

# Capítulo

10

## La cocina hispana

### Objetivos

In this chapter you will learn to:

- ❖ talk about foods and food preparation
- ❖ give commands
- ❖ refer to people and things previously mentioned
- ❖ prepare some regional specialties
- ❖ talk about the origin of several foods



Manuel Serrano A Mexican Kitchen in 1885





**TRUJILLO**  
PLAZA MAYOR

**CONTENTS**

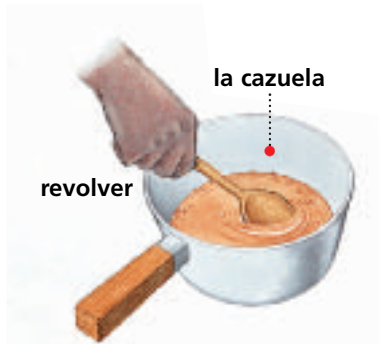




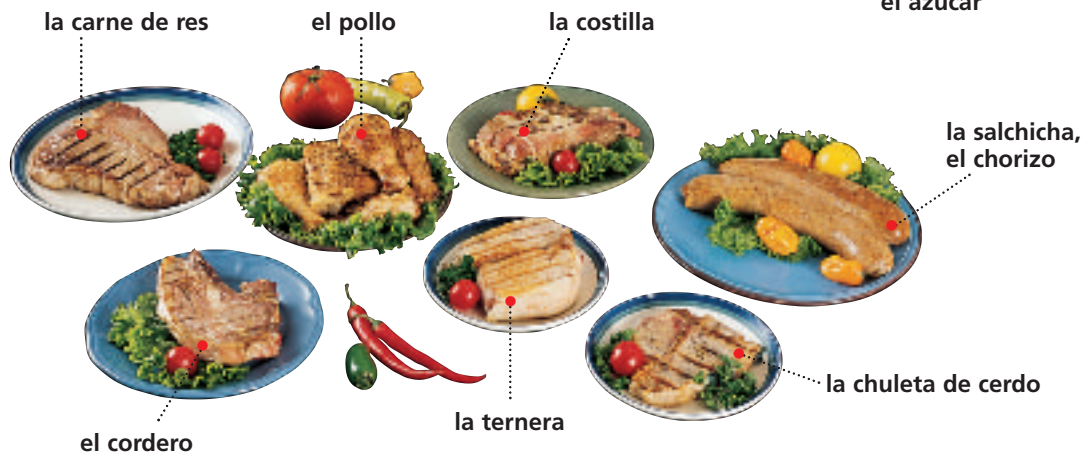
## La cocina



## ¡A cocinar!



# Algunos comestibles



Señorita, coma Ud. más.



Señor, ase Ud. el pollo en el horno.



Señora, fría Ud. las patatas.





# ¿Qué palabra necesito?

## 1 Historieta En la cocina Contesten.



1. ¿Está la señora en la cocina?
2. ¿Es una cocina moderna o anticuada?
3. ¿Cuántas hornillas tiene la estufa?
4. ¿Es una estufa eléctrica o de gas?
5. ¿Hay un refrigerador moderno en la cocina?
6. ¿Cuántas puertas tiene el refrigerador?
7. ¿Tiene congelador un refrigerador moderno?
8. ¿Qué haces tú en la cocina?



Restaurante El Sur, Estepona, España

## 2 ¿Qué necesita el cocinero? Completen.

1. El cocinero necesita una \_\_\_\_ porque va a freír algo.
2. El cocinero necesita una parrilla porque va a \_\_\_\_ algo.
3. El cocinero necesita una \_\_\_\_ porque va a hervir algo.
4. El cocinero va a \_\_\_\_ el agua.
5. El cocinero va a \_\_\_\_ las chuletas de cerdo.
6. El cocinero va a \_\_\_\_ los huevos.

## 3 Lo que me gusta y lo que no me gusta Contesten.

1. ¿Te gustan las uvas?
2. ¿Te gusta la ensalada de lechuga y tomates?
3. ¿Te gustan las papas asadas?
4. ¿Te gustan más las toronjas o las naranjas?
5. ¿Te gustan más las legumbres o las frutas?
6. ¿Te gusta el limón?
7. ¿Te gusta más el pollo frito o el pollo asado?
8. ¿Te gusta más la carne o el pescado?





### ¿A qué grupo pertenece?

Digan la categoría a la cual pertenece cada comestible.



legumbre

fruta

carne

especia

- |                 |               |                |
|-----------------|---------------|----------------|
| 1. la cebolla   | 4. el cerdo   | 7. el limón    |
| 2. la toronja   | 5. la papa    | 8. las uvas    |
| 3. la zanahoria | 6. el cordero | 9. la pimienta |



Mercado de San Miguel, Madrid, España

5

### Nuestras comidas favoritas



Con un(a) compañero(a) hagan una lista de sus comidas favoritas. Luego decidan a cuál de los dos le gustan más las comidas que son buenas para la salud.



