**Alimentación**

**Frases útiles**

La dieta sana tiene alimentos naturales, sin conservantes ni colorantes.

Para mantenerte en forma tienes que tomar alimentos ricos en proteínas y vitaminas pero bajos en calorías.

Para hacer la digestión se recomienda comer lenta y moderadamente.

La comida dietética es una alimentación alternativa para las personas diabéticas.

Una dieta vegetariana consiste fundamentalmente en no comer carne.

La dieta mediterránea es muy variada ; incluye carnes, pescados, legumbres, verduras, frutos y aceite de oliva.

**Texto**

La dieta mediterránea es un ejemplo de dieta equilibrada según muchos estudios serios. Para comer de manera saludable y evitar problemas con el sobrepeso o el colesterol, debemos comer alimentos muy variados y hacer ejercicio moderado diariamente.

Para que te sea más fácil, recuerda que en tu dieta deben predominar los productos vegetales, sobre todo hortalizas, verduras, legumbres, cereales y frutas, cocinar con aceite de oliva y dar prioridad al pescado, aunque también puedes comer carne con moderación, a ser posible carne blanca , no grasa. El secreto está en saber combinarlos adecuadamente.

Conviene decir no a las grasas y sí a los alimentos frescos. Si tienes que hacer la comida, opta siempre por aceite vegetal, de oliva, pero también en cantidades moderadas.

No olvides que las proteínas se pueden obtener no solamente de la carne, los huevos y los productos lácteos. Tambien las legumbres y los cereales son excelentes porque tienen proteínas, carecen de grasa y con ellos ganas en minerales, vitaminas y fibra.

Consume con frecuencia ensaladas y fruta fresca y olvídate de los preparados y las conservas, que eliminan gran parte de las vitaminas y minerales que contienen los alimentos.

La carne, el pescado y las legumbres serán mucho más nutritivos si los condimentas con un chorrito de limón. Evita abusar de los embutidos un poco de lomo, salchichón, o chorizo pueden ser una buena tapa o un buen aperitivo, pero solo de vez en cuando.

En la variedad y el equilibrio en la alimentación está el secreto de una dieta sana.

¿**En qué secciones puede encontrar los siguientes productos?**

Vino, chuletas de cerdo, pechuga de pollo, leche entera, lentejas, licor de café, chorizo, cerveza, garbanzos, yogur, solomillo de ternera, nata, salchichón, mantequilla, judías blancas, refrescos.

Lácteos

Carnes

Bebidas

Embutidos

Legumbres

**Receta de Paella sencilla**

Autor: [**Karlos Arguiñano**](https://plus.google.com/114965443863289193803/posts)

[**Receta**](http://www.hogarutil.com/cocina/recetas/) de paella sencilla, [**Karlos Arguiñano**](http://www.hogarutil.com/cocina/cocineros/karlos-arguinano/) realiza en poco pasos una paella de arroz con rape, gambas, almejas y langostinos.

**Ingredientes**

* 400 gr de arroz
* 200 grs. rape limpio cortado en dados
* 200 grs. gambas peladas
* 200 grs. almejas
* 8 langostinos
* caldo de pescado
* sal
* perejil
* 1 cebolla picada fina
* 1 zanahoria picada fina
* 1 pimiento verde picado fino
* 1 tomate picado fino
* 2 dientes de ajo picados fino

**Elaboración de la receta de paella sencilla a base de arroz, rape, gambas y almejas:**

En la paella (el recipiente para hacer el arroz), pochar o rehogar la verdura 5 minutos. Cuando este bien pochada, añadir el pescado, las gambas, y las almejas. Rehogar bien e incorporar el arroz.

Moverlo y agregar el caldo.

Probar de sal y cuando empiece a hervir, poner encima los langostinos y dejar cocer 15 minutos a fuego suave hasta que este hecha.



**Carnes**

Chuleta de cerdo, chuleta de ternera, filete de pollo, filete de ternera, pechugas de pollo, salchichas, alas de pollo, solomillo de cerdo, solomillo de ternera, chuletas de cordero, costillas, pinchos morunos, tabla de embutidos, muslos de pollo, carne de gallina, picadillo.

