

# ¿QUÉ PASA? FÁCIL



2023-05-06

## Programmanus

av Sofía Martínez

¡Hola! ¿Cómo estáis?

En este 'Qué pasa fácil' hablamos sobre:

- El movimiento antidieta

*Vanesa: Las dietas son malas en el momento que te obsesionas.*

Soy Jesús Marchal.

¡Pero empezamos con música latina!

### El mejor reggaetón del mundo

Sofía Martínez pregunta a los jóvenes de Málaga qué canción de reggaetón piensan que es la más famosa de la historia.

*-Creo que es "Callaita", de Bad Bunny.*

¿Y tú, que piensas?

*-Pues yo pienso que es "Despacito".*

¿Y para ti, cuál es la canción de reggaetón más famosa de la historia?

*-Gasolina, de Daddy Yankee.*

¡Correcto!

*A ella le gusta la gasolina...*

La canción "La Gasolina" es elegida por la revista Rolling Stone como la mejor canción de reggaetón del mundo.

*A ella le gusta la gasolina*

*¡Dame más gasolina!*

Y también es la primera canción de reggaetón que entra en el registro de la biblioteca del Congreso de los Estados Unidos. Un lugar muy exclusivo para canciones con un significado importante para la cultura y el país.

El cantante, Daddy Yankee, dice en su canal de Youtube que gracias a "La Gasolina" el reggaetón es un movimiento mundial.

*Daddy Yankee: Wow, "La Gasolina", sin "La Gasolina" no existiera un movimiento mundial.*

**canción**

*låt*

**la más famosa**

*den kändaste*

**es elegida**

*är utvald*

**revista**

*tidskrift*

**la mejor canción**

**del mundo**

*världens bästa låt*

**entra en**

*kommer in i*

**la biblioteca del**

**Congreso**

*riksdagsbiblioteket*

**un lugar**

*en plats*

**significado**

**importante**

*stor betydelse*

**movimiento**

**mundial**

*global rörelse*

## El movimiento antidieta

¡El 6 de mayo es el Día Internacional sin dieta!

Hacer dieta es controlar la cantidad de comida y no comer algunos alimentos.

El movimiento antidieta dice que las dietas son malas y defiende que es mejor comer todo tipo de alimentos de forma equilibrada.

Algunos expertos piensan que las dietas pueden crear problemas de anorexia y bulimia en el futuro. Escuchamos a Adriana Esteva, especialista mexicana en nutrición, para adn40Mx.

*Adriana Esteva: Son la puerta de entrada a los trastornos de conducta alimentaria.*

Adriana también piensa que las dietas van en contra de la libertad de las personas.

*Adriana Esteva: El hecho de que alguien externo me diga qué comer ya es un atentado a mi libertad.*

¿Qué piensan los jóvenes sobre las dietas?

*Vanesa: Creo que las dietas son algo positivo. Creo que nos ayudan a estar más sanos y que nos ayudan a comer mejor.*

En una cafetería de la Universidad de Málaga, Sofía habla con Vanesa, de 20 años. Para ella, las dietas nos ayudan a estar sanos y también ahorramos tiempo.

*Vanesa: Algo que también me gusta de las dietas es que no tengo que perder el tiempo en pensar en qué hacerme de comer. Sino que la dieta ya me indica qué es lo que tengo que comer.*

¿Alguna cosa mala de las dietas?

*Vanesa: Las dietas son malas en el momento que te obsesionas.*

¿Y cómo puedes hacer dieta y no obsesionarte?

*Vanesa: Creo que lo principal es que un nutricionista esté contigo y haga un seguimiento.*

Vanesa dice que las dietas son malas cuando te obsesionas y recomienda el seguimiento de un nutricionista o de un psicólogo.

*Vanesa: También pienso que si tienes mucha obsesión con tu cuerpo no tienes que ir a un nutricionista, sino ir a un psicólogo.*

**la cantidad**

*mängden*

**el movimiento**

*rörelsen*

**algunos alimentos**

*viss mat/vissa*

*livsmedel*

**defiende**

*försvarar*

**todo tipo**

*all möjlig*

**de forma**

**equilibrada**

*på ett balanserat sätt*

**pueden crear**

*de kan skapa*

**nutrición**

*näringslära*

**trastornos de**

**conducta**

**alimentaria**

*ätstörningar*

**van en contra de la**

**libertad**

*går emot friheten*

**más sanos**

*hälsosammare*

**ahorramos tiempo**

*vi sparar tid*

**indica**

*anger*

**en el momento que**

**te obsesionas**

*när du blir besatt*

**desarrollar**

*utveckla*

**lo principal**

*huvudsaken*

**nutricionista**

*dietist*

**cuerpo**

*kropp*

## Punk español – “Contra mi generación” - Biznaga

En España hay muchos grupos nuevos de música punk. Sus canciones son de protesta social.

*Que suben los índices...*

Esta se llama “Contra mi generación”, de Biznaga.

*¿No hay suficientes ya?*

*Lo que no pudimos hacer*

*Aún es posible tal vez...*

**canciones de  
protesta social**  
*protestlâtar*

Volvemos el 20 de mayo. ¡Hasta luego!