6

**Una cocina** Trabaja con un(a) compañero(a). Miren esta foto de una cocina. Juntos describan la cocina. Indiquen si es una cocina moderna o anticuada.







¡A preparar la comida!



limpiar



pelar



rallar



rebanar

las rebanadas



cortar



agregar, añadir



picar

los pedacitos, los trocitos



tapar

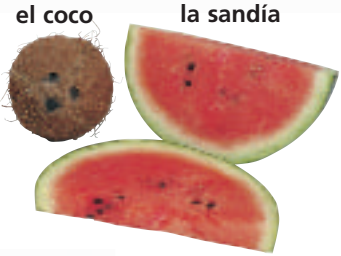


Anita pone la cacerola al fuego.



Anita quita (retira) la cacerola del fuego.  
Apaga el fuego.

## Más comestibles



Lea usted la receta.



Limpie usted bien  
las papas.



Pele las papas.



Ahora córtelas  
en rebanadas.



Métalas en la olla.  
Agregue sal y agua.



Tape la olla. Hierva las papas  
por unos diez minutos.



# ¿Qué palabra necesito?

## 7 Una receta buena o mala

¿Es algo que se hace o no?



1. Corte el pan en rebanadas para tostarlo.
2. Hierva el agua para preparar el té.
3. Fría bien la sandía.
4. Limpie la lechuga antes de comerla.
5. Pele las cebollas antes de comerlas.
6. Apague el fuego antes de empezar a cocinar.
7. Fría las papas en aceite.
8. Ponga la sartén al fuego para hervir el agua.

## 8 Preparando la comida

Contesten según las fotos.



Lima, Perú



1. ¿Qué está picando la señora?



2. ¿Qué está rebanando el señor?



3. ¿Qué está cortando la señorita?



4. ¿Qué está pelando el joven?



5. ¿Qué está limpiando la muchacha?



**9** ¿Qué opinas? Digan si se puede o no.



1. ¿Se puede hervir o freír el arroz?
2. ¿Se puede rallar la lechuga?
3. ¿Se puede rallar el queso o el coco?
4. ¿Se puede rebanar la sandía?
5. ¿Se puede picar la carne de res?
6. ¿Se puede freír la chuleta?
7. ¿Se puede asar el arroz?
8. ¿Se puede tapar la olla?



**10** **Historieta** Cocinando algo

Contesten según se indica.

1. ¿Qué estás preparando? (un pollo)
2. ¿Lo vas a asar o freír? (asar)
3. ¿Qué tienes que hacer con el pollo antes de asarlo? (lavarlo)
4. ¿Lo vas a asar entero? (no)
5. ¿Qué vas a hacer? (cortarlo en pedazos)
6. ¿Vas a sazonar el pollo? (sí, con ajo, sal y pimienta)
7. ¿Dónde lo vas a asar? (en el horno)
8. ¿Lo vas a asar a fuego lento? (sí)
9. ¿Qué vas a servir con el pollo? (una ensalada)
10. Y de postre, ¿qué hay? (frutas)

**11** **Una comida norteamericana** Estás en Lima, Perú, con



la familia Sandoval. Ellos quieren comer una comida típica norteamericana. La señora Sandoval (tu compañero[a]) te pide describir una comida típica norteamericana. Describe la comida y dile a la señora cómo prepararla. Después cambien de rol.

**12** **Juego** ¿Qué categoría es? Trabaja con un(a) compañero(a).



Miren las siguientes categorías. Tienen tres minutos. Trabajando independientemente, completen cada lista en español, dando los nombres de los comestibles que conocen que pertenecen a cada grupo. La persona que ha escrito el mayor número de comestibles en cada categoría gana.



For more practice using words from **Palabras 1 and 2**, do Activity 10 on page H11 at the end of this book.





## Imperativo formal: formas regulares

Telling people what to do

- You use the command form of the verb—the imperative—to tell someone what to do. To form the **usted** and **ustedes** commands, you drop the **o** from the present tense **yo** form and add the following endings.

| INFINITIVE | YO—PRESENT      | UD. COMMAND         | UDS. COMMAND          |
|------------|-----------------|---------------------|-----------------------|
| preparar   | prepar <b>o</b> | prepar <b>e</b> Ud. | prepar <b>en</b> Uds. |
| leer       | le <b>o</b>     | lea Ud.             | lean Uds.             |
| abrir      | abr <b>o</b>    | abra Ud.            | abran Uds.            |

You form the imperative of stem-changing verbs in the same way. The **yo** form of the present tense serves as the stem.

|        |                |                    |                      |
|--------|----------------|--------------------|----------------------|
| pensar | piens <b>o</b> | piens <b>e</b> Ud. | piens <b>en</b> Uds. |
| volver | vuelv <b>o</b> | vuelv <b>a</b> Ud. | vuelv <b>an</b> Uds. |
| hervir | hierv <b>o</b> | hierv <b>a</b> Ud. | hierv <b>an</b> Uds. |
| pedir  | pid <b>o</b>   | pid <b>a</b> Ud.   | pid <b>an</b> Uds.   |

Note that the endings used for the formal commands have the vowel opposite to the vowel usually associated with the conjugation. The **-ar** verbs have **e** and the **-er** and **-ir** verbs have **a**.



