

## 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** *(Le régime)*

**El pescado** *(Le poisson)*

**Se come** *(On en mange)*

**El pan** *(Le pain)*

**La carne** *(La viande)*

**El queso** *(Le fromage)*

**Los tomates** *(Les tomates)*

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

*(Comme ça sent bon la nourriture aujourd'hui ! Que vas-tu prendre, Marta ?)*

**Marta:** Merluza, como siempre, con patatas y ensalada.

*(De la merluza, comme toujours, avec des pommes de terre et de la salade.)*

**Pedro:** ¿Otra vez pescado?

*(Encore du poisson ?)*

**Marta:** Claro, soy gallega, sigo la dieta atlántica.

*(Bien sûr, je suis galicienne, je suis fidèle au régime atlantique.)*

**Pedro:** Ah, es verdad. Leí un artículo sobre esa dieta, es muy saludable, ¿no?

*(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. *(Oui, c'est très naturel et peu salé. On mange beaucoup de poisson et du pain.)*
- Pedro:** ¿Y qué más coméis durante el día? *(Et qu'est-ce que vous mangez d'autre pendant la journée ?)*
- Marta:** Para desayunar, pan con queso y té para beber. Para la cena, huevos con verduras y pan. *(Au petit-déjeuner, du pain avec du fromage et du thé à boire. Le soir, des œufs avec des légumes et du pain.)*
- Pedro:** Suena muy sano. ¿Y siempre comes así aquí en Madrid también? *(Ça a l'air très sain. Et tu manges toujours comme ça ici, à Madrid aussi ?)*
- Marta:** Más o menos, pero aquí no hay tanto pescado y marisco fresco como en el norte. *(Plus ou moins, mais ici il n'y a pas autant de poisson et de fruits de mer frais que dans le nord.)*
- Pedro:** Ya, me imagino... Allí tenéis el mar al lado. *(Oui, je m'imagine... Là-bas vous avez la mer à côté.)*
- Marta:** Sí, pero bueno. Venga, vamos a comer ya. *(Oui, mais bon. Allez, allons manger maintenant.)*

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>