

Salud y enfermedad

- Hablar de dietas
- Terapias alternativas
- Consejos para tener buena salud
- **Cultura:** Viajar a Cuba

5





Vocabulario

1 Clasifica los alimentos del recuadro en la columna correspondiente. Añade algunos más.

berenjenas • garbanzos • mejillones
filete • yogur • salchichas • merluza
 queso • lentejas • coliflor

CARNE	filete
LEGUMBRES	
PESCADO	
LÁCTEOS	
VERDURAS	

2 ¿Qué sabes sobre los distintos tipos de alimentación?

- 1 ¿Cómo se llaman las personas que no comen carne?
- 2 ¿Y las que no comen ningún producto de origen animal (leche, huevos...)?
- 3 ¿Estás de acuerdo con su filosofía?
- 4 ¿Hay algún alimento que no sueles comer? ¿Por qué?

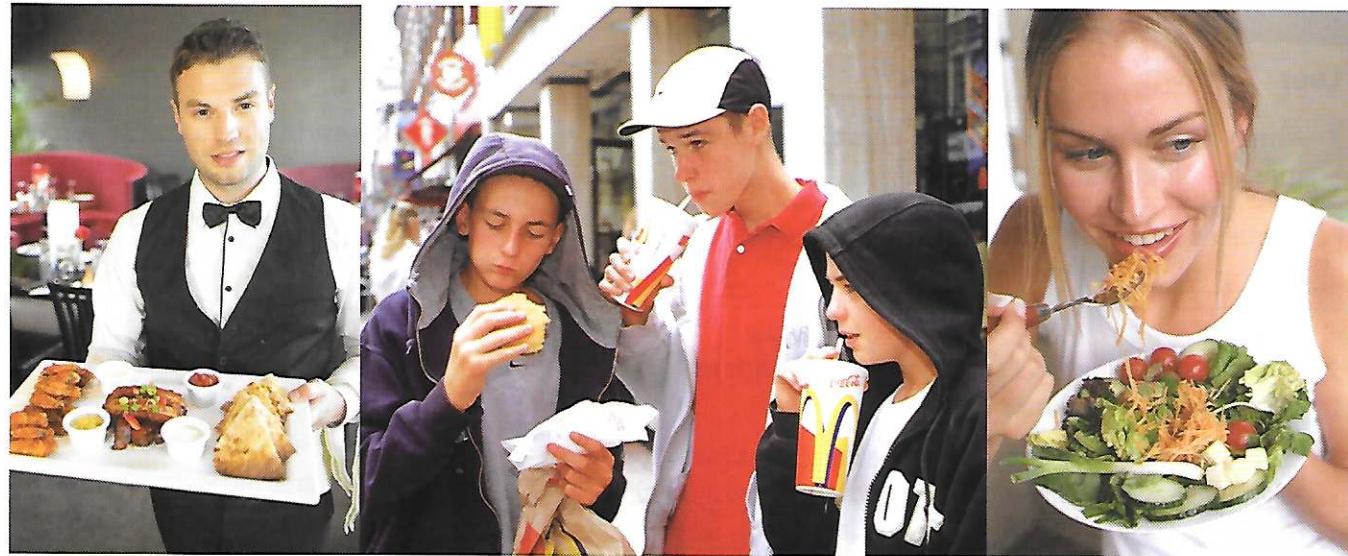
3 C23 Vas a escuchar a una persona que es vegetariana y nos explica sus motivos. Escucha la grabación y contesta a las preguntas.

- 1 ¿Por qué se convirtió en vegetariano?
- 2 ¿Qué alimentos no comen los vegetarianos?
- 3 El autor desayuna solo fruta por la mañana, ¿para qué?
- 4 ¿Cómo reaccionaron sus amigos cuando se convirtió en vegetariano?
- 5 ¿Qué miembro de su familia no come carne actualmente?
- 6 ¿Qué hará el autor para evitar que sus hijos coman "comida basura"?
- 7 ¿Qué alimentos comen los vegetarianos?
- 8 ¿Qué es lo que más le gusta al autor cuando invita a cenar a sus amigos?

