

A1.15.1 La dieta mediterranea

La dieta mediterránea



- Qual è il cuore della dieta mediterranea?
 - L'olio d'oliva
 - La carne
 - I dolci
 - Il burro
- Quali cibi si mangiano solo ogni tanto?
 - La frutta e la verdura
 - Il pesce e i latticini
 - La carne e i dolci
 - La pasta e i legumi
- Perché frutta e verdura sono importanti?
 - Perché sono ricche di grassi
 - Perché non contengono acqua
 - Perché contengono molte proteine animali
 - Perché hanno fibre, vitamine e sali minerali
- Quale pesce è indicato per il cuore e il cervello?
 - Il pesce fritto
 - Il pesce azzurro
 - Il pesce secco
 - Il pesce in salsa

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

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 bastante agua durante la jornada. suficiente agua durante el día.)*

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca?
 - a. Deve ridurre l'acqua.
 - b. Le analisi non sono ancora pronte.
 - c. I valori sono buoni.
 - d. I valori sono troppo bassi.
2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata?
 - a. Sostituire l'acqua con il cappuccino.
 - b. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi.
 - c. Mangiare carne a pranzo e a cena.
 - d. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.

1-c 2-b