- To make these commands negative, simply place **no** before the verb.

|             |                |               |                  |
|-------------|----------------|---------------|------------------|
| prepare Ud. | no prepare Ud. | preparen Uds. | no preparen Uds. |
| pidan Ud.   | no pida Ud.    | pidan Uds.    | no pidan Uds.    |
| abra Ud.    | no abra Ud.    | abran Uds.    | no abran Uds.    |



### ENCHILADAS DE CHILE ANCHO

2 personas

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| 1 taza de salsa de tomate | 1 taza de queso Cheddar |
| 1 taza de queso           | 1 taza de Mantequilla   |
| 1 taza de leche           | 1 taza de Mantequilla   |
| 1 taza de queso           | 1 taza de Mantequilla   |
| 1 taza de queso           | 1 taza de Mantequilla   |
| 1 taza de queso           | 1 taza de Mantequilla   |
| 1 taza de queso           | 1 taza de Mantequilla   |
| 1 taza de queso           | 1 taza de Mantequilla   |

Calienta el aceite y colalo en un plato. Agrega la mantequilla, la leche y el queso. Mezcla bien y cocina a fuego lento por 10 minutos. Agrega la salsa y cocina con la Mantequilla. Agrega el queso y cocina por 5 minutos. Sirve las enchiladas con la Mantequilla.



# ¿Cómo lo digo?

## 13 La ensalada Contesten según el modelo.



¿Preparo la comida?

Sí, prepare Ud. la comida.



1. ¿Preparo la comida?
2. ¿Limpio la lechuga?
3. ¿Pelo los tomates?
4. ¿Pico el ajo?
5. ¿Hiervo el agua?
6. ¿Frío el pollo?
7. ¿Tapo la sartén?
8. ¿Retiro la sartén del fuego?



Gazpacho



Caracas, Venezuela

## 14

### ¿Preparamos la comida?

Contesten según el modelo. →



¿Preparamos la comida?

No, no preparen ustedes la comida.

Yo la voy a preparar.

1. ¿Preparamos la comida?
2. ¿Limpiamos la lechuga?
3. ¿Pelamos los tomates?
4. ¿Picamos el ajo?
5. ¿Hervimos el agua?
6. ¿Freímos el pollo?
7. ¿Tapamos la sartén?
8. ¿Retiramos la sartén del fuego?

**15** ¿Qué debo hacer con la carta? Contesten con el imperativo.

1. ¿Debo aceptar la carta?
2. ¿Debo abrir la carta?
3. ¿Debo leer la carta?
4. ¿Debo contestar la carta?
5. ¿Debo escribir la carta en inglés?

**16** Debe hacer lo que quiere hacer. Sigán el modelo.

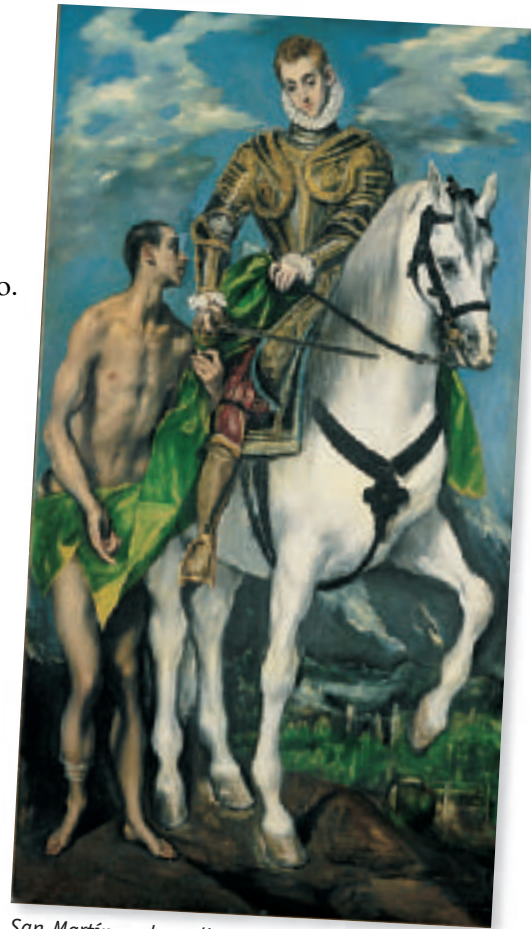


Quiero viajar a España.

