

Español para extranjeros

Nivel 5

Sesión sincrónica 5





Bienvenida

¡Bienvenido a la sesión 5 de tu curso!

En esta sesión aprenderás a hablar de los hábitos saludables. Conocerás algunos sustantivos, verbos y adjetivos utilizados para referirte a un estilo de vida saludable. Además, emplearás perífrasis verbales como “empezar a + infinitivo”, “volver a + infinitivo”, “dejar de + infinitivo”, “continuar + gerundio” y “seguir + gerundio” para hablar de hábitos sanos. ¡Cuida tu salud en español!

Agenda

Actividad de bienestar	10 min
Léxico relacionado con hábitos para una vida saludable	10 min
Práctica 1	10 min
Práctica 2	15 min
Práctica 3	15 min
Práctica 4	30 min
Perífrasis verbales para hablar de hábitos saludables	10 min
Actividad 3	10 min
Cierre	10 min

Actividad de bienestar



Fuente: Dirección de Producción de Contenidos. (2021, 17 de febrero).
Mente de Principiante [Archivo de video]. Recuperado de
https://youtu.be/upb0B_Ax8Jo

Explicación

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.



Alimentación/dieta/nutrición



Ejercicio/deporte



Descanso/relajación

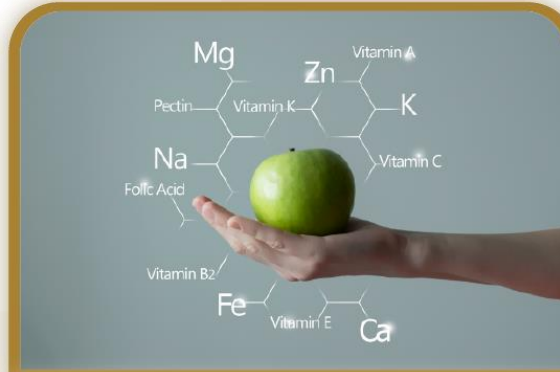


Meditación

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



Frutas y verduras



Vitaminas y minerales



Proteínas



Carbohidratos



Fibras

Figura 2. Léxico relacionado con hábitos para una vida saludable.



Práctica 1



Entra a los siguientes recursos para ampliar tu conocimiento acerca de los hábitos saludables:



Los siguientes enlaces son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a ellos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.

Cano, P. (s.f.). *Categorías de alimentos*. Recuperado de <https://wordwall.net/es/resource/27877784/vida-saludable/categorías-de-alimentos-maestra-paola-cano-niño>

Wordwall.net. (s.f.-a). *¿Qué alimento es?* Recuperado de <https://wordwall.net/es/resource/28424374/alimentos/qué-alimento-es>

Wordwall.net. (s.f.-b). *Vida saludable*. Recuperado de <https://wordwall.net/es/resource/12344295/vida-saludable>

Estos recursos abiertos sugeridos son ajenos a la Universidad Tecmilenio y su disponibilidad puede cambiar sin previo aviso.

En caso de no encontrarse disponibles, te recomendamos hacer una búsqueda con las siguientes palabras clave:

- Juego sobre hábitos saludables en español.


Práctica 2

1. Elabora una tabla en la que registres tus hábitos saludables y no saludables relacionados con la alimentación, el ejercicio, el sueño, etcétera. La tabla deberá contener tres columnas: la primera para tus hábitos saludables, la segunda para los no saludables y la tercera para los hábitos que no tienes, pero que te gustaría tener.
2. Enlista por lo menos 10 elementos en cada columna.
3. Por cada hábito que registres menciona también con qué frecuencia lo haces. Para los que te gustaría tener, indica con qué frecuencia te gustaría practicarlos.
4. Al final, califica las dos primeras columnas con una escala de color de rojo a verde. Toma en cuenta el color rojo, anaranjado, amarillo, verde claro y verde oscuro. Considera el verde oscuro para indicar lo más saludable, dependiendo de qué tan buenos son esos hábitos para ti.



A photograph showing a group of people sitting around a table in a meeting room, engaged in a discussion. The room has a patterned rug and modern furniture.

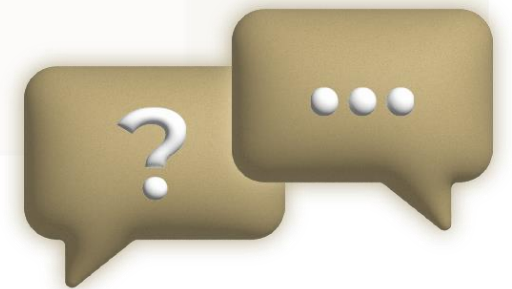
Práctica 3

A photograph showing a group of people sitting around a table in a meeting room, engaged in a discussion. The room has a patterned rug and modern furniture.

Pregunta a tus compañeros sobre los hábitos que han escrito en la actividad anterior. Haz anotaciones.


