

## A1.15.1 La dieta atlántica

*Dieta atlantycka*

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



### 1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

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

**La dieta**

(*Dieta*)

**La carne**

(*Mięso*)

**El pescado**

(*Ryba*)

**El queso**

(*Ser*)

**Se come**

(*je się*)

**Los tomates**

(*Pomidory*)

**El pan**

(*Chleb*)

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 jedzeniem! 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 herbatą 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 mafie 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
- b. En un bar, tomando solo café
- c. En la cocina de casa, horneando pan
- d. En un restaurante, antes de comer

2. ¿Qué va a tomar Marta hoy?

- a. Huevos con verduras y pan
- b. Merluza con patatas y ensalada
- c. Solo pan con queso
- 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>