

COLORES DEL SABOR

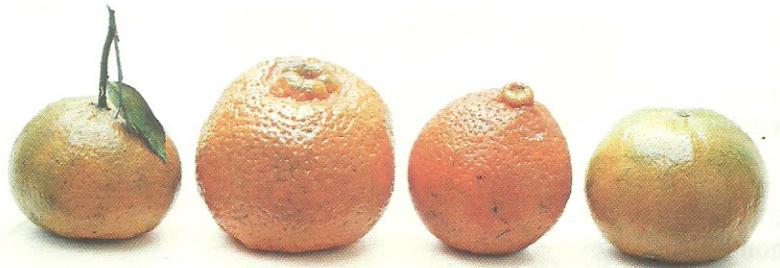
- En esta unidad vas a aprender:
- Sobre salud y alimentación
 - Los colores
 - Presente de indicativo: irregulares (transformaciones consonánticas y otras irregularidades)

Abriendo Camino

FRUTAS Y HORTALIZAS

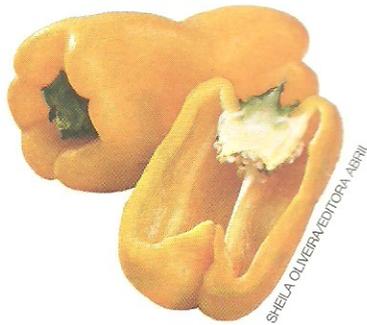
1 ¿Sabes que en Brasil hay varios nombres para esta fruta? Circula el que más se utiliza en tu región.

tangerina	mandarina
tanja	mexerica
bergamota	mimosa



2 Los alimentos que están a continuación aparecen en el texto que vas a leer adelante, publicado en Argentina. Lee lo que dice un glosario de términos frecuentes y equivalencias en España y América Latina acerca de otras posibilidades para los nombres de estos alimentos y, luego, tradúcelos al portugués.

a.



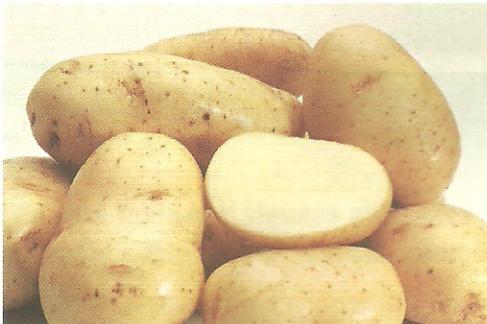
ají: pimiento (España), chiles (México).

b.



chaucha: judía verde (España). Fruto en forma de vaina que envuelve las semillas de esta planta. Originaria de México y Centroamérica, se ha extendido por todo el mundo.

c. JORGE BUTSUE/EDITORIA ABRIL



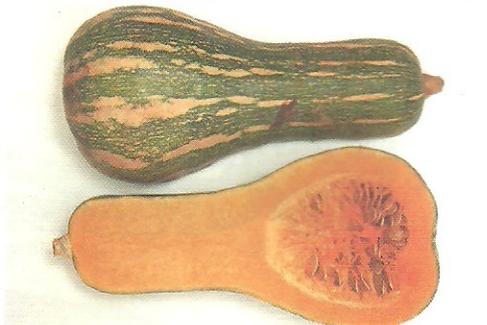
papa (de origen quechua): patata (España). Este tubérculo comestible es originario de América y se ha hecho famoso en todo el mundo.

d. ZAIDA SIQUEIRA/OLHAR IMAGEM



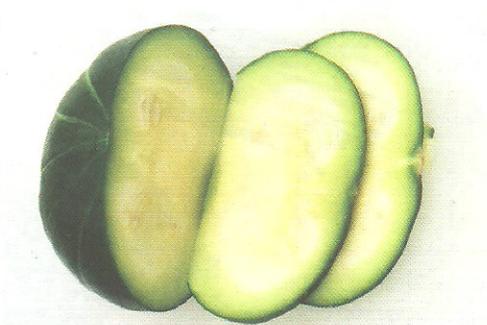
batata: boniato (España y Cuba), papa dulce, moniato o camote (México).

