

B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia

La dieta andalusí y su influencia



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.

*La dieta andalusí assomiglia sotto vari aspetti alla **dieta mediterranea**. Grazie ai cambiamenti agricoli, era comune mangiare **prodotti della terra**, come frutta, verdura e anche carne di pollame, uova e latticini. Inoltre, preparavano dolci per giorni speciali. Si apprezzava mangiare con moderazione per **godere** e migliorare la **digestione**. Oggi, il grande problema è il consumo di **alimenti trasformati**, che danneggiano la salute.*

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

1-d 2-d

2. Hai una visita medica e vuoi migliorare la tua alimentazione quotidiana con una dieta più sana ed equilibrata.

Compito: 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