

A2.25.1 La dieta vegana

La dieta vegana



Una **dieta vegana** può essere **bilanciata** e dare abbastanza energia anche a chi fa sport. L'energia viene spesso da **cereali, legumi** e frutta secca. Le proteine ci sono anche nella soia, ma a volte *bisogna* mangiarne un po' di più rispetto a una dieta onnivora, perché il valore biologico è più basso. Le carenze più frequenti riguardano la vitamina B12, il ferro e gli omega-3, *che* a volte richiedono integrazione.

*Una **dieta vegana** puede ser **equilibrada** y aportar suficiente energía también a quienes hacen deporte. La energía suele venir de **cereales, legumbres** y frutos secos. Las proteínas también están en la soja, pero a veces hay que comer un poco más en comparación con una dieta omnívora, porque el valor biológico es más bajo. Las carencias más frecuentes son la vitamina B12, el hierro y los omega-3, que a veces requieren suplementación.*

- Da quali alimenti arriva soprattutto l'energia in una dieta vegana?
 - Solo da verdura cruda
 - Da dolci e bibite zuccherate
 - Solo da carne e pesce
 - Da cereali, frutta secca e legumi
- Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
 - Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
 - Perché nella dieta vegana non esistono proteine
 - Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
 - Perché la soia è sempre vietata
- Quali carenze sono indicate come le più comuni?
 - Potassio, magnesio e vitamina A
 - Vitamina D, sale e zucchero
 - Vitamina C, calcio e acqua
 - Vitamina B12, ferro e omega-3

1-d 2-a 3-d

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Giuseppe consulta la sua nutrizionista per iniziare una dieta vegana

Giuseppe consulta a su nutricionista para empezar una dieta vegana

- Giuseppe:** Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze. *(Buenos días, doctora. Estoy pensando en pasar a una dieta vegana y me gustaría saber si puedo tener un plan adaptado a mis necesidades.)*
- Nutrizionista:** Certo. Mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso. *(Claro. Dígame cómo es su rutina y qué hábitos alimentarios tiene ahora.)*
- Giuseppe:** In questo periodo mangio un po' a caso: salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi. *(En este periodo como un poco sin orden: a menudo me salto el almuerzo porque voy con prisa y luego ceno muy tarde.)*

- Nutrizionista:** Capisco. Proviamo a stabilire insieme una routine più regolare. *(Entiendo. Intentemos establecer juntos una rutina más regular.)*
- Giuseppe:** Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, quindi ho bisogno di energia. *(Además, salgo a correr todos los días después del trabajo, así que necesito energía.)*
- Nutrizionista:** Allora possiamo elaborare un piano semplice che combini cereali, legumi e verdure, per esempio zucchine e spinaci. *(Entonces podemos elaborar un plan sencillo que combine cereales, legumbres y verduras, por ejemplo calabacín y espinacas.)*
- Giuseppe:** Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più? *(De acuerdo. ¿Cómo puedo organizar el almuerzo cuando me quedo en la oficina todo el día, para no saltármelo más?)*
- Nutrizionista:** Può portare riso con verdure oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così puoi mangiarla anche senza riscaldarla. *(Puede llevar arroz con verduras o un bol frío con legumbres y espinacas; así puede comérselo incluso sin calentarlo.)*
- Giuseppe:** Perfetto. E posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio? *(Perfecto. ¿Y puedo llevar también un tentempié para la tarde?)*
- Nutrizionista:** Certamente: direi frutta secca o frutta fresca, come mele o fragole. *(Por supuesto: diría frutos secos o fruta fresca, como manzanas o fresas.)*
- Giuseppe:** Ottimo. E in caso vanno bene anche delle barrette energetiche vegane? *(Genial. Y, si hace falta, ¿también van bien unas barritas energéticas veganas?)*
- Nutrizionista:** Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi di idratarsi: è molto importante. *(Sí, pero es mejor optar por la fruta. Y no olvide hidratarse: es muy importante.)*
- Giuseppe:** Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare. *(De acuerdo, se lo agradezco. Entonces esperaré un correo suyo con el nuevo plan alimentario.)*
- Nutrizionista:** Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare. *(Claro, se lo envío hoy. Y, por favor, intente seguirlo y mantener una rutina más regular.)*

- Perché Giuseppe vuole un piano alimentare vegano?
 - Perché mangia solo tonno e carne di pollo e vuole cambiare
 - Perché corre ogni giorno dopo il lavoro e ha bisogno di energia
 - Perché la nutrizionista gli ha detto di diventare vegetariano
 - Perché vuole perdere peso velocemente senza fare sport
- Quale soluzione propone la nutrizionista per il pranzo in ufficio?
 - Un panino con carne di pollo e una bibita zuccherata
 - Una bowl fredda con legumi e spinaci, da mangiare anche senza riscaldarla
 - Solo insalata e niente cereali, per essere più bilanciato
 - Tonno in scatola con maionese, perché è più salutare

1-b 2-b