

## 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>