



**Actividades**  
Itinerarios de actualidad

Nivel: C1

## La comida rápida en España

por Marta Lozano Molina

### 1. Comprensión del texto

#### Contesta a las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué se caracterizan los establecimientos de comida rápida?

*No hay servicio de mesa y no hacen falta cubiertos para comer.*

- El texto cita la hamburguesa como la comida rápida por excelencia. ¿Se te ocurren otros ejemplos?

*Perritos calientes, nachos, patatas fritas, pizza, tacos, kebabs, etc.*

- ¿Cuáles son los tres países donde más comida rápida se consume?

*Estados Unidos, Japón y China.*

- ¿Triunfa la comida rápida en España?

*No. No tanto como en otros países.*

- ¿Por qué crees que triunfa/ no triunfa?

*Respuesta libre.*

- ¿Cuáles son las consecuencias del aumento del consumo de comida rápida?

*Sobrepeso y problemas cardiovasculares.*



## 2. Hamburguesas sanas y riquísimas.

Aunque es cierto que el consumo de las hamburguesas en cadenas de comida rápida hace que podamos tener problemas de sobrepeso, estas recetas que te proponemos son todas muy saludables.

Te animamos a probarlas. Podrás comprobar que tenemos recetas con muchos tipos de carne e incluso de pescado, lentejas o tofu, para que todo el mundo pueda disfrutarlas. Esperamos que te gusten.

¡Manos a la obra!

Ingredientes:

- 250 gr de carne picada
- 1/2 cebolla picada
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de ketchup
- 1 huevo
- 1 cucharada de pan rallado
- sal

Preparación

En un bol mezcla la carne picada, la cebolla picada y un huevo batido. Mezcla bien y sazona. Añade la mostaza, el ketchup y una cucharada de pan rallado y mezcla todo bien de nuevo. Tapa la mezcla con papel *film* y métela en la nevera media hora para que se mezclen bien los sabores.

Coge una parte de la mezcla y forma bolitas. Luego aplástalas para dar forma a la hamburguesa. En una sartén bien caliente o en una plancha con una gota de aceite, fríelas a fuego medio-lento.

A continuación, colócala en un panecillo con tus ingredientes preferidos: lechuga, tomate, pepinillos, queso, etc.

### DE USTED

Aunque es cierto que el consumo de las hamburguesas en cadenas de comida rápida hace que podamos tener problemas de sobrepeso, estas recetas que LE proponemos son todas muy saludables.

LE animamos a probarlas. PODRÁ comprobar que tenemos recetas con muchos tipos de carne e incluso de pescado, lentejas o tofu, para que todo el mundo pueda disfrutarlas. Esperamos que LE gusten.

¡Manos a la obra!

Ingredientes:

- 250 gr de carne picada
- 1/2 cebolla picada



- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de ketchup
- 1 huevo
- 1 cucharada de pan rallado
- sal

#### Preparación

En un bol MEZCLE la carne picada, la cebolla picada y un huevo batido. MEZCLE bien yazona. AÑADA la mostaza, el ketchup y una cucharada de pan rallado y MEZCLE todo bien de nuevo. TAPE la mezcla con papel *film* y MÉTALA en la nevera media hora para que se mezclen bien los sabores.

COJA una parte de la mezcla y FORME bolitas. Luego APLÁSTELAS para dar forma a la hamburguesa. En una sartén bien caliente o en una plancha con una gota de aceite, FRÍALAS a fuego medio-lento.

A continuación, COLÓQUELA en un panecillo con SUS ingredientes preferidos: lechuga, tomate, pepinillos, queso, etc.

### 3. ¿Sabes qué alimentos tienen fibra? ¿Y un alto contenido en grasa? Relaciona cada nutriente con el alimento que lo contiene.

#### Nutrientes:

Hidratos de carbono	Grasas
Proteínas	Vitaminas

#### Alimentos:

Mantequilla	Legumbres	Huevo
Bacalao	Espinacas	Nata
Kiwi	Patatas	Tomate
Aceite	Pavo	Cereales

Ricos en hidratos de carbono:  
Legumbres, patatas, cereales.

Ricos en proteínas:  
Huevo, bacalao, pavo.

Ricos en grasas:  
Mantequilla, nata, aceite.

Ricos en vitaminas:  
Tomate, espinacas, kiwi.



Questa pagina può essere fotocopiata esclusivamente per uso didattico - © Loescher Editore

[www.loescher.it/enespanol](http://www.loescher.it/enespanol)