

➔ SABER FACER ELABORAR UN ESQUEMA

1 Le o texto e subliña a información que se pide segundo o código.

- De que fala o texto, é dicir, o tema.
- De que dous tipos son os beneficios que se explican.
- Que exemplos se poñen en cada caso.

A dieta mediterránea

Son moitas as propiedades atribuídas á dieta mediterránea.

Cómpre destacar, por unha banda, os beneficios para a saúde. Esta dieta axuda a previr algúns tipos de cancro, así como a obesidade e as enfermidades do corazón, grazas ao consumo de produtos como o aceite de oliva, as froitas e verduras e o peixe azul.

Por outra banda, a dieta mediterránea tamén supón beneficios para o medio natural. Esta dieta contribúe ao mantemento dunha agricultura sustentable e á protección da paisaxe tradicional, xa que está baseada nos cultivos típicos de cada zona en cada estación do ano.



2 Elabora o esquema do texto anterior organizando as ideas que subliñaches.

