

A1.15.1 La dieta atlántica

La dieta atlántica

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



1. Watch the video and answer the related questions.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=A39WMKUuImU>

La dieta

(The diet)

La carne

(Meat)

El pescado

(Fish)

El queso

(Cheese)

Se come

(Is eaten)

Los tomates

(Tomatoes)

El pan

(Bread)

1. ¿En qué países es típica la dieta atlántica?

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

2. ¿Cómo es la alimentación de la dieta atlántica?

- a. Solo con carne y sin verduras
- b. Muy rápida y con mucha sal
- c. Con muchos dulces y refrescos
- d. Natural y saludable, con poca sal

3. ¿Qué se toma normalmente para el desayuno en la dieta atlántica?

- a. Pan con queso y té
- b. Huevos con verduras y pan
- c. Solo leche y zumo de naranja
- d. Merluza con patatas y ensalada

4. ¿Qué plato se come para la comida en un día normal?

- a. Solo pan con queso
- b. Carne con arroz y tomate
- c. Merluza con patatas y ensalada
- d. Huevos con verduras y pan

1-b 2-d 3-a 4-c

2. Read the dialogue and answer the questions.

Alimentación diaria

Daily meals

Pedro: ¡Qué bien huele la comida hoy! ¿Qué vas a tomar, Marta?

(The food smells great today! What are you having, Marta?)

Marta: Merluza, como siempre, con patatas y ensalada.

(Hake, as always, with potatoes and a salad.)

Pedro: ¿Otra vez pescado?

(Fish again?)

Marta: Claro, soy gallega, sigo la dieta atlántica.

(Of course — I'm Galician; I follow the Atlantic diet.)

Pedro: Ah, es verdad. Leí un artículo sobre esa dieta, es muy saludable, ¿no?

(Ah, that's right. I read an article about that diet; it's very healthy, isn't it?)

Marta: Sí, es muy natural y con poca sal. Comemos mucho pescado y pan.

(Yes, it's very natural and low in salt. We eat a lot of fish and bread.)

Pedro: ¿Y qué más coméis durante el día?

(What else do you eat during the day?)

Marta: Para desayunar, pan con queso y té para beber.
Para la cena, huevos con verduras y pan.

(For breakfast, bread with cheese and tea. For dinner, eggs with vegetables and bread.)

Pedro: Suena muy sano. ¿Y siempre comes así aquí en Madrid también?

(Sounds really healthy. Do you always eat like that here in Madrid too?)

Marta: Más o menos, pero aquí no hay tanto pescado y marisco fresco como en el norte.

(More or less, but there's not as much fresh fish and seafood here as in the north.)

Pedro: Ya, me imagino... Allí tenéis el mar al lado.

(Yeah, I can imagine... You have the sea right there.)

Marta: Sí, pero bueno. Venga, vamos a comer ya.

(Yes, but anyway. Come on, let's eat now.)

1. ¿Dónde están Pedro y Marta en este diálogo?

- a. En un bar, tomando solo café
- b. En un supermercado, haciendo la compra
- c. En un restaurante, antes de comer
- d. En la cocina de casa, horneando pan

2. ¿Qué va a tomar Marta hoy?

- a. Solo pan con queso
- b. Café con leche y una tostada
- c. Merluza con patatas y ensalada
- d. Huevos con verduras y pan

1-c 2-c

3. Lee el artículo y encuentra más comida típica de la dieta atlántica.

1. <https://www.bbc.com/mundo/articles/c3ge8r88x4vo>