



Claves y notas didácticas

Itinerarios gastronómicos

Nivel: B1

Alimentos para estudiar

por Eugenia Beccali con la revisión lingüística de Marta Lozano Molina

1. Comprensión de lectura.

1. ¿Qué factores pueden dificultar el estudio? **El cansancio debido al cambio de estación y la soñolencia debida a un exceso de comida.**
2. ¿Qué sustancia ayuda a combatir el sueño y dónde se puede encontrar? **La cafeína, que está en el café, el té, el chocolate y bebidas como la Coca-Cola.**
3. ¿Qué tipos de fruta ayudan a la concentración? **Los frutos secos y los frutos del bosque.**
4. Según el texto, aparte de la comida, ¿qué otro factor ayuda al estudiar? **Dormir bien.**

2. Coloca cada comida en la columna correcta y escribe, si existe, su traducción.

Hortaliza	Fruta	Pescado	Carne
nabo - rapa ruibarbo - rabarbaro apio - sedano	toronja - pompelmo	mejillones - cozze percebes - // berberechos - telline	codorniz - quaglia perdiz - pernice