

Español para Extranjeros Nivel 5

Competencia

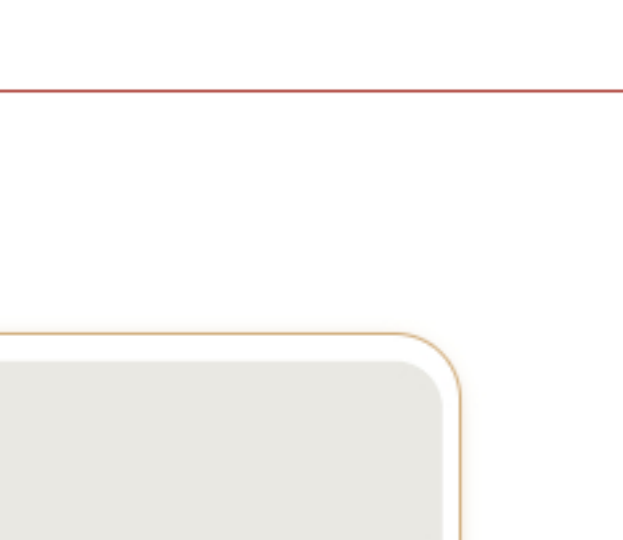
Aplica un inventario lingüístico con fórmulas y estructuras gramaticales compuestas para participar en diversos actos de comunicación.

Tema 3. Hábitos saludables

Semana 4 / Explicación

Introducción

En este tema aprenderás cómo comunicarte en español sobre los hábitos saludables. Practicarás las palabras clave y estructuras para referirte a hábitos saludables. Además, aprenderás algunas funciones comunicativas para expresar intenciones de tener un estilo de vida saludable. ¡Aprende a cuidar tu salud en español!



Explicación

Este icono indica que la conversación se puede escuchar. Haz clic en cada línea de texto para reproducir el audio.

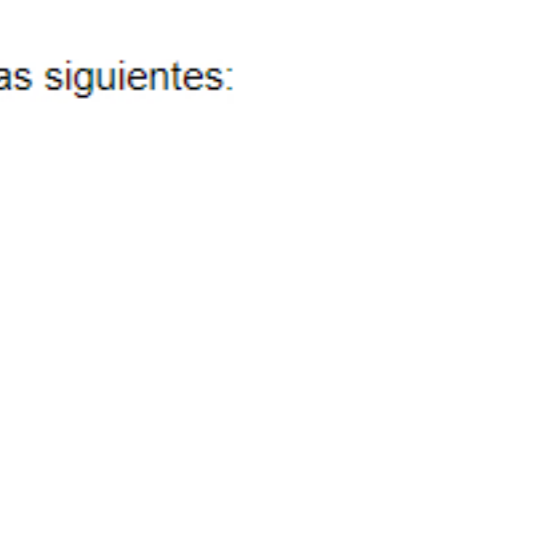
Léxico relacionado con hábitos para una vida saludable

Antes de revisar el contenido gramatical de este tema, adquiere nuevo vocabulario revisando algunos sustantivos, verbos y adjetivos utilizados para hablar de hábitos saludables.

Sustantivos	Verbos	Adjetivos
Alimentación	Ejercitarse	Saludable
Ejercicio	Dormir	Activo
Dieta	Practicar un deporte	Balanceado
Nutrición	Caminar	Sano
Descanso	Entrenar	Nutritivo
Agua	Correr	Energético
Frutas	Nadar	Vital
Verduras	Estirar	Equilibrado
Proteínas	Levantar peso	Fuerte
Vitaminas	Saltar	Disciplinado
Minerales	Meditar	Revitalizante
Fibras	Hacer yoga	
Carbohidratos	Respirar	
Deporte	Tonificar	
Meditación		
Balance		
Relajación		
Bienestar		
Salud		

Tabla 1. Léxico relacionado con hábitos para una vida saludable.

Los verbos revisados anteriormente te ayudarán a construir perífrasis verbales y funciones comunicativas que verás más adelante, y los sustantivos y adjetivos te ayudarán a completar el resto de la frase o idea que quieres comunicar.



