

## 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** *(La Pasta)*

**La Carne**

*(La Carne)*

**I Legumi** *(I Legumi)*

**La Verdura**

*(La Verdura)*

**L'Olio Extravergine di Oliva** *(L'Olio Extravergine di Oliva)*

**Le Insalate**

*(Le Insalate)*

**Oliva**

**Il Pesce** *(Il Pesce)*

1. Qual è il cuore della dieta mediterranea?

- a. La carne rossa
- b. L'olio d'oliva
- c. Le bibite gassate
- d. I dolci

2. Che cosa si mangia poco in questo modello alimentare?

- a. La frutta
- b. Le verdure
- c. La pasta
- d. La carne

3. Qual è la principale fonte di proteine animali in questa dieta?

- a. Il pesce
- b. Le uova
- c. Il prosciutto
- d. Il pollo fritto

4. In quali modi si possono mangiare oggi i legumi?

- a. Solo in zuppe calde
- b. Solo come dessert
- c. Solo a colazione con il caffè
- d. 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. *(Buenos días, doctora. Me he hecho los análisis.)*  
Come sono andate? *(¿Cómo han salido?)*

**Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma puoi *(Buenos días, Luca. Los resultados están bien, pero puedes mejorar un poco la alimentación.)*

**Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni *(¿De verdad? Intento seguir una dieta sana todos los días. ¿Qué más puedo hacer?)*

**Dottoressa:** Tu segui già la dieta mediterranea, vero? *(Tú ya sigues la dieta mediterránea, ¿verdad?)*

<b>Luca:</b>	Sì, è la mia dieta abituale... Però quando lavoro (Sí, es mi alimentación habitual... Pero cuando trabajo suelo comer cosas rápidas.)
<b>Dottoressa:</b>	Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani (Entiendo. Incluso pequeños cambios cotidianos pueden ayudar mucho.)
<b>Luca:</b>	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.)
<b>Dottoressa:</b>	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.)
<b>Luca:</b>	Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. (Sí, las como a menudo, sobre todo por la noche.)
<b>Dottoressa:</b>	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!)
<b>Luca:</b>	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**