

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

A1.15.3 Kultur: Was ist die Mittelmeerdiet?

🔊 <https://spanischlernen.colanguage.de/kultur/la-dieta-mediterranea>

Estamos aprendiendo 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!

Wir lernen über die Mittelmeerdiet und welche Lebensmittel dazugehören.

Die mediterrane **Diät** ist sehr **gesund**. Sie beinhaltet reichhaltige und abwechslungsreiche **Lebensmittel**. Es wird viel Obst und Gemüse **gegessen**. Auch **Eier** werden gegessen, wie in der Tortilla. Das **Brot** begleitet die Mahlzeiten. **Käse**, wie der Manchego-Käse, gehört ebenfalls zu dieser Diät. Olivenöl bildet die Basis der mediterranen **Diät**. Es wird **Kaffee** oder Tee getrunken. Auch **Wein** wird getrunken, wie der Rioja-Wein. **Milch** ist bei den Frühstück üblich und Fisch und Fleisch zum Mittag- oder Abendessen. So zu **essen** ist gut für die Gesundheit!

A1.15.3 ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

A1.15.3 Was ist die Mittelmeerdät?

<https://spanischlernen.colanguage.de/kultur/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?