

B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia

Die andalusische Ernährung und ihr Einfluss



1. ¿Qué alimentos formaban parte habitual de la dieta andalusí, además de verduras y frutas?
(Welche Lebensmittel gehörten neben Gemüse und Obst üblicherweise zur andalusischen Ernährung?)

2. ¿Por qué los andalusíes evitaban comer en exceso y cómo ayudaba eso a la digestión?
(Warum vermieden die Andalusier übermäßiges Essen und wie half das der Verdauung?)

3. ¿Qué diferencia importante se menciona sobre los alimentos procesados en la dieta actual?
(Welcher wichtige Unterschied wird in Bezug auf verarbeitete Lebensmittel in der heutigen Ernährung genannt?)

2. Ihr Arzt empfiehlt Ihnen, Ihre Ernährung zu verbessern, und Sie suchen einen praktischen Leitfaden, um eine gesunde Ernährungsweise einzuhalten.

Aufgabe: Escribe 8-10 frases explicando qué debe tener una alimentación saludable, qué alimentos comerías y por qué te ayuda a estar sano.

URL: Guía de alimentación saludable

Use alimentación equilibrada / nutrientes / hidratos de carbono / grasas / proteínas / vitaminas y minerales