

## A2.25.1 La dieta vegana

## *La dieta vegana*

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



## 1. Mira el video y responde a las preguntas relacionadas.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=MYZaNneoq3Y>

<b>Dieta vegana</b>	<i>(Dieta vegana)</i>	<b>Frutta secca</b>	<i>(Frutos secos)</i>
<b>Bilanciata</b>	<i>(Equilibrada)</i>	<b>Legumi</b>	<i>(Legumbres)</i>
<b>Dieta</b>	<i>(Dieta)</i>	<b>Dieta onnivora</b>	<i>(Dieta omnívora)</i>
<b>Cereali</b>	<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 dottore, 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 quisiera saber si puede elaborarme un plan adecuado 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 a lo loco: a menudo me salto el almuerzo porque tengo prisa y luego ceno muy tarde.)

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

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**