e. ALFREDO FRANCO/EDITORIA ABRIL



zapallo (de origen quechua): calabaza de perro, cohombro amargo, anocar, calabaza, ahuyame, auyama, entre otros. Denominación utilizada en varias partes de América (Argentina, Uruguay, Chile, Honduras, etc.) para nombrar la calabaza (España).

f. PHOTOLTO / ALAMY/OTHER IMAGES



zapallito: la variedad más difundida en Argentina — el zapallito redondo de tronco — es pequeña, de forma redonda, corteza verde oscura y pulpa blanca. Se parece al calabacín (España).

g. FABIANA BERTONE/EDITORIA ABRIL



remolacha: raíz comestible, carnosa, de color encarnada, forma de pelota y de donde se extrae el azúcar.

3 Ahora lee el texto y aprende más sobre cómo tener una vida sana:



FH FRUTAS Y HORTALIZAS

Es bueno comer diariamente frutas y hortalizas de todo tipo y color. Aportan al organismo: vitaminas, minerales, fibra y agua.

Vitaminas y minerales

Mejoran en el organismo el aprovechamiento de los nutrientes que hay en otros alimentos. Por ejemplo, la vitamina "C" de las frutas y hortalizas ayuda al organismo a utilizar mejor el hierro de las legumbres y de las verduras. La ausencia o escasez de vitaminas y minerales en la alimentación puede causar enfermedades. Por eso, si se encuentran presentes en las comidas, previenen problemas de salud.

Fibra

Prolonga la sensación de saciedad, porque aumenta el volumen dentro del estómago, y favorece el funcionamiento intestinal. Tiene un "efecto de barrido" sobre los dientes (por lo que contribuiría a la prevención de las caries dentales).

Recomendaciones

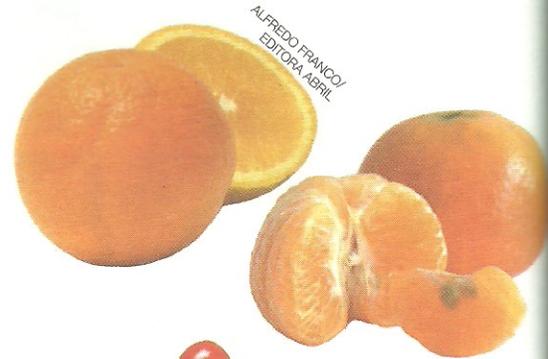
- ◆ Comer cinco porciones entre frutas y hortalizas por día y que al menos una porción sea cruda, siempre bien lavadas con agua potable.
- ◆ Cocinar las frutas y hortalizas preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno. Si se hierven, usar poca agua.
- ◆ Agregar una fruta o jugo al desayuno o durante la mañana.
- ◆ Elegir naranjas, mandarinas o pomelos para después de las comidas.
- ◆ Probar distintas frutas y hortalizas (variedad de colores, sabores, aromas, texturas y formas).
- ◆ Elegir los productos de estación, que son más económicos.

Cantidades diarias sugeridas

1 plato de hortalizas crudas de diferentes colores (lechuga, zanahoria o remolacha ralladas, ají, tomate).

1 plato de hortalizas cocidas de diferentes colores (chaucha, remolacha, zanahoria, zapallo, zapallito, papa, batata).

2 frutas medianas.



ALFREDO FRANCO/
EDITORA ABRIL



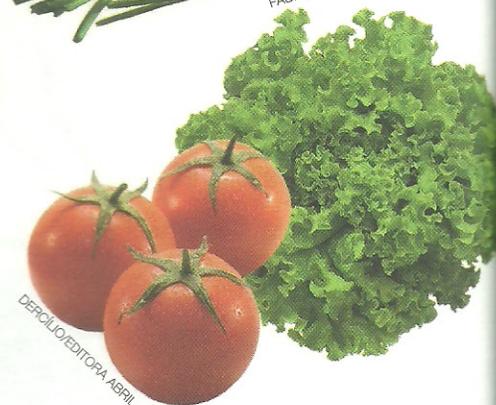
SILVESTRE MACHADO/OPÇÃO
BRASIL IMAGENS



JORGE BUTSUEM/EDITORA ABRIL



FABIO MANGABEIRA/EDITORA ABRIL



DEBOLLO/EDITORA ABRIL

Texto extraído de <www.alimentosargentinos.gov.ar>. Acceso el 9 de julio de 2009.