Perífrasis verbales para hablar de hábitos saludables

De acuerdo con Lingolia Español (s.f.), una perífrasis verbal es una construcción que consta de dos o más verbos que funcionan como uno solo. Las perífrasis verbales expresan la intención, el comienzo, la duración, el transcurso o el fin de una acción.

En español se utilizan algunas perífrasis verbales para hablar de hábitos saludables, tal es el caso de las siguientes:

empezar a + infinitivo

Figura 1. Perífrasis verbal "empezar a + infinitivo".

volver a + infinitivo

Figura 2. Perífrasis verbal "volver a infinitivo".

dejar de + infinitivo

Figura 3. Perífrasis verbal "dejar de + infinitivo".

continuar + gerundio

Figura 4. Perífrasis verbal "continuar + gerundio".

seguir + gerundio

Figura 5. Perífrasis verbal "seguir + gerundio".

Como puedes observar, las perífrasis pueden utilizar un infinitivo o un gerundio en su segundo verbo. En cuanto al primer verbo, este puede ir conjugado o en infinitivo.

Recuerda que la forma infinitiva de un verbo es el mismo verbo con la terminación **-ar**, **-er**, **-ir**; y el gerundio de un verbo tiene la terminación **-ando** y **-endo**:

Infinitivo: -ar, -er, -ir

Figura 6. Terminaciones de la forma del infinitivo de un verbo.

Gerundio: -ando, -endo

Figura 7. Terminaciones de la forma del gerundio de un verbo.

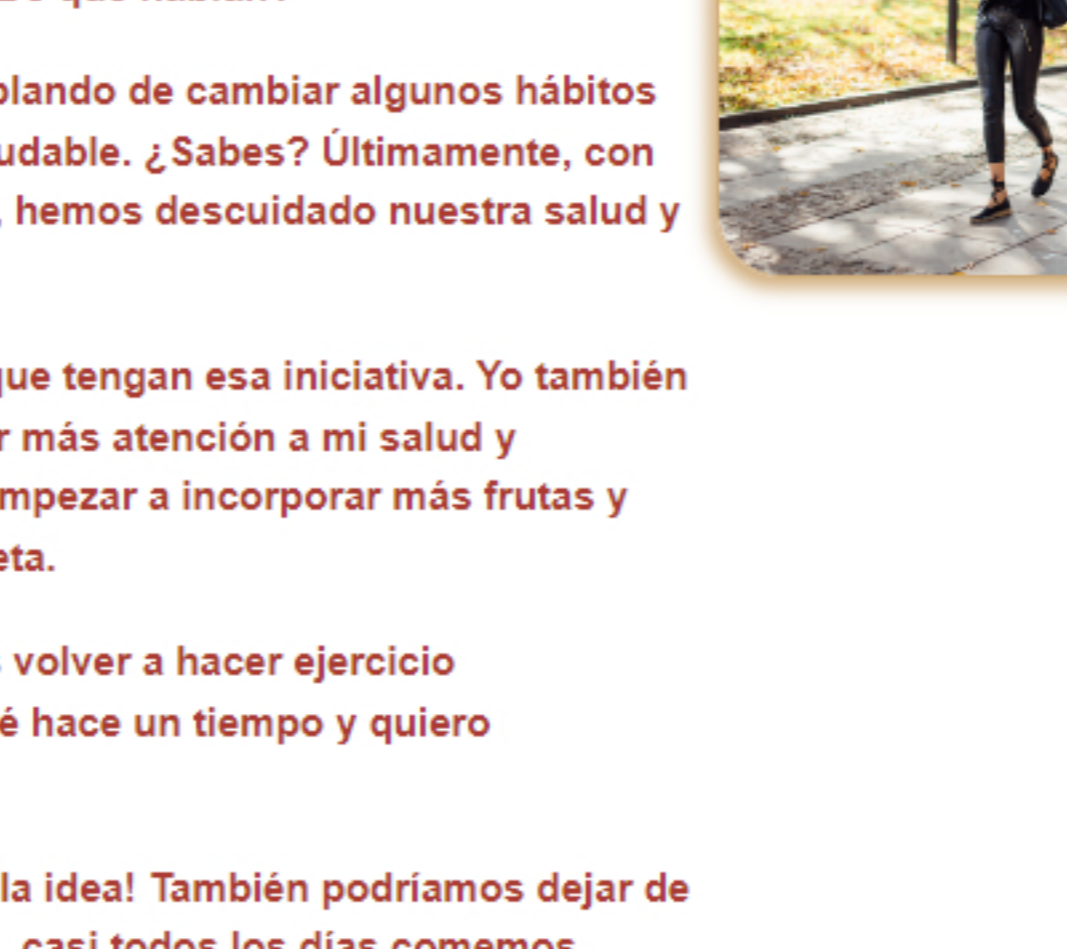
Revisa algunos ejemplos de cómo se pueden utilizar las perífrasis anteriores para hablar de hábitos saludables:

Primera parte de la oración	Primer verbo de la perífrasis verbal	Verbo en infinitivo (terminación -ar, -er, -ir)	Segunda parte de la oración
La próxima semana	empezaré a	practicar	gimnasia.
-	Volvi a	nadar	diariamente durante 30 minutos, pues ya había ganado algunos kilos.
Debo	dejar de	mirar	TikTok tanto tiempo antes de dormir.

Tabla 2. Perífrasis de infinitivo.

Primera parte de la oración	Segundo verbo de la perífrasis verbal	Verbo en gerundio (terminación -ando, -endo)	Segunda parte de la oración
Si	continúo	comiendo	muchas grasas y azúcares, ganaré mucho peso y perderé condición física.
Quiero	seguir	meditando	diariamente, pues me ha ayudado a combatir el estrés y la ansiedad.

Tabla 3. Perífrasis de gerundio.



Fabrizio se encuentra a sus amigas Isabella y Amanda. Ellos procuran cuidar mucho su salud, pues son jóvenes activos, pero últimamente no han sido muy disciplinados. Descubre de qué hablan. ¿Puedes identificar las perífrasis verbales que usan en la conversación?

Fabrizio: Hola, chicas. ¿Cómo están?

Isabella: ¡Hola, Fabrizio! ¿Qué tal?

Fabrizio: Todo bien. ¿De qué hablan?

Amanda: Estamos hablando de cambiar algunos hábitos para tener una vida saludable. ¿Sabes? Últimamente, con tanto trabajo y escuela, hemos descuidado nuestra salud y bienestar.

Fabrizio: Qué bueno que tengan esa iniciativa. Yo también quiero empezar a poner más atención a mi salud y bienestar. Podríamos empezar a incorporar más frutas y verduras en nuestra dieta.

Amanda: Y podríamos volver a hacer ejercicio regularmente. Yo lo dejé hace un tiempo y quiero retomarlo.