Hablar

4 Lee y señala con V las afirmaciones con las que estás de acuerdo y con X las que no compartes. Luego compara tus respuestas con las de tu compañero.

- 1 Comer carne hace más agresiva a la gente.
- 2 No es necesario comer carne porque una dieta vegetariana cubre todas las necesidades.
- 3 Una dieta completa necesita de todo, también la carne.
- 4 Es injusto tener que matar animales para comer.
- 5 Los pollos y pavos viven en unas condiciones horribles.
- 6 La comida vegetariana es aburrida.
- 7 La carne contiene aditivos perjudiciales para la salud.



5 En grupos de tres. Cada uno elige uno de los siguientes personajes. Defiende tu dieta y trata de convencer a tus compañeros. Prepara un guion antes de hablar.

- A Eres vegetariano. Estás en desacuerdo con la gente que come carne, pescado, huevos y leche.
- B Te alimentas habitualmente de "comida rápida": bocadillos, congelados, pizzas, perritos, etcétera.
- C Eres un "gourmet". Te encanta la comida de calidad, incluyendo la carne, pescado y productos frescos.

6 Relaciona. Hay varias opciones.

- 1 Hago dieta para...
- 2 He comprado lechuga y tomates para que...
- 3 Come espinacas para...
- 4 He ido a la frutería para...
- 5 He lavado los tomates para...
- 6 He abierto la ventana para que...
- 7 Durmo ocho horas para...
- 8 Te llamo para que...
- 9 Hacen deporte para...
- 10 He hecho pasta para que...

- a ...entre aire fresco.
- b ...hagas una ensalada.
- c ...cenen los niños.
- d ...estar en forma.
- e ...comprar fruta para el desayuno.
- f ...estar fuerte como Popeye.
- g ...me des la receta del pastel de manzana.
- h ...preparar la ensalada.
- i ...levantarme descansado.
- j ...adelgazar.

Gramática

ORACIONES FINALES

- Se utiliza **para + infinitivo** cuando el sujeto de los dos verbos es el mismo.
(Yo) *Desayuno fruta para (yo) desintoxicarme.*
- Se utiliza **para que + subjuntivo** cuando los sujetos son diferentes.
(Yo) *Te llamo para que (tú) me cuentes lo que pasó.*
- Se utiliza **para qué + indicativo** en el caso de una oración interrogativa.
¿Para qué quieres mi coche?
¿Para qué has comprado tantas patatas?

7 Completa las frases con el infinitivo o subjuntivo de los verbos del recuadro.

regar • secarse • cocinar • oír • explicar
saber (x 2) • hacer • estar

- 1 Hay que cuidar la alimentación para estar sano.
- 2 Fuimos al concierto para _____ cantar a Luis.
- 3 En verano le dejo las llaves a la vecina para que _____ las plantas.
- 4 Esta tarde viene mi sobrino para que mi marido le _____ los problemas de matemáticas.
- 5 Hablé con Laura para _____ cómo estaba.
- 6 He comprado setas para que Daniel _____ la cena.
- 7 He regado el césped para que no _____.
- 8 Te mando este correo para que _____ lo que ha pasado.
- 9 Nos hace falta aceite para _____.

Leer

1 Antes de leer el texto busca el significado de las siguientes palabras.

rama • aceites esenciales • infusiones • aromas
oler • aplicar • tratar • albahaca

2 Lee el texto y después señala si son verdaderas (V) o falsas (F) las afirmaciones siguientes.

- 1 En la aromaterapia se utiliza el olor de las plantas para curar.
- 2 La aromaterapia es una rama de la medicina convencional.
- 3 Los aceites vegetales deben beberse en infusiones.
- 4 El aceite de lavanda es bueno para las quemaduras.
- 5 La aromaterapia funciona por la relación entre olor y cerebro.

3 Relaciona cada planta con su remedio.

- 1 Albahaca
2 Árbol del té
3 Rosa
4 Sándalo
5 Romero

- a Desórdenes emocionales
b Dolores musculares
c Infecciones
d Problemas respiratorios
e Relajante

AROMATERAPIA

La aromaterapia es una rama de la ciencia herbolaria que utiliza aceites vegetales concentrados (aceites esenciales) para mejorar la salud física y mental. A diferencia de las plantas utilizadas en herbolaria en forma de infusiones para beber, los aceites esenciales no se beben, sino que se huelen o se aplican en la piel.

