

## A1.15.1 La dieta mediterranea



1. Qual è il cuore della dieta mediterranea?
  - a. La carne
  - b. Il burro
  - c. I dolci
  - d. L'olio d'oliva
2. Quali cibi si mangiano solo ogni tanto?
  - a. Il pesce e i latticini
  - b. La frutta e la verdura
  - c. La pasta e i legumi
  - d. La carne e i dolci

**1-d 2-a**

### 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: come sono andate?
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione.
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cosa posso fare in più?
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero?
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però quando lavoro spesso mangio cose veloci.
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto.
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana.
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata, aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi: sono ricchi di proteine.
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera.
- Dottoressa:** Benissimo. Mi raccomando: è importante bere abbastanza acqua durante la giornata.

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca?
  - a. Le analisi non sono ancora pronte.
  - b. I valori sono troppo bassi.
  - c. Deve ridurre l'acqua.
  - d. I valori sono buoni.
2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata?
  - a. Sostituire l'acqua con il cappuccino.
  - b. Mangiare carne a pranzo e a cena.
  - c. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' d. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno. di legumi.

**1-d 2-c**