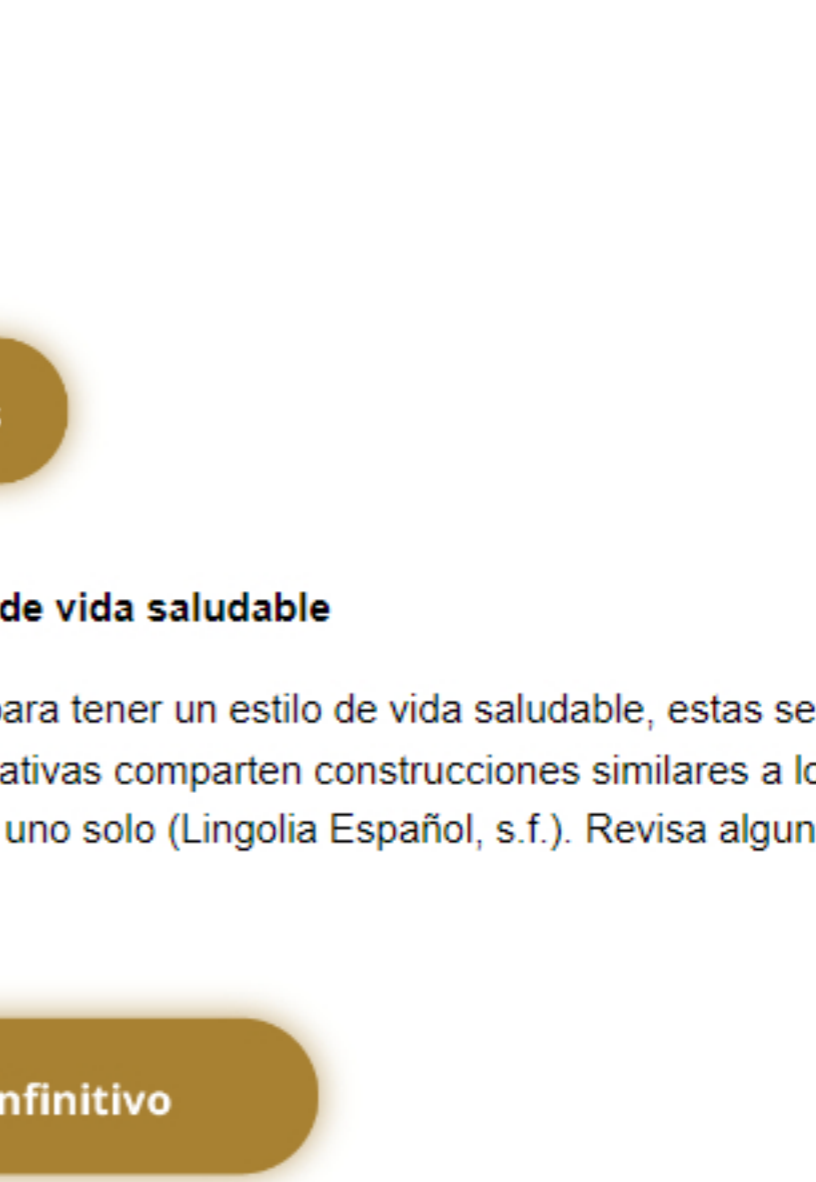
Isabella: ¡Me encanta la idea! También podríamos dejar de comer comida chatarra, casi todos los días comemos galletas o refresco.

Fabrizio: Claro, aunque no se olviden que ya tenemos algunos buenos hábitos, no estamos tan mal. Por ejemplo, tomar agua, podríamos continuar bebiendo mucha agua durante el día. Es importante mantenernos hidratados.

Amanda: Sí, y podríamos seguir meditando cada semana, como lo hemos hecho hasta ahora. ¿Qué les parece?

Fabrizio: ¡Perfecto! Empecemos con estos hábitos y veremos cómo nos sentimos.

Ver respuestas



Funciones comunicativas para expresar intenciones para tener un estilo de vida saludable

También existen algunas funciones comunicativas para expresar intenciones para tener un estilo de vida saludable, estas se emplean utilizando un verbo en infinitivo en su segunda parte. Estas funciones comunicativas comparten construcciones similares a los de las perífrasis verbales, en las que se usan dos o más verbos que funcionan como uno solo (Lingolia Español, s.f.). Revisa algunas a continuación:

Estoy pensando en + infinitivo

Figura 8. Función comunicativa "estoy pensando en + infinitivo".

Mi intención es + infinitivo

Figura 9. Función comunicativa "mi intención es + infinitivo".

Tengo la intención de + infinitivo

Figura 10. Función comunicativa "tengo la intención de + infinitivo".

Recuerda, la forma infinitiva de un verbo es el mismo verbo con la terminación **-ar**, **-er** e **-ir**:

Infinitivo: -ar, -er, -ir

Figura 11. Terminaciones de la forma del infinitivo de un verbo.

Las expresiones anteriores son herramientas lingüísticas importantes para comunicar deseos y propósitos. Revisa a continuación sus usos puntuales.

1. **Estoy pensando en + infinitivo:** esta expresión se utiliza para indicar que se está considerando realizar una acción específica en el futuro cercano. Por ejemplo:

Estoy pensando en empezar a hacer ejercicio regularmente.

2. **Mi intención es + infinitivo:** esta construcción comunica de manera clara y directa la intención de llevar a cabo una determinada acción. Por ejemplo:

Mi intención es comenzar a comer más frutas y verduras.

3. **Tengo la intención de + infinitivo:** similar a la expresión anterior, esta construcción también indica una intención firme de realizar una acción específica. Por ejemplo:

Tengo la intención de dejar de fumar.