El término aromaterapia fue utilizado por primera vez por el químico francés René-Maurice Gattefossé en 1935. Desde un punto de vista científico, no se considera parte de la medicina convencional, sino más bien de la medicina alternativa.

Los aceites esenciales de las plantas han sido usados para propósitos terapéuticos desde hace cientos de años. Chinos, hindúes, egipcios, griegos y romanos usaron los aceites esenciales en cosméticos, perfumes y medicinas. En Centroamérica eran utilizados los aromas de las flores y algunas plantas en infusiones para baños corporales.

Hacia 1920 René-Maurice Gattefossé, químico francés, descubrió las propiedades medicinales del aceite esencial de lavanda cuando lo aplicó a una quemadura sobre su mano después de sufrir un accidente en su laboratorio, y así empezó la moda del uso de los aceites vegetales.

Más tarde, el doctor Jean Valnet, médico del ejército francés, utilizó con éxito los aceites esenciales para tratar a los soldados heridos en la guerra. En 1964 Valnet publicó *L'aromathérapie*, un libro que muchos consideran la biblia de la aromaterapia.

Es indudable la relación que existe entre los olores y los efectos químicos que provocan en el sistema límbico y en el hipotálamo, los órganos del cerebro donde se fabrican las emociones.

USOS DE LOS ACEITES ESENCIALES

Algunas propiedades que se atribuyen a los aceites esenciales más utilizados son:

Aceite de albahaca. Se usa para el tratamiento de la depresión, los dolores de cabeza y para problemas respiratorios.



Aceite de árbol de té. Este arbusto es un remedio tradicional de los aborígenes australianos. Al principio se hacía con él una infusión para beber, de donde viene su nombre inglés "Tea tree". Investigaciones recientes dicen que su aceite puede combatir todo tipo de infecciones.



Aceite de Rosa: Lo usan para el tratamiento de los desórdenes emocionales. Tiene un aroma dulce y penetrante.



Aceite de Sándalo: Aceite con olor a madera, es usado como relajante en meditación y para las pieles secas.



Aceite de Romero: Es uno de los aceites esenciales más utilizados. Es un potente estimulante de la mente, además de combatir dolores musculares y afecciones respiratorias. Destaca por sus propiedades antisépticas. Es muy valorado en tratamientos estéticos, especialmente para el fortalecimiento del cabello.



4 ¿Sabes la diferencia entre medicina occidental y medicina alternativa? ¿Conoces algún tipo de medicina alternativa? ¿Cuál? Cuéntaselo a tus compañeros.

5 Lee las definiciones y completa las frases.

PEQUEÑO DICCIONARIO DE MEDICINAS ALTERNATIVAS

AROMATERAPIA

Remedios naturales basados en el olor de las plantas.



CROMOTERAPIA

Los colores se utilizan para producir respuestas psicológicas.



FITOTERAPIA

Uso medicinal de las plantas, en estado natural o preparados.



HIDROTERAPIA

Utilización del agua en forma medicinal.



MUSICOTERAPIA

Uso de la música como medio de expresión de sentimientos y emociones.



RISOTERAPIA

Uso de la risa para mejorar el ánimo y algunas enfermedades.



- 1 En los balnearios con sus aguas termales se practica la _____.
- 2 Los vahos de eucalipto para curar resfriados se utilizan en la _____.
- 3 El corazón recibe más oxígeno cuando nos reímos en la clase de _____.
- 4 El jazz y la música clásica se utilizan en la _____.
- 5 Mi médico me ha mandado un tratamiento de hierbas. Practica la _____.

Escuchar

6 Vas a leer y escuchar las instrucciones para realizar un ejercicio de yoga llamado *El saludo al sol*. Completa el texto con las palabras del recuadro.

