

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=A39WMKUuImU>

La dieta	(Die Ernährung)	La carne	(Das Fleisch)
El pescado	(Der Fisch)	El queso	(Der Käse)
Se come	(Man isst)	Los tomates	(Die Tomaten)
El pan	(Das Brot)		

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