

B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia

Die andalusische Ernährung und ihr Einfluss



La dieta andalusí se parece en varios aspectos a la **dieta mediterránea**. Gracias a los cambios agrícolas, era común comer **productos de la tierra**, como frutas, verduras y también carne de ave, huevos y lácteos. Además, preparaban dulces para días especiales. Se valoraba comer con moderación para **disfrutar** y mejorar la **digestión**. Hoy, el gran problema es el consumo de **alimentos procesados**, que perjudican la salud.

*Die andalusische Ernährung ähnelt in mehreren Aspekten der **mediterranen Ernährung**. Dank der landwirtschaftlichen Veränderungen war es üblich, **Produkte des Landes** zu essen, wie Obst, Gemüse und auch Geflügelfleisch, Eier und Milchprodukte. Außerdem bereiteten sie Süßspeisen für besondere Tage zu. Man legte Wert darauf, maßvoll zu essen, um zu **genießen** und die **Verdauung** zu verbessern. Heute ist das große Problem der Konsum von **verarbeiteten Lebensmitteln**, die der Gesundheit schaden.*

1. ¿Qué cambio importante aportaron los musulmanes a la Península Ibérica?
 - a. La pesca industrial
 - b. La agricultura
 - c. La producción de comida procesada
 - d. La prohibición de comer dulces
2. ¿Qué se comía con frecuencia en la dieta andalusí?
 - a. Productos de la tierra, como verduras y frutas, además de carne de ave
 - b. Solo pan y queso, sin frutas ni verduras
 - c. Sobre todo comida rápida y refrescos
 - d. Principalmente carne roja y embutidos

1-b 2-a

2. Du hast eine ärztliche Untersuchung und möchtest deine tägliche Ernährung mit einer gesünderen und ausgewogeneren Diät verbessern.

Aufgabe: Escribe 8-10 frases: qué nutrientes debes incluir, qué alimentos elegirías (mínimo 6) y por qué esa dieta te ayuda a estar sano.

URL: Guía de alimentación saludable

Use alimentación saludable / alimentación equilibrada / nutrientes / hidratos de carbono / grasas / proteínas