

## 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>

<b>La Pasta</b>	<i>(Pasta)</i>	<b>La Carne</b>	<i>(Meat)</i>
<b>I Legumi</b>	<i>(Legumes)</i>	<b>La Verdura</b>	<i>(Vegetables)</i>
<b>L'Olio Extravergine di Oliva</b>	<i>(Extra virgin olive oil)</i>	<b>Le Insalate</b>	<i>(Salads)</i>
<b>Il Pesce</b>	<i>(Fish)</i>		

- Qual è il cuore della dieta mediterranea?
  - I dolci
  - L'olio d'oliva
  - Le bibite gassate
  - La carne rossa
- Che cosa si mangia poco in questo modello alimentare?
  - La carne
  - Le verdure
  - La pasta
  - La frutta
- Qual è la principale fonte di proteine animali in questa dieta?
  - Le uova
  - Il prosciutto
  - Il pesce
  - Il pollo fritto
- In quali modi si possono mangiare oggi i legumi?
  - Solo come dessert
  - Con la pasta, trasformati in burger o freddi nelle insalate
  - Solo a colazione con il caffè
  - Solo in zuppe calde

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

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

**Cibo quotidiano**

*Everyday food*

<b>Luca:</b>	Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi. Come sono andate?	<i>(Good morning, Doctor. I had my tests done. How did they come out?)</i>
<b>Dottoressa:</b>	Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma puoi migliorare un po' l'alimentazione.	<i>(Good morning, Luca. Your results are good, but you could improve your diet a little.)</i>
<b>Luca:</b>	Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cos'altro posso fare?	<i>(Really? I try to eat healthily every day. What else can I do?)</i>
<b>Dottoressa:</b>	Tu segui già la dieta mediterranea, vero?	<i>(You already follow the Mediterranean diet, don't you?)</i>

<b>Luca:</b>	Sì, è la mia dieta abituale... Però quando lavoro mangio spesso cose veloci.	<i>(Yes, it's my usual diet... But when I'm at work I often eat quick, convenient food.)</i>
<b>Dottoressa:</b>	Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto.	<i>(I understand. Even small daily changes can make a big difference.)</i>
<b>Luca:</b>	Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana.	<i>(For example? I already try to eat meat only a couple of times a week.)</i>
<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.	<i>(Excellent. For a more balanced diet, add two or three portions of fish and some legumes — they're rich in protein.)</i>
<b>Luca:</b>	Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera.	<i>(Yes, I eat them often, especially in the evening.)</i>
<b>Dottoressa:</b>	Benissimo. E bere abbastanza acqua durante la giornata è sempre una buona idea!	<i>(Very good. And drinking enough water throughout the day is always a good idea!)</i>
<b>Luca:</b>	Grazie, dottoressa. Da oggi divento un paziente modello!	<i>(Thank you, Doctor. Starting today I'll be a model patient!)</i>

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