

B1.21.1 La dieta andalusí y su influencia

La dieta andalusí y su influencia



1. ¿Qué alimentos formaban parte habitual de la dieta andalusí, además de verduras y frutas?

(Which foods were regularly part of the Andalusí diet besides vegetables and fruits?)

2. ¿Por qué los andalusíes evitaban comer en exceso y cómo ayudaba eso a la digestión?

(Why did the Andalusís avoid overeating, and how did that help digestion?)

3. ¿Qué diferencia importante se menciona sobre los alimentos procesados en la dieta actual?

(What important difference is mentioned about processed foods in today's diet?)

2. Your doctor has recommended that you improve your diet, and you are looking for a practical guide to follow a healthy eating plan.

Task: Escribe 8-10 frases explicando qué debe tener una alimentación saludable, qué alimentos comerías y por qué te ayuda a estar sano.

URL: Guía de alimentación saludable

Use in your answer: alimentación equilibrada / nutrientes / hidratos de carbono / grasas / proteínas / vitaminas y minerales