

*Capítulo 5***SABORES****Y COLORES****TEMAS Y CONTEXTOS****Lectura**

Lee la selección sobre la buena comida y contesta las preguntas.

# salud

## Y NUTRICIÓN

### Las comidas del bienestar

¿Sabía usted que se estima que el 40 por ciento de los casos de cáncer en los hombres y casi el 60 por ciento en las mujeres están relacionados con lo que

comen? Pues así es. Por ésta y otras razones, hoy le traemos aquí una selección de los alimentos que más pueden ayudarla a mantenerse revitalizada y a evitar las

enfermedades. Cada día la ciencia demuestra más que la buena alimentación alarga la vida y proporciona bienestar. Hay comidas que son milagros de nutrición.



#### Seis alimentos que dan vida

##### LECHE

● **Beneficios:** Le fortalece los huesos y le evita la osteoporosis. También le baja la presión arterial y puede protegerla contra algunos tipos de cáncer.



##### FRIJOLES

● **Beneficios:** Los frijoles de todas clases, negros, rojos, verdes, garbanzos, etc., contienen gran cantidad de fibra y, por lo tanto, ayudan a bajar el colesterol, a regular el proceso digestivo, a estabilizar el azúcar de la sangre y a disminuir el peligro de contraer cáncer del seno.



### NARANJA

● **Beneficios:** Nadie discute el poder de los frutos cítricos. Si los come con regularidad o toma los jugos, la vitamina C que contienen le ayudará a acelerar cualquier proceso de curación, así como a reforzar la inmunidad. Y la pectina de la naranja le bajará el colesterol de la sangre.



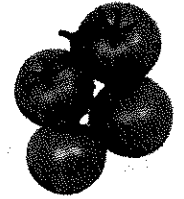
### BROCOLI

● **Beneficios:** Este vegetal está repleto de betacaroteno, el antioxidante esencial para combatir las enfermedades cardíacas, el cáncer y algunas enfermedades de los ojos.



### CEBOLLINOS

● **Beneficios:** Todas las cebollas y las plantas de su familia contienen compuestos que bajan el colesterol, licuan la sangre y evitan el endurecimiento de las arterias, todo lo cual evita los males cardíacos. Las cebollas, cebollinos, etc., también protegen del cáncer gastrointestinal.



### TOMATE

● **Beneficios:** El licopene y la vitamina C que contienen los tomates son antioxidantes que protegen contra las enfermedades del corazón, y el cáncer de la próstata y los pulmones.

**Actividad 1: La nutrición y la salud.** Contesta las preguntas poniendo un círculo alrededor de la respuesta correcta.

1. ¿Qué es lo que la leche evita?
  - a. hambre
  - b. sed
  - c. osteoporosis
2. ¿Cuál es la comida no asociada con protección contra el cáncer?
  - a. tomate
  - b. naranja
  - c. frijoles
3. Los frijoles, la naranja y los cebollinos ayudan a bajar \_\_\_\_\_.
  - a. el peso
  - b. la salud
  - c. el colesterol
4. El brócoli y el tomate son comidas con \_\_\_\_\_.
  - a. antioxidantes
  - b. enfermedades
  - c. fibra
5. Se encuentra licopene en \_\_\_\_\_.
  - a. la leche
  - b. el tomate
  - c. los frijoles
6. Las comidas que no son especialmente buenas para proteger el corazón y bajar la presión arterial son \_\_\_\_\_.
  - a. los frijoles y las naranjas
  - b. la leche y el tomate
  - c. el brócoli y los cebollinos

## Vocabulario

**Actividad 2: El menú.** Estás preparando un menú para un nuevo restaurante hispano en tu barrio. Pon un círculo alrededor de la palabra en español que sea el mejor equivalente de la palabra en inglés.

