

- *Partes del cuerpo*
- *Síntomas y bienestar*
- *Hábitos*
- *Visita al doctor*

- *Dolencias*
- *Comer Sano*
- *Doctor Resuelve*
- *Jorge Campos*

2

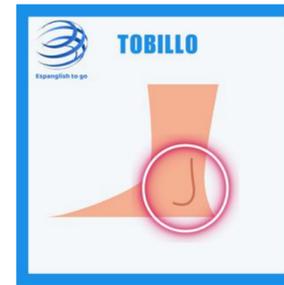
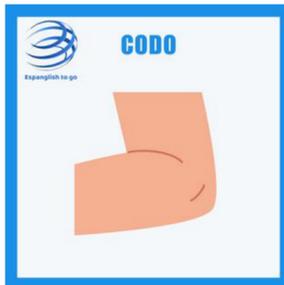
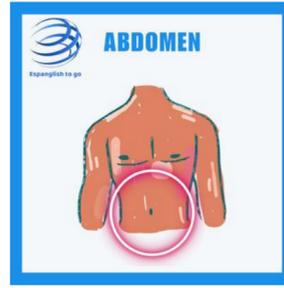
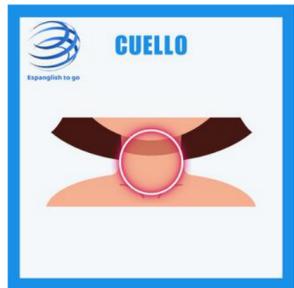
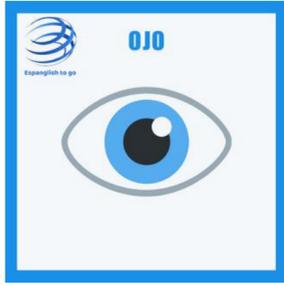
RUTINA Y BIENESTAR



1.- Partes del cuerpo.

A) Escucha las partes del cuerpo.  **2.1**

B) Escribe el nombre de las partes del cuerpo en el espacio en blanco.



2.- Síntomas y Bienestar.

A) Escucha los siguientes síntomas.  **2.2**



B) Ahora vamos a trabajar en equipos, un integrante del equipo, elegirá una de las tarjetas de síntomas y lo actuará con mímica para que sus compañeros puedan adivinar del síntoma que se trata, una vez que lo hayan adivinado escribirán oraciones con ese síntoma, cada equipo escribirá ocho oraciones.

Ejemplo: "Dolor de cabeza"

- Me duele la cabeza. - A María le duele la cabeza.

C) Escucha los siguientes estados de bienestar y buenos hábitos.

2.3

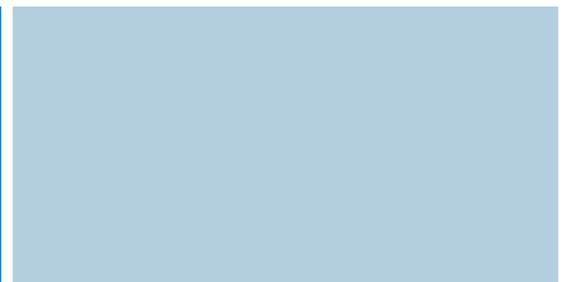


D) Escribe oraciones conjugando las tarjetas.



Ejemplo:

- Yo duermo 8 horas.
- Juan duerme mucho.



3.- ¿Buenos hábitos o malos hábitos?

A) Lee los hábitos de estas personas, determina cómo son sus hábitos, buenos o malos.



Roberto fuma, bebe gaseosas y alcohol, come comida chatarra.

Ana hace ejercicio, come frutas y verduras, duerme 8 horas.



4.- Hábitos que cambian tu vida.

A) Lee y escucha la conversación.  2.4



Sofía ¡Hola, Carlos! ¡Qué sorpresa verte por aquí! ¿Cómo estás?

