

B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia

Het Andalusische dieet en zijn invloed



1. ¿Qué alimentos formaban parte habitual de la dieta andalusí, además de verduras y frutas?

(Welke voedingsmiddelen maakten, naast groenten en fruit, deel uit van het gebruikelijke Andalusische dieet?)

2. ¿Por qué los andalusíes evitaban comer en exceso y cómo ayudaba eso a la digestión?

(Waarom vermeden de Andalsiërs overmatig eten en hoe hielp dat de spijsvertering?)

3. ¿Qué diferencia importante se menciona sobre los alimentos procesados en la dieta actual?

(Welk belangrijk verschil wordt genoemd met betrekking tot bewerkte voedingsmiddelen in het huidige dieet?)

2. Je arts raadt je aan je voedingspatroon te verbeteren en je zoekt een praktische gids om een gezond eetpatroon te volgen.

Taak: Escribe 8-10 frases explicando qué debe tener una alimentación saludable, qué alimentos comerías y por qué te ayuda a estar sano.

URL: Guía de alimentación saludable

Use in your answer: alimentación equilibrada / nutrientes / hidratos de carbono / grasas / proteínas / vitaminas y minerales