



Españoliando con Mónica Flórez

IMPERATIVO Y ULTRAPROCESADOS

consejos para comer mejor · sabor Colombia 2026



¡Come real: deja el paquete y pela la fruta!

♦ RESUMEN: EL IMPERATIVO Y LOS PRONOMBRES

El imperativo es el modo de los consejos, las instrucciones y las campañas de salud pública. Con él le decimos a alguien qué hacer (**afirmativo**) o qué no hacer (**negativo**), y los pronombres cambian de posición según el caso. Los octógonos negros de los empaques son puro imperativo en acción.

IMPERATIVO AFIRMATIVO	IMPERATIVO NEGATIVO	CON PRONOMBRES
- Tú: igual a la 3.ª persona del presente: come, bebe, mira, elige. - Irregulares de tú: pon, haz, di, sal, ten, ven, ve, sé. - Usted: forma del subjuntivo: coma, beba, mire, elija. «Lee la etiqueta antes de comprar.»	- Siempre con las formas del subjuntivo: no comas, no bebas, no mires. - Usted: no coma, no beba, no compre. «No compres nada sin mirar los sellos.»	- Afirmativo: el pronombre va pegado al final: cómelo, léela, dímelo (¡ojo con la tilde!). - Negativo: el pronombre va delante: no lo comas, no me lo digas. «¿La gaseosa? No te la tomes; mejor cámbiala por agua.»

Nota colombiana: en Colombia usamos muchísimo el imperativo de usted incluso entre amigos: «**hágale**», «**venga** le cuento», «**tome** tinto y no **coma** cuento». Y el «**¡hágale** pues!» es puro Medellín: sirve para animar a cualquiera a hacer cualquier cosa.





1 DEL INFINITIVO AL CONSEJO (TÚ)



Un amigo vive de mecato y domicilios. Transforma el infinitivo en imperativo afirmativo de tú.

1. _____ **(leer)** siempre la tabla nutricional, aunque la letra sea chiquita.
2. _____ **(evitar)** los productos con tres o más octógonos negros.
3. _____ **(hacer)** mercado con una lista y con el estómago lleno.
4. _____ **(poner)** atención a las palabras «exceso en» del empaque.
5. _____ **(preferir)** la comida real: frutas, verduras y lo que venden en la plaza.
6. _____ **(cocinar)** en casa al menos cuatro veces por semana.
7. _____ **(reemplazar)** la gaseosa del almuerzo por agua o jugo natural.
8. _____ **(salir)** a caminar después de comer en vez de pedir postre a domicilio.



2 AHORA EN NEGATIVO... Y CON PRONOMBRES



Transforma cada orden afirmativa en negativa. Cuidado: el pronombre cambia de lugar.

1. Cómpralo (el paquete de papitas). → No _____
2. Bébetela (la gaseosa). → No _____
3. Dáselo (el mecato al niño). → No _____
4. Créele (a la publicidad). → No _____
5. Pídelos (los domicilios de madrugada). → No _____
6. Cómetelas (las galletas de un solo golpe). → No _____

3 LA CAMPAÑA DE SALUD PÚBLICA (USTED)



Eres asesor del Ministerio de Salud. Completa los mensajes de la campaña con el imperativo de usted.

1. _____ **(mirar)** bien el empaque: los octógonos no mienten.





2. _____ **(elegir)** productos sin sellos siempre que sea posible.
3. ¿La lonchera de sus hijos? _____ **(prepararla)** con comida real, no con paquetes.
4. No _____ **(dejarse)** llevar por las promociones dos por uno.
5. _____ **(compartir)** esta información con su familia y sus vecinos.

4 TUS CINCO REGLAS DE ORO



Escribe cinco consejos (en tú o en usted) para alguien que quiere comer mejor sin sufrir. Al menos dos deben llevar pronombres (cómpralo, no se la tome...).

★ VOCABULARIO COLOMBIANO QUE APARECE AQUÍ

el mecato	los snacks, las galguerías: papitas, dulces, galletas de paquete.
la gaseosa	el refresco, la bebida azucarada con gas.
el domicilio	el pedido de comida que llega a la casa; «pedir un domicilio».
el paquete	la bolsita de snacks; «comer paquete» = comer mecato.
la lonchera	la comida que llevan los niños al colegio (y los adultos al trabajo).

Y del 2026: desde 2022 la Ley de Comida Chatarra obliga a que los empaques en Colombia lleven los octógonos negros de «EXCESO EN...», y en 2026 hasta las apps de domicilios te los muestran antes de confirmar el pedido. Ni modo de hacerse el loco, parceros: la etiqueta habla en imperativo.



HOJA DE RESPUESTAS

1 • Del infinitivo al consejo (tú)

1. lee • 2. evita • 3. haz • 4. pon • 5. prefiere • 6. cocina • 7. reemplaza • 8. sal

2 • En negativo con pronombres

1. No lo compres • 2. No te la bebas • 3. No se lo des • 4. No le creas • 5. No los pidas • 6. No te las comas

3 • La campaña de salud pública (usted)

1. mire • 2. elija • 3. prepárela • 4. no se deje • 5. comparta

4 • Tus cinco reglas de oro

Respuesta libre. Verifica: formas correctas de tú o usted, coherencia en el tratamiento (no mezclar tú y usted en el mismo consejo), al menos dos consejos con pronombres bien colocados (pegados en afirmativo, delante en negativo) y tildes donde corresponda (cómpralo, tómese).

¡A españoliar, parceiros!

Material adaptado con la ayuda de la IA Claude