

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=A39WMKUuImU>

La dieta *(La dieta)*

El pescado *(Il pesce)*

Se come *(Si mangia)*

El pan *(Il pane)*

La carne *(La carne)*

El queso *(Il formaggio)*

Los tomates *(I pomodori)*

1. ¿En qué países es típica la dieta atlántica?

- a. En Italia y Marruecos
- b. En España y Portugal
- c. En México y Argentina
- d. En Francia y Alemania

2. ¿Cómo es la alimentación de la dieta atlántica?

- a. Solo con carne y sin verduras
- b. Muy rápida y con mucha sal
- c. Natural y saludable, con poca sal
- d. Con muchos dulces y refrescos

3. ¿Qué se toma normalmente para el desayuno en la dieta atlántica?

- a. Pan con queso y té
- b. Huevos con verduras y pan
- c. Merluza con patatas y ensalada
- d. Solo leche y zumo de naranja

4. ¿Qué plato se come para la comida en un día normal?

- a. Huevos con verduras y pan
- b. Merluza con patatas y ensalada
- c. Carne con arroz y tomate
- d. 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?

(Che buon profumo ha il cibo oggi! Cosa prendi, Marta?)

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

(Merluzzo, come sempre, con patate e insalata.)

Pedro: ¿Otra vez pescado?

(Di nuovo pesce?)

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

(Certo, sono galiziana, seguo la dieta atlantica.)

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

(Ah, è vero. Ho letto un articolo su quella dieta, è molto salutare, vero?)

Marta: Sí, es muy natural y con poca sal. Comemos mucho pescado y pan.

(Sì, è molto naturale e con poco sale. Mangiamo molto pesce e pane.)

Pedro: ¿Y qué más coméis durante el día?

(E cos'altro mangiate durante la giornata?)

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
- b. En un bar, tomando solo café
- c. En un supermercado, haciendo la compra
- d. En un restaurante, antes de comer

2. ¿Qué va a tomar Marta hoy?

- a. Merluza con patatas y ensalada
- b. Solo pan con queso
- c. Huevos con verduras y pan
- 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>