

A1.15.1 Cuento: La dieta atlántica

A1.15.1 Story: The Atlantic Diet

🔊 <https://app.colanguage.com/spanish/short-story/la-dieta-atlantica>

Este texto habla sobre la dieta atlántica, una forma típica de comer del noroeste de España y Portugal.

La dieta atlántica es típica de España y Portugal.

Es una alimentación natural y saludable y con poca sal.

Los alimentos principales son el pescado y el pan.

También se comen queso, verduras y leche.

En un día normal, para el desayuno se toma pan con queso y té.

Para la comida, se come merluza con patatas y ensalada.

Para la cena, huevos con verduras y pan.

This text talks about the Atlantic diet, a typical way of eating from the northwest of Spain and Portugal.

The Atlantic diet is typical of Spain and Portugal.

It is a natural and healthy diet, with little salt.

The main foods are fish and bread.

Cheese, vegetables, and milk are also eaten.

On a normal day, for breakfast, bread with cheese and tea is taken.

For lunch, hake with potatoes and salad is eaten.

For dinner, eggs with vegetables and bread.

A1.15.1 La dieta atlántica

A1.15.1 The Atlantic diet

 <https://app.colanguage.com/spanish/short-story/la-dieta-atlantica>



Ejercicio 1:

Bingo de palabras

Instrucción: 1. Escucha al menos dos veces el video e indica las palabras que escuchas. 2. Usa las palabras para formar una conversación con tu profesor (escribe tu conversación). 3. Memoriza las palabras con el entrenador de palabras.

Word	Translation
la dieta	the diet
el pescado	the fish
se come	is eaten

Word

Translation

el pan

the bread

la carne

the meat

el queso

the cheese

los tomates

the tomatoes

A1.15.1 La dieta atlántica

A1.15.1 The Atlantic diet

 <https://app.colanguage.com/spanish/short-story/la-dieta-atlantica>



Ejercicio 2:

Texto

Instrucción: 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.

La dieta atlántica es típica de España y Portugal.

(The Atlantic diet is typical of Spain and Portugal.)

Es una alimentación natural y saludable y con poca sal.

(It is a natural and healthy diet, with little salt.)

Los alimentos principales son el pescado y el pan.

(The main foods are fish and bread.)

También se comen queso, verduras y leche.

(Cheese, vegetables, and milk are also eaten.)

En un día normal, para el desayuno se toma pan con queso y té.

(On a normal day, for breakfast, bread with cheese and tea is taken.)

Para la comida, se come merluza (For lunch, hake with potatoes and
con patatas y ensalada. salad is eaten.)

Para la cena, huevos con verduras y (For dinner, eggs with vegetables and
pan. bread.)

A1.15.1 La dieta atlántica

A1.15.1 The Atlantic diet

 <https://app.colanguage.com/spanish/short-story/la-dieta-atlantica>



Ejercicio 3:

Preguntas sobre el texto

Instrucción: Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

1. ¿De qué países es la dieta atlántica?

- a. Italia y Grecia
- b. Francia y Alemania
- c. España y Portugal
- d. México y Argentina

2. ¿Cómo es la dieta atlántica según el texto?

- a. Pesada y con mucho azúcar
- b. Rápida y picante
- c. Artificial y con mucha sal
- d. Natural y saludable

3. ¿Qué se come en el desayuno según la dieta atlántica?

- a. Fruta y yogur b. Café con leche y
tostadas c. Pan con queso y té d.
Huevos con pan y zumo

4. ¿Qué platos se mencionan para la cena en la dieta atlántica?

- a. Queso con manzana y té b. Pescado
con patatas y salsa c. Carne con arroz y
ensalada d. Huevos con verduras y pan

Solutions:

1. España y Portugal 2. Natural y saludable 3. Pan con queso y té 4. Huevos con verduras y pan

A1.15.1 La dieta atlántica

A1.15.1 The Atlantic diet

 <https://app.colanguage.com/spanish/short-story/la-dieta-atlantica>



Ejercicio 4:

Preguntas para iniciar

conversación

Instrucción: Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Qué alimentos prefieres para el desayuno y por qué?

.....

2. ¿Cómo es la comida de la dieta atlántica según el texto?

.....

3. ¿Qué ingredientes crees que son importantes en tu alimentación diaria?

.....

4. ¿Puedes describir una comida típica de tu día usando vocabulario de la dieta atlántica?

.....