Entonces, ¡viaje Ud. a España!



1. Quiero viajar a España.
2. Quiero pasar un mes en Madrid.
3. Quiero tomar el tren a Toledo.
4. Quiero visitar la capital.
5. Quiero ver los cuadros de El Greco.
6. Quiero aprender el español.
7. Quiero comer una paella.
8. Quiero beber horchata.
9. Quiero vivir con una familia española.

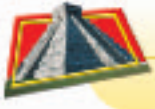


San Martín y el pordiosero de El Greco

**17** Soy yo el/la profesor(a). Trabajen en grupos de tres. Uno(a) de ustedes va a ser el/la profesor(a). Los otros serán los alumnos. El/La profesor(a) les va a dar una orden. Los alumnos van a decir si quieren hacerlo o no. El/La profesor(a) puede usar las siguientes palabras.







## Imperativo formal: formas irregulares

### Telling people what to do

1. A verb that has an irregularity in the **yo** form of the present tense will keep the same irregularity in the command form, since the **yo** form of the present tense serves as the root for the command. Study the following.

| INFINITIVE | YO—PRESENT | UD. COMMAND    | UDS. COMMAND     |
|------------|------------|----------------|------------------|
| hacer      | hagø       | haga Ud.       | hagan Uds.       |
| poner      | pongø      | ponga Ud.      | pongan Uds.      |
| salir      | salgø      | salga Ud.      | salgan Uds.      |
| venir      | vengø      | venga Ud.      | vengan Uds.      |
| decir      | digø       | diga Ud.       | digan Uds.       |
| introducir | introduzcø | introduzca Ud. | introduzcan Uds. |

2. The following verbs are the only ones in Spanish that have irregular command forms.

| INFINITIVE | UD. COMMAND | UDS. COMMAND |
|------------|-------------|--------------|
| ir         | vaya Ud.    | vayan Uds.   |
| ser        | sea Ud.     | sean Uds.    |
| saber      | sepa Ud.    | sepan Uds.   |
| estar      | esté Ud.    | estén Uds.   |
| dar        | dé Ud.      | den Uds.     |



Málaga, España

## ¿Cómo lo digo?

**18** **Voy de compras.** Sigam el modelo.



Quiero hacer las compras.

Pues, haga Ud. las compras.



1. Quiero hacer las compras.
2. Quiero salir ahora.
3. Quiero ir al mercado de Santa Tecla.
4. Quiero poner mis compras en esta bolsa.
5. Quiero ir a pie.

## 19 ¿Podemos salir? Sigán el modelo.



¿Podemos salir ahora?

¡Cómo no! ¡Salgan Uds. ahora!



1. ¿Podemos salir mañana?
2. ¿Podemos usar el carro?
3. ¿Podemos llevar a Anita?
4. ¿Podemos volver?
5. ¿Podemos poner las maletas en la maletera?

## 20 Una llamada telefónica

Completen con el imperativo.

1. \_\_\_\_ (llamar) usted por teléfono.
2. \_\_\_\_ (hacer) usted la llamada esta noche.
3. \_\_\_\_ (ir) usted a una cabina telefónica.
4. \_\_\_\_ (descolgar) usted el auricular.
5. \_\_\_\_ (introducir) usted la tarjeta telefónica en la ranura.
6. \_\_\_\_ (esperar) usted el tono.
7. \_\_\_\_ (marcar) usted el número.
8. \_\_\_\_ (esperar) usted la contestación.
9. \_\_\_\_ (decir) usted quien es.
10. \_\_\_\_ (preguntar) usted por Antonio.
11. \_\_\_\_ (hablar) usted con él.



Estepona, España

## 21 Dos recetas Trabaja con un(a) compañero(a). Selecciona (Escoge) uno de tus platos favoritos—un plato no muy complicado.



Luego dile a tu compañero(a) cómo se prepara el plato—es decir, le vas a dar la receta. Luego tu compañero(a) te dará la receta para su plato favorito.



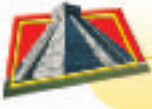
## 22 Juego ¡Hágalo! Have some fun. Get together in small groups and make up commands telling your teacher what to do. Now it's your turn because a teacher always tells you what to do. ¿Verdad?



**SPANISH**  
*Online*

For more information about typical dishes and recipes from the Spanish-speaking world, go to the Glencoe Spanish Web site: [spanish.glencoe.com](http://spanish.glencoe.com)





## Colocación de los pronombres de complemento

### Referring to things already stated

The object pronouns are attached to the affirmative command. They come before, or precede, the negative command.

|                           |                   |                        |
|---------------------------|-------------------|------------------------|
| Lave <b>los platos</b> .  | Láve <b>los</b> . | No <b>los</b> lave Ud. |
| Coma <b>la ensalada</b> . | Cóma <b>la</b> .  | No <b>la</b> coma Ud.  |
| Sirva <b>el postre</b> .  | Sírva <b>lo</b> . | No <b>lo</b> sirva Ud. |
| Déme <b>la receta</b> .   | Démela.           | No <b>me la</b> dé Ud. |

### ¿Lo sabes?

To maintain the same stress, use a written accent with either one or two pronouns.

