

A1.15.1 La dieta atlántica

Dieta atlantycka



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

1-d 2-c

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Marta es gallega y habla con Pedro de la dieta atlántica

Marta jest Galicjanką i rozmawia z Pedro o diecie atlantyckiej

- Pedro:** ¡Qué bien huele la comida hoy! ¿Qué vas a comer, Marta? *(Jak dobrze dziś pachnie jedzenie! Co będziesz jeść, 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 y sigo la dieta atlántica. *(Oczywiście. Jestem Galicjanką i 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. To bardzo zdrowe, prawda?)*
- Marta:** Sí, es muy natural y con poca sal. Comemos mucho pescado y pan. *(Tak, jest bardzo naturalna i mało solona. 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 la cena, huevos con verduras y pan. *(Na śniadanie chleb z serem i herbata. Na kolację jajka z warzywami i chleb.)*
- Pedro:** Suena muy sano. ¿Y comes así también aquí en Madrid? *(Brzmi bardzo zdrowo. I jesz też tak tutaj, w Madrycie?)*
- Marta:** Más o menos, pero aquí no hay tanto pescado y marisco fresco como en el norte. *(Mniej więcej, ale tutaj nie ma tyle świeżej ryby i owoców morza co na północy.)*
- Pedro:** Ya, me imagino... Allí tenéis el mar al lado. *(Tak, wyobrażam sobie... Tam macie morze obok.)*
- Marta:** Sí, pero bueno. Venga, vamos a comer ya. *(Tak, ale cóż. No dalej, chodźmy już jeść.)*

1. ¿Qué desayuna Marta? *(Co je Marta na śniadanie?)*
 - a. Pan con queso y té
 - b. Huevos con ensalada y agua
 - c. Manzana con leche y sal
 - d. Tostada con naranja y café

2. ¿Por qué Marta dice que en Madrid no come igual que en el norte? (*Dlaczego Marta mówi, że w Madrycie nie je tak jak na północy?*)
- a. Porque no le gusta el pan en Madrid
 - b. Porque en el norte no hay verduras
 - c. Porque no hay tanto pescado y marisco fresco
 - d. Porque en Madrid solo se bebe café

1-a 2-c