Carlos Hola, Sofía... la verdad, me siento un poco cansado. No he dormido bien esta semana.

Sofía ¿Y eso? ¿Qué has estado haciendo?

Carlos Trabajo hasta tarde y después veo series hasta la madrugada. También como mucha comida rápida y no hago ejercicio...

Sofía Uy, eso no suena bien. Yo trato de tener buenos hábitos. Me levanto a las seis, tomo agua, hago un poco de ejercicio y desayuno algo saludable.

Carlos ¡Qué organizada! ¿Y qué haces durante el día?

Sofía Después del desayuno, voy al trabajo en bicicleta. En la oficina bebo mucha agua y como frutas. A las seis salgo y camino en el parque, como ahora. ¿Y tú?

Carlos Pues... me levanto tarde, tomo café, voy en coche al trabajo y almuerzo pizza o hamburguesas. No me siento con energía.

Sofía Tal vez necesitas cambiar un poco tu rutina. Dormir bien, comer mejor y hacer ejercicio ayuda mucho. Yo me siento más activa y feliz.

Carlos Tienes razón. Voy a empezar poco a poco. ¿Quieres que caminemos juntos mañana?

Sofía ¡Claro que sí! A las seis estoy aquí. ¡Te espero!

B) Escucha el audio nuevamente y marca si las afirmaciones son verdaderas o falsas.

	Verdadero	Falso
1. Sofía hace ejercicio todos los días.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Carlos duerme ocho horas cada noche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sofía toma mucha agua y come saludable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Carlos desayuna frutas y yogur por la mañana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sofía invita a Carlos a cambiar sus hábitos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C) Responde con una frase corta basada en lo que escuchaste.

1. ¿Cómo se siente físicamente Sofía?

2. ¿Qué hábito tiene Carlos que afecta su salud?

3. ¿Qué hace Sofía por las mañanas?

4. ¿Por qué dice Carlos que está cansado?

5. ¿Qué consejo le da Sofía a Carlos?

D) Escribe tus hábitos. ¿Qué haces en un día normal? ¿Tienes buenos o malos hábitos?

5.- Visita al doctor.



2.5

A) Escucha la conversación entre el doctor y su paciente y completa los diálogos.



ESPAÑOL DE MÉXICO PARA EXTRANJEROS 2 | UNIDAD 2
VISITA ALA DOCTOR

Doctor: ¿Cómo te sientes?

Paciente: Mal doctor. Me _____ el cuerpo y tengo gripa.

Doctor: ¿Cuánto tiempo has _____ estos síntomas?

Paciente: _____ así dos días.

Doctor: ¿Has tenido _____?

Paciente: No, _____ gripa y dolor.

Doctor: Perfecto. Necesitas _____ y tomar paracetamol _____ ocho horas.

Paciente: Gracias doctor.

Doctor: No _____ mucha agua.

Paciente: No lo _____, siempre bebo mucha agua.

6.- Síntomas y dolencias.



2.6

A) Escucha las conversaciones y escribe el número en el que se mencionan estos síntomas. (1-6)



**Dolor general
/ Gripe**

a) _____



**Dolor de
estómago**

b) _____



**Dolor de
cabeza**

c) _____



**Dolor de
garganta**

d) _____



Fiebre

e) _____



**Dolor
Muscular**

f) _____

7.- Comer sano.

Comer bien: un placer que nutre cuerpo y alma

Julio, 2025



En tiempos donde las prisas dominan nuestra rutina y la comida rápida parece la solución más sencilla, detenernos a pensar en cómo alimentamos nuestro cuerpo se convierte en un acto de autocuidado. Comer bien no solo significa elegir alimentos saludables, sino también encontrar el equilibrio, disfrutar el proceso y darle a nuestro organismo lo que necesita para funcionar al máximo.

Una alimentación balanceada incluye porciones adecuadas de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Este equilibrio no solo mejora nuestra salud física —fortaleciendo el sistema inmunológico, regulando el metabolismo y previniendo enfermedades— sino que también influye directamente en nuestro estado de ánimo y energía diaria.

