

## A1.15.1 La dieta atlántica

La dieta atlántica



1. ¿De qué países es típica la dieta atlántica?
  - a. De Italia y Grecia
  - b. De España y Portugal
  - c. De Francia y Alemania
  - d. De México y Perú
2. ¿Cuáles son los alimentos principales en esta dieta?
  - a. El queso y la leche
  - b. Las patatas y los huevos
  - c. La carne y los tomates
  - d. El pescado y el pan

1-b 2-d

### 2. Read the dialogue and answer the questions.

Marta es gallega y habla con Pedro de la dieta atlántica

*Marta is Galician and talks with Pedro about the Atlantic diet*

- Pedro:** ¡Qué bien huele la comida hoy! ¿Qué vas a comer, Marta? *(The food smells great today! What are you going to eat, 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 y sigo la dieta atlántica. *(Of course. I'm Galician and 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? *(And what else do you eat during the day?)*
- Marta:** Para desayunar, pan con queso y té. 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 comes así también aquí en Madrid? *(Sounds very healthy. Do you 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 isn't 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 next to you there.)*
- Marta:** Sí, pero bueno. Venga, vamos a comer ya. *(Yes, but anyway. Come on, let's eat now.)*

1. ¿Qué desayuna Marta? *(What does Marta have for breakfast?)*
  - a. Pan con queso y té
  - b. Tostada con naranja y café
  - c. Manzana con leche y sal
  - d. Huevos con ensalada y agua

2. ¿Por qué Marta dice que en Madrid no come igual que en el norte? (*Why does Marta say she doesn't eat the same in Madrid as in the north?*)
- a. Porque en el norte no hay verduras
  - b. Porque en Madrid solo se bebe café
  - c. Porque no hay tanto pescado y marisco fresco
  - d. Porque no le gusta el pan en Madrid

**1-a 2-c**