

B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia

La dieta andalusá e la sua influencia



1. ¿Qué alimentos formaban parte habitual de la dieta andalusí, además de verduras y frutas?

(Quali alimenti facevano parte abituale della dieta andalusá, oltre a verdure e frutta?)

2. ¿Por qué los andalusíes evitaban comer en exceso y cómo ayudaba eso a la digestión?

(Perché gli andalusí evitavano mangiare in eccesso e come questo aiutava la digestione?)

3. ¿Qué diferencia importante se menciona sobre los alimentos procesados en la dieta actual?

(Quale differenza importante si menziona riguardo agli alimenti trasformati nella dieta attuale?)

2. Il tuo medico ti consiglia di migliorare la dieta e cerchi una guida pratica per seguire un regime salutare.

Compito: Escribe 8-10 frases explicando qué debe tener una alimentación saludable, qué alimentos comerías y por qué te ayuda a estar sano.

URL: Guía de alimentación saludable

Use in your answer: alimentación equilibrada / nutrientes / hidratos de carbono / grasas / proteínas / vitaminas y minerales