Pero ¿quién dijo que comer bien es aburrido? A continuación, te compartimos una receta fácil, deliciosa y completamente balanceada que puedes preparar en casa en menos de 30 minutos.

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 taza de quinoa cocida
- 2 pechugas de pollo sin piel
- 1 calabacita
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas secas (orégano, tomillo o romero)



Preparación:

1. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Una vez lista, reserva.
2. Corta los vegetales en tiras o cubos medianos.
3. En una sartén grande o en una bandeja para horno, mezcla los vegetales y los garbanzos con 1 cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta y las hierbas. Asa o saltea hasta que estén dorados y tiernos (aproximadamente 15 minutos).
4. Mientras tanto, sazona el pollo con sal, pimienta y unas gotas de limón. Cocínalo en una sartén con la cucharada restante de aceite hasta que esté dorado y cocido por completo.
5. Monta el bowl: coloca una base de quinoa, añade los vegetales y garbanzos, y termina con las tiras de pollo encima. Puedes decorar con un poco más de limón o con perejil fresco.



Este platillo es una excelente fuente de proteínas, fibra, vitaminas y grasas saludables. Además, es versátil: puedes cambiar el pollo por tofu, los garbanzos por lentejas o la quinoa por arroz integral. Recuerda: comer bien no es una dieta, es un estilo de vida. Y cuando la comida es colorida, casera y hecha con intención, cada bocado se convierte en un paso hacia una mejor versión de ti.

A) Lee las frases y escribe si son verdaderas (V) o falsas (F) según el texto.

- | | V | F |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Comer bien solo significa evitar los dulces y las grasas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Una alimentación balanceada ayuda al cuerpo y al estado de ánimo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. La receta del artículo es difícil y tarda más de una hora. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. El pollo se cocina en el horno con los vegetales. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. El plato puede prepararse con ingredientes diferentes, como tofu o lentejas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

B) Lee las preguntas y marca la opción correcta (A, B o C).

1 ¿Cuál es el propósito principal del artículo?

- A) Hablar de la comida rápida.**
- B) Explicar cómo cocinar pollo frito.**
- C) Promover una alimentación saludable.**

2 ¿Qué tipo de alimentos deben incluirse en una dieta balanceada?

- A) Solo frutas y verduras.**
- B) Frutas, verduras, cereales, proteínas y grasas saludables.**
- C) Comida congelada y refrescos.**

3 ¿Qué se debe hacer primero para preparar la receta?

- A) Cocinar el pollo.**
- B) Cortar los vegetales.**
- C) Cocinar la quinoa.**

4 ¿Qué se sugiere al final del artículo?

- A) Comer siempre lo mismo.**
- B) Adaptar la receta a diferentes gustos o necesidades.**
- C) Evitar los vegetales.**

8.- "¡Ayúdame, Dr. Resuelve!".

Si tienes un problema, no sufras, cuéntaselo al Dr. Resuelve. Él te dará el mejor consejo para tus penas.



Carlos Robles

*Problema
escolar*

Querido Doctor Resuelve:

Le escribo porque no me va bien en la escuela. Antes sacaba buenas notas, pero este semestre bajé mucho. Me distraigo, me da flojera estudiar, y siento que no sirvo para nada. Mis papás están enojados, y yo también estoy frustrado. ¿Cómo puedo recuperar la motivación?

Con esperanza,
Carlos, 21 años

Carlos R.

Estimado Carlos:

Gracias por confiar en mí para contarme lo que sientes. Primero quiero decirte que no estás solo: a muchos estudiantes les pasa lo mismo en algún momento de su carrera.

Lo más importante es que no te castigues. Bajar las calificaciones no significa que no sirvas para nada, sino que necesitas ajustar tus hábitos. Te recomiendo organizar un horario realista, con metas pequeñas cada día, y tratar de estudiar en un lugar sin distracciones.