	A	B	C	D
1. <i>liter</i>	a. libro	b. libre	c. litro	d. limón
2. <i>spice</i>	a. especia	b. especie	c. esperanza	d. especial
3. <i>olive</i>	a. oliva	b. aceituna	c. aceite	d. tuna
4. <i>avocado</i>	a. abogado	b. aguacate	c. bocado	d. azafrán
5. <i>clam</i>	a. almeja	b. calamar	c. calma	d. langosta
6. <i>celery</i>	a. ajo	b. eje	c. cerebro	d. apio
7. <i>turnover</i>	a. empanada	b. girasol	c. pan	d. turno
8. <i>noodle</i>	a. nada	b. nadie	c. fideo	d. fresco
9. <i>jar</i>	a. fracaso	b. jota	c. jaleo	d. frasco
10. <i>peanut</i>	a. guisante	b. peine	c. mano	d. maní
11. <i>parsley</i>	a. parte	b. perejil	c. parto	d. pato
12. <i>slice</i>	a. raja	b. reja	c. rezo	d. rizo
13. <i>recipe</i>	a. recibo	b. receta	c. recipiente	d. recíproco
14. <i>to cook</i>	a. cocer	b. colocar	c. cobrar	d. comer
15. <i>to brown</i>	a. dorar	b. adorar	c. morar	d. mirar
16. <i>to measure</i>	a. mandar	b. medir	c. mezclar	d. mecer
17. <i>to taste</i>	a. tomar	b. saborear	c. salir	d. tocar
18. <i>bitter</i>	a. amar	b. amor	c. amargo	d. amarillo
19. <i>fresh</i>	a. frito	b. fresco	c. frasco	d. flaco
20. <i>corn</i>	a. cuerno	b. cuerpo	c. maíz	d. mesa
21. <i>salty</i>	a. salido	b. salado	c. salpicado	d. salmo
22. <i>bland</i>	a. seso	b. susto	c. blanco	d. soso
23. <i>tomato</i>	a. ternera	b. tomate	c. tobillo	d. toronja

**Actividad 3: Las comidas.** Estás en una clase para futuros cocineros. Escribe la palabra que mejor complete la definición. Escoge entre las palabras de la lista.

ajo                      caldo                      fideos                      nuez                      perejil  
aperitivo              chícharo                  congelado              pelar                      quemarte

1. Para adornar una ensalada pones un poco de \_\_\_\_\_.
2. El \_\_\_\_\_ es una sopa muy saludable.
3. Si estás en un restaurante y tienes mucha hambre es una buena idea pedir un \_\_\_\_\_ para comer algo antes de que llegue el plato principal.
4. Un cacahuete es un tipo de \_\_\_\_\_.
5. Otra palabra para "guisante" es \_\_\_\_\_.
6. Si quieres poner mucho sabor en tu comida puedes agregar un diente de \_\_\_\_\_.
7. Unos ingredientes esenciales para los espaguetis son los \_\_\_\_\_.
8. Antes de poder comer una banana debes \_\_\_\_\_ la.
9. Si cocinas mucho es importante no \_\_\_\_\_ las manos.
10. Un helado es un postre \_\_\_\_\_.

---

## Cultura

---

**Actividad 4: Pozole.** Aquí tienes una receta para un plato llamado "pozole", un plato tradicional mexicano. La familia del autor de este artículo vive en la frontera entre México y los Estados Unidos y por eso ha cambiado un poco la receta, sustituyendo el pollo tradicional por puerco. El autor recomienda que al final se echen por encima lechuga, rábano, cebolla y chile bien picado, con un poco de orégano y pimienta. Lee la receta y completa las oraciones, poniendo un círculo alrededor de la palabra correcta.

