

A1.15.1 La dieta mediterranea

La dieta mediterranea



- Qual è il cuore della dieta mediterranea?
 - L'olio d'oliva
 - Il burro
 - La carne
 - I dolci
- Quali cibi si mangiano solo ogni tanto?
 - La frutta e la verdura
 - La carne e i dolci
 - La pasta e i legumi
 - Il pesce e i latticini
- Perché frutta e verdura sono importanti?
 - Perché non contengono acqua
 - Perché hanno fibre, vitamine e sali minerali
 - Perché sono ricche di grassi
 - Perché contengono molte proteine animali
- Quale pesce è indicato per il cuore e il cervello?
 - Il pesce azzurro
 - Il pesce in salsa
 - Il pesce fritto
 - Il pesce secco

1-a 2-d 3-b 4-a

2. Read the dialogue and answer the questions.

Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea

Luca talks with his doctor: Mediterranean diet

- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: come sono andate? *(Good morning, doctor. I had the tests: how did they go?)*
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione. *(Good morning, Luca. The values are good, but you can improve your diet.)*
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cosa posso fare in più? *(Really? I try to follow a healthy diet every day. What more can I do?)*
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero? *(You already follow the Mediterranean diet, right?)*
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però quando lavoro spesso mangio cose veloci. *(Yes, of course. It's my usual diet... but when I work I often eat quick things.)*
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto. *(I understand. Even small daily changes can help a lot.)*
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana. *(For example? I already try to eat meat only a couple of times a week.)*
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata, aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi: sono ricchi di proteine. *(Great. For a more balanced diet, add two or three portions of fish and some legumes: they are rich in protein.)*
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Yes, I eat them often, especially in the evening.)*

Dottoressa: Benissimo. Mi raccomando: è importante bere abbastanza acqua durante la giornata.

(Very good. Please remember: it is important to drink enough water during the day.)

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

1-c 2-d