Diga. Dígame. Dígame.

## ¿Cómo lo digo?

23

**¿Qué debo hacer?** Contesten según el modelo.



¿Debo limpiar la lechuga? →

Sí, límpiela.

No, no la limpie usted.

- ¿Debo lavar los cuchillos?
- ¿Debo pelar las naranjas?
- ¿Debo abrir la lata?
- ¿Debo leer la receta?
- ¿Debo picar el ajo?
- ¿Debo rallar el queso?
- ¿Debo revolver los huevos?
- ¿Debo poner el pollo en la nevera?

24

**Ellos no lo hicieron.**

Sigan el modelo.



Ellos no cortaron la carne. →

Pues, córtenla ustedes.

- Ellos no rebanaron el pan.
- Ellos no hirvieron la sopa.
- Ellos no frieron los huevos.
- Ellos no taparon las ollas.
- Ellos no añadieron azúcar.
- Ellos no pusieron el pollo en el horno.



Una merienda, España



Andas bien. ¡Adelante!

¿Yo? ¿En la cocina?



- Jaime** David, ¿te gusta cocinar?  
**David** A mí, ¿cocinar? ¿Hablas en serio? En la cocina soy un desastre. ¿A ti te gusta cocinar?  
**Jaime** Sí, bastante.  
**David** ¿Qué sabes preparar?  
**Jaime** Muchas cosas, pero mi plato favorito es la paella.  
**David** La paella, dices. ¿Qué es?  
**Jaime** Pues, es una especialidad española, de Valencia. Lleva muchos ingredientes—mariscos, arroz.  
**David** Se comen muchos mariscos en España, ¿no?  
**Jaime** Sí, hombre. Y algún día te voy a preparar una buena paella.

## ¿Comprendes?

Contesten.

1. ¿A quién le gusta cocinar?
2. ¿Quién es un desastre en la cocina?
3. ¿Cuál es el plato que a Jaime le gusta mucho preparar?
4. ¿Dónde se come la paella?
5. ¿De qué región de España es la paella una especialidad?
6. ¿Qué opinas? ¿Te gustaría la paella o no?



# Vamos a hablar más



## La cafetería de la escuela



Tu compañero(a) es la persona responsable de la cafetería de tu escuela. Dile cuáles son los platos que sirven en la cafetería que te gustan y cuáles son los platos que no te gustan. Dale algunas sugerencias (*suggestions*). Dile lo que debe preparar y servir en la cafetería. Luego cambien de rol.



Colegio Santa Teresita, Santurce, Puerto Rico



Un restaurante, Ronda, España



## En un restaurante



Trabaja con un(a) compañero(a). Miren la foto de unas personas que están comiendo en un restaurante. Trabajando juntos, describan todo lo que ven en el restaurante. Decidan si a ustedes les gustaría comer en este restaurante.



**Una comida española** Aquí ves una foto de un plato típico español.



Trabaja con un(a) compañero(a). Identifiquen todos los ingredientes que ven. Luego expliquen cómo creen que se prepara este plato.



# Lecturas culturales

## Una receta española

Como le dijo Jaime a David, la paella es un plato delicioso que es una especialidad de la cocina española. Quien no ha comido una paella no sabe lo que se ha perdido. La paella valenciana lleva muchos ingredientes. Aquí tiene usted una receta bastante sencilla para preparar una paella. Decida si a usted le gustaría comer este plato delicioso.

### Reading Strategy

**Reading for detailed information** Some readings require a reader to focus in on details. When you need to do so, you will need to read a selection more than once and pay close attention. Sometimes when you need to be aware of details, it is helpful to take notes on what you read or make a list of the important details. Reading for detail is especially necessary with recipes. You must understand each step and follow the procedure carefully to ensure that the final product is as good as it can be.

### LA PAELLA

#### INGREDIENTES

3 tomates  
2 cebollas grandes  
2 pimientos (uno verde y uno rojo)  
4 dientes<sup>1</sup> de ajo  
1/2 kilo de camarones

4 calamares  
12 almejas  
12 mejillones  
langosta (opcional)  
1 pollo en partes  
3 chorizos

1 paquete de guisantes congelados  
1 bote de pimientos morrones  
1 1/2 tazas de arroz  
3 tazas de consomé de pollo  
4 pizcas<sup>2</sup> de azafrán<sup>3</sup>  
1/4 taza de aceite de oliva

#### PREPARACIÓN

1. Pique los tomates, los pimientos, las cebollas y el ajo.
2. Lave las almejas y los mejillones en agua fría.
3. Limpie y pele los camarones.
4. Limpie y corte en rebanadas los calamares.
5. Corte en rebanadas los chorizos.
6. Fría o ase el pollo aparte.