Revisa los siguientes ejemplos de su aplicación:

Función comunicativa	Verbo en infinitivo	Resto de la oración
Estoy pensando en	retomar	mis clases de spinning para mejorar mi condición física.
Mi intención es	correr	5k cada fin de semana, para prepararme para el maratón.
Tengo la intención de	hacer	yoga para reducir mis niveles de estrés.

Tabla 4. Funciones comunicativas para expresar intenciones para tener un estilo de vida saludable.

Estas expresiones son útiles no solo para comunicar las propias intenciones relacionadas con un estilo de vida saludable, sino también para compartir metas y planes con otras personas.



Para extender tu vocabulario sobre hábitos saludables y poder utilizarlo en las perífrasis verbales y funciones comunicativas vistas anteriormente, revisa el siguiente gráfico con algunas ideas que comparten Pajer y Carter (2021) sobre buenos hábitos:

1. Programar citas semanales para hacer ejercicio.
2. Consumir verduras todos los días.
3. Adoptar el hábito de tomar té verde.
4. Hacer algo nuevo una vez por semana.
5. Hacer la cama todas las mañanas.
6. Cepillarse los dientes y usar hilo dental con regularidad.
7. Caminar cuando tengas ganas de fumar.
8. Organizar una cosa por día.
9. Tomar un descanso sin interrupciones cada día.
10. Moverse, aunque trabajes desde casa.
11. Establecer zonas o incluso días sin teléfono.
12. Poner plantas en el hogar.

Figura 12. Buenos hábitos.

Fabrizio vuelve a encontrarse con su amiga Amanda y recuerdan la conversación que tuvieron previamente. ¿Puedes identificar las funciones comunicativas para expresar intenciones para tener un estilo de vida saludable?

Fabrizio: Amanda, me quedé pensando en haber empezado de la otra vez sobre los hábitos para tener una vida saludable.

Amanda: Sí, yo también estuve reflexionando al respecto. Quiero empezar a actuar ya.

Fabrizio: Exacto. Estaba pensando en empezar a practicar meditación todos los días. ¿Qué opinas?

Amanda: ¡Eso suena genial! He escuchado que la meditación tiene muchos beneficios para la salud mental.

Fabrizio: Totalmente de acuerdo. Tengo la intención de comenzar mañana mismo. Además, estaba pensando en reducir mi consumo de cafeína.

Amanda: Esa es una buena idea. Mi intención es hacer lo mismo. ¿Tienes alguna estrategia en mente?

