

# A1.15.1 Cuento: La dieta atlántica

## A1.15.1 Verhaal: Het Atlantisch dieet

🔊 <https://blogs.edutal.eu/nl/spaans/kortverhalen/la-dieta-atlantica>

*Este texto trata sobre la dieta atlántica, una forma típica de comer en el noroeste de España y Portugal.*

La dieta atlántica es típica de España y Portugal.

Es una alimentación natural y saludable y con poca sal.

Los alimentos principales son el pescado y el pan.

También se comen queso, verduras y leche.

En un día normal, para el desayuno se toma pan con queso y té.

Para la comida, se come merluza con patatas y ensalada.

Para la cena, huevos con verduras y pan.

---

*Deze tekst gaat over het Atlantische dieet, een typische manier van eten in het noordwesten van Spanje en Portugal.*

*Het Atlantisch dieet is typisch voor Spanje en Portugal.*

*Het is een natuurlijke en gezonde voeding met weinig zout.*

*De belangrijkste voedingsmiddelen zijn vis en brood.*

*Er wordt ook kaas, groenten en melk gegeten.*

*Op een normale dag wordt voor het ontbijt brood met kaas en thee genomen.*

*Voor de lunch wordt er koolvis met aardappelen en salade gegeten.*

---

*Voor het avondeten worden eieren met groenten en brood gegeten.*

# A1.15.1 La dieta atlántica

## A1.15.1 Het Atlantische dieet

 <https://blogs.edutal.eu/nl/spaans/kortverhalen/la-dieta-atlantica>



### Ejercicio 1:

### Bingo de palabras

**Instrucción:** 1. Escucha al menos dos veces el video e indica las palabras que escuchas. 2. Usa las palabras para formar una conversación con tu profesor (escribe tu conversación). 3. Memoriza las palabras con el entrenador de palabras.

#### Woord

la dieta

el pescado

se come

#### Vertaling

het dieet

de vis

wordt gegeten

**Woord**

**Vertaling**

el pan

het brood

la carne

het vlees

el queso

de kaas

los tomates

de tomaten

# A1.15.1 La dieta atlántica

## A1.15.1 Het Atlantische dieet

 <https://blogs.edutal.eu/nl/spaans/kortverhalen/la-dieta-atlantica>



### Ejercicio 2:

### Texto

**Instrucción:** 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.

*La dieta atlántica es típica de España y Portugal.*

*(Het Atlantisch dieet is typisch voor Spanje en Portugal.)*

*Es una alimentación natural y saludable y con poca sal.*

*(Het is een natuurlijke en gezonde voeding met weinig zout.)*

*Los alimentos principales son el pescado y el pan.*

*(De belangrijkste voedingsmiddelen zijn vis en brood.)*

*También se comen queso, verduras y leche.*

*(Er wordt ook kaas, groenten en melk gegeten.)*

*En un día normal, para el*

*(Op een normale dag wordt voor het*

*desayuno se toma pan con queso*

*ontbijt brood met kaas en thee genomen.)*

*y té.*

*Para la comida, se come merluza*

*(Voor de lunch wordt er koolvis met*

*con patatas y ensalada.*

*aardappelen en salade gegeten.)*

*Para la cena, huevos con*

*(Voor het avondeten worden eieren met*

*verduras y pan.*

*groenten en brood gegeten.)*

# A1.15.1 La dieta atlántica

## A1.15.1 Het Atlantische dieet

 <https://blogs.edutal.eu/nl/spaans/kortverhalen/la-dieta-atlantica>



### Ejercicio 3:

### Preguntas sobre el texto

**Instrucción:** Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

1. ¿De qué países es la dieta atlántica?

- a. Italia y Grecia
- b. España y Portugal
- c. México y Argentina
- d. Francia y Alemania

2. ¿Cómo es la dieta atlántica según el texto?

- a. Natural y saludable
- b. Pesada y con mucho azúcar
- c. Rápida y picante
- d. Artificial y con mucha sal

**3. ¿Qué se come en el desayuno según la dieta atlántica?**

- a. Café con leche y tostadas
- b. Huevos con pan y zumo
- c. Pan con queso y té
- d. Fruta y yogur

**4. ¿Qué platos se mencionan para la cena en la dieta atlántica?**

- a. Queso con manzana y té
- b. Pescado con patatas y salsa
- c. Huevos con verduras y pan
- d. Carne con arroz y ensalada

**Oplossingen:**

1. España y Portugal 2. Natural y saludable 3. Pan con queso y té 4. Huevos con verduras y pan



# A1.15.1 La dieta atlántica

## A1.15.1 Het Atlantische dieet

 <https://blogs.edutal.eu/nl/spaans/kortverhalen/la-dieta-atlantica>



### Ejercicio 4:

### Preguntas para iniciar

### conversación

**Instrucción:** Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Qué alimentos prefieres para el desayuno y por qué?

.....

2. ¿Cómo es la comida de la dieta atlántica según el texto?

.....

3. ¿Qué ingredientes crees que son importantes en tu alimentación diaria?

.....

4. ¿Puedes describir una comida típica de tu día usando vocabulario de la dieta atlántica?

.....