EL SALUDO AL SOL

El saludo al sol es un ejercicio de yoga que consiste en una serie de movimientos suaves sincronizados con la respiración. Una vez que haya aprendido las posturas, es importante que las combine con una respiración rítmica.



brazos (x 2) • frente • orejas • manos (x 2)
pierna (x 2) • rodillas (x 2) • espalda • pies (x 4)
cuerpo • dedos • caderas • cabeza • pecho

- 1 De pie, espire al tiempo que junta las manos (1) a la altura del _____ (2).
- 2 Aspire y estire los _____ (3) por encima de la _____ (4). Inclínese hacia atrás.
- 3 Espirando, lleve las manos al suelo, a cada lado de los _____ (5), de forma que los _____ (6) de manos y pies estén en línea.
- 4 Aspire al tiempo que estira hacia atrás la _____ (7) derecha, y baje la _____ (8) derecha hasta el suelo.
- 5 Conteniendo la respiración, lleve hacia atrás la otra pierna y estire el _____ (9).
- 6 Apoye las rodillas, el pecho y la _____ (10) sobre el suelo.
- 7 Aspire, deslice las _____ (11) hacia delante e incline la cabeza hacia atrás.
- 8 Espire y, sin mover las _____ (12) ni los _____ (13), levante las caderas.
- 9 Aspire y lleve el _____ (14) derecho hacia delante. Estire hacia atrás la _____ (15) izquierda.
- 10 Lleve el otro _____ (16) hacia delante. Estire las _____ (17) y toque las piernas con la frente.
- 11 Aspire a la vez que inclina la _____ (18) con la cabeza hacia atrás y mantiene los _____ (19) junto a las _____ (20).
- 12 Espire al tiempo que regresa a la posición inicial.

Leer

1 Lee el cuestionario y luego hazle las preguntas a tu compañero.

- ¿Cuántas horas duermes diariamente?
- ¿Te afectan el café o el té para dormir?
- Cuando no puedes dormir, ¿qué haces: oír la radio, ver la televisión, leer...?
- ¿Puedes dormir en los viajes?
- ¿Te da sueño después de comer?
- ¿Recuerdas tus sueños?
- ¿Necesitas despertador?

2 Lee el texto. ¿Los consejos que da son para dormir o para no dormir?

3 Subraya los imperativos que aparecen en el texto.

4 Escribe todos los imperativos en forma negativa, de manera que los consejos sean válidos para dormir.

Acuéstese	No se acueste

Actitudes que seguro le causarán insomnio

Mucha gente adopta ciertas conductas nocivas sin pensar que con ellas está afectando a la calidad de su sueño. Si usted quiere pasarse toda la noche dando vueltas en la cama sin poder dormirse, haga lo siguiente:



A Acuéstese pensando en todas las cosas negativas que le pasaron durante el día, y piense en cómo resolverá los problemas que le esperan al día siguiente.

B Cene abundantemente y acuéstese inmediatamente después. Su diafragma estará tan comprimido que tendrá los ojos más abiertos que un búho.

C Una hora antes de acostarse, practique un deporte de competencia como el tenis o el fútbol. La adrenalina originada por su organismo para tratar de ganar, sumada al enfado de la posible derrota, hará que no pague ojo en toda la noche.

D De un día para otro cambie sus costumbres: duerma sin almohada o, si antes no lo hacía, dese un baño bien caliente antes de acostarse. Si logra dormir, será casi un milagro.

E Tome café, té o alguna bebida estimulante a las ocho de la tarde.

F Despues de comer, duerma una siesta larga.

Hablar

- 5 En grupos de tres o cuatro, escribe una lista de consejos en imperativo afirmativo y negativo para dormir bien. Intercambiad los consejos con otros grupos.

Gramática

EL IMPERATIVO

- Se usa el imperativo para dar órdenes, para pedir favores, para dar instrucciones y consejos.

Abrid los libros.

Tráeme un vaso de agua, por favor.

Duerma ocho horas.

- Todas las formas del imperativo (excepto *tú* y *vosotros* en la forma afirmativa) son iguales que las del presente de subjuntivo.

