

B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia

Le régime andalou et son influence



La dieta andalusí se parece en varios aspectos a la **dieta mediterránea**. Gracias a los cambios agrícolas, era común comer **productos de la tierra**, como frutas, verduras y también carne de ave, huevos y lácteos. Además, preparaban dulces para días especiales. Se valoraba comer con moderación para **disfrutar** y mejorar la **digestión**. Hoy, el gran problema es el consumo de **alimentos procesados**, que perjudican la salud.

Le régime andalou ressemble, à plusieurs égards, au régime méditerranéen. Grâce aux changements agricoles, il était courant de manger des produits de la terre, comme des fruits, des légumes et aussi de la viande de volaille, des œufs et des produits laitiers. De plus, ils préparaient des desserts pour les jours spéciaux. On valorisait le fait de manger avec modération pour profiter et améliorer la digestion. Aujourd'hui, le grand problème est la consommation d'aliments transformés, qui nuisent à la santé.

1. ¿Qué cambio importante aportaron los musulmanes a la Península Ibérica?
 - a. La prohibición de comer dulces
 - b. La producción de comida procesada
 - c. La pesca industrial
 - d. La agricultura
2. ¿Qué se comía con frecuencia en la dieta andalusí?
 - a. Solo pan y queso, sin frutas ni verduras
 - b. Productos de la tierra, como verduras y frutas, además de carne de ave
 - c. Sobre todo comida rápida y refrescos
 - d. Principalmente carne roja y embutidos

1-d 2-b

2. Tu as un contrôle médical et tu veux améliorer ton alimentation quotidienne avec une alimentation plus saine et équilibrée.

Tâche: Escribe 8-10 frases: qué nutrientes debes incluir, qué alimentos elegirías (mínimo 6) y por qué esa dieta te ayuda a estar sano.

URL: Guía de alimentación saludable

Use in your answer: alimentación saludable / alimentación equilibrada / nutrientes / hidratos de carbono / grasas / proteínas