#### COCCIÓN

Se usa una paellera o una olla.

1. Fría ligeramente<sup>4</sup> en el aceite los pimientos y las cebollas picadas.
  2. Agregue el ajo y los tomates y fría ligeramente a fuego lento unos dos o tres minutos.
  3. Agregue el arroz.
  4. Revuelva el arroz con los tomates, las cebollas, los pimientos y el ajo.
  5. Agregue el consomé de pollo y llévelo a la ebullición<sup>5</sup>.
  6. Baje el fuego y agregue los camarones, los calamares, el chorizo, el pollo, las almejas y los mejillones.
  7. Agregue el azafrán.
  8. Ponga sal y pimienta a su gusto.
- Si se prepara la paella en una olla, tape la olla y cocine a fuego lento encima de la estufa unos 40 minutos. En una paellera, ase la paella en el horno sin tapa o cocine a fuego lento encima de la estufa. Al final agregue los guisantes y los pimientos y sirva. Usted notará que el arroz tiene un bonito color amarillo. Es del azafrán.

<sup>1</sup>dientes *cloves*  
<sup>2</sup>pizcas *pinches*

<sup>3</sup>azafrán *saffron*  
<sup>4</sup>ligeramente *lightly*

<sup>5</sup>a la ebullición *to a boil*



## ¿Comprendes?

**A ¿Cuál es la palabra?** Completen según la receta.

1. una \_\_\_\_ para hacer la paella
2. medio \_\_\_\_ de camarones
3. un \_\_\_\_ de guisantes congelados
4. tres \_\_\_\_ de ajo
5. una \_\_\_\_ de sal
6. una \_\_\_\_ de consomé de pollo

**B La paella** Preparen una lista de los ingredientes que lleva una paella.

**C La cocción** Digan que sí o que no.

1. Se puede asar la paella en el horno.
2. La paella lleva muchas papas.
3. Hay muchas especias en una paella.
4. El arroz de una paella se pone amarillo.
5. El chorizo es un tipo de salchicha española.

**D Para pensar** Miren el mapa de España en la página xxx y expliquen por qué se comen muchos mariscos en España.



Valencia, España

# Lectura opcional 1

## El tomate, ¿comida o veneno?

¿Sabías que durante muchos años los ingleses y los norteamericanos no comían el tomate? Ellos creían que el tomate era venenoso<sup>1</sup>. Creían que al comer un tomate, uno se moriría<sup>2</sup>. Comer un tomate era fatal.

Cuando los españoles llevaron los primeros tomates de América a Europa, los usaban solamente como adorno, y no como comida. Pero en poco tiempo los españoles y los italianos descubrieron que el tomate era delicioso y no venenoso. Pero los ingleses, no. Hasta el siglo XIX, los ingleses y los norteamericanos seguían creyendo que el tomate era veneno.

<sup>1</sup>venenoso *poisonous*    <sup>2</sup>se moriría *would die*



Ica, Perú

### ¿Comprendes?

**A El tomate** Contesten según la lectura.

1. El tomate, ¿es de origen europeo o americano?
2. ¿Qué creían los ingleses que pasaría a la persona al comer un tomate?
3. ¿Para qué se usaban los tomates en Europa originalmente?
4. ¿Quiénes, en Europa, fueron los primeros en comer el tomate?
5. ¿Hasta cuándo creían los norteamericanos que el tomate era venenoso?

**B La superstición** ¿Conoces tú alguna superstición acerca de alguna comida? ¿Cuál es? ¿Podrías decírnos?





# Lectura opcional 2



Santiago Atitlán,  
Guatemala

## El maíz y la papa, regalos de las Américas

Los españoles llegaron a las Américas en el siglo XV. En Europa no había maíz ni papas. Los europeos no cultivaban estos vegetales. Los europeos no los conocían. La papa y el maíz tienen su origen en las Américas.

Los indios cultivaban el maíz en toda la América. El maíz era la base de la dieta de muchos indios. La tortilla de maíz sigue siendo muy importante en la cocina mexicana y centroamericana.

La papa tiene su origen en el altiplano sudamericano. Los incas cultivaban la papa en la región que hoy es Perú y Bolivia. Los españoles llevaron la papa a Europa donde, en poco tiempo, llegó a ser la base de la dieta de varios países, como Irlanda y Polonia.