Cambiar

cambia (tú)	no cambies (tú)
cambie (usted)	no cambie (usted)
cambiad (vosotros)	no cambiéis (vosotros)
cambien (ustedes)	no cambien (ustedes)

- Los verbos que son irregulares en presente de indicativo tienen la misma irregularidad en imperativo (excepto la persona *vosotros*).

Dormir

Presente	Imperativo
<i>duermo</i> (yo)	<i>duerme</i> (tú) <i>dormid</i> (vosotros)

- Otros verbos irregulares.

	Imperativo	
afirmativo		negativo
Decir:	<i>di</i> (tú)	<i>no digas</i>
Ir:	<i>ve</i> (tú)	<i>no vayas</i>
Hacer:	<i>haz</i> (tú)	<i>no hagas</i>
Poner:	<i>pon</i> (tú)	<i>no pongas</i>
Oír:	<i>oye</i> (tú)	<i>no oigas</i>
Venir:	<i>ven</i> (tú)	<i>no vengas</i>
Salir:	<i>sal</i> (tú)	<i>no salgas</i>

- Imperativo con pronombres.

afirmativo	negativo
<i>tráelo</i>	<i>no lo traigas</i>
<i>dámela</i>	<i>no me la des</i>
<i>díselo</i>	<i>no se lo digas</i>

- 6 Completa los siguientes consejos. Utiliza los verbos del recuadro.

no dormir • levantarse • olvidarse • elegir
no tomar • recordar • poner

LOS SECRETOS DE LA SIESTA

- a No tomes té o café al terminar de comer si vas a dormir la siesta.
- b _____ un sillón o sofá adecuado.
- c _____ más de veinte o treinta minutos.
- d _____ de las preocupaciones y el estrés.
- e _____ una música de fondo que te acompañe en tu descanso.
- f _____ con calma, sin prisas.
- g _____ que la siesta es una buena terapia para la salud física y mental.

Pronunciación y ortografía

La g y la j

/g/ g + a, o, u
gu + e, i

/x/ g + e, i
j + a, e, i, o, u

- 1  Escucha y repite.

genio gente joven jueves jefe jirafa
gato gorro agua García goma guapo
guerra guía guitarra quepardo

- 2 Completa con *j*, *g* o *gu*.

- El ueves pasado ué al fútbol con Martín.
- El epardo es un animal muy rápido.
- Lávate las manos con abón.
- El novio de Isabel es muy uapo.
- En el ardín de Luis hay dos eranios.
- Tu corbata es iual que la mía.
- Luis, toca la itarra, por favor.
- Julia, tráeme la aenda que está al lado del teléfono.
- María ha teido un ersey para su nieto.
- Para llear al hotel, sie todo recto y luego ira a la derecha.

- 3  Escucha, comprueba y repite.

Hablar y escuchar**Dar consejos**

1  Escucha el diálogo.

Antonio: Hola, Luis. Soy Antonio.

Luis: Hola, ¿qué tal?

Antonio: Te llamo para decirte que no voy a poder ir a la oficina mañana y no vamos a poder terminar el informe que tenemos pendiente.

Luis: ¿Por qué? ¿Qué te pasa?

Antonio: Me encuentro fatal. Me duele la cabeza y tengo fiebre.

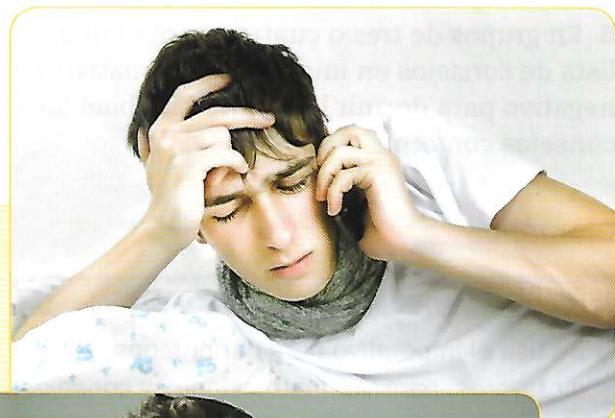
Luis: Habrás cogido la gripe. Tómate una aspirina y métete en la cama. Ya terminaremos nuestro trabajo otro día. No te preocupes. Si puedo, me acerco mañana a verte.

