

## A1.15.1 La dieta atlántica

Het Atlantisch dieet



1. ¿De qué países es típica la dieta atlántica?
  - a. De Italia y Grecia
  - b. De Francia y Alemania
  - c. De España y Portugal
  - d. De México y Perú
2. ¿Cuáles son los alimentos principales en esta dieta?
  - a. El pescado y el pan
  - b. El queso y la leche
  - c. Las patatas y los huevos
  - d. La carne y los tomates

1-c 2-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? *(Wat ontbijt Marta?)*
  - a. Huevos con ensalada y agua
  - b. Manzana con leche y sal
  - c. Tostada con naranja y café
  - d. Pan con queso y té

2. ¿Por qué Marta dice que en Madrid no come igual que en el norte? (*Waarom zegt Marta dat ze in Madrid niet hetzelfde eet als in het noorden?*)
- a. Porque no le gusta el pan en Madrid
  - b. Porque en el norte no hay verduras
  - c. Porque en Madrid solo se bebe café
  - d. Porque no hay tanto pescado y marisco fresco

**1-d 2-d**