

## A1.15.1 La dieta mediterranea

La dieta mediterránea



1. Qual è il cuore della dieta mediterranea?
  - a. L'olio d'oliva
  - b. Il burro
  - c. I dolci
  - d. La carne
2. Quali cibi si mangiano solo ogni tanto?
  - a. Il pesce e i latticini
  - b. La carne e i dolci
  - c. La pasta e i legumi
  - d. La frutta e la verdura

1-a 2-a

### 2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea

Luca habla con su doctora: dieta mediterránea

- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: *(Buenos días, doctora. Me hice los análisis: ¿cómo han salido?)*  
come sono andate?
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma può *(Buenos días, Luca. Los valores son buenos, pero puede mejorar la alimentación.)*  
migliorare l'alimentazione.
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni *(¿De verdad? Intento seguir una dieta sana todos los días. ¿Qué puedo hacer de más?)*  
giorno. Cosa posso fare in più?
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero? *(Ya sigues la dieta mediterránea, ¿verdad?)*
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però quando *(Sí, claro. Es mi dieta habitual... pero cuando trabajo a menudo como cosas rápidas.)*  
lavoro spesso mangio cose veloci.
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani *(Entiendo. Incluso pequeños cambios diarios pueden ayudar mucho.)*  
possono aiutare molto.
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo *(¿Por ejemplo? Ya intento comer carne solo un par de veces a la semana.)*  
un paio di volte alla settimana.
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata, aggiungi *(Excelente. Para una dieta más equilibrada, añade dos o tres porciones de pescado y un poco de legumbres: son ricas en proteínas.)*  
due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi:  
sono ricchi di proteine.
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Sí, las como a menudo, sobre todo por la noche.)*
- Dottoressa:** Benissimo. Mi raccomando: è importante bere *(Muy bien. Te lo recomiendo: es importante beber suficiente agua durante el día.)*  
abbastanza acqua durante la giornata.

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca? *(¿Qué dice la doctora sobre los análisis de Luca?)*
  - a. I valori sono buoni.
  - b. Deve ridurre l'acqua.
  - c. I valori sono troppo bassi.
  - d. Le analisi non sono ancora pronte.

2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata? (*¿Qué aconseja la doctora para que la dieta sea más equilibrada?*)
- a. Mangiare carne a pranzo e a cena.
  - b. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi.
  - c. Sostituire l'acqua con il cappuccino.
  - d. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.

**1-a 2-b**