**Pescados**

|  |  |
| --- | --- |
| **Abadejo**mstheme | mstheme  **Cod**mstheme |
| mstheme  **Almeja**mstheme | mstheme  **Clam**mstheme |
| mstheme  **Anchoa**mstheme | mstheme  **Anchovy**mstheme |
| mstheme  **Arenque**mstheme | mstheme  **Herring**mstheme |
| mstheme  **Arenque ahumado**mstheme | mstheme  **Kipper**mstheme |
| mstheme  **Atún**mstheme | mstheme  **Tuna (fish)**mstheme |
| mstheme  **Bacalao**mstheme | mstheme  **Cod**mstheme |
| mstheme  **Besugo**mstheme | mstheme  **Sea bream**mstheme |
| mstheme  **Bonito**mstheme | mstheme  **Tuna ; Bonito**mstheme |
| mstheme  **Boquerón**mstheme | mstheme  **Fresh anchovy**mstheme |
| mstheme  **Caballa**mstheme | mstheme  **Mackerel**mstheme |
| mstheme  **Calamar**mstheme | mstheme  **Squid**mstheme |
| mstheme  **Cangrejo de mar**mstheme | mstheme  **Crab**mstheme |
| mstheme  **Cangrejo de rio**mstheme | mstheme  **Crayfish**mstheme |
| mstheme  **Caracol**mstheme | mstheme  **Winkle**mstheme |
| mstheme  **Centollo**mstheme | mstheme  **Spider crab**mstheme |
| mstheme  **Cigalas**mstheme | mstheme  **Dublin Bay prawn**mstheme |
| mstheme  **Dorada**mstheme | mstheme  **Gilthead**mstheme |
| mstheme  **Gamba**mstheme | mstheme  **Prawn**mstheme |
| mstheme  **Langosta ; Bogavante**mstheme | mstheme  **Lobster**mstheme |
| mstheme  **Langostino**mstheme | mstheme  **Prawn**mstheme |
| mstheme  **Lenguado**mstheme | mstheme  **Sole**mstheme |
| mstheme  **Lubina**mstheme | mstheme  **Sea bass**mstheme |
| mstheme  **Marisco**mstheme | mstheme  **Shellfish ; Seafood**mstheme |
| mstheme  **Mejillones**mstheme | mstheme  **Mussel**mstheme |
| mstheme  **Merluza**mstheme | mstheme  **Hake**mstheme |
| mstheme  **Mero**mstheme | mstheme  **Grouper**mstheme |
| mstheme  **Necora**mstheme | mstheme  **Small crab**mstheme |
| mstheme  **Ostras**mstheme | mstheme  **Oysters**mstheme |
| mstheme  **Percebe**mstheme | mstheme  **Barnacle**mstheme |
| mstheme  **Pescadilla**mstheme | mstheme  **Whiting ; Small hake**mstheme |
| mstheme  **Pescado**mstheme | mstheme  **Fish**mstheme |
| mstheme  **Pulpo**mstheme | mstheme  **Octopus**mstheme |
| mstheme  **Rape**mstheme | mstheme  **Angler fish**mstheme |
| mstheme  **Rodaballo**mstheme | mstheme  **Turbot**mstheme |
| mstheme  **Salmón**mstheme | mstheme  **Salmon**mstheme |
| mstheme  **Salmonete**mstheme | mstheme  **Red mullet**mstheme |
| mstheme  **Sardina**mstheme | mstheme  **Sardine**mstheme |
| mstheme  **Sardina noruega**mstheme | mstheme  **Brisling**mstheme |
| mstheme  **Trucha**mstheme | mstheme  **Trout**mstheme |

Para indicar cualidades de los alimentos se usan los participios que derivan de las acciones que se hacen para prepararlos. Complete las formas que siguen.

Cocer- cocido

Freír-

Sofreír-

Asar-

Hervir-

Rehogar-

Dorar-

Hornear-

Rebozar-

Aliñar-

Quemarse-

**Complete las oraciones**

1. Me encantan los filetes de pescado………. Con harina y huevo. Saben muy bien, pero hay que ……………..los con mucho aceite de oliva
2. Para no engordar es mejor preparar la comida en el horno. El pollo…………….. sienta muy bien con un poco de pimienta y de limón y bien …………..para que esté crujiente.
3. Para preparar una buena menestra lo mejor es ………….. las verduras con poca agua, …………..unos ajos con poco aceite y……………..la verdura en la misma sartén.
4. Esta ensalada no sabe a nada. Trae aceite, sal y vinagre para……………la.

