_\_\_\_\_, o come, mucha comida orgánica.
3. El azúcar que se vende en el mercado es buenísimo para \_\_\_\_\_ el café amargo.
4. Si tú \_\_\_\_\_ fácilmente, debes probar las frutas y verduras del mercado. Te satisfacen y tienen pocas calorías.
6. En el mercado puedes encontrar todo tipo de carne si te gusta tener barbacoas y cocinar carne a la \_\_\_\_\_.





Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**07-05 El menú en el restaurante.** Imagínate que eres cocinero/a profesional y has decidido añadir platos de España y América Latina al menú, pero tu jefe no sabe nada de estos platos. Describe los siguientes platos con oraciones completas, mencionando los ingredientes que llevan y la manera de prepararlos (freír, asar, etc.).

1.



---

---

---

---

2.



---

---

---

---

3.



---

---

---

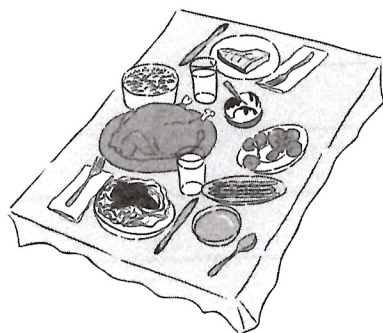
---

07-04 En la mesa. Escucha las descripciones de los dibujos e indica si son ciertas (C) o falsas (F).

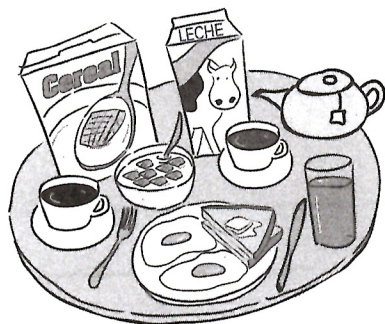
1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**07-02 Los gustos de los amigos.** Lee las descripciones de lo que les gusta y no les gusta a los individuos de un grupo de amigos, y completa las oraciones con la forma correcta de las siguientes palabras.


los entremeses  
hornear

medir  
picante

salado  
sazonar

las sobras  
soso

1. A Manuel no le gusta la sal y prefiere comidas \_\_\_\_\_.
2. Su amiga Verónica, en cambio, come mucha sal. Le gusta la comida \_\_\_\_\_.
3. Los platos \_\_\_\_\_ son los mejores, según Amelia. Ella come muchos jalapeños y otros pimientos.
4. Martín nunca come \_\_\_\_\_ porque no le gusta comer la misma comida dos días seguidos.
5. Cuando Liliana prepara una cena para amigos, le encanta preparar \_\_\_\_\_: quesadillas, queso con rebanadas de pan, chorizo y otras tapas.
6. Rubén es un cocinero excelente. De hecho, cuando cocina no usa tazas ni cucharas para \_\_\_\_\_ los ingredientes.
7. A Mateo no le gusta \_\_\_\_\_ la comida. Nunca le echa sal, pimienta ni otras especias.

 **07-03 ¿Qué es?** Araceli le hace una prueba a su compañera de cuarto, Bárbara, para ver cuánto sabe de cocina. Relaciona cada palabra con la definición correspondiente que vas a escuchar.

- |          |                           |
|----------|---------------------------|
| 1. _____ | a. las albóndigas         |
| 2. _____ | b. los fideos             |
| 3. _____ | c. las lentejas           |
| 4. _____ | d. la mantequilla de maní |
| 5. _____ | e. la pechuga             |
| 6. _____ | f. el queso de soja       |



## 7

## Cuerpo sano, mente sana

## Primera parte

## ¡Así lo decimos! (Textbook p. 249)

**07-01 En familia.** Marcos y Antonio siempre ven el programa de cocina de Ingrid Hoffman, y deciden preparar una cena usando sus recetas. ¡Qué desastre! Completa las siguientes oraciones usando una variación de cada palabra en *itálica*.



**MODELO:** Los chicos necesitaban cebolla *picada* para un plato, pero no pudieron encontrar el cuchillo que se usa para *picar*.

1. Iban a preparar pollo *frito*, pero no lo pudieron \_\_\_\_\_ porque no había aceite.
2. Marcos intentó encender el \_\_\_\_\_ para *hornear* pan, pero no pudo. Estaba dañado.
3. A Ingrid no le gustan los productos *enlatados*, pero los chicos tuvieron que usar guisantes de una \_\_\_\_\_ porque no había guisantes frescos.
4. Ingrid dice que las especias \_\_\_\_\_ inmediatamente antes de sazonar el plato le dan un sabor más rico. Los chicos no tenían un *molinillo*, así que no incluyeron especias.
5. Después de tantos problemas en la *cocina*, los chicos se dieron cuenta de que no podían \_\_\_\_\_, y fueron a un restaurante para comer.