

A1.15.1 La dieta atlántica

Het Atlantisch dieet



- ¿De qué países es típica la dieta atlántica?
 - De España y Portugal
 - De México y Perú
 - De Italia y Grecia
 - De Francia y Alemania
- ¿Cuáles son los alimentos principales en esta dieta?
 - El pescado y el pan
 - El queso y la leche
 - Las patatas y los huevos
 - La carne y los tomates
- ¿Qué se toma en el desayuno en un día normal?
 - Merluza con patatas
 - Pan con queso y té
 - Tomates con carne
 - Huevos con verduras
- ¿Qué se come para la cena?
 - Huevos con verduras y pan
 - Queso, leche y pan
 - Carne con tomates
 - Merluza con patatas y ensalada

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Marta es gallega y habla con Pedro de la dieta atlántica

Marta is Galicisch en praat met Pedro over het Atlantische dieet

- Pedro:** ¡Qué bien huele la comida hoy! ¿Qué vas a comer, Marta? *(Wat ruikt het eten vandaag lekker! Wat ga je eten, Marta?)*
- Marta:** Merluza, como siempre, con patatas y ensalada. *(Heek, zoals altijd, met aardappelen en een salade.)*
- Pedro:** ¿Otra vez pescado? *(Weer vis?)*
- Marta:** Claro. Soy gallega y sigo la dieta atlántica. *(Natuurlijk. Ik ben Galicisch en ik volg het Atlantische dieet.)*
- Pedro:** Ah, es verdad. Leí un artículo sobre esa dieta. ¿Es muy saludable, no? *(Ah, dat klopt. Ik las een artikel over dat dieet. Het is heel gezond, toch?)*
- Marta:** Sí, es muy natural y con poca sal. Comemos mucho pescado y pan. *(Ja, het is heel natuurlijk en met weinig zout. We eten veel vis en brood.)*
- Pedro:** ¿Y qué más coméis durante el día? *(En wat eten jullie verder gedurende de dag?)*
- Marta:** Para desayunar, pan con queso y té. Para la cena, huevos con verduras y pan. *(Als ontbijt brood met kaas en thee. 's Avonds eieren met groenten en brood.)*
- Pedro:** Suena muy sano. ¿Y comes así también aquí en Madrid? *(Klinkt erg gezond. En eet je hier in Madrid ook zo?)*
- Marta:** Más o menos, pero aquí no hay tanto pescado y marisco fresco como en el norte. *(Min of meer, maar hier is niet zoveel verse vis en zeevruchten als in het noorden.)*
- Pedro:** Ya, me imagino... Allí tenéis el mar al lado. *(Ja, dat kan ik me voorstellen... Daar hebben jullie de zee vlakbij.)*

Marta: Sí, pero bueno. Venga, vamos a comer ya.

(Ja, maar goed. Kom, laten we gaan eten.)

1. ¿Qué desayuna Marta?
 - a. Pan con queso y té
 - b. Huevos con ensalada y agua
 - c. Manzana con leche y sal
 - d. Tostada con naranja y café
2. ¿Por qué Marta dice que en Madrid no come igual que en el norte?
 - a. Porque en Madrid solo se bebe café
 - b. Porque en el norte no hay verduras
 - c. Porque no hay tanto pescado y marisco fresco
 - d. Porque no le gusta el pan en Madrid

1-a 2-c