

A1.15.1 La dieta atlántica

<https://app.colanguage.com/es/espanol/dialogos/la-dieta-atlantica>



1. Mira el vídeo y responde a las preguntas relacionadas.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=A39WMKUuImU>

La dieta

La carne

El pescado

El queso

Se come

Los tomates

El pan

1. ¿En qué países es típica la dieta atlántica?
 - a. En España y Portugal
 - b. En México y Argentina
 - c. En Italia y Marruecos
 - d. En Francia y Alemania
2. ¿Cómo es la alimentación de la dieta atlántica?
 - a. Con muchos dulces y refrescos
 - b. Solo con carne y sin verduras
 - 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. Solo pan con queso
 - b. Merluza con patatas y ensalada
 - c. Carne con arroz y tomate
 - d. Huevos con verduras y pan

1-a 2-c 3-b 4-b

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

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

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

Pedro: ¿Otra vez pescado?

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

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

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.

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

1-d 2-b

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

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