También ayuda mucho hablar con tus profesores para pedir orientación, y con tus amigos para estudiar en grupo.

Recuerda que tus padres pueden estar molestos, pero en el fondo quieren verte bien. Si hablas con ellos con calma y les explicas cómo te sientes, seguro te apoyarán. La motivación se recupera poco a poco, pero lo conseguirás si eres constante.

¡Ánimo, Carlos! Estoy seguro de que podrás salir adelante.
Con cariño,

Dr. Resuelve



Olivia Sánchez

*Problema de
amistad*

Querido Doctor Resuelve:

Mi mejor amiga y yo ya no hablamos como antes. Desde hace unas semanas, ella siempre está ocupada o molesta, y no entiendo por qué. Le he preguntado si pasa algo, pero solo me dice "nada". Me siento triste y confundida. No quiero perder su amistad, pero tampoco sé qué hacer.

¿Qué me recomienda?

Atentamente,
Olivia 19 años

Sánchez

Querida Olivia:

Gracias por escribirme y confiarme lo que sientes. Es muy difícil cuando una amistad cambia sin una explicación clara, especialmente si esa persona es importante para ti.

Lo primero que quiero decirte es que lo que sientes es válido: la tristeza, la confusión y hasta el miedo de perder a tu amiga. A veces las personas se comportan diferente porque están pasando por algo que no saben cómo expresar. No siempre es algo que tú hiciste.

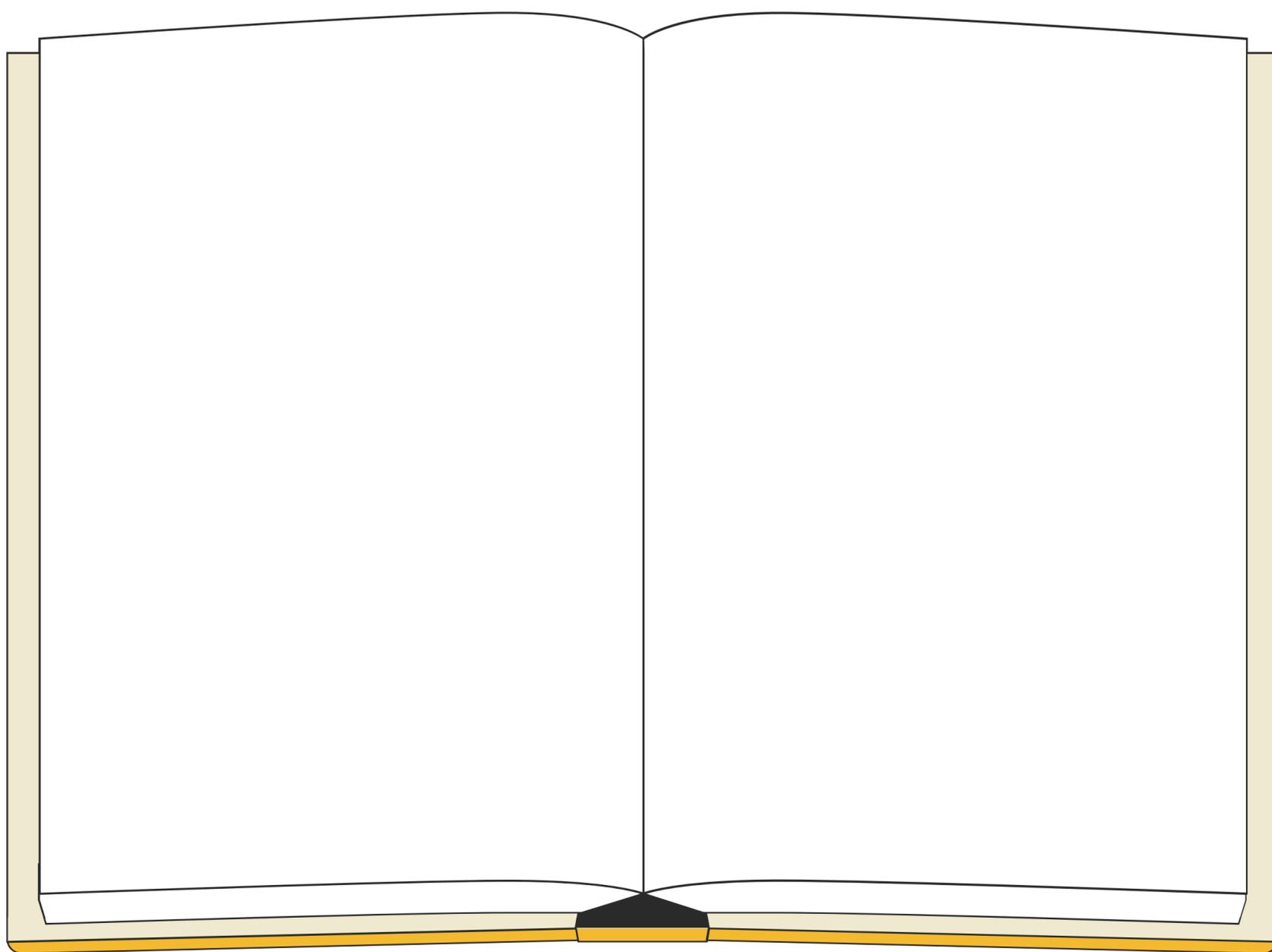
Te recomiendo que hables con ella en un momento tranquilo. Dile sinceramente cómo te sientes sin acusarla. Por ejemplo: "Te extraño, me preocupa nuestra amistad. ¿Todo está bien entre nosotras?". A veces una frase honesta puede abrir una conversación importante.

