

B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia

Het Andalusische dieet en zijn invloed



La dieta andalusí se parece en varios aspectos a la **dieta mediterránea**. Gracias a los cambios agrícolas, era común comer **productos de la tierra**, como frutas, verduras y también carne de ave, huevos y lácteos. Además, preparaban dulces para días especiales. Se valoraba comer con moderación para **disfrutar** y mejorar la **digestión**. Hoy, el gran problema es el consumo de **alimentos procesados**, que perjudican la salud.

Het Andalusische dieet lijkt in verschillende opzichten op het mediterrane dieet. Dankzij de landbouwkundige veranderingen was het gebruikelijk om producten van het land te eten, zoals fruit, groenten en ook gevogelte, eieren en zuivel. Daarnaast bereidden ze zoetigheden voor speciale dagen. Men waardeerde matig eten om te genieten en de spijsvertering te verbeteren. Tegenwoordig is het grote probleem de consumptie van bewerkte voedingsmiddelen, die de gezondheid schaden.

1. ¿Qué cambio importante aportaron los musulmanes a la Península Ibérica?
 - a. La prohibición de comer dulces
 - b. La producción de comida procesada
 - c. La pesca industrial
 - d. La agricultura
2. ¿Qué se comía con frecuencia en la dieta andalusí?
 - a. Sobre todo comida rápida y refrescos
 - b. Solo pan y queso, sin frutas ni verduras
 - c. Principalmente carne roja y embutidos
 - d. Productos de la tierra, como verduras y frutas, además de carne de ave

1-d 2-d

2. Je hebt een medische controle en je wilt je dagelijkse voeding verbeteren met een gezonder en evenwichtiger dieet.

Taak: Escribe 8-10 frases: qué nutrientes debes incluir, qué alimentos elegirías (mínimo 6) y por qué esa dieta te ayuda a estar sano.

URL: Guía de alimentación saludable

Use in your answer: alimentación saludable / alimentación equilibrada / nutrientes / hidratos de carbono / grasas / proteínas