



Claves y notas didácticas
Comprensión lectora

Nivel: B2

Nuevas formas de alimentación

por Marta Lozano Molina

1. Contesta a las siguientes preguntas relacionadas con el texto que has leído:

- A) ¿Por qué motivos se inclina la gente por dietas vegetarianas u otras dietas alternativas?

Por motivos religiosos, de salud, económicos o preocupación por el medio ambiente y el bienestar animal o consideraciones éticas sobre el hambre en el mundo.

- B) ¿Cuáles son las ventajas de la dieta vegetariana?
Aporta menos grasa saturada, colesterol y proteína animal y más cantidad de sustancias antioxidantes, hidratos de carbono, fibra y micronutrientes.

- C) ¿Los vegetarianos consumen alimentos de origen animal?
Sí, consumen huevos, leche, queso o mantequilla.

- D) ¿Cómo es la alimentación flexitariana?
Se basa en la alimentación vegetariana, pero introduce algunos productos de origen animal de forma ocasional.

- E) ¿Qué problemas pueden plantear estas dietas alternativas?
Si no se planifican de forma adecuada, pueden representar ingestas insuficientes de calcio, zinc, yodo, así como de vitaminas B12 y D.