Otros Pasos

VALORES NUTRICIONALES

1 En esta tabla hay algunos alimentos que no habían aparecido todavía en esta unidad. Encuéntralos e intenta adivinar sus nombres en portugués:

TABLA NUTRICIONAL*											
Alimento	Cal c/ 100 g	Sodio mg	Calcio mg	Hierro mg	Fósforo mg	Potasio mg	Vit. A mg	Vit. B1 mg	Vit. B2 mg	Vit. B3 mg	Vit. C mg
lechuga	13	9	20	0.5	23	175	330	0.05	0.06	0.03	7
zanahoria	40	45	40	0.9	35	400	3500	0.06	0.05	0.6	8
remolacha	45	70	20	1.0	35	340	20	0.03	0.05	0.4	10
ají	30	2	20	1.5	30	180	2000	0.08	0.07	0.8	1000
tomate	21	3	12	0.5	26	240	900	0.06	0.04	0.7	23
chaucha	32	5	55	1.1	40	220	500	0.08	0.15	0.8	18
zapallo	40	2	25	1.0	30	320	3700	0.05	0.07	0.7	11
papa	18	1	22	0.9	22	250	350	0.04	0.07	0.05	19
batata	115	6	35	1.1	45	400	400	0.11	0.05	0.8	25
frutilla	35	1	22	1.0	22	160	30	0.02	0.05	0.4	70
papaya	58	-	15	0.6	22	-	30	0.05	0.02	0.7	5
manzana	59	1	7	0.3	12	110	50	0.03	0.03	0.2	6
naranja	49	1	40	0.5	20	180	200	0.08	0.04	0.3	55
mandarina	45	1	25	0.3	18	160	400	0.04	0.04	0.3	30
pomelo	40	1	15	0.4	20	180	50	0.04	0.03	0.2	45
durazno	50	1	10	1.0	20	180	800	0.02	0.05	0.9	15

* Los valores indicados son los promedios de diferentes análisis efectuados, por lo tanto son orientativos y generales. Puede ocurrir que los valores correspondientes al producto que usted consume difieran de los indicados en esta tabla.

Adaptado de <www.alimentacion-sana.com.ar>. Acceso el 9 de julio de 2009.

2 Completa las frases según las informaciones de la tabla nutricional:

- El alimento que tiene más vitamina A es _____.
- El que tiene más sodio es _____.
- _____ es el alimento con menos fósforo.
- Si necesitas mucha vitamina C es conveniente que consumas _____.
- Si necesitas una dieta rica en potasio, es importante consumir, entonces, _____ y _____.

3 Marca V de verdadero o F de falso para las siguientes afirmaciones que se refieren a los textos que leíste en esta unidad:

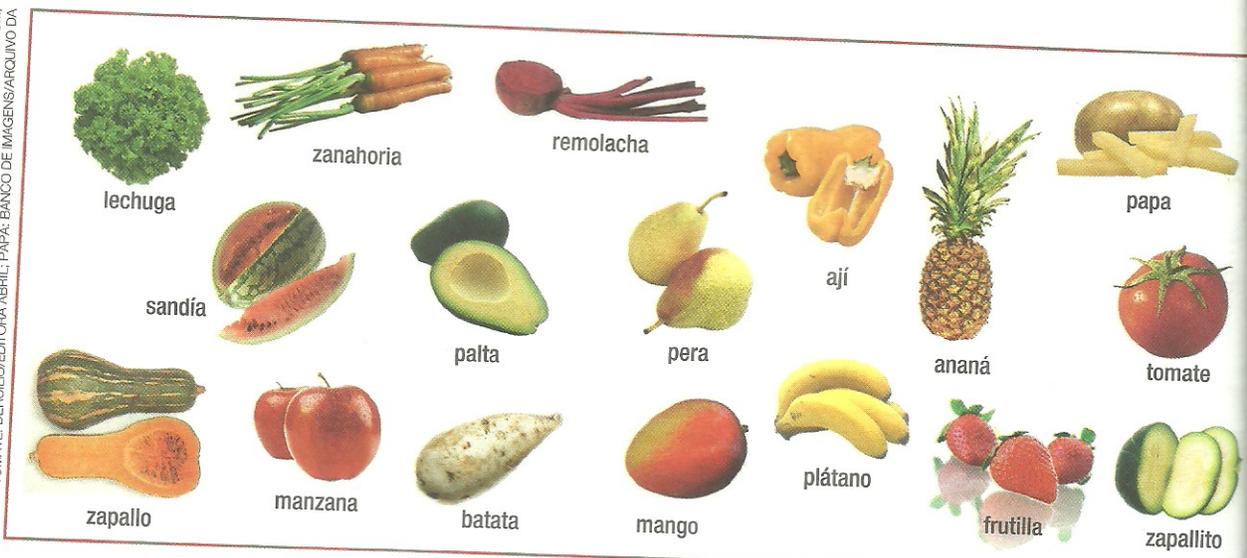
- a. Es necesario comer cinco porciones entre frutas y hortalizas por día, siempre cocidas.
- b. Para mantener una alimentación de calidad es conveniente comer frutas y hortalizas distintas las consumidas habitualmente.
- c. Es importante comer dos frutas medianas o cuatro chicas todos los días.
- d. La zanahoria tiene casi la misma cantidad de vitamina A que la remolacha.
- e. La lechuga es, de los alimentos de la lista, el que tiene la menor cantidad de calorías.

A Medio Camino

LOS COLORES

1 Escribe frases relacionando las siguientes frutas y hortalizas con los colores del recuadro abajo. ¡Atención, hay palabras que sobran!

CRÉDITOS: LECHUGA: MARCELO ZOCCHI/EDITORIA ABRIL; SANDÍA: PHOTOSUNDA.COM/
 GLOW IMAGES; ZANAHORIA: FABIO MANGABEIRA/EDITORIA ABRIL; PALTA: GLOW IMAGES/
 WWW.GLOWIMAGES.COM; REMOLACHA: JORGE BUTSUEJ/EDITORIA ABRIL; AJÍ: SHEILA
 OLIVEIRA/EDITORIA ABRIL; ANANÁ: GLOW IMAGES/WWW.GLOWIMAGES.COM;
 TOMATE: DERCILIO/EDITORIA ABRIL; PAPA: BANCO DE IMAGENS/ARQUIVO DA



- | | | | | | | | |
|-------|----------|-------|---------|--------|--------|------|---------|
| verde | amarillo | lila | naranja | rojo | morado | gris | celeste |
| beige | azul | negro | granate | marrón | gris | rosa | |

La zanahoria es de color naranja.

2 Ahora escribe sobre las frutas y hortalizas que te gustan y que no te gustan:

- a. Me gustan mucho...
- b. No me gustan nada...

PRESENTE DE INDICATIVO (VERBOS IRREGULARES)

Además de las irregularidades que aprendiste en la **Unidad 1**, hay aún otros tipos.

I. Irregularidad en la primera persona del singular:

PRONOMBRES	ESTAR	DAR	PONER	HACER
yo	estoy	doy	pongo	hago
tú	estás	das	pones	haces
vos	estás	das	ponés	hacés
él / ella / usted	está	da	pone	hace
nosotros(as)	estamos	damos	ponemos	hacemos
vosotros(as)	estáis	dais	ponéis	hacéis
ellos / ellas / ustedes	están	dan	ponen	hacen

También sufren transformaciones solamente en la primera persona del singular los verbos: **salir (salgo)**, **ver (veo)**, **traer (traigo)**, **caer (caigo)**, **valer (valgo)**, **nacer (nazco)**, **conocer (conozco)**, etc.