1. En una olla grande es necesario \_\_\_\_\_ el aceite.  
a. cantar                      b. comparar                      c. calentar
2. Luego uno debe \_\_\_\_\_ la cebolla.  
a. sufrir                      b. sofreír                      c. hervir
3. Después es importante \_\_\_\_\_ el caldo de pollo, orégano, cominos, chiles, puerco y maíz.  
a. agregar                      b. alejar                      c. agitar
4. Usted lo tiene que \_\_\_\_\_ a temperatura baja.  
a. coser                      b. comer                      c. cocinar
5. Ahora usted debe \_\_\_\_\_ la mantequilla.  
a. dirigir                      b. decir                      c. derretir

# El pozole de mi papá

Por Pete Astudillo

## POZOLE

### INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 4 dientes de ajo triturados
- 6 tazas de caldo de pollo, divididas
- 1 cucharada de hojas de orégano seco, trituradas
- 2 cucharadas de comino molido
- 1 lata (7 oz) de chile verde picado o  
6 chiles Anaheim, asados, pelados, sin semillas  
y picados
- 1½ libras de masas de puerco cocinadas y deshebradas
- 1 paquete de Nixtamal, cocido y escurrido o 2 tazas  
(29 oz cada una) de maíz escurrido

### ADEREZO:

- 1 taza de repollo verde rallado
- 1 taza de rábanos rebanados
- Trozos de limón fresco

### PROCEDIMIENTO

- En una olla grande, caliente el aceite y sofría la cebolla hasta que quede suave.
  - Agregue 5 tazas de caldo de pollo, orégano, comino, chiles, puerco y maíz. Cocine a temperatura baja por 10 minutos.
  - Derrita la mantequilla en una olla pequeña. Agregue la harina y revuelva.
  - Añada la taza de caldo de pollo restante y cocine hasta que se espese.
  - Añádale el queso y revuelva hasta que se derrita y quede uniforme.
  - Mezcle la salsa de queso con el pozole.
  - Sirva caliente con los aderezos.
- Tiempo para cocinarlo, 25 minutos.

6. Luego es necesario agregar la harina y \_\_\_\_\_ la.
  - a. volver
  - b. revolver
  - c. recordar
7. Después hay que \_\_\_\_\_ una taza de caldo de pollo y cocinarlo.
  - a. añadir
  - b. añorar
  - c. alejar
8. Después de añadir el queso y revolverlo, usted debe \_\_\_\_\_ la salsa con el pozole.
  - a. mirar
  - b. mezclar
  - c. mecer
9. Al final hay que \_\_\_\_\_ lo caliente.
  - a. salir
  - b. servir
  - c. seguir

# LENGUA

## Lengua 1: Formal and informal commands

**Actividad 5: Emilio y Ana.** En la familia Gutiérrez, Emilio es muy positivo y Ana es muy negativa. Vuelve a escribir los mandatos de Emilio en su forma negativa, haciendo todos los cambios necesarios.

**Ejemplo:** Emilio: Luisita, habla con ellos.

Ana: *Luisita, no hables con ellos.*

1. Emilio: Carlos, paga la cuenta. Ana: \_\_\_\_\_
2. Emilio: Sr. Rojas, léamelo lentamente. Ana: \_\_\_\_\_
3. Emilio: Lisa y David, lávense las manos. Ana: \_\_\_\_\_
4. Emilio: Sra. Ortiz, díganos el secreto. Ana: \_\_\_\_\_
5. Emilio: Vámonos. Ana: \_\_\_\_\_
6. Emilio: Hable con ella. Ana: \_\_\_\_\_
7. Emilio: Sal con Roberto. Ana: \_\_\_\_\_
8. Emilio: Doblen a la derecha. Ana: \_\_\_\_\_
9. Emilio: Sentémonos a la mesa. Ana: \_\_\_\_\_
10. Emilio: Comed vosotros. Ana: \_\_\_\_\_
11. Emilio: Vestíos elegantemente. Ana: \_\_\_\_\_

**Actividad 6: ¡Escúchame!** La familia Mandona siempre se comunica entre sí con gritos y mandatos. Una vez te invitaron a comer y oíste la conversación que tuvieron. Llena los espacios en blanco con la forma correcta del mandato adecuado.

RA. MANDONA: \_\_\_\_\_ (1. Sentarse) ustedes. Es la hora de comer y preparé una cena especial para todos.

