

A1.15.1 La dieta atlántica

Dieta atlantycka

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



1. Obejrzyj video i odpowiedz na powiązane pytania.

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

La dieta *(Dieta)*

El pescado *(Ryba)*

Se come *(Je się)*

El pan *(Chleb)*

La carne *(Mięso)*

El queso *(Ser)*

Los tomates *(Pomidory)*

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

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

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Alimentación diaria

Codzienne odżywianie

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

(Jak dobrze dziś pachnie jedzenie! Co zamierzasz zamówić, Marto?)

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

(Morszczuk, jak zawsze, z ziemniakami i sałatką.)

Pedro: ¿Otra vez pescado?

(Znowu ryba?)

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

(Oczywiście, jestem Galicjanką, stosuję dietę atlantycką.)

Pedro: Ah, es verdad. Leí un artículo sobre esa dieta, es muy saludable, ¿no?

(Ach, to prawda. Czytałem artykuł o tej diecie — jest bardzo zdrowa, prawda?)

Marta: Sí, es muy natural y con poca sal. Comemos mucho pescado y pan.

(Tak, jest bardzo naturalna i z małą ilością soli. Jemy dużo ryb i chleba.)

Pedro: ¿Y qué más coméis durante el día?

(A co jeszcze jecie w ciągu dnia?)

Marta: Para desayunar, pan con queso y té para beber.
Para la cena, huevos con verduras y pan.

*(Na śniadanie chleb z serem i herbata do picia.
Na kolację jajka z warzywami i chleb.)*

Pedro: Suena muy sano. ¿Y siempre comes así aquí en Madrid también?

(Brzmi bardzo zdrowo. A czy tutaj w Madrycie też zawsze jesz tak samo?)

Marta: Más o menos, pero aquí no hay tanto pescado y marisco fresco como en el norte.

(Mniej więcej, ale tutaj nie ma tyle świeżych ryb i owoców morza co na północy.)

Pedro: Ya, me imagino... Allí tenéis el mar al lado.

(Tak, wyobrażam to sobie... Tam macie morze tuż obok.)

Marta: Sí, pero bueno. Venga, vamos a comer ya.

(Tak, ale no dobrze. Chodźmy już jeść.)

1. ¿Dónde están Pedro y Marta en este diálogo?

- a. En un supermercado, haciendo la compra
- c. En la cocina de casa, horneando pan

- b. En un bar, tomando solo café
- d. En un restaurante, antes de comer

2. ¿Qué va a tomar Marta hoy?

- a. Huevos con verduras y pan
- c. Solo pan con queso

- b. Merluza con patatas y ensalada
- d. Café con leche y una tostada

1-d 2-b

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

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