Antonio: Vale y tráeme alguna revista para entretenerme.

Luis: Y no te preocupes. Si quieras, yo aviso mañana en la oficina para que sepan que no vas a poder ir a trabajar.

Antonio: No, déjalo. Ya llamo yo. Muchas gracias.

Luis: ¡Que te mejores!

**Comunicación**

- ¿Qué te pasa?
- Te llamo para decirte que...
- Tómate...
- No te preocupes...
- No, déjalo.
- ¡Que te mejores!

2 Lee el diálogo y completa con las palabras del recuadro.

cenes • llevártelos • Tómate
traerme • estómago

- ¿Qué te pasa?
- Me duele el (1) _____.
- (2) _____ un té y no (3) _____.
- Por favor, ven a mi casa para (4) _____ los apuntes.
- Vale, iré a tu casa mañana por la tarde para (5) _____.

3 Practica con tu compañero, siguiendo el modelo.

■ He suspendido los exámenes.

- No te vayas de vacaciones y prepárate para septiembre.
- Mi novia/o me ha dejado.
- Me he quedado en el paro.
- No entiendo este ejercicio.
- Me duele la espalda.
- Se me ha estropeado el coche.

4 Practica un nuevo diálogo con tu compañero como en el ejercicio 1. Puedes utilizar alguna de las situaciones del ejercicio anterior.

5  Escucha las dos llamadas telefónicas y contesta a las preguntas.

1 ¿Qué le ha pasado a Ángel?

2 ¿Cómo se lo ha hecho?

3 ¿Qué consejos le dan en el servicio de urgencias?

4 ¿Cómo va a ir al servicio de urgencias?

5 ¿Qué le ha pasado a la madre de Roberto?

6 ¿Qué le manda hacer Julián a Roberto?

7 ¿Para qué va a comprar Julián la crema?

Leer

Viajar a Cuba

1 ¿Qué sabes de Cuba? Marca verdadero (V) o falso (F).

- 1 Cuba es una isla.
- 2 Está en el mar Mediterráneo.
- 3 Los cubanos hablan portugués.
- 4 Los cigarros habanos son de Cuba.
- 5 La capital es Santiago de Cuba.

2 Lee el texto y contesta a las preguntas.



Al son de Cuba

¿No has estado hasta ahora en la isla más divertida de América, el mejor lugar para bailar, relajarse y disfrutar?

Sí, **Cuba**.

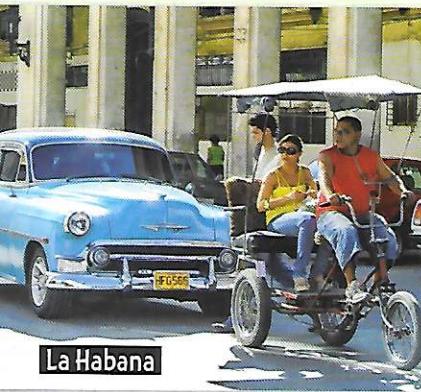
Cuba es tu destino: sol radiante, preciosas playas de arena blanca y cultura centenaria.

Son muchos los destinos que se pueden visitar en esta isla. La Habana, su capital, puede ser el punto de comienzo. Es una ciudad donde se mezclan la modernidad y tradición. Es imprescindible caminar por sus calles, visitar sus castillos y disfrutar de su malecón, sus teatros, restaurantes... Pero sin ninguna duda lo más impresionante de La Habana son sus gentes, hospitalarias y sonrientes como pocas en el mundo.

Nuestro viaje podría continuar en Varadero, conocido como la “playa Azul”, donde sus playas de arena blanca y aguas multicolores te permitirán ponerse moreno y descansar. Si eres aficionado al buceo, los distintos tipos de corales y peces te harán sentir en el paraíso. No lo dudes, Varadero te espera.

No podemos dejar a un lado la comida cubana, con influencias españolas y africanas. El arroz con frijoles, también llamado “moros y cristianos”, el puerco, preparado de distintas formas, y la langosta son los platos más típicos, sin olvidarnos de los dulces como las natillas, el arroz con leche, etcétera.