### ¿Comprendes?

#### A ¿Sí o no? Contesten.

1. En el siglo XVIII los primeros españoles llegaron a las Américas.
2. Los europeos cultivaban la papa y el maíz antes del siglo XV.
3. La tortilla se hace de papa.
4. Los incas cultivaban la papa en el altiplano.
5. La tortilla es muy importante en la dieta de Perú y Bolivia.
6. La tortilla de maíz se come mucho en México.
7. La papa era muy importante en Irlanda y Polonia.

#### B ¿Qué país es? Identifiquen.

1. Irlanda está en Europa. Está cerca de Inglaterra. Su capital es Dublín. ¿Cómo se llama Irlanda en inglés?
2. Polonia está en el noreste de Europa. Está cerca de Rusia. Su capital es Varsovia. Los polacos son de Polonia. ¿Cómo se llama Polonia en inglés?



Urubamba, Perú

# Conexiones

## Las ciencias

### La nutrición

Everyone is aware of the importance of a healthy diet. What constitutes a healthy diet? What effect does diet have on our lives? How does the diet of Hispanic countries differ from ours?



Madrid, España

### La dieta

Vamos a comparar la dieta típica de un español y un norteamericano.

**Carnes y legumbres:** El norteamericano come bastante carne, especialmente carne roja, como el biftec. También consume legumbres como los guisantes, las zanahorias y las papas, pero casi siempre en pequeñas cantidades con la carne. El español come poca carne, y muy poca carne roja. Las carnes que consume, en pequeñas cantidades, son el pollo, la ternera y el cordero. Las legumbres que come son, muchas veces, el plato principal, basado en frijoles, garbanzos<sup>1</sup>, lentejas<sup>2</sup>, y similares. Una de las mayores diferencias es en el consumo de pescado y mariscos. El español come pescado y mariscos tres o cuatro veces a la semana. Muchos españoles consumen más pescado que carne. El norteamericano come poco pescado.

**Frutas y verduras:** El norteamericano come frutas con el cereal por la mañana y cuando tiene hambre entre comidas. Para el español las frutas son postre, y las come todos los días. Los norteamericanos y los españoles comen mucha ensalada. La ensalada de lechuga y tomate es tradicional en España. En Latinoamérica se añade el aguacate o la palta a la ensalada. Muchos platos de los países sudamericanos llevan vegetales, tales como las papas y el maíz.

<sup>1</sup>garbanzos chick peas <sup>2</sup>lentejas lentils



Otavalo, Ecuador





### Productos lácteos (de la leche):

El norteamericano consume mucha mantequilla. El español come poquísima mantequilla y nunca cocina con mantequilla.

El español consume menos mantequilla que cualquier otro

europeo. El norteamericano toma leche. En España y en Latinoamérica solamente los bebés y los niños pequeños toman leche. Pero el español consume bastante queso. El queso con frutas es un postre popular. Los españoles también toman yogur como postre. Al norteamericano le gusta mucho el helado. También les gusta a los españoles, pero ellos consumen mucho menos.

**Pan y cereales:** Los norteamericanos y los españoles comen mucho pan, pero el español casi nunca come pan con mantequilla. El norteamericano come cereales para el desayuno. El español come pan con su café con leche. Los espaguetis y otras pastas son más y más populares en EE.UU. Pero el norteamericano, a diferencia del español, come poco arroz. El español consume grandes cantidades de arroz.

Es importante notar que muchos jóvenes, españoles y norteamericanos, tienen una dieta muy diferente a la dieta de la gente mayor. Muchos jóvenes son vegetarianos. Consumen poca grasa y muchas verduras, cereales y legumbres.



## ¿Comprendes?

### A ¿Es español o norteamericano?

Escojan.

1. Pide un plato de garbanzos.
2. Está comiendo un biftec grande.
3. No quiere mantequilla con su pan.
4. Come pescado tres veces a la semana.
5. Pide un vaso de leche.
6. Quiere camarones con arroz.
7. Para el desayuno toma cereal con fruta, pan con mantequilla y un vaso de leche.
8. Para el postre pide queso y fruta.
9. Usa aceite de oliva para freír, no mantequilla.

### B ¿Qué opinas? Contesten.

1. Para ti, ¿en qué consiste una dieta buena?
2. ¿Qué opinas? ¿Tienen los norteamericanos una dieta buena?  
¿Por qué o por qué no?

# ¡Te toca a ti!

## Use what you have learned

HABLAR

1

### En el mercado

✓ *Talk about foods and food preparation*



Tú estás en un mercado en México. Quieres comprar los ingredientes que necesitas para un plato favorito. Tu compañero(a) es el/la empleado(a) en el mercado. Dile todo lo que quieres y en qué cantidades. Dile también lo que vas a preparar.



Guanajuato, México

HABLAR

2

### Comidas étnicas

✓ *Describe an ethnic dish that you like*



¿Hay restaurantes étnicos, restaurantes que sirven comida de otras partes del mundo, en tu comunidad? Si los hay, con un(a) compañero(a) preparen una lista de estos restaurantes y el tipo de comida que sirven. Luego describan un plato típico de uno de los restaurantes.

