

A1.15.4 Cultura: La dieta mediterránea

A1.15.4 Cultura: La dieta mediterranea

   <https://spagnolo.colingua.it/cultura/la-dieta-mediterranea>

Aprendamos sobre la dieta mediterránea y los alimentos que forman parte de ella.

La dieta mediterránea es muy **saludable**. Incluye **alimentos** ricos y variados. Se **come** mucha fruta y verdura. También se comen **huevos** como en la tortilla. El **pan** acompaña las comidas. El **queso**, como el queso manchego, también forma parte de esta dieta. El aceite de oliva es la base de la **dieta** mediterránea. Se bebe **café** o té. También se **bebe** vino, como el vino Rioja. La **leche** es común en los desayunos y el pescado y la carne para comer o cenar. ¡**Comer** así es bueno para la salud!

Impariamo sulla dieta mediterranea e sugli alimenti che ne fanno parte.

La dieta mediterranea è molto **salutare**. Include **alimenti** ricchi e vari. Si **mangia** molta frutta e verdura. Si mangiano anche **uova** come nella frittata. Il **pane** accompagna i pasti. Il **formaggio**, come il formaggio manchego, fa anche parte di questa dieta. L'olio d'oliva è la base della **dieta** mediterranea. Si beve **caffè** o tè. Si **beve** anche vino, come il vino Rioja. Il **latte** è comune a colazione e il pesce e la carne per pranzo o cena. **Mangiare** così fa bene alla salute!

A1.15.4 La dieta mediterránea

A1.15.4 La dieta mediterranea

   <https://spagnolo.colingua.it/cultura/la-dieta-mediterranea>

Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: *Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.*

1. ¿Qué alimentos incluye la dieta mediterránea?
2. ¿Qué se bebe en la dieta mediterránea?
3. ¿Te gusta esta dieta? ¿Quieres probarla?
4. ¿Hay una dieta parecida en tu país o región?