Y si con el tiempo ella sigue distante, recuerda que las amistades también cambian, y eso no significa que tú valgas menos. Sigue siendo tú misma, abierta y generosa, porque las personas que te valoran estarán ahí.

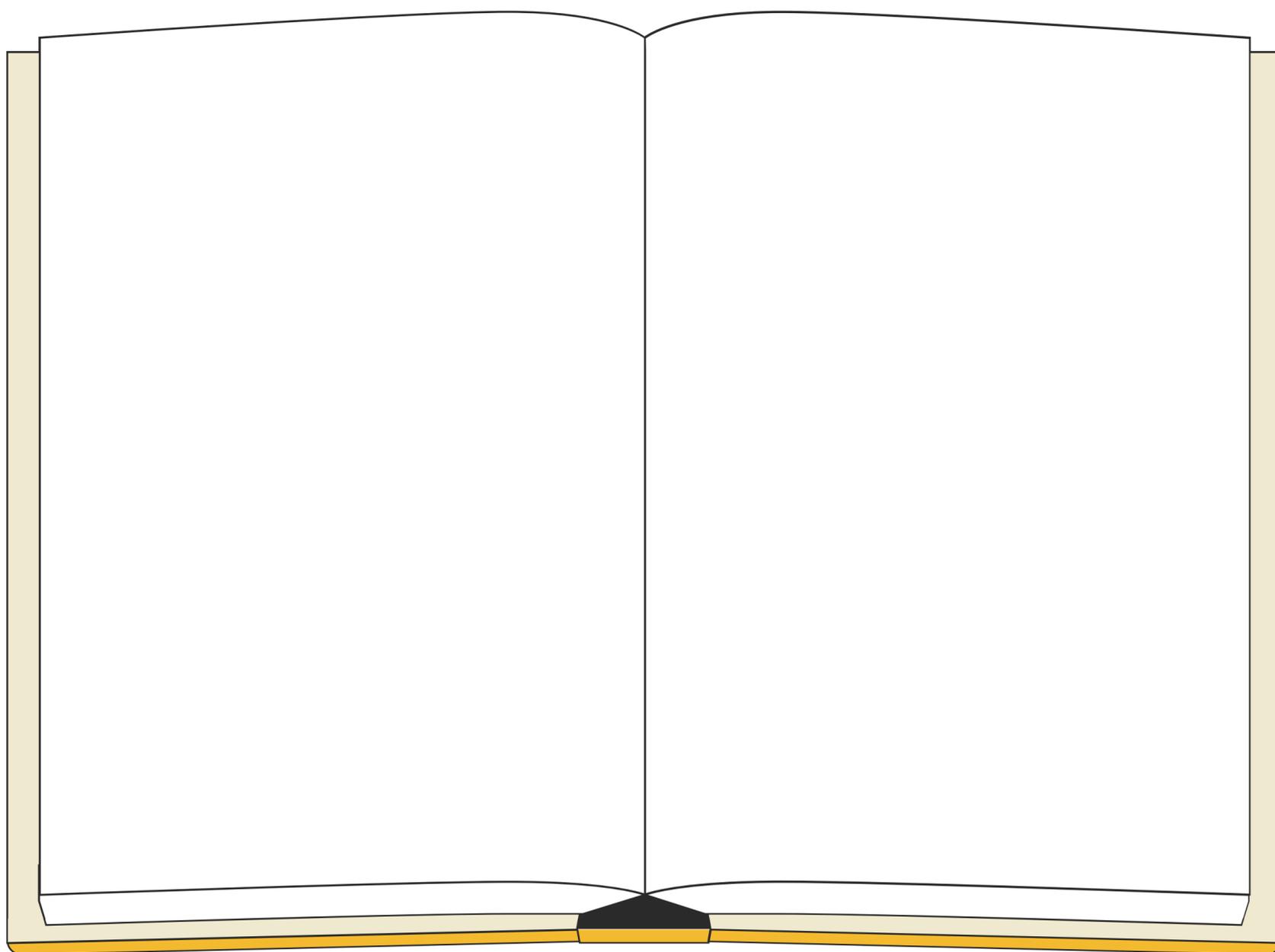
Con aprecio,

Dr. Resuelve

A) Ahora es momento de que le escribas al Dr Resuelve para que te de un consejo y resuelvas ese problema que e incomoda.



B) Lee la cara de uno de us compañeros,, responde la carta como si fueras del Dr Resuelve.



9. Lee y escucha la historia de Jorge Campos, después haz un resumen del texto en tu cuaderno.

2 Noviembre
2024

Revista CDMX

Jorge Campos: El portero que voló... ¡y diseñaba sus propios uniformes!



El portero que también era delantero

Jorge Campos, nacido en Acapulco en 1966, es uno de los futbolistas más locos, talentosos y originales que ha tenido México. ¿Por qué? ¡Porque no solo era portero! También jugaba como delantero... ¡y metía goles! Sí, así como lo lees: goles y atajadas en un solo paquete. En sus primeros años con los Pumas, pidió ser delantero porque el puesto de portero ya estaba ocupado. ¿Y qué hizo? Se puso a anotar.

Un arcoíris en la portería

Pero si algo lo hizo famoso en todo el mundo, fue su estilo. Sus uniformes no eran normales: ¡eran explosiones de color! Rosas, verdes, naranjas, con figuras geométricas que parecían sacadas de un videojuego. Lo más divertido es que él mismo los diseñaba. Decía que así se sentía feliz... y difícil de ignorar. ¡Y vaya que lo lograba!



MX Orgullo tricolor

Jugó con la selección mexicana en tres Copas del Mundo (1994, 1998 y 2002) y fue parte de la generación dorada que ganó la Copa Confederaciones en 1999. Muchos lo recuerdan por sus reflejos felinos, sus salidas arriesgadas... y por llevar shorts más cortos que los de los demás.

¿Y ahora qué hace?

