

A2.25.1 La dieta vegana

La dieta vegana

https://app.colanguage.com/es/italiano/dialogos/vegan-diet



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

Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=MYZaNneq3Y

Dieta vegana	<i>(Dieta vegana)</i>	Frutta secca	<i>(Frutos secos)</i>
Bilanciata	<i>(Equilibrada)</i>	Legumi	<i>(Legumbres)</i>
Dieta	<i>(Dieta)</i>	Dieta onnivora	<i>(Dieta omnívora)</i>
Cereali	<i>(Cereales)</i>		

1. Quali alimenti forniscono energia in una dieta vegana?
- a. Solo frutta e verdura

b. Solo carne e pesce

c. Solo latte e formaggi

d. Cereali, frutta secca e legumi
2. Dove si trovano le proteine nella dieta vegana?
- a. Solo nella carne e nel pesce

b. Solo nel latte e nello yogurt

c. Nei cereali, nella frutta secca, nei legumi e nei prodotti a base di soia

d. Solo nelle uova
3. Cosa bisogna fare con le proteine nella dieta vegana rispetto a una dieta con carne?
- a. Mangiarne molto di meno

b. Evitarle completamente

c. Mangiarne un po' di più

d. Mangiarle solo a cena
4. Quali sono le carenze più comuni della dieta vegana?
- a. Vitamina A, acqua e fibre

b. Vitamina D, sale e caffeina

c. Vitamina B dodici, ferro e omega tre

d. Vitamina C, calcio e zucchero

1-d 2-c 3-c 4-c

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Pianificare una dieta vegana equilibrata

Planificar una dieta vegana equilibrada

Giuseppe:	Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze.	<i>(Buenos días, doctora. Estoy pensando en pasar a una dieta vegana y quisiera saber si puede elaborarme un plan adecuado a mis necesidades.)</i>
Nutrizionista:	Certo, mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso.	<i>(Claro, dígame cómo es su rutina y qué hábitos alimentarios tiene ahora.)</i>
Giuseppe:	In questo periodo mangio un po' a caso, salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi.	<i>(En este periodo como un poco a lo loco: a menudo me salto el almuerzo porque tengo prisa y luego ceno muy tarde.)</i>

Nutrizionista:	Capisco, proviamo insieme a stabilire una routine più regolare e salutare.	<i>(Entiendo. Probemos juntos a establecer una rutina más regular y saludable.)</i>
Giuseppe:	Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, ho bisogno di energia.	<i>(Además corro todos los días después del trabajo; necesito energía.)</i>
Nutrizionista:	Allora possiamo elaborare un piano semplice che unisca cereali, legumi e verdure come zucchine e spinaci.	<i>(Entonces podemos elaborar un plan sencillo que combine cereales, legumbres y verduras como calabacín y espinacas.)</i>
Giuseppe:	Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più?	<i>(Está bien. ¿Cómo puedo organizar el almuerzo cuando me quedo en la oficina todo el día, para no volver a saltármelo?)</i>
Nutrizionista:	Può portare riso con verdure, oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così può mangiarla anche senza riscaldarla.	<i>(Puede llevar arroz con verduras, o un bowl frío con legumbres y espinacas, así podrá comerlo también sin calentarlo.)</i>
Giuseppe:	Perfetto, e posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio?	<i>(Perfecto. ¿Y puedo llevar también un tentempié para la tarde?)</i>
Nutrizionista:	Certamente, direi frutta secca o frutta fresca come mele o fragole.	<i>(Por supuesto. Yo diría frutos secos o fruta fresca, como manzanas o fresas.)</i>
Giuseppe:	Ottimo. In caso potrebbero andare bene anche delle barrette energetiche vegane?	<i>(Genial. ¿En ese caso podrían servir también barritas energéticas veganas?)</i>
Nutrizionista:	Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi che deve idratarsi, è molto importante, soprattutto se fa sport.	<i>(Sí, pero es mejor favorecer la fruta. Y no olvide que debe hidratarse: es muy importante, sobre todo si hace deporte.)</i>
Giuseppe:	Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare.	<i>(De acuerdo, muchas gracias. Entonces esperaré su correo con el nuevo plan alimentario.)</i>
Nutrizionista:	Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare.	<i>(Claro, se lo envío hoy. Por favor, trate de seguirlo y de mantener una rutina más regular.)</i>

1. Leggi il dialogo. Poi scegli la risposta corretta a ogni domanda.
2. Perché Giuseppe vuole parlare con la nutrizionista?
 - a. Vuole mangiare più carne di pollo e tonno.
 - b. Vuole iniziare una dieta vegana equilibrata.
 - c. Vuole una dieta per perdere molto peso in una settimana.
 - d. Vuole smettere di fare sport perché è stanco.

1-? 2-b