

B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia

A dieta andalusí e a sua influência



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.



*A dieta andaluza se parece em vários aspectos com a **dieta mediterrânea**. Graças às mudanças agrícolas, era comum comer **produtos da terra**, como frutas, legumes e também carne de ave, ovos e laticínios. Além disso, preparavam doces para dias especiais. Valorizava-se comer com moderação para **desfrutar** e melhorar a **digestão**. Hoje, o grande problema é o consumo de **alimentos processados**, que prejudicam a saúde.*

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

1-d 2-d

2. Você tem uma consulta médica e quer melhorar sua alimentação diária com uma dieta mais saudável e equilibrada.

Tarefa: 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