

A1.15.1 La dieta atlántica

Le régime atlantique

<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/dialogues/la-dieta-atlantica>



1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

Vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=A39WMKUulmU>

La dieta	(<i>Le régime</i>)	La carne	(<i>La viande</i>)
El pescado	(<i>Le poisson</i>)	El queso	(<i>Le fromage</i>)
Se come	(<i>On en mange</i>)	Los tomates	(<i>Les tomates</i>)
El pan	(<i>Le pain</i>)		

1. ¿En qué países es típica la dieta atlántica?
 - a. En Italia y Marruecos
 - b. En México y Argentina
 - c. En España y Portugal
 - d. En Francia y Alemania
2. ¿Cómo es la alimentación de la dieta atlántica?
 - a. Muy rápida y con mucha sal
 - b. Natural y saludable, con poca sal
 - c. Solo con carne y sin verduras
 - d. Con muchos dulces y refrescos
3. ¿Qué se toma normalmente para el desayuno en la dieta atlántica?
 - a. Solo leche y zumo de naranja
 - b. Pan con queso y té
 - c. Huevos con verduras y pan
 - d. Merluza con patatas y ensalada
4. ¿Qué plato se come para la comida en un día normal?
 - a. Merluza con patatas y ensalada
 - b. Solo pan con queso
 - c. Carne con arroz y tomate
 - d. Huevos con verduras y pan

1-c 2-b 3-b 4-a

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Alimentación diaria

Alimentation quotidienne

- Pedro:** ¡Qué bien huele la comida hoy! ¿Qué vas a tomar, Marta?
- Marta:** Merluza, como siempre, con patatas y ensalada.
- Pedro:** ¿Otra vez pescado?
- Marta:** Claro, soy gallega, sigo la dieta atlántica.
- Pedro:** Ah, es verdad. Leí un artículo sobre esa dieta, es muy saludable, ¿no?
- (Comme ça sent bon la nourriture aujourd'hui ! Que vas-tu prendre, Marta ?)*
- (De la merluza, comme toujours, avec des pommes de terre et de la salade.)*
- (Encore du poisson ?)*
- (Bien sûr, je suis galicienne, je suis fidèle au régime atlantique.)*
- (Ah, c'est vrai. J'ai lu un article sur ce régime, c'est très sain, non ?)*

Marta: Sí, es muy natural y con poca sal. Comemos mucho pescado y pan.

Pedro: ¿Y qué más coméis durante el día?

Marta: Para desayunar, pan con queso y té para beber. Para la cena, huevos con verduras y pan.

Pedro: Suena muy sano. ¿Y siempre comes así aquí en Madrid también?

Marta: Más o menos, pero aquí no hay tanto pescado y marisco fresco como en el norte.

Pedro: Ya, me imagino... Allí tenéis el mar al lado.

Marta: Sí, pero bueno. Venga, vamos a comer ya.

(*Oui, c'est très naturel et peu salé. On mange beaucoup de poisson et du pain.*)

(*Et qu'est-ce que vous mangez d'autre pendant la journée ?*)

(*Au petit-déjeuner, du pain avec du fromage et du thé à boire. Le soir, des œufs avec des légumes et du pain.*)

1. ¿Dónde están Pedro y Marta en este diálogo?

- a. En un bar, tomando solo café
- b. En un restaurante, antes de comer
- c. En la cocina de casa, horneando pan
- d. En un supermercado, haciendo la compra

2. ¿Qué va a tomar Marta hoy?

- a. Café con leche y una tostada
- b. Merluza con patatas y ensalada
- c. Solo pan con queso
- d. Huevos con verduras y pan

1-b 2-b

3. Lee el artículo y encuentra más comida típica de la dieta atlántica.

1. <https://www.bbc.com/mundo/articles/c3ge8r88x4vo>