

A1.15.2 Cultura: ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

A1.15.2 Culture: What is the Mediterranean Diet?

🔗 <https://spanish.colanguage.com/culture/la-dieta-mediterranea>

Aprendemos 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!

We learn about the Mediterranean diet and the foods that are part of it.

*The Mediterranean diet is very **healthy**. It includes rich and varied **foods**. A lot of fruit and vegetables are **eaten**. Eggs are also eaten, like in tortillas. **Bread** accompanies meals. **Cheese**, like Manchego cheese, is also part of this diet. Olive oil is the base of the Mediterranean **diet**. **Coffee** or tea is drunk. Wine is also **drunk**, like Rioja wine. **Milk** is common at breakfasts, and fish and meat for lunch or dinner. **Eating** like this is good for your health!*

A1.15.2 ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

A1.15.2 What is the Mediterranean Diet?

<https://spanish.colanguage.com/culture/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?