HABLAR

3

### Simón dice...

✓ *Use commands*



Trabajen en grupos de cinco. Van a jugar **Simón dice**. Cada líder dará cinco órdenes y luego escogerán a otro líder.





## ¡Qué comida más deliciosa!

✓ *Describe a dish you really liked*

Estás viajando por México. Anoche fuiste a cenar en un restaurante y pediste algo que salió delicioso, muy rico. Te gustó mucho. Escribe una tarjeta postal a tus padres. Describeles el restaurante y el plato que te gustó tanto. Si puedes, explícales cómo crees que el cocinero preparó el plato.



San Miguel de Allende, México

### Writing Strategy

#### Writing about a process

When you write about a process or how to do something, you must remember to tell all the little details involved. Describe the process accurately and thoroughly. In this type of expository writing, be sure to define any terms you think your readers will not be familiar with and also to put the various steps of the process in logical order.



## Un(a) americano(a) en Aranjuez

You are living with a Spanish family in Aranjuez, near Madrid. One day last week you prepared your favorite American dish for them. They loved it! They want you to write out the recipe for them before you leave to return to the United States. Since they don't speak much English, you will have to write the recipe in Spanish. Be sure to explain all the steps as clearly as possible so that they prepare something delicious rather than a disaster!

## Vocabulario

### 1 Identifiquen.

1.



2.



3.



4.



To review  
Palabras 1, turn to  
pages 292-293.

### 2 Pareen.

5. freír

a. la parrilla

6. hervir

b. la olla

7. asar

c. el/la sartén

### 3 Identifiquen.

8.



9.



To review Palabras 2,  
turn to pages 296-297.

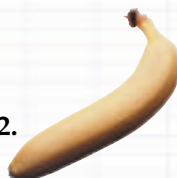
10.



11.



12.



13.



14.





## Estructura

### 4 Completen con el imperativo.

15. \_\_\_ usted la comida. (preparar)
16. \_\_\_ usted la receta. (leer)
17. \_\_\_ usted otra vez. (volver)
18. \_\_\_ ustedes el menú. (pedir)
19. \_\_\_ usted el aceite en la sartén. (poner)
20. \_\_\_ ustedes con nosotros. (salir)

### 5 Escriban con el pronombre.

21. Sirva usted el postre.
22. No sirva usted las papas.
23. Déme la receta.

To review the imperatives, turn to pages 300 and 303.

To review object pronouns with commands, turn to page 305.

## Cultura

### 6 Contesten. (Answer.)

- 24–25. ¿Cuáles son algunos ingredientes que lleva una paella?

To review this cultural information, turn to page 308.





# ¡Hablo como un pro!

Tell all you can about this illustration.





## Talking about some kitchen appliances and utensils

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| la cocina                  | la hornilla, el hornillo |
| el congelador              | la cazuela, la cacerola  |
| la nevera, el refrigerador | el/la sartén             |
| la estufa                  | la parrilla              |
| el horno                   | la olla                  |
| el horno de microondas     |                          |



## Talking about food preparation

|         |                             |
|---------|-----------------------------|
| limpiar | rebanar                     |
| pelar   | agregar, añadir             |
| rallar  | tapar                       |
| picar   | los pedacitos, los trocitos |
| cortar  | las rebanadas               |

## Talking about some cooking procedures

|          |                  |
|----------|------------------|
| cocinar  | hervir           |
| revolver | poner al fuego   |
| freír    | quitar del fuego |
| asar     | apagar el fuego  |

## Identifying more foods

|                                                |                          |                           |
|------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| la coliflor                                    | la toronja               | el pescado                |
| las cebollas                                   | las uvas                 | los mariscos              |
| el pepino                                      | la papaya                | la langosta               |
| las zanahorias                                 | el coco                  | los camarones, las gambas |
| la lechuga                                     | la sandía                | las almejas               |
| las papas                                      | el plátano, la banana    | los calamares             |
| los pimientos                                  | la carne de res          | los mejillones            |
| el aguacate                                    | el cerdo                 | las ostras                |
| el ajo                                         | el cordero               | la sal                    |
| el arroz                                       | la salchicha, el chorizo | la pimienta               |
| las habichuelas negras,<br>los frijoles negros | la ternera               | el azúcar                 |
| la lima                                        | el pollo                 | el aceite                 |
| el limón                                       | la costilla              | la mantequilla            |
|                                                | la chuleta               |                           |

### How well do you know your vocabulary?

- Choose words from the list and describe a meal you would like to serve.
- Describe as many steps as you can in the preparation of the meal.



## VIDEOTUR

### Episodio 10

In this video episode, you will join Alejandra and Vicky as they show off their culinary talents. See page 489 for more information.