- *¿Cuáles son tus hábitos más saludables?*
- *¿Cuáles son tus hábitos menos saludables?*
- *¿Qué hábitos te gustaría incluir en tu vida diaria?*
- *Mi hábito más saludable es...*
- *Mi segundo hábito menos saludable es...*

Después de haber escuchado a tus compañeros, haz una nueva lista de los hábitos que más se repitieron para cada categoría. Trata de escuchar al menos a cinco compañeros.



A group of people sitting around a table in a meeting room, looking at documents and laptops.

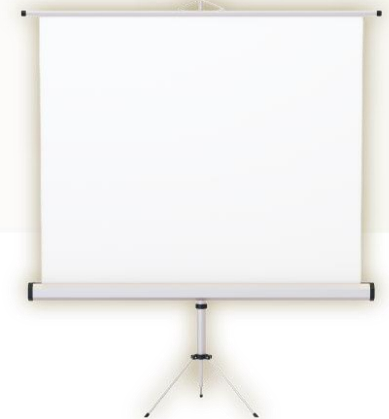
Práctica 4

A group of people sitting around a table in a meeting room, looking at documents and laptops.

Crea una infografía sobre un tema específico relacionado con hábitos saludables, como "beneficios de dormir bien", "importancia de la hidratación", "hábitos para mejorar la calidad del sueño" o "estrategias para reducir el estrés y mejorar la salud mental".

Incluye vocabulario relevante, información organizada, gráficos o imágenes ilustrativas, estadísticas relevantes y consejos prácticos. Puedes utilizar fuentes confiables, como sitios web de salud, artículos científicos o revistas especializadas.

Al final, comparte tu trabajo con la clase.



Explicación

Perífrasis verbales para hablar de hábitos saludables

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 (Lingolia Español, s.f.).

En español se utilizan algunas perífrasis verbales para hablar de hábitos saludables. A continuación, se te presentan unos ejemplos:

Empezar a + infinitivo

Volver a + infinitivo

Dejar de + infinitivo

Continuar + gerundio

Seguir + gerundio

Las perífrasis pueden utilizar un infinitivo o un gerundio en su segundo verbo, como se muestra en los ejemplos anteriores. En cuanto al primer verbo, este puede ir conjugado o en infinitivo.

Recuerda la forma del infinitivo y del gerundio de un verbo:

Infinitivo: -ar, -er, -ir

Gerundio: -ando, -endo

Figura 3. Perífrasis verbales.

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
Hace 15 días	<i>empecé a</i>	<i>correr</i>	40 minutos diarios.
-	<i>Volví a</i>	<i>practicar</i>	tenis y ahora me siento con mejor condición física.
Debo	<i>dejar de</i>	<i>comer</i>	en la calle y preparar mis alimentos en casa.

Tabla 2. Perífrasis de infinitivo.


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

Primera parte de la oración	Segundo verbo de la perífrasis verbal	Verbo en gerundio (terminación -ando, -endo)	Segunda parte de la oración
Si	<i>continúo</i>	<i>nadando</i>	30 minutos diarios, estaré en forma para el verano.
Debo	<i>seguir</i>	<i>durmiendo</i>	mis 8 horas diarias para tener una mejor concentración en el trabajo.

Tabla 3. Perífrasis de gerundio.



Actividad 3



Revisa las instrucciones de la actividad 3 de esta semana. Ésta se encuentra en la plataforma de tu curso. En la siguiente sesión sincrónica tendrás un espacio para presentar tus resultados junto con tu profesor y tus compañeros.

Cierre

En esta sesión has ampliado tu vocabulario acerca de los hábitos saludables. También has logrado identificar y emplear algunos sustantivos, verbos y adjetivos utilizados para referirte a un estilo de vida saludable. Además, has aprendido sobre las perífrasis verbales como “empezar a + infinitivo”, “volver a + infinitivo”, “dejar de + infinitivo”, “continuar + gerundio” y “seguir + gerundio” para hablar de hábitos sanos. ¿Qué esperas para empezar a cuidar tu salud en español?

Referencias

- Cano, P. (s.f.). *Categorías de alimentos*. Recuperado de <https://wordwall.net/es/resource/27877784/vida-saludable/categorías-de-alimentos-maestra-paola-cano-niño>
- Lingolia Español. (s.f.). *Las perífrasis verbales en español*. Recuperado de <https://espanol.lingolia.com/es/gramatica/verbos/perifrasis-verbales>
- Wordwall.net (s.f.-a). *¿Qué alimento es?* Recuperado de <https://wordwall.net/es/resource/28424374/alimentos/qué-alimento-es>
- Wordwall.net (s.f.-b). *Vida saludable*. Recuperado de <https://wordwall.net/es/resource/12344295/vida-saludable>

Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio.

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio

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.