

## A1.15.1 La dieta atlántica

*Die atlantische Ernährung*

<https://app.colanguage.com/de/spanisch/dialoge/la-dieta-atlantica>



### 1. Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=A39WMKUulmU>

**La dieta** (Die Ernährung)

**El pescado** (Der Fisch)

**Se come** (Man isst)

**El pan** (Das Brot)

**La carne** (Das Fleisch)

**El queso** (Der Käse)

**Los tomates** (Die Tomaten)

1. ¿En qué países es típica la dieta atlántica?
  - a. En México y Argentina
  - b. En Francia y Alemania
  - c. En Italia y Marruecos
  - d. En España y Portugal
2. ¿Cómo es la alimentación de la dieta atlántica?
  - a. Solo con carne y sin verduras
  - b. Con muchos dulces y refrescos
  - c. Natural y saludable, con poca sal
  - d. Muy rápida y con mucha sal
3. ¿Qué se toma normalmente para el desayuno en la dieta atlántica?
  - a. Huevos con verduras y pan
  - b. Pan con queso y té
  - c. Merluza con patatas y ensalada
  - d. Solo leche y zumo de naranja
4. ¿Qué plato se come para la comida en un día normal?
  - a. Carne con arroz y tomate
  - b. Huevos con verduras y pan
  - c. Solo pan con queso
  - d. Merluza con patatas y ensalada

1-d 2-c 3-b 4-d

### 2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

#### Alimentación diaria

*Tägliche Ernährung*

**Pedro:** ¡Qué bien huele la comida hoy! ¿Qué vas a tomar, Marta?

*(Wie gut riecht das Essen heute! Was wirst du nehmen, Marta?)*

**Marta:** Merluza, como siempre, con patatas y ensalada.

*(Siehecht, wie immer, mit Kartoffeln und Salat.)*

**Pedro:** ¿Otra vez pescado?

*(Schon wieder Fisch?)*

**Marta:** Claro, soy gallega, sigo la dieta atlántica.

*(Klar, ich bin Galicierin, ich halte mich an die atlantische Ernährungsweise.)*

**Pedro:** Ah, es verdad. Leí un artículo sobre esa dieta, es muy saludable, ¿no?

*(Ah, stimmt. Ich habe einen Artikel über diese Ernährungsweise gelesen, sie ist sehr gesund, oder?)*

- Marta:** Sí, es muy natural y con poca sal. Comemos mucho pescado y pan. *(Ja, sie ist sehr natürlich und mit wenig Salz. Wir essen viel Fisch und Brot.)*
- Pedro:** ¿Y qué más coméis durante el día? *(Und was esst ihr sonst noch tagsüber?)*
- Marta:** Para desayunar, pan con queso y té para beber. Para la cena, huevos con verduras y pan. *(Zum Frühstück Brot mit Käse und dazu Tee. Zum Abendessen Eier mit Gemüse und Brot.)*
- Pedro:** Suena muy sano. ¿Y siempre comes así aquí en Madrid también? *(Klingt sehr gesund. Und isst du hier in Madrid auch immer so?)*
- Marta:** Más o menos, pero aquí no hay tanto pescado y marisco fresco como en el norte. *(Mehr oder weniger, aber hier gibt es nicht so viel frischen Fisch und Meeresfrüchte wie im Norden.)*
- Pedro:** Ya, me imagino... Allí tenéis el mar al lado. *(Ja, kann ich mir vorstellen... Dort habt ihr das Meer direkt vor der Tür.)*
- Marta:** Sí, pero bueno. Venga, vamos a comer ya. *(Ja, schon, aber naja. Komm, lass uns jetzt essen.)*

1. ¿Dónde están Pedro y Marta en este diálogo?
  - a. En la cocina de casa, horneando pan
  - b. En un supermercado, haciendo la compra
  - c. En un bar, tomando solo café
  - d. En un restaurante, antes de comer
2. ¿Qué va a tomar Marta hoy?
  - a. Huevos con verduras y pan
  - b. Solo pan con queso
  - c. Café con leche y una tostada
  - d. Merluza con patatas y ensalada

1-d 2-d

### 3. Lee el artículo y encuentra más comida típica de la dieta atlántica.

1. <https://www.bbc.com/mundo/articles/c3ge8r88x4vo>