

## 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)*

**Dopo aver mangiato** *(Después de comer)*

**Il pasto** *(La comida)*

**Il senso di sazietà** *(La sensación de saciedad)*

**Torna la fame** *(Vuelve el hambre)*

**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, cuidate, 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.

c. Perché è felice e pieno di energia.

2. Come mangia Marco quando è al lavoro?

a. Mangia solo frutta e verdura.

c. Mangia bene e con calma.

b. Perché è molto stanco per il lavoro.

d. Perché ha dormito tutto il giorno.

b. Mangia di corsa e male.

d. Non mangia mai a pranzo.

**1-b 2-b**