

B1.28.1 Diálogo: ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Dialogue: Healthy or Unhealthy Habits?

🔊 <https://spanish.colanguage.com/dialogues/habitod-saludables-o-insalubres>

Diálogo sencillo sobre hábitos saludables e insalubres.

Papá: ¿Otra vez hay alguien que olvidó lavarse las manos antes de comer? La **higiene** es muy importante.

Ana: ¡Ay siempre lo olvido! A veces me distraigo con algo en la pantalla del **móvil**. Ya voy.

Papá: Muy bien. Después de comer no te quedes **acostada** porque eso no es bueno.

Ana: ¡**Tengo mucho sueño** y quiero descansar un ratito!

Papá: Si te quedas así podrías **engordar**. ¡Mejor camina un poco!

Ana: ¡Pero tampoco quiero **adelgazar** demasiado papá!

Papá: La clave es el **equilibrio** ni mucho ni poco de todo.

Ana: Vale. Entonces voy a caminar y **tomar el sol** un poquito.

Papá: Muy bien. Pero ten cuidado con el sol y recuerda **hidratarte** siempre.

Ana: Vale. ¡Después de caminar **nos abrazaremos** para celebrar mis buenos hábitos!

Simple dialogue about healthy and unhealthy habits.

Papá: *Is there someone again who forgot to wash their hands before eating? **Hygiene** is very important.*

Ana: *Oh, I always forget! Sometimes I get distracted by something on the **mobile** screen. I'm on my way.*

Papá: *Very well. After eating, don't stay **lying down** because that is not good.*

Ana: *I am **very sleepy** and want to rest for a little while!*

Papá: *If you stay like that you could **put on weight**. Better go for a walk!*

Ana: *But I don't want to **lose weight** too much either, dad!*

Papá: *The key is **balance** neither too much nor too little of everything.*

Ana: *Alright. Then I'm going to walk and **sunbathe** for a bit.*

Papá: *Very well. But be careful with the sun and always remember to **hydrate**.*

Ana: *Okay. After walking, **we will hug** to celebrate my good habits!*

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Healthy habits or unhealthy habits?

<https://spanish.colanguage.com/dialogues/habito-saludables-o-insalubres>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué excusa da Ana para no lavarse las manos?
2. ¿Qué le aconseja el padre a Ana que haga después de comer?
3. ¿Cuáles son los hábitos saludables que practicas cada día? ¿Cuáles te gustaría mejorar?
4. ¿Piensas que los niños deben aprender más sobre hábitos saludables en la escuela? ¿Por qué?
5. ¿Qué otros hábitos insalubres crees que la gente debería evitar para tener una mejor salud?

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Healthy habits or unhealthy habits?

<https://spanish.colanguage.com/dialogues/habitod-saludables-o-insalubres>



Ejercicio 2:

Instrucción: Fill in the correct word.

equilibrio, higiene, Tengo mucho sueño, hidratarte, engordar

1. ¡..... y quiero descansar un ratito!
2. ¿Otra vez hay alguien que olvidó lavarse las manos antes de comer? La es muy importante.
3. Si te quedas así podrías ¡Mejor camina un poco!
4. La clave es el ni mucho ni poco de todo.
5. Muy bien. Pero ten cuidado con el sol y recuerda siempre.

Solutions:

1. Tengo mucho sueño 2. higiene 3. engordar 4. equilibrio 5. hidratarte

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Healthy habits or unhealthy habits?

<https://spanish.colanguage.com/dialogues/habitud-saludables-o-insalubres>



Ejercicio 3:

Ordena el texto

Instrucción: Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... ¡Ay siempre lo olvido! A veces me distraigo con algo en la pantalla del móvil. Ya voy.

10 Vale. ¡Después de caminar nos abrazaremos para celebrar mis buenos hábitos!

... La clave es el equilibrio ni mucho ni poco de todo.

1 ¿Otra vez hay alguien que olvidó lavarse las manos antes de comer? La higiene es muy importante.

... Muy bien. Después de comer no te quedes acostada porque eso no es bueno.

... Muy bien. Pero ten cuidado con el sol y recuerda hidratarte siempre.

... ¡Tengo mucho sueño y quiero descansar un ratito!

... ¡Pero tampoco quiero adelgazar demasiado papá!

... Si te quedas así podrías engordar. ¡Mejor camina un poco!

... Vale. Entonces voy a caminar y tomar el sol un poquito.

Solutions:

2, 10, 7, 1, 3, 9, 4, 6, 5, 8