PEPE: Martita, \_\_\_\_\_ (2. sentarse) tú.

SR. MANDONA: Pepe, no le \_\_\_\_\_ (3. hablar) así a tu hermana.

MARTITA: Papá, \_\_\_\_\_ (4. decirle) a Pepe que ya me senté.

SR. MANDONA: \_\_\_\_\_ (5. Empezar) nosotros con el bistec.

RA. MANDONA: \_\_\_\_\_ (6. Empezar) tú con el bistec. Yo voy a comer ensalada.

MARTITA: \_\_\_\_\_ (7. Comer) ustedes bistec y ensalada pero yo voy a tomar leche.

PEPE: Martita, \_\_\_\_\_ (8. tomar) leche. Yo voy a tomar Coca-Cola.

MARTITA: Pepe, ¡no \_\_\_\_\_ (9. poner) tus guisantes en mi plato.

PEPE: Martita, ¡no \_\_\_\_\_ (10. tomar) Coca-Cola!

SRA. MANDONA: ¡Niños, \_\_\_\_\_ (11. comportarse) bien todos o no voy a darles postre.

MARTITA: \_\_\_\_\_ (12. Sonreír), Pepe, debemos ser buenos.

PEPE: \_\_\_\_\_ (13. Ser) buena primero tú, Martita, y yo te sigo.

MARTITA: Soy buena. Mamá, \_\_\_\_\_ (14. darme) un helado.

SRA. MANDONA: \_\_\_\_\_ (15. Tomar), Martita. Pero Pepe, no le \_\_\_\_\_ (16. sacar) nada del plato de tu hermana.

PEPE: Papá, \_\_\_\_\_ (17. decirle) a mamá que quiero mi helado.

SR. MANDONA: Pepe, no \_\_\_\_\_ (18. quejarse). Aquí está el tuyo.

SRA. MANDONA: \_\_\_\_\_ (19. Comer) nosotros y luego

\_\_\_\_\_ (20. lavar) ustedes los platos.

SR. MANDONA: ¡ \_\_\_\_\_ (21. Lavarlos) tú más tarde!

MARTITA: Tenemos que ir a un concierto ahora mismo.

SRA. MANDONA: ¡ \_\_\_\_\_ (22. Irse) nosotros todos! ¡Es más fácil ir a un concierto que comer con esta familia!

**Actividad 7: Falta de respeto.** Tu amigo Fernando acaba de darle estos mandatos a su tío. Pero no debe tratar a su tío con la forma de **tú**. Cambia los mandatos a la forma de **usted**.

1. Hazme el favor de escribir la carta.

\_\_\_\_\_ el favor de escribir la carta.

2. Déjale una buena propina.

\_\_\_\_\_ una buena propina.

3. ¡Ten cuidado con el helado!

¡ \_\_\_\_\_ cuidado con el helado!

4. No fumes en el restaurante.

No \_\_\_\_\_ en el restaurante.

5. Cocínalo bien.

\_\_\_\_\_ bien.

6. Pon un poco de sal en el agua.

\_\_\_\_\_ un poco de sal en el agua.

7. Paga con tarjeta de crédito.

\_\_\_\_\_ con tarjeta de crédito.

8. Camina en el gimnasio.

\_\_\_\_\_ en el gimnasio.

9. Lávate las manos antes de comer.

\_\_\_\_\_ las manos antes de comer.

10. Dime si es bueno para la salud.

\_\_\_\_\_ si es bueno para la salud.

**Actividad 8: Mandatos positivos y negativos.** Tu amiga siempre está diciéndote lo que debes hacer. Escribe los mandatos de nuevo en la forma afirmativa y negativa, reemplazando los nombres subrayados por pronombres, haciendo todos los cambios necesarios.

**Ejemplo:** Dame el libro. a. *Dámelo;* b. *No me lo des.*

1. Lávate las manos.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

2. Pon los libros en la mesa.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

3. Sácame una foto del mercado.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

4. Dame el dinero.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

5. Quítate los zapatos.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_



## Lengua 2: Negative and affirmative expressions

**Actividad 9: Palabras negativas.** Pon un círculo alrededor de la respuesta correcta de la palabra negativa más adecuada para el contexto.

1. Yo no estudio \_\_\_\_\_.
 

a. nunca	b. nadie	c. ningún
----------	----------	-----------
2. No tengo \_\_\_\_\_ idea.
 

a. ningún	b. ninguna	c. nunca
-----------	------------	----------
3. Ellos no tienen \_\_\_\_\_ dinero ni tarjeta de crédito.
 

a. no	b. nadie	c. ni
-------	----------	-------
4. Tú no quieres comerlo \_\_\_\_\_.
 

a. tampoco	b. también	c. nada
------------	------------	---------
5. Yo no tengo \_\_\_\_\_.
 

a. nada	b. nunca	c. nadie
---------	----------	----------
6. \_\_\_\_\_ sabe la verdad.
 

a. Ningún	b. Nadie	c. Algún
-----------	----------	----------

**Actividad 10: Hablando negativamente.** Tu prima Flora siempre es negativa y cada oración positiva que tú le dices la vuelve a decir de una manera negativa. Llena los espacios en blanco con las oraciones cambiadas por Flora.

1. El ajo me encanta. \_\_\_\_\_
2. Alguien sabe cocinar una cazuela. \_\_\_\_\_
3. Siempre usamos azafrán en la paella. \_\_\_\_\_
4. Tengo sal y pimienta. \_\_\_\_\_
5. Algunos restaurantes se especializan en la comida paraguaya. \_\_\_\_\_

**Actividad 11: El lado positivo.** Cuando Flora te hace preguntas, siempre son negativas y tú, para mostrarle el otro lado del asunto, siempre contestas de una manera positiva. Llena los espacios en blanco contestando las preguntas en forma positiva.

1. ¿No tienes ninguna idea sobre lo que quieres comer? \_\_\_\_\_
2. ¿Ella nunca come langosta? \_\_\_\_\_

3. ¿A nadie le gusta la cocina de Rosa? \_\_\_\_\_

4. ¿Tú no desayunas? \_\_\_\_\_

5. ¿A ti no te interesa ir al restaurante tampoco? \_\_\_\_\_

**Actividad 12: Flora.** Ahora te toca a ti hacer el papel de Flora. Aquí hay unas oraciones positivas. Vuelve a escribirlas en su forma negativa.

1. Este restaurante siempre sirve langosta.  
\_\_\_\_\_

2. Algunos camareros son excepcionales.  
\_\_\_\_\_

3. A todos les gusta el café aquí.  
\_\_\_\_\_

4. Alguien siempre te dice algo.  
\_\_\_\_\_

---

### Lengua 3: *Pero / sino / sino que*

---

**Actividad 13: Opciones.** Tu amiga Dora siempre habla usando expresiones de contraste. Llena los espacios en blanco con **pero**, **sino** o **sino que**, según el contexto.

1. No quiero comer en un restaurante, \_\_\_\_\_ si pagas la cuenta te acompaño.

2. No como carne \_\_\_\_\_ pescado.

3. Normalmente prefiero cocinar, \_\_\_\_\_ cuando estoy muy cansada prefiero comer en un restaurante.

4. No voyas al museo \_\_\_\_\_ al gimnasio.

5. No voy a freír las patatas, \_\_\_\_\_ las voy a cocinar en la microonda.

**Actividad 14: Mi familia.** En tu clase de español tienes que hablar sobre tu familia. Tu familia es bastante trabajadora. Llena los espacios en blanco con **pero**, **sino** o **sino que**, según el contexto.

En mi familia las personas no son tontas (1.) \_\_\_\_\_ muy inteligentes.

Todas trabajan mucho (2.) \_\_\_\_\_ si hay una fiesta o una oportunidad para ir de viaje, sacan tiempo (*take the time*) para divertirse. Claro que no se divierten toda la semana

(3.) \_\_\_\_\_ escogen bien sus momentos. Estos momentos no son rutinarios

(4.) \_\_\_\_\_ muy especiales.

## EXPANSIÓN

### Arte



**Diego Rivera: *Las sandías*, 1957**

© 2003 Banco de México Diego Rivera & Frida Kahlo Museums Trust. Av. Cinco de Mayo No. 2, Col. Centro, Del Cuauhtémoc 06059, México, D.F.

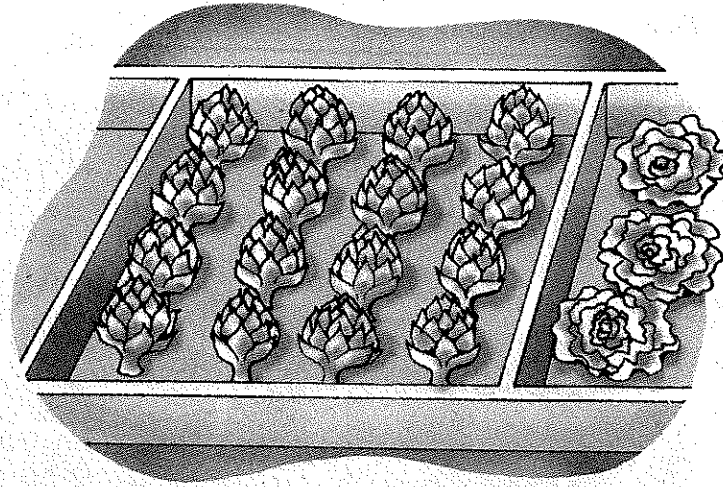
**Actividad 15: Las sandías.** El muralista y artista mexicano Diego Rivera (1886–1957, esposo de Frida Kahlo) pintó un cuadro llamado *Las sandías*. Mira la foto y contesta las siguientes preguntas, poniendo un círculo alrededor de la respuesta correcta.

- ¿Qué frutas hay en la pintura?
  - manzanas
  - peras
  - sandías
- ¿En qué estación del año típicamente se comen las sandías?
  - invierno
  - otoño
  - verano
- ¿En dónde están estas sandías?
  - en el jardín
  - en una mesa
  - en un refrigerador
- ¿Aproximadamente cuántas personas van a comer estas sandías, lógicamente?
  - una
  - quince
  - quinientas

## Literatura

### Pablo Neruda

Pablo Neruda (1904–1973) nació en Chile. Escribió muchas obras poéticas. La película italiana *Il Postino* (El cartero) es sobre su vida de poeta. En 1971 Neruda recibió el Premio Nobel de literatura. Lee la siguiente selección de «Oda a la alcachofa» y contesta las preguntas.



### Oda a la alcachofa por Pablo Neruda

Viene  
María  
con su cesto,  
escoge  
una alcachofa,  
no le teme,  
la examina, la observa  
contra la luz como si fuera un huevo,  
la compra,

la confunde  
en su bolsa  
con un par de zapatos,  
con un repollo (*cabbage*) y una  
botella  
de vinagre  
hasta  
que entrando a la cocina  
la sumerge en la olla (*pot*).

**Actividad 16: Oda a la alcachofa.** Basándote en el poema, contesta las siguientes preguntas, poniendo un círculo alrededor de la respuesta correcta.

- ¿Quién viene?
  - Marta
  - María
  - Margarita
- ¿Qué escoge?
  - una cebolla
  - una zanahoria
  - una alcachofa
- ¿Cómo examina la alcachofa?
  - rápidamente
  - cuidadosamente
  - sin interés
- ¿Dónde pone la alcachofa después de comprarla?
  - en su zapato
  - en la botella
  - en su bolsa
- ¿Dónde pone la alcachofa cuando entra a la cocina?
  - en el refrigerador
  - en la olla
  - en la mesa