

# A1.15.1 Cuento: La dieta atlántica

## A1.15.1 Cuento: La dieta atlántica

🔊 <https://blogs.edutal.eu/es/espanol/cuentos-cortos/la-dieta-atlantica>

*This text talks about the Atlantic diet, a typical way of eating from the northwest of Spain and Portugal.*

La dieta atlántica es típica de España y Portugal.

Es una alimentación natural y saludable y con poca sal.

Los alimentos principales son el pescado y el pan.

También se comen queso, verduras y leche.

En un día normal, para el desayuno se toma pan con queso y té.

Para la comida, se come merluza con patatas y ensalada.

Para la cena, huevos con verduras y pan.

---

*Este texto habla de la dieta atlántica, una forma de comer típica del noroeste de España y Portugal.*

# A1.15.1 La dieta atlántica

## A1.15.1 La dieta atlántica

 <https://blogs.edutal.eu/es/espanol/cuentos-cortos/la-dieta-atlantica>



### Ejercicio 1:

### Bingo de palabras

**Instrucción:** 1. Escucha al menos dos veces el video e indica las palabras que escuchas. 2. Usa las palabras para formar una conversación con tu profesor (escribe tu conversación). 3. Memoriza las palabras con el entrenador de palabras.

#### Palabra

la dieta

el pescado

se come

**Palabra**

el pan

la carne

el queso

los tomates

# A1.15.1 La dieta atlántica

## A1.15.1 La dieta atlántica

 <https://blogs.edutal.eu/es/espanol/cuentos-cortos/la-dieta-atlantica>



### Ejercicio 2:

### Texto

**Instrucción:** 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.

*La dieta atlántica es típica de España y Portugal.*

*Es una alimentación natural y saludable y con poca sal.*

*Los alimentos principales son el pescado y el pan.*

*También se comen queso, verduras y leche.*

*En un día normal, para el desayuno se toma pan con queso y té.*

*Para la comida, se come merluza con patatas y ensalada.*

*Para la cena, huevos con verduras y pan.*



3. **¿Qué se come en el desayuno según la dieta atlántica?**

- a. Fruta y yogur
- b. Café con leche y tostadas
- c. Huevos con pan y zumo
- d. Pan con queso y té

4. **¿Qué platos se mencionan para la cena en la dieta atlántica?**

- a. Queso con manzana y té
- b. Pescado con patatas y salsa
- c. Carne con arroz y ensalada
- d. Huevos con verduras y pan

**Soluciones:**

1. España y Portugal 2. Natural y saludable 3. Pan con queso y té 4. Huevos con verduras y pan

# A1.15.1 La dieta atlántica

## A1.15.1 La dieta atlántica

 <https://blogs.edutal.eu/es/espanol/cuentos-cortos/la-dieta-atlantica>



### Ejercicio 4:

### Preguntas para iniciar

### conversación

**Instrucción:** Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Qué alimentos prefieres para el desayuno y por qué?

.....

2. ¿Cómo es la comida de la dieta atlántica según el texto?

.....

3. ¿Qué ingredientes crees que son importantes en tu alimentación diaria?

.....

4. ¿Puedes describir una comida típica de tu día usando vocabulario de la dieta atlántica?

.....

