

## B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia



1. ¿Qué alimentos formaban parte habitual de la dieta andalusí, además de verduras y frutas?

*(¿Qué alimentos formaban parte habitual de la dieta andalusí, además de verduras y frutas?)*

---

2. ¿Por qué los andalusíes evitaban comer en exceso y cómo ayudaba eso a la digestión?

*(¿Por qué los andalusíes evitaban comer en exceso y cómo ayudaba eso a la digestión?)*

---

3. ¿Qué diferencia importante se menciona sobre los alimentos procesados en la dieta actual?

*(¿Qué diferencia importante se menciona sobre los alimentos procesados en la dieta actual?)*

---

## 2. Tu médico te recomienda mejorar la dieta y buscas una guía práctica para seguir un plan alimentario saludable.

**Task:** 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 in your answer:** alimentación equilibrada / nutrientes / hidratos de carbono / grasas / proteínas / vitaminas y minerales