Hoy en día, Jorge Campos es comentarista de fútbol. Lo ves en la tele con sus comentarios espontáneos, sus chistes raros y ese estilo relajado que lo ha acompañado toda la vida. No ha cambiado: sigue siendo divertido, original y orgullosamente mexicano.



Mike Ponce

Ejercicios

1.- Escribe el nombre de las partes del cuerpo.

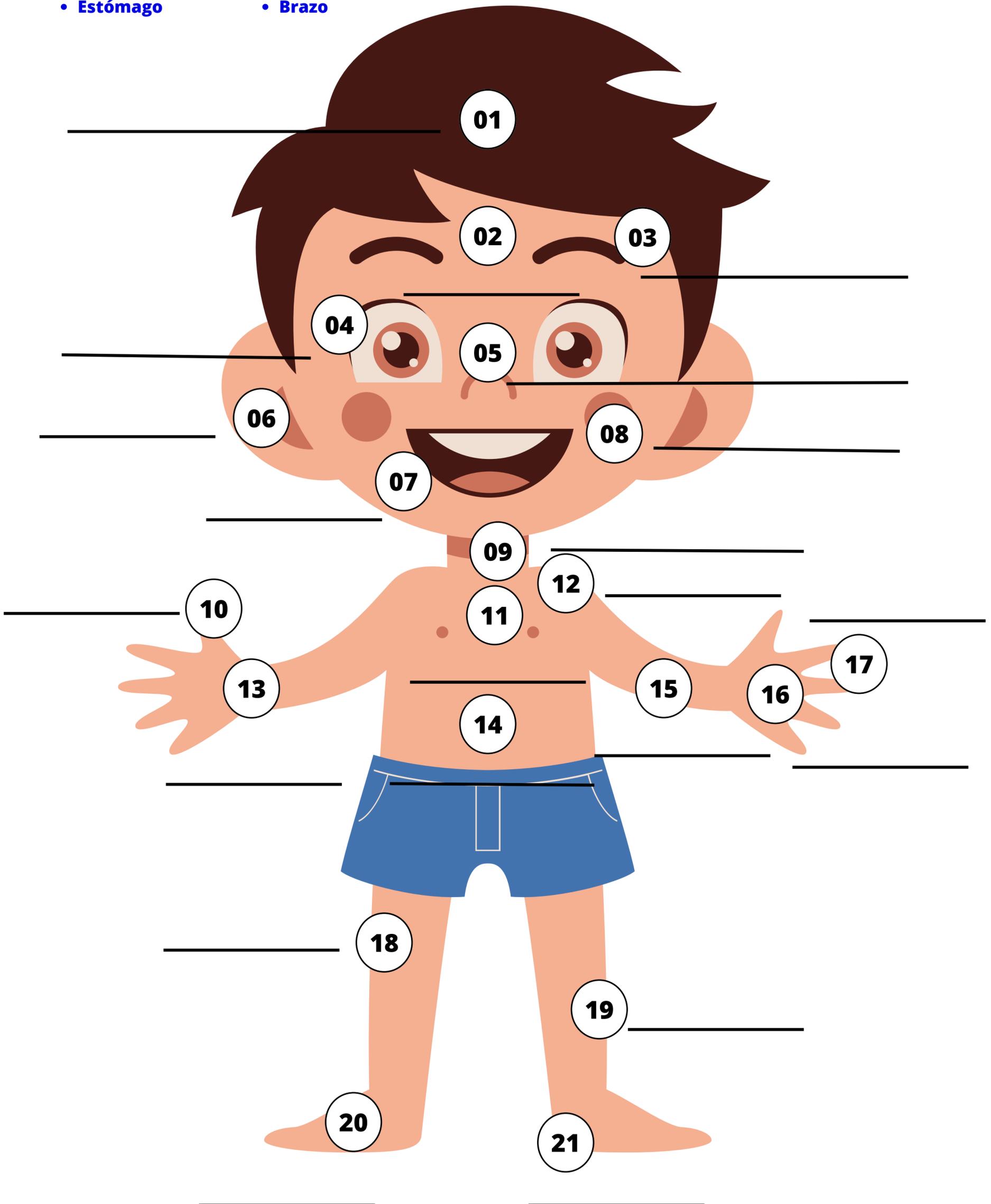
- Talón
- Hombro
- Frente
- Muñeca
- Estómago

