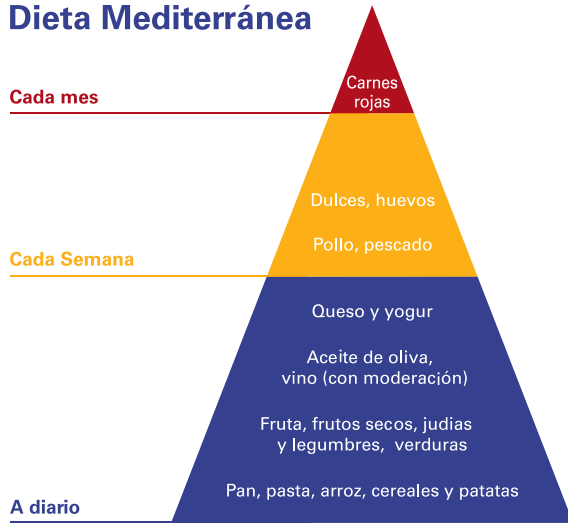


La dieta mediterránea

1 Alimentarse a lo mediterráneo

Mira la tabla que resume la dieta mediterránea y di si las afirmaciones siguientes son correctas o falsas.

Dieta Mediterránea



- | | V | F |
|---|--------------------------|--------------------------|
| a. Según la dieta mediterránea, hay que comer más carne que pescado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. La dieta mediterránea recomienda comer mucha fruta y verduras. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. El pan, la pasta, el arroz, etc. son productos básicos de la alimentación. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d. No se recomiendan los productos lácteos como el queso o el yogur. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2 ¿Quieres saber más?

Este texto explica los orígenes de la dieta mediterránea y sus características.

Todo el mundo sabe qué es la dieta mediterránea. Desde la Antigüedad, los países del mar Mediterráneo siguen este tipo de dieta a base de tres ingredientes básicos: el trigo para hacer pan y pasta, el olivo como fuente de aceitunas y aceite de oliva y la vid, la planta de la que se hace el vino. Sin embargo, el concepto actual de dieta mediterránea es una invención moderna.

En los años 60 del siglo XX el profesor Ancel Keys de la universidad de Harvard inició un estudio de alimentación con siete países: Estados Unidos, Japón, Finlandia, Holanda, la antigua Yugoslavia, Italia y Grecia. Los resultados de este estudio mostraron una clara relación entre las características de la dieta y la calidad de vida de la población. A partir de entonces la dieta mediterránea se popularizó en todo el mundo como modelo de alimentación sana.

¿En qué consiste la dieta mediterránea? Éstos son los consejos de los expertos:

- Comer todos los días verduras frescas y pan o pasta.
- Comer también todos los días fruta del tiempo, y frutos secos regularmente.
- Tomar aceite de oliva como principal fuente de grasa, para cocinar y