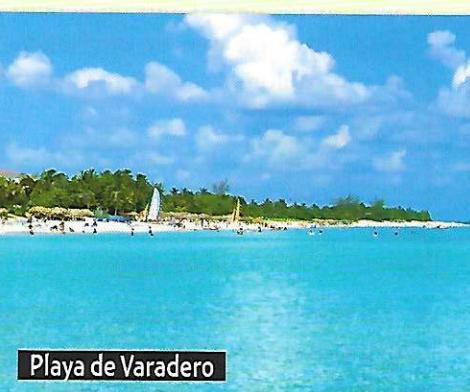
Las compras tradicionales son: los puros habanos y la música cubana. No dejes de visitar esta joya caribeña tan pronto como puedas.



La Habana



Músicos en una calle de La Habana



Playa de Varadero

- 1 ¿Dónde se encuentra la isla de Cuba?
- 2 ¿Cuál es su capital?
- 3 ¿Cómo son los habitantes de La Habana?
- 4 ¿Qué se puede hacer en Varadero?

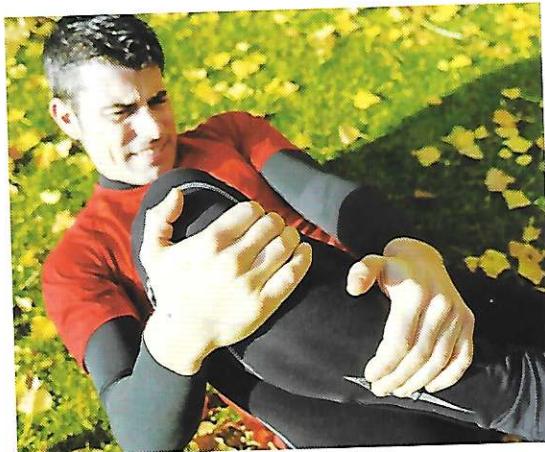
- 5 ¿Qué vas a encontrar si buceas en la “playa Azul”?
- 6 ¿Qué son los “moros y cristianos”?
- 7 ¿Qué postres destacan en la cocina cubana?
- 8 ¿Qué puedes traer de recuerdo a tus amigos si vas a Cuba?

Escribir

Consultar al médico

1 A continuación hay dos cartas con dos problemas diferentes que se han mezclado. Mira el título de cada una e identifica los párrafos con las cartas. Después, ordénalos.

A. Dolor de rodilla de un ciclista.



Desde hace tres meses tengo un dolor en el hombro derecho. Al principio el dolor durante el día era muy leve y algo más molesto por la noche. B 1

Soy un hombre de 43 años, mido 1,75 y peso 68 kg. Hace unos dos años que practico *mountain bike*. Siempre me ha ido muy bien, pero desde hace un mes he empezado a sentir dolor en las dos rodillas.

B. Molestias en el hombro derecho.



Cuando subo escaleras, siento una punzada en el menisco que me deja paralizado. Por la noche en la cama el dolor es como un hormigueo. Por la mañana vuelven las molestias y dolores que son insopportables.

A los pocos días fui al médico y me diagnosticó tendinitis y me recetó antiinflamatorios durante 15 días. Pero el dolor seguía, los antiinflamatorios no me hacían efecto. A los quince días volví al médico y me mandó unas radiografías.

Hace dos semanas que no practico nada de ciclismo y estoy esperando para hacerme unas pruebas. ¿Cree usted que es grave?

Estoy a la espera de las pruebas, pero últimamente el dolor ha aumentado, hasta el punto de que no puedo peinarme. No sé si debo esperar a las radiografías o dirigirme a urgencias.

2 En parejas. Comprueba con tu compañero si has ordenado bien las cartas. Comenta qué respuestas daríais a cada problema.

3 Las dos consultas anteriores tratan de dolores. Imagina que tienes algún tipo de dolor y escribe una carta al consultorio de la revista anterior. Explica:

- qué molestias tienes,
- cuándo han empezado las molestias,
- cómo han evolucionado,

- en qué momento del día es más fuerte el dolor,
- si has ido al médico,
- qué te ha recomendado y recetado.