

A1.15.1 La dieta mediterranea

La dieta mediterránea

<https://app.colanguage.com/es/italiano/dialogos/mediterranean-diet>



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

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=LeZiHg8umi8&start=40>

La Pasta	<i>(La Pasta)</i>	La Carne	<i>(La Carne)</i>
I Legumi	<i>(I Legumi)</i>	La Verdura	<i>(La Verdura)</i>
L'Olio Extravergine di Oliva	<i>(L'Olio Extravergine di Oliva)</i>	Le Insalate	<i>(Le Insalate)</i>
Oliva			
Il Pesce	<i>(Il Pesce)</i>		

- Qual è il cuore della dieta mediterranea?
 - La carne rossa
 - Le bibite gassate
 - La frutta
 - La pasta
- Che cosa si mangia poco in questo modello alimentare?
 - La carne rossa
 - Le verdure
 - La frutta
 - La carne
- Qual è la principale fonte di proteine animali in questa dieta?
 - Il pesce
 - Le uova
 - Il prosciutto
 - Il pollo fritto
- In quali modi si possono mangiare oggi i legumi?
 - Solo in zuppe calde
 - Solo come dessert
 - Solo a colazione con il caffè
 - Con la pasta, trasformati in burger o freddi nelle insalate

1-b 2-d 3-a 4-d

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Cibo quotidiano

Comida cotidiana

Luca:	Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi. Come sono andate?	<i>(Buenos días, doctora. Me he hecho los análisis. ¿Cómo han salido?)</i>
Dottoressa:	Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma puoi migliorare un po' l'alimentazione.	<i>(Buenos días, Luca. Los resultados están bien, pero puedes mejorar un poco la alimentación.)</i>
Luca:	Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cos'altro posso fare?	<i>(¿De verdad? Intento seguir una dieta sana todos los días. ¿Qué más puedo hacer?)</i>
Dottoressa:	Tu segui già la dieta mediterranea, vero?	<i>(Tú ya sigues la dieta mediterránea, ¿verdad?)</i>

- Luca:** Sì, è la mia dieta abituale... Però quando lavoro mangio spesso cose veloci. *(Sí, es mi alimentación habitual... Pero cuando trabajo suelo comer cosas rápidas.)*
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto. *(Entiendo. Incluso pequeños cambios cotidianos pueden ayudar mucho.)*
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana. *(¿Por ejemplo? Ya procuro comer carne solo un par de veces a la semana.)*
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi, sono ricchi di proteine. *(Perfecto. Para una dieta más equilibrada añade dos o tres raciones de pescado y un poco de legumbres; son ricas en proteínas.)*
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Sí, las como a menudo, sobre todo por la noche.)*
- Dottoressa:** Benissimo. E bere abbastanza acqua durante la giornata è sempre una buona idea! *(Muy bien. ¡Y beber suficiente agua durante el día siempre es una buena idea!)*
- Luca:** Grazie, dottoressa. Da oggi divento un paziente modello! *(Gracias, doctora. ¡A partir de hoy seré un paciente ejemplar!)*

1. Dove si svolge probabilmente il dialogo?
 - a. Al supermercato, vicino al banco del pane
 - b. In studio dalla dottoressa, dopo le analisi
 - c. In un ristorante, dopo la cena
 - d. Al bar, durante la colazione
2. Com'è la situazione di salute di Luca, secondo la dottoressa?
 - a. I valori sono molto gravi e deve andare in ospedale
 - b. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione
 - c. I valori sono perfetti, non deve cambiare niente
 - d. I valori sono cattivi perché beve troppo caffè

1-b 2-b