

A1.15.1 Cuento: La dieta atlántica

A1.15.1 Opowieść: Dieta atlantycka

🔊 <https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/opowiadania/la-dieta-atlantica>

Este texto habla sobre la dieta atlántica, una forma de alimentarse típica del noroeste de España y Portugal.

La dieta atlántica es típica de España y Portugal.

Es una alimentación natural y saludable y con poca sal.

Los alimentos principales son el pescado y el pan.

También se comen queso, verduras y leche.

En un día normal, para el desayuno se toma pan con queso y té.

Para la comida, se come merluza con patatas y ensalada.

Para la cena, huevos con verduras y pan.

Ten tekst mówi o diecie atlantyckiej, sposobie odżywiania typowym dla północno-zachodniej Hiszpanii i Portugalii.

Dieta atlantycka jest typowa dla Hiszpanii i Portugalii.

Jest to naturalne i zdrowe odżywianie z niewielką ilością soli.

Główne produkty to ryby i chleb.

Jedzone są też sery, warzywa i mleko.

W zwykły dzień na śniadanie je się chleb z serem i herbatą.

Na obiad je się morszczuka z ziemniakami i sałatką.

Na kolację jaja z warzywami i chleb.

A1.15.1 La dieta atlántica

A1.15.1 dieta atlantycka

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/opowiadania/la-dieta-atlantica>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿De qué países es la dieta atlántica?

.....

2. ¿Qué tipo de comida es? ¿Natural o artificial?

.....

3. ¿Qué se come en el desayuno?

.....

4. ¿Qué se come en la cena?

.....

5. ¿Es buena para el corazón?

.....