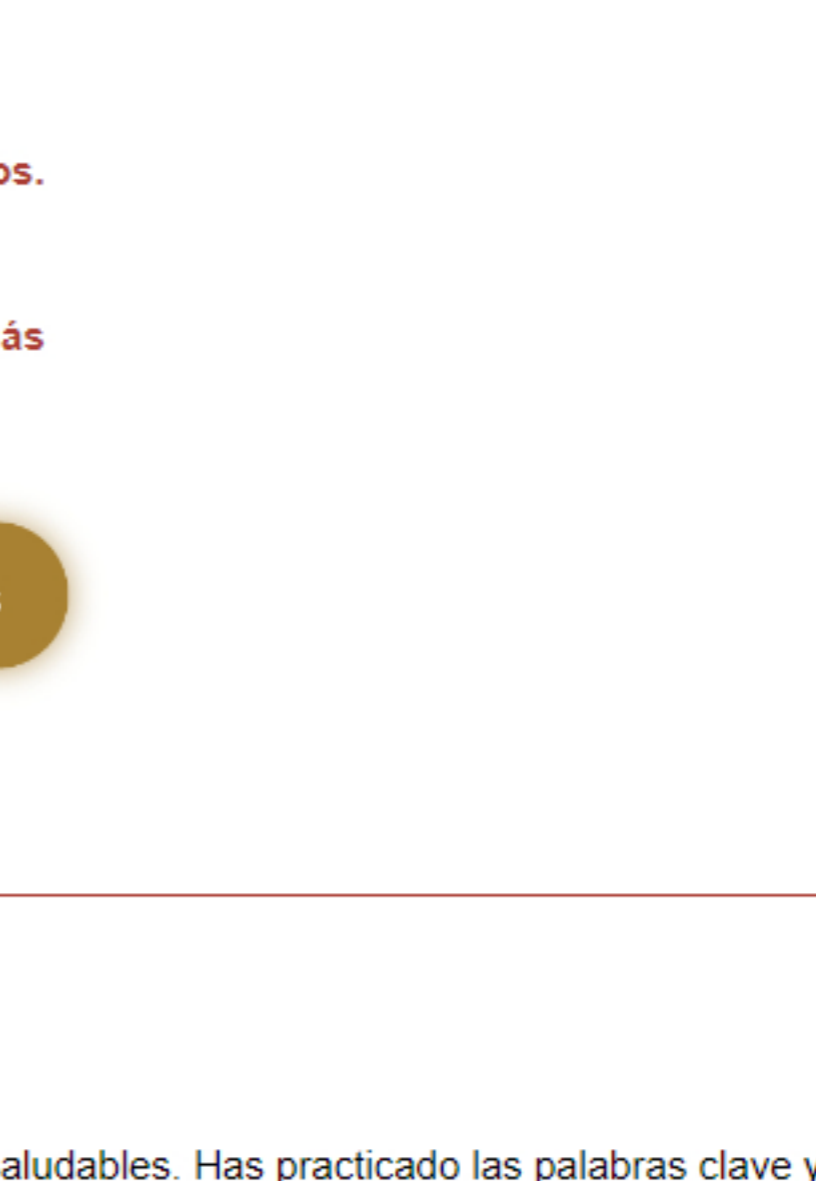
Fabrizio: Estaba pensando en reemplazar el café por té verde, que es una opción más saludable y también tiene antioxidantes.

Amanda: ¡Eso suena bien! Además, también tengo la intención de empezar a tener actividad física diaria.

Fabrizio: ¡Excelente! Mi intención es hacer lo mismo. Podemos motivarnos mutuamente para mantenernos activos.

Amanda: Definitivamente. Creo que, con estas pequeñas modificaciones en nuestros hábitos, tendremos una vida más saludable.

Ver respuestas



Cierre

En este tema has aprendido cómo comunicarte en español sobre los hábitos saludables. Has practicado las palabras clave y estructuras para referirte a hábitos para una vida saludable. Además, has aprendido algunas funciones comunicativas para expresar intenciones para tener un estilo saludable de vida.

Junto con Fabrizio y sus amigas, has conocido cómo se emplean las diferentes perífrasis verbales de infinitivo y de gerundio, como lo son las estructuras "empezar a + infinitivo", "volver a + infinitivo", "dejar de + infinitivo", "continuar + gerundio" y "seguir + gerundio" para hablar sobre buenos hábitos. Además, has conocido con ellos cómo se pueden emplear distintas funciones comunicativas como "estoy pensando en + infinitivo", "mi intención es + infinitivo" y "tengo la intención de + infinitivo" para hablar sobre el mismo tema.

Ahora que ya conoces sobre hábitos para tener una vida saludable y cómo referirte a ellos, ¿qué esperas para cuidar tu salud en español?

Checkpoint

Asegúrate de:

- Conocer el léxico relacionado con hábitos para una vida saludable.
- Comprender el concepto y conocer las perífrasis verbales "empezar a + infinitivo", "volver a + infinitivo", "dejar de + infinitivo", "continuar + gerundio" y "seguir + gerundio" para hablar de hábitos saludables.
- Conocer algunas funciones comunicativas para expresar intenciones para tener un estilo de vida saludable, como lo son "estoy pensando en + infinitivo", "mi intención es + infinitivo" y "tengo la intención de + infinitivo".

Referencias

- Lingolia Español. (s.f.). *Las perífrasis verbales en español*. Recuperado de <https://espanol.lingolia.com/es/gramatica/verbos/perifrasis-verbales>
- Pajer, N., y Carter, C. (2021). *60 maneras de vivir más, mejor y con más energía*. Recuperado de <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2021/habitos-saludables-para-vivir-mas-tiempo.html>

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.