

## A1.15.1 La dieta mediterranea

*La dieta mediterranea*

<https://app.colanguage.com/italian/dialogues/mediterranean-diet>



### 1. Watch the video and answer the related questions.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=LeZiHg8umi8&start=40>

**La Pasta**

(*Pasta*)

**La Carne**

(*Meat*)

**I Legumi**

(*Legumes*)

**La Verdura**

(*Vegetables*)

**L'Olio Extravergine di Oliva**

(*Extra virgin olive oil*)

**Le Insalate**

(*Salads*)

**Oliva**

**Il Pesce**

(*Fish*)

1. Qual è il cuore della dieta mediterranea?

- a. I dolci
- b. L'olio d'oliva
- c. Le bibite gassate
- d. La carne rossa

2. Che cosa si mangia poco in questo modello alimentare?

- a. La carne
- b. Le verdure
- c. La pasta
- d. La frutta

3. Qual è la principale fonte di proteine animali in questa dieta?

- a. Le uova
- b. Il prosciutto
- c. Il pesce
- d. Il pollo fritto

4. In quali modi si possono mangiare oggi i legumi?

- a. Solo come dessert
- b. Con la pasta, trasformati in burger o freddi nelle insalate
- c. Solo a colazione con il caffè
- d. Solo in zuppe calde

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

### 2. Read the dialogue and answer the questions.

**Cibo quotidiano**

*Everyday food*

**Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi.  
Come sono andate?

(*Good morning, Doctor. I had my tests done. How did they come out?*)

**Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma puoi migliorare un po' l'alimentazione.

(*Good morning, Luca. Your results are good, but you could improve your diet a little.)*

**Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cos'altro posso fare?

(*Really? I try to eat healthily every day. What else can I do?)*

**Dottoressa:** Tu segui già la dieta mediterranea, vero?

(*You already follow the Mediterranean diet, don't you?)*

<b>Luca:</b>	Sì, è la mia dieta abituale... Però quando lavoro mangio spesso cose veloci.	(Yes, it's my usual diet... But when I'm at work I often eat quick, convenient food.)
<b>Dottoressa:</b>	Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto.	(I understand. Even small daily changes can make a big difference.)
<b>Luca:</b>	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.)
<b>Dottoressa:</b>	Ottimo. Per una dieta più equilibrata aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi, sono ricchi di proteine.	(Excellent. For a more balanced diet, add two or three portions of fish and some legumes — they're rich in protein.)
<b>Luca:</b>	Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera.	(Yes, I eat them often, especially in the evening.)
<b>Dottoressa:</b>	Benissimo. E bere abbastanza acqua durante la giornata è sempre una buona idea!	(Very good. And drinking enough water throughout the day is always a good idea!)
<b>Luca:</b>	Grazie, dottoressa. Da oggi divento un paziente modello!	(Thank you, Doctor. Starting today I'll be a model patient!)

1. Dove si svolge probabilmente il dialogo?

- a. Al supermercato, vicino al banco del pane
- b. In un ristorante, dopo la cena
- c. Al bar, durante la colazione
- d. In studio dalla dottoressa, dopo le analisi

2. Com'è la situazione di salute di Luca, secondo la dottoressa?

- a. I valori sono cattivi perché beve troppo caffè
- b. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione
- c. I valori sono molto gravi e deve andare in ospedale
- d. I valori sono perfetti, non deve cambiare niente

**1-d 2-b**