

B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia

Le régime andalou et son influence



1. ¿Qué alimentos formaban parte habitual de la dieta andalusí, además de verduras y frutas?

(Quels aliments faisaient habituellement partie du régime andalou, en plus des légumes et des fruits ?)

2. ¿Por qué los andalusíes evitaban comer en exceso y cómo ayudaba eso a la digestión?

(Pourquoi les Andalous évitaient-ils de trop manger et comment cela aidait-il la digestion ?)

3. ¿Qué diferencia importante se menciona sobre los alimentos procesados en la dieta actual?

(Quelle différence importante est mentionnée concernant les aliments transformés dans le régime actuel ?)

2. Votre médecin vous recommande d'améliorer votre alimentation et vous cherchez un guide pratique pour adopter un régime sain.

Tâche: Escribe 8-10 frases explicando qué debe tener una alimentación saludable, qué alimentos comerías y por qué te ayuda a estar sano.

URL: Guía de alimentación saludable

Use in your answer: alimentación equilibrada / nutrientes / hidratos de carbono / grasas / proteínas / vitaminas y minerales