

B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia

Dieta andaluzyjska i jej wpływ



1. ¿Qué alimentos formaban parte habitual de la dieta andalusí, además de verduras y frutas?

(Jakie pokarmy były stałym elementem diety andaluzyjskiej, poza warzywami i owocami?)

2. ¿Por qué los andalusíes evitaban comer en exceso y cómo ayudaba eso a la digestión?

(Dlaczego Andaluzyjczycy unikali przejadania się i jak to pomagało trawieniu?)

3. ¿Qué diferencia importante se menciona sobre los alimentos procesados en la dieta actual?

(Jaka ważna różnica jest wspomniana odnośnie żywności przetworzonej we współczesnej diecie?)

2. Twój lekarz zalecił poprawę diety i szukasz praktycznego przewodnika, który pomoże prowadzić zdrowy sposób odżywiania.

Zadanie: Escribe 8-10 frases explicando qué debe tener una alimentación saludable, qué alimentos comerías y por qué te ayuda a estar sano.

URL: Guía de alimentación saludable

Use in your answer: alimentación equilibrada / nutrientes / hidratos de carbono / grasas / proteínas / vitaminas y minerales