- Pierna
- Mano
- Oreja
- Pecho
- Brazo

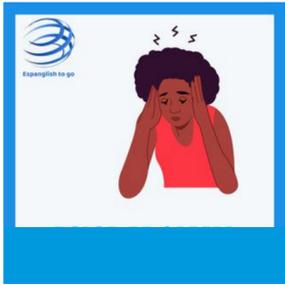
- Ojo
- Boca
- Ceja

- Pulgar
- Pie
- Cabeza
- Mejilla

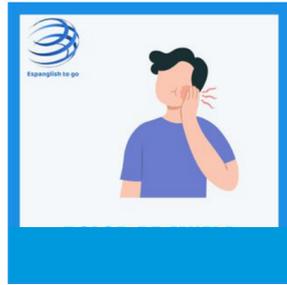
- Dedos
- Cuello
- Nariz
- Rodilla



2.- Escribe los síntomas y hábitos.

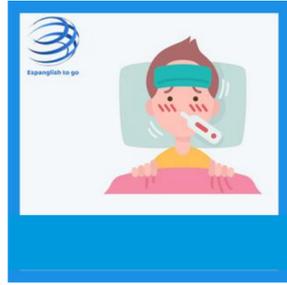




























3.- Escribe una lista de buenos hábitos y una lista de malos hábitos.

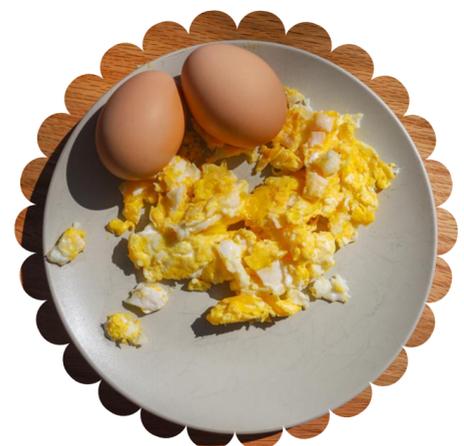
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4.- ¿Cuáles son los elementos de una receta?

5.- Escribe la receta para hacer huevos revueltos.

Nombre del platillo	Ingredientes	Mode de preparaciòn



EXAMEN

UNIDAD 2



Escribe los nombres de las partes del cuerpo.



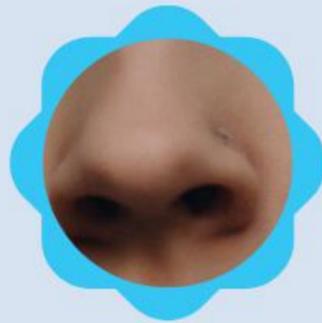
















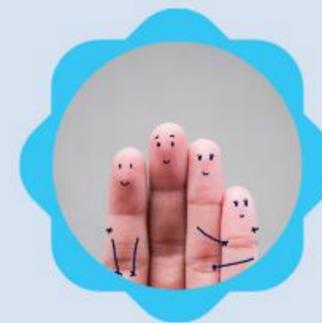














Escribe el nombre de cada dolencia.

















Examen Oral.

- **Dos alumnos simularán una visita al doctor; uno será el doctor o doctora y el otro será el paciente. Indicarán síntomas y darán recomendaciones. Después cambiarán roles.**
- **Dos alumnos platicarán de un problema que tengan, el otro alumno dará uno o más consejos a su compañero, después cambiarán roles.**