

A1.15.3 Cultura: ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

A1.15.3 Cultuur: Wat is het Mediterrane dieet?

» <https://spaans.colanguage.nl/cultuur/la-dieta-mediterranea>

Aprendemos sobre la dieta mediterránea y qué alimentos la componen.

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!

We leren over het mediterrane dieet en welke voeding daar deel van uitmaakt.

*Het mediterrane dieet is erg **gezond**. Het omvat rijke en gevarieerde **voedingsmiddelen**. Er wordt veel fruit en groente **gegeten**. Ook worden er **eieren** gegeten, zoals in de tortilla. Het **brood** gaat bij de maaltijden. De **kaas**, zoals Manchego kaas, maakt ook deel uit van dit dieet. Olijfolie is de basis van het mediterrane **dieet**. Er wordt **koffie** of thee gedronken. Ook wordt er wijn **gedronken**, zoals de Rioja wijn. **Melk** is gebruikelijk bij het ontbijt en vis en vlees voor lunch of diner. Zo **eten** is goed voor de gezondheid!*

A1.15.3 ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

A1.15.3 Wat is het mediterrane dieet?

<https://spaans.colanguage.nl/cultuur/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?
4. ¿Hay una dieta parecida en tu país o región?