

A1.15.1 Storia breve: La dieta mediterranea

A1.15.1 Historia breve: la dieta mediterránea

» <https://app.colanguage.com/es/italiano/cuentos-cortos/la-dieta-mediterranea>

Il testo parla della dieta mediterranea in Italia, un modo di mangiare gustoso e salutare.

In Italia molte persone seguono la dieta mediterranea.

La dieta ha pasta, pane, legumi, verdure, olio d'oliva, frutta e pesce.

Si mangia poca carne, poco formaggio e poco latte.

Questa dieta è buona per la salute e aiuta a mantenere il peso giusto.

L'olio d'oliva è molto importante.

L'olio ha grassi buoni e fa bene al corpo.

La frutta e la verdura sono importanti.

Bisogna mangiarle cinque volte al giorno.

Il pesce è una buona fonte di proteine.

Sgombro, alici e sardine hanno tanti omega-3.

Le proteine si trovano anche nei legumi.

I legumi si mangiano con la pasta, con il pane, o in zuppe e insalate.

El texto habla de la dieta mediterránea en Italia, una forma de comer sabrosa y saludable.

En Italia muchas personas siguen la dieta mediterránea.

La dieta tiene pasta, pan, legumbres, verduras, aceite de oliva, fruta y pescado.

Se consume poca carne, poco queso y poca leche.

Esta dieta es buena para la salud y ayuda a mantener el peso adecuado.

El aceite de oliva es muy importante.

El aceite tiene grasas buenas y es bueno para el cuerpo.

La fruta y la verdura son importantes.

Hay que comerlas cinco veces al día.

El pescado es una buena fuente de proteínas.

Caballa, anchoas y sardinas tienen mucho omega-3.

Las proteínas también se encuentran en las legumbres.

Las legumbres se comen con pasta, con pan, o en sopas y ensaladas.

A1.15.1 La dieta mediterranea

A1.15.1 La dieta mediterránea

<https://app.colanguage.com/es/italiano/cuentos-cortos/la-dieta-mediterranea>



Esercizio 1:

Domande di discussione

Istruzione: Discutete le domande dopo aver ascoltato l'audio o letto il testo.

1. Quali alimenti ci sono nella dieta mediterranea? (Scrivi almeno 3)

.....

2. Qual è il miglior tipo di olio secondo la dieta mediterranea?

.....

3. Quante volte al giorno bisogna mangiare frutta e verdura?

.....

4. Cosa mangi e bevi ogni giorno?

.....

