

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

## A1.15.3 Culture : Qu'est-ce que le régime méditerranéen ?

🔗 <https://espanol.colangue.fr/culture/la-dieta-mediterranea>

*Estamos aprendiendo sobre la dieta mediterránea y los alimentos 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!

---

*Nous apprenons sur le régime méditerranéen et les aliments en font partie.*

*Le régime méditerranéen est très **sain**. Il inclut des **aliments** riches et variés. On **mange** beaucoup de fruits et de légumes. On mange aussi des **œufs** comme dans l'omelette. Le **pain** accompagne les repas. Le **fromage**, comme le fromage manchego, fait également partie de ce régime. L'huile d'olive est la base du **régime** méditerranéen. On boit du **café** ou du thé. On **boit** aussi du vin, comme le vin Rioja. Le **lait** est courant au petit déjeuner et le poisson et la viande pour le déjeuner ou le dîner. **Manger** ainsi est bon pour la santé !*

## A1.15.3 ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

### A1.15.3 Qu'est-ce que le régime méditerranéen ?

<https://espagnol.colangue.fr/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?