

B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia

Dieta andaluzyjska i jej wpływ



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.

*Dieta andaluzyjska jest pod wieloma względami podobna do diety śródziemnomorskiej. Dzięki zmianom w rolnictwie powszechne było jedzenie **produktów ziemi**, takich jak owoce, warzywa, a także mięso drobiowe, jaja i nabiał. Ponadto przygotowywano słodycze na szczególne dni. Ceniono jedzenie z umiarem, aby **cieszyć się** i poprawić **trawienie**. Dziś wielkim problemem jest spożycie **żywności przetworzonej**, która szkodzi zdrowiu.*

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

1-b 2-a

2. Masz badanie kontrolne i chcesz poprawić swoją codzienną dietę, stosując zdrowszy i bardziej zbilansowany sposób odżywiania.

Zadanie: 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