Combina

|  |  |
| --- | --- |
| Gramos de | aceite |
| Docena de | Azafrán |
| Diente de | caldo |
| Taza de | tomate |
| Salsa de | arroz |
| Una cucharadita de | huevos |
| Litro de | ajo |
| Cucharada de | Judías verdes |

**¿Salado o dulce?**

1. Filete de merluza con tomate
2. Flan de dulce de leche
3. Chuletas de cerdo con guindilla y ajo
4. Dulce de membrillo
5. Empanada de carne
6. Puchero de carne y gallina
7. Tarta de acelga y queso parmesano
8. Milanesa de ternera con salsa de champiñones
9. Tarta de naranja con cobertura de chocolate
10. Pechuga de pollo con patatas fritas
11. Helado de crema de vainilla y fresas

**En el restaurante**

**Frases útiles para los clientes**

⭘ ¿Tienen menú del día?

🞜 ¿Qué lleva la sopa marinera?

⭘ ***Para mí***, sopa marinera de primero

◼ ***Para mí,*** también.

🞜 Pues ***para mí***, ensalada a los 4 vientos.

◼ De segundo, ***quiero*** pimientos rellenos.

🞜 ***Yo***, también.

⭘ Pues ***yo***, pechuga de pollo con patatas.

🞜 ¿Me puede traer…?

◼ La cuenta, por favor.

**Frases útiles para el camarero**

De primero, ¿qué desean tomar?

¿Y de segundo?

¿Y para beber?

¿Qué quieren tomar de postre?

¿Quieren café?

Dialogo

**camarero/a:**-Hola / ¡Buenas noches!

**Comensal 1:**-Hola / ¡Buenas noches! / ¡Buenas!

**Camarero/a:** -¿Tiene usted una reserva?

**Comensal:** -Si, he hecho una reserva a nombre del señor García.

**Camarero/a:** -¡Perfecto! Voy a comprobarlo. Si, aquí están: mesa para dos a las veinte horas. Por aquí por favor.

**Comensal:** -¡Gracias!

**Camarero/a:** -Aquí tiene el menú.

**Comensales 1 y 2:**-Gracias.

**Camarero/a:** -¿Qué van a tomar?

**Comensal 1:** – De primero ensalada mixta para mí, por favor.

**Comensal 2:** – Para mí gazpacho.

**Camarero/a:** -¿Y de segundo (plato)?

**Comensal 1:** – Paella de marisco para dos.

**Camarero/a:** -¿Qué desean para beber?

**Comensal 1:** -Vino, por favor.

**Camarero:**  -¿Blanco o tinto?

**Comensal 2:** – Blanco. Y una botella de agua.

**Camarero/a:** – ¿Fría o del tiempo?

**Comensal 2:** – Del tiempo por favor. Y sin gas.

**Camarero/a:** -¿Desean algo más?

**Comensal 1:** -No, por ahora nada más, gracias.

[Comida]

**Camarero/a:** -¿Van a tomar postre?

**Comensal 1:** -Sí ¿podría traernos la carta de postres, por favor?

**Camarero/a:** -Aquí tienen.

**Comensal 2:** – Para mí el arroz con leche, por favor.

**Comensal 1:** – Yo tomaré natillas.

**Camarero: –** ¿Alguna cosa más? ¿Café?  ¿Infusión?

**Comensal 2:** -Nada más.

**Camarero/a:** – ¿Estaba todo de su gusto?

**Comensal 2:** Estaba todo buenísimo.

**Comensal 1:** – Delicioso. ¿Nos trae la cuenta por favor?

**Camarero/a:** – ¿Va a pagar al contado o con tarjeta?

**Comensal 1:** – Al contado.

**Camarero/a:** – Son 65,50€

**Comensal 1:** – Aquí tiene. Muchas gracias.

**Camarero/a:** – Gracias a ustedes. ¡Hasta luego!

**Comensal 1:** – Hasta luego.

**Comensal 2:** -Adiós.