

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

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

<https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/la-dieta-mediterranea>

- Escucha el texto o léelo en voz alta.
- El vocabulario extra introducido sirve como inmersión lingüística y no forma parte del currículo básico.
- Discutid los ejercicios y aplicad el nuevo vocabulario en una conversación.
- Discute y compara el tema de la cultura con tu propio país.

🕒 Tiempo recomendado: 10 min.

A1.15.3 ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

Escucha el audio o lee el texto antes de resolver los ejercicios.

🔊 <https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/la-dieta-mediterranea>

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!

A1.15.3 ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

[✍ https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/la-dieta-mediterranea](https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/la-dieta-mediterranea)

Ejercicio 1: Preguntas de debate

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?