

B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia

La dieta andalusí y su influencia



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.

*The Andalusian diet is similar in several aspects to the **Mediterranean diet**. Thanks to agricultural changes, it was common to eat **local produce**, such as fruit, vegetables and also poultry meat, eggs and dairy products. In addition, they prepared sweets for special days. Eating in moderation was valued in order to **enjoy** and improve **digestion**. Today, the big problem is the consumption of **processed foods**, which harm health.*

1. ¿Qué cambio importante aportaron los musulmanes a la Península Ibérica?
 - a. La producción de comida procesada
 - b. La prohibición de comer dulces
 - 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. Productos de la tierra, como verduras y frutas, además de carne de ave
 - d. Principalmente carne roja y embutidos

1-d 2-c

2. You have a medical check-up and you want to improve your daily eating habits with a healthier and more balanced diet.

Task: 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