

A1.15.1 La dieta atlántica

Het Atlantisch dieet

<https://app.colanguage.com/nl/spaans/dialogen/la-dieta-atlantica>



1. Bekijk de video en beantwoord de bijbehorende vragen.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=A39WMKUulmU>

La dieta *(Het dieet)*

El pescado *(De vis)*

Se come *(Wordt gegeten)*

El pan *(Het brood)*

La carne *(Het vlees)*

El queso *(De kaas)*

Los tomates *(De tomaten)*

1. ¿En qué países es típica la dieta atlántica?
 - a. En México y Argentina
 - b. En España y Portugal
 - c. En Francia y Alemania
 - d. En Italia y Marruecos
2. ¿Cómo es la alimentación de la dieta atlántica?
 - a. Solo con carne y sin verduras
 - b. Natural y saludable, con poca sal
 - c. Muy rápida y con mucha sal
 - d. Con muchos dulces y refrescos
3. ¿Qué se toma normalmente para el desayuno en la dieta atlántica?
 - a. Merluza con patatas y ensalada
 - b. Huevos con verduras y pan
 - c. Solo leche y zumo de naranja
 - d. Pan con queso y té
4. ¿Qué plato se come para la comida en un día normal?
 - a. Carne con arroz y tomate
 - b. Huevos con verduras y pan
 - c. Solo pan con queso
 - d. Merluza con patatas y ensalada

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Alimentación diaria

Dagelijkse voeding

Pedro: ¡Qué bien huele la comida hoy! ¿Qué vas a tomar, Marta?

(Wat ruikt het hier lekker! Wat ga je eten, Marta?)

Marta: Merluza, como siempre, con patatas y ensalada.

(Kabeljauw, zoals altijd, met aardappelen en salade.)

Pedro: ¿Otra vez pescado?

(Weer vis?)

Marta: Claro, soy gallega, sigo la dieta atlántica.

(Natuurlijk, ik kom uit Galicië, 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 weinig zout. We eten veel vis en brood.)*
- Pedro:** ¿Y qué más coméis durante el día? *(En wat eten jullie nog meer overdag?)*
- Marta:** Para desayunar, pan con queso y té para beber. Para la cena, huevos con verduras y pan. *(Voor ontbijt: brood met kaas en thee om te drinken. Voor het avondeten: eieren met groenten en brood.)*
- Pedro:** Suena muy sano. ¿Y siempre comes así aquí en Madrid también? *(Klinkt erg gezond. En eet je hier in Madrid altijd 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 schaal- en schelpdieren als in het noorden.)*
- Pedro:** Ya, me imagino... Allí tenéis el mar al lado. *(Ja, dat kan ik me voorstellen... Jullie hebben daar de zee vlakbij.)*
- Marta:** Sí, pero bueno. Venga, vamos a comer ya. *(Ja, maar goed. Kom op, laten we gaan eten.)*

1. ¿Dónde están Pedro y Marta en este diálogo?
 - a. En un bar, tomando solo café
 - b. En un supermercado, haciendo la compra
 - c. En la cocina de casa, horneando pan
 - d. En un restaurante, antes de comer
2. ¿Qué va a tomar Marta hoy?
 - a. Café con leche y una tostada
 - b. Huevos con verduras y pan
 - c. Merluza con patatas y ensalada
 - d. Solo pan con queso

1-d 2-c

3. Lee el artículo y encuentra más comida típica de la dieta atlántica.

1. <https://www.bbc.com/mundo/articles/c3ge8r88x4vo>