

A1.15.1 La dieta atlántica

La dieta atlantica

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/dialoghi/la-dieta-atlantica>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

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

La dieta	<i>(La dieta)</i>	La carne	<i>(La carne)</i>
El pescado	<i>(Il pesce)</i>	El queso	<i>(Il formaggio)</i>
Se come	<i>(Si mangia)</i>	Los tomates	<i>(I pomodori)</i>
El pan	<i>(Il pane)</i>		

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

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

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Alimentación diaria

Alimentazione quotidiana

Pedro: ¡Qué bien huele la comida hoy! ¿Qué vas a tomar, Marta?	<i>(Che buon profumo ha il cibo oggi! Cosa prendi, Marta?)</i>
Marta: Merluza, como siempre, con patatas y ensalada.	<i>(Merluzzo, come sempre, con patate e insalata.)</i>
Pedro: ¿Otra vez pescado?	<i>(Di nuovo pesce?)</i>
Marta: Claro, soy gallega, sigo la dieta atlántica.	<i>(Certo, sono galiziana, seguo la dieta atlantica.)</i>
Pedro: Ah, es verdad. Leí un artículo sobre esa dieta, es muy saludable, ¿no?	<i>(Ah, è vero. Ho letto un articolo su quella dieta, è molto salutare, vero?)</i>
Marta: Sí, es muy natural y con poca sal. Comemos mucho pescado y pan.	<i>(Sì, è molto naturale e con poco sale. Mangiamo molto pesce e pane.)</i>
Pedro: ¿Y qué más coméis durante el día?	<i>(E cos'altro mangiate durante la giornata?)</i>

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

*(A colazione, pane con formaggio e tè da bere.
Per cena, uova con verdure e pane.)*

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

(Sembra molto sano. E mangi sempre così anche qui a Madrid?)

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

(Più o meno, ma qui non c'è tanto pesce e frutti di mare freschi come al nord.)

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

(Già, me lo immagino... Lì avete il mare vicino.)

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

(Sì, ma va bene. Dai, andiamo a mangiare.)

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

- a. En la cocina de casa, horneando pan
- c. En un supermercado, haciendo la compra

- b. En un bar, tomando solo café
- d. En un restaurante, antes de comer

2. ¿Qué va a tomar Marta hoy?

- a. Merluza con patatas y ensalada
- c. Huevos con verduras y pan

- b. Solo pan con queso
- d. Café con leche y una tostada

1-d 2-a

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

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