II. Doble irregularidad (en la primera persona del singular y en algunas otras):

PRONOMBRES	DECIR	OÍR
yo	digo	oigo
tú	dices	oyes
vos	decís	oís
él / ella / usted	dice	oye
nosotros(as)	decimos	oímos
vosotros(as)	decís	oís
ellos / ellas / ustedes	dicen	oyen

Ver los verbos **saber**, **caber**, **haber**, **huir** en la página 185 del Apéndice Gramatical.

Asimismo sufren doble irregularidad los verbos: **tener (tengo, tienes...)**, **venir (vengo, vienes...)**, **seguir (sigo, sigues...)**, **elegir (elijo, eliges...)**, etc.

III. Irregularidad exclusiva:

PRONOMBRES	IR
yo	voy
tú	vas
vos	vas
él / ella / usted	va
nosotros(as)	vamos
vosotros(as)	vais
ellos / ellas / ustedes	van

¡Mira!

Recuerda que el verbo **ser** también sufre irregularidad exclusiva, como vimos en la **Unidad 1**.

3 Lee los siguientes textos y señala la forma correcta de los verbos:

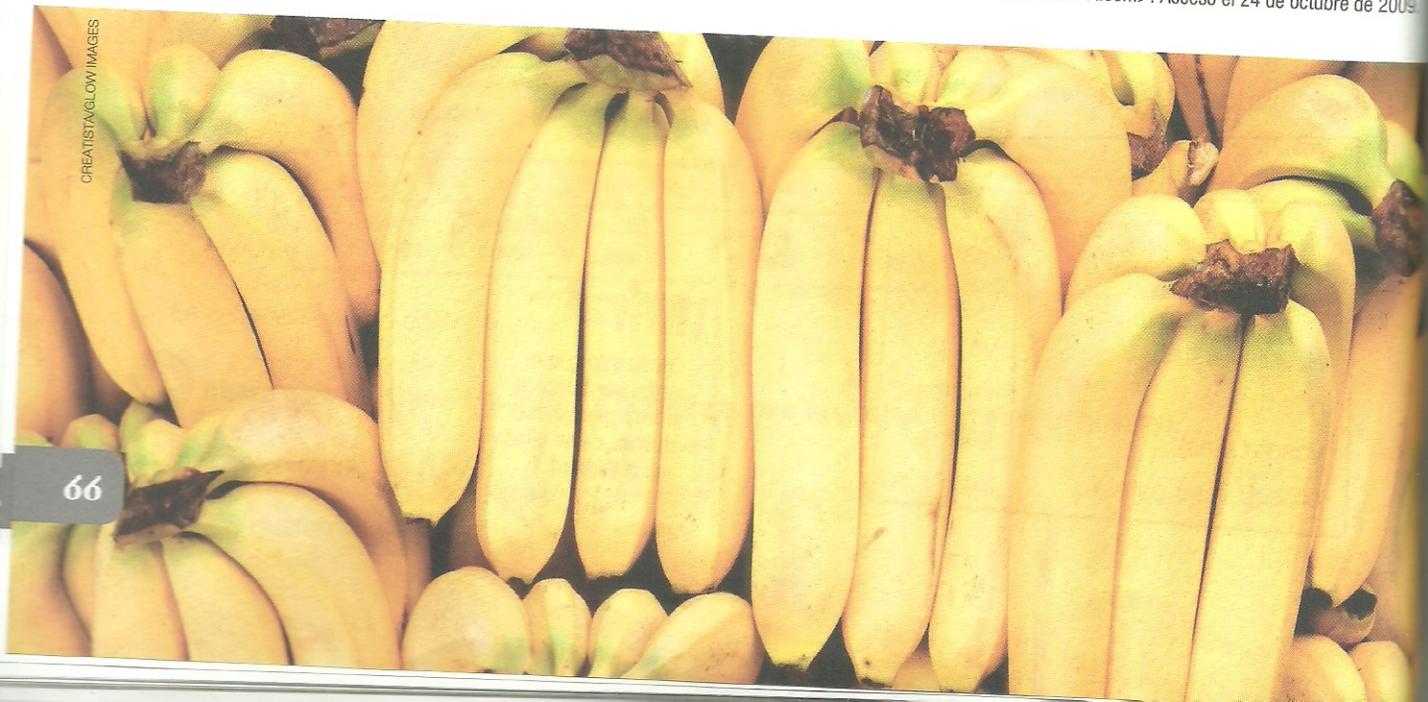
- a. Mi familia **es / és** muy especial. Mi madre siempre **está / estás** preocupada con nuestra alimentación. Nos **haz / hace** jugo de naranja todas las mañanas y **dice / diz** que así ya estamos preparados para empezar el día. Como trabaja y no **tiene / tene** mucho tiempo, aprovecha los sábados y **va / vá** al mercado a comprar cosas buenas. Mi padre también se preocupa y, para ayudar a mi mamá, cocina todos los domingos.
- b. Creo que cuidar la salud **eres / es** algo muy importante. **Salo / Salgo** todas las mañanas y **voy / vo** a la escuela caminando. Así **hago / hace** un buen ejercicio y aprovecho para despertarme...
- c. Vos no **oyes / oís** nunca lo que te **digo / dice**, Agustín: alimentarse bien es la mejor manera de prevenir ciertas enfermedades.

4 Completa las recomendaciones para una buena alimentación con los verbos del recuadro:

quieres debes	saltas van	quieres tienes	ven aseguras	distribuimos sueles
------------------	---------------	-------------------	-----------------	------------------------

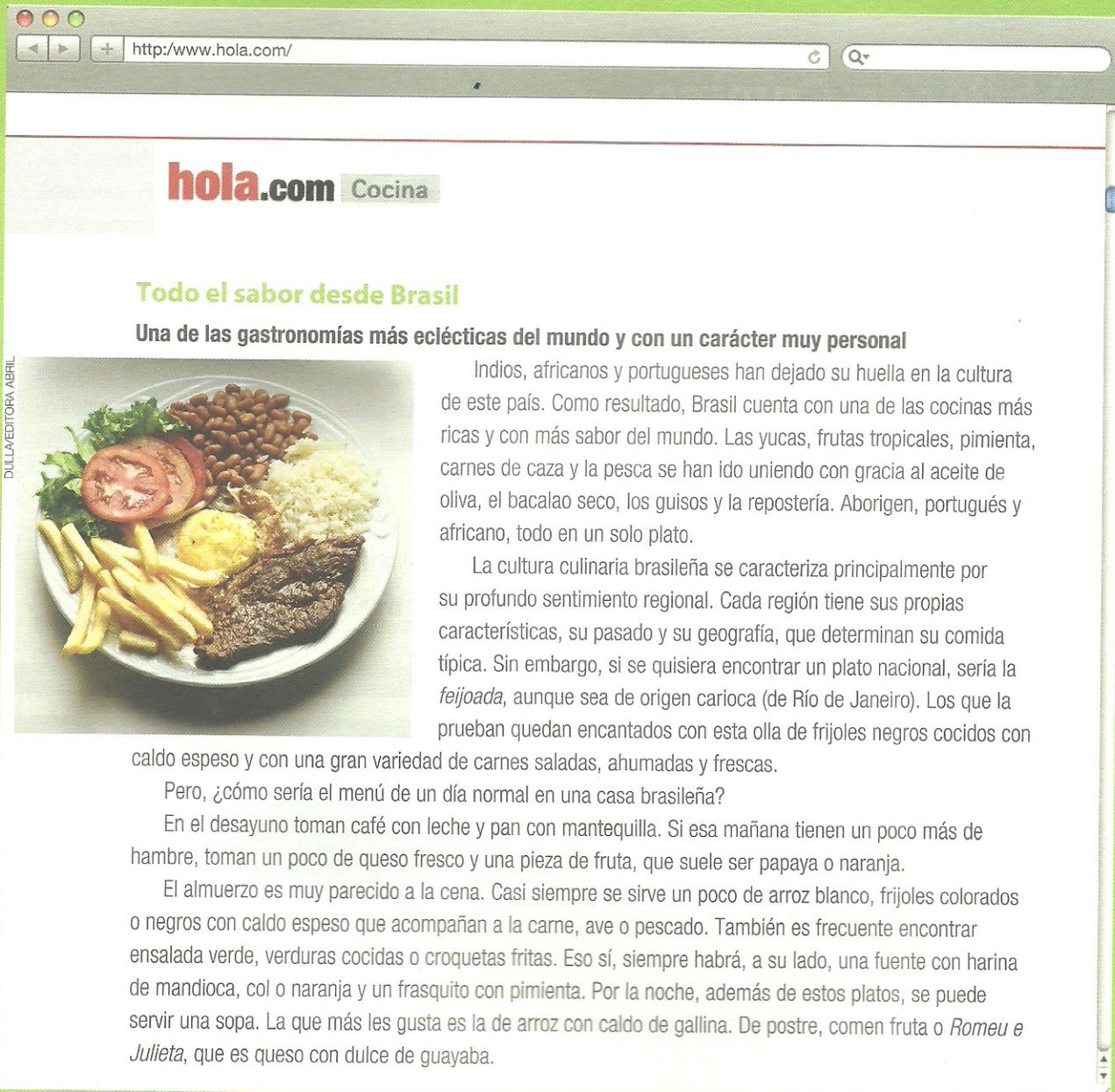
- a. Si _____ tener una alimentación saludable, _____ respetar las cuatro comidas.
- b. Si _____ una comida, almacenas el sobrante de otra, y esos resultados se _____ alrededor del abdomen, en la grasa abdominal.
- c. Si _____ la energía a lo largo del día con las cuatro comidas, nuestro metabolismo se mantiene estable y no _____ a existir excesos de calorías para almacenar.
- d. Si _____ consumir alimentos variados, _____ la correcta incorporación de vitaminas y minerales.
- e. Si _____ evitar el exceso de grasa saturada, _____ que cocinar a la plancha, brasa, horno o hervir los alimentos en lugar de freírlos.

Adaptado de <www.zonadiet.com>. Acceso el 24 de octubre de 2009



PASEO LIBRE

1 Lee el texto:



hola.com Cocina

Todo el sabor desde Brasil

Una de las gastronomías más eclécticas del mundo y con un carácter muy personal

Indios, africanos y portugueses han dejado su huella en la cultura de este país. Como resultado, Brasil cuenta con una de las cocinas más ricas y con más sabor del mundo. Las yucas, frutas tropicales, pimienta, carnes de caza y la pesca se han ido uniendo con gracia al aceite de oliva, el bacalao seco, los guisos y la repostería. Aborigen, portugués y africano, todo en un solo plato.

La cultura culinaria brasileña se caracteriza principalmente por su profundo sentimiento regional. Cada región tiene sus propias características, su pasado y su geografía, que determinan su comida típica. Sin embargo, si se quisiera encontrar un plato nacional, sería la *feijoada*, aunque sea de origen carioca (de Río de Janeiro). Los que la prueban quedan encantados con esta olla de frijoles negros cocidos con

caldo espeso y con una gran variedad de carnes saladas, ahumadas y frescas.

Pero, ¿cómo sería el menú de un día normal en una casa brasileña?

En el desayuno toman café con leche y pan con mantequilla. Si esa mañana tienen un poco más de hambre, toman un poco de queso fresco y una pieza de fruta, que suele ser papaya o naranja.

El almuerzo es muy parecido a la cena. Casi siempre se sirve un poco de arroz blanco, frijoles colorados o negros con caldo espeso que acompañan a la carne, ave o pescado. También es frecuente encontrar ensalada verde, verduras cocidas o croquetas fritas. Eso sí, siempre habrá, a su lado, una fuente con harina de mandioca, col o naranja y un frasquito con pimienta. Por la noche, además de estos platos, se puede servir una sopa. La que más les gusta es la de arroz con caldo de gallina. De postre, comen fruta o *Romeu e Julieta*, que es queso con dulce de guayaba.

Adaptado de <www.hola.com>. Acceso el 10 de julio de 2009.

2 Ahora contesta a las preguntas:

- Haz una lista de los alimentos típicos brasileños que aparecen en el texto.
- En la región en que vives, ¿también se come lo que dice el texto?
- Escribe un menú con lo que se suele comer y beber en el desayuno, almuerzo y cena en tu región.