



Claves y notas didácticas

Itinerarios de actualidad

Nivel: B1

Vegetarianismo, veganismo y otras dietas

por Marta Lozano Molina

1. Responde a las siguientes preguntas sobre el texto que acabas de leer:

A) ¿Qué alimentos incluye la dieta omnívora tradicional?

Todos, en mayor o menor medida: frutas, verduras, cereales, legumbres, semillas, frutos secos, miel, huevos, productos lácteos, carne, ave, pescado y marisco.

B) ¿Qué alimentos restringe el veganismo?

Los lácteos, la carne, las aves, el pescado y el marisco.

C) ¿Incluye carne y pescado la dieta flexiteriana?

Sí, en una proporción reducida.

D) ¿Por qué los crudiveganos no calientan o calientan poco sus alimentos?

Porque consideran que estos deben consumirse en su estado natural: crudos.

2. Vocabulario de los alimentos. Coloca cada alimento en la lista que le corresponda y escribe su traducción al italiano.

| LÁCTEOS | | CARNES | | PESCADOS Y MARISCOS | | FRUTAS | | VERDURAS | |
|-------------|-----------|---------|----------|---------------------|----------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| YOGUR | YOGURT | TERNERA | VITELLO | TRUCHA | TROTA | FRAMBUESA | LAMPONE | LECHUGA | LATTUGA |
| MANTEQUILLA | BURRO | PAVO | TACCHINO | CANGREJO | GRANCHIO | ALBARICOQUE | ALBICOCCA | GUISANTES | PISELLI |
| QUESO | FORMAGGIO | CORDERO | AGNELLO | MEJILLÓN | COZZA | MANDARINA | MANDARINO | BERENJENA | MELANZANA |
| LECHE | LATTE | POLLO | POLLO | PULPO | POLIPO | CEREZAS | CILIEGIE | ALCACHOFA | CARCIOFO |

3. ¿Crees que las dietas de las que habla el texto son solamente modas? ¿Crees que alguna contribuye a proteger el medioambiente? ¿Por qué?

Respuesta libre