

A1.29.1 Il riposo è importante

El descanso es importante

<https://app.colanguage.com/es/italiano/dialogos/il-riposo-importante>



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

Vídeo: <https://www.youtube.be/SsVGqJJJSZQ>

Avere fame	(Tener hambre)	Il senso di sazietà	(La sensación de saciedad)
Dopo aver mangiato	(Después de comer)	Torna la fame	(Vuelve el hambre)
Il pasto	(La comida)	L'energia	(La energía)

1. Cosa succede spesso dopo un picco glicemico?
 - a. Si beve molta acqua
 - b. Si dorme molte ore
 - c. Torna la fame subito dopo
 - d. Non si ha più fame per tutto il giorno
2. Che tipo di pasti molte persone preferiscono ma che può essere un errore?
 - a. Pasti molto salati
 - b. Pasti con molta frutta
 - c. Pasti più leggeri
 - d. Pasti ricchi di proteine
3. Quali esempi di grassi sono citati nel testo?
 - a. Prosciutto, salame e pancetta
 - b. Margarina, patatine e biscotti
 - c. Burro, formaggio e panna
 - d. Olio, olive e avocado
4. Qual è la caratteristica di un pasto che mantiene l'energia più a lungo?
 - a. Un pasto bilanciato con proteine e grassi
 - b. Solo un dolce dopo pranzo
 - c. Solo un caffè al bar
 - d. Solo un piatto di pasta bianca

1-c 2-c 3-d 4-a

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Oggi sono distrutto

Hoy estoy hecho polvo

Marco: Oggi sono distrutto, non ce la faccio più!

(Hoy estoy hecho polvo, ¡no puedo más!)

Alessia: Che succede? Hai lavorato troppo?

(¿Qué pasa? ¿Has trabajado demasiado?)

Marco: Sono sempre stanco e mi sento debole.

(Siempre estoy cansado y me siento débil.)

Alessia: Ma mangi bene al lavoro?

(¿Pero comes bien en el trabajo?)

Marco: Macché! Ho solo venti minuti per mangiare, mangio di corsa e male.

(¡Qué va! Sólo tengo veinte minutos para comer; como corriendo y mal.)

Alessia: Eh, così è normale avere sempre fame!

(¡Claro, así es normal tener siempre hambre!)

Marco: Già, ho fame e sete tutto il tempo.

(Sí, tengo hambre y sed todo el tiempo.)

Alessia: Devi riposare di più e rilassarti un po'.

(Tienes que descansar más y relajarte un poco.)

Marco: Lo so, ma non ho mai tempo.

(Lo sé, pero nunca tengo tiempo.)

Alessia: Dai, prenditi cura di te, Marco.

(Venga, cuídate, Marco.)

Marco: Hai ragione... stasera vado a letto presto!

(Tienes razón... ¡esta noche me iré a la cama temprano!)

Alessia: Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo.

(Bien hecho, Marco. El cuerpo necesita descansar.)

Marco: Sì, e anche di una buona pasta domani!

(Sí, y también una buena pasta mañana!)

1. Perché Marco dice: «Oggi sono distrutto»?

- a. Perché ha fame ma non ha sete.
- b. Perché è molto stanco per il lavoro.
- c. Perché è felice e pieno di energia.
- d. Perché ha dormito tutto il giorno.

2. Come mangia Marco quando è al lavoro?

- a. Mangia solo frutta e verdura.
- b. Mangia di corsa e male.
- c. Mangia bene e con calma.
- d. Non mangia mai a pranzo.

1-b 2-b