

A1.15.1 La dieta mediterranea

A dieta mediterrânica



1. Qual è il cuore della dieta mediterranea?
 - a. Il burro
 - b. La carne
 - c. I dolci
 - d. L'olio d'oliva
2. Quali cibi si mangiano solo ogni tanto?
 - a. La frutta e la verdura
 - b. La carne e i dolci
 - c. Il pesce e i latticini
 - d. La pasta e i legumi

1-d 2-c

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea

Luca fala com a sua doutora: dieta mediterrânea

- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: come sono andate? *(Bom dia, doutora. Fiz os exames: como foram?)*
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione. *(Bom dia, Luca. Os valores estão bons, mas você pode melhorar a alimentação.)*
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cosa posso fare in più? *(Sério? Tento seguir uma alimentação saudável todos os dias. O que posso fazer a mais?)*
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero? *(Você já segue a dieta mediterrânea, não é?)*
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però quando lavoro spesso mangio cose veloci. *(Sim, claro. É a minha dieta habitual... porém, quando trabalho, muitas vezes como coisas rápidas.)*
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto. *(Entendo. Até pequenas mudanças diárias podem ajudar muito.)*
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana. *(Por exemplo? Eu já tento comer carne só algumas vezes por semana.)*
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata, aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi: sono ricchi di proteine. *(Ótimo. Para uma alimentação mais equilibrada, acrescente duas ou três porções de peixe e um pouco de leguminosas: são ricas em proteínas.)*
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Sim, eu as como com frequência, sobretudo à noite.)*
- Dottoressa:** Benissimo. Mi raccomando: è importante bere abbastanza acqua durante la giornata. *(Muito bem. Recomendo: é importante beber água suficiente durante o dia.)*

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca? *(O que a doutora diz sobre os exames do Luca?)*
 - a. Le analisi non sono ancora pronte.
 - b. Deve ridurre l'acqua.
 - c. I valori sono buoni.
 - d. I valori sono troppo bassi.

2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata? *(O que a doutora recomenda para tornar a alimentação mais equilibrada?)*
- a. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' b. Mangiare carne a pranzo e a cena. di legumi.
 - c. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.
 - d. Sostituire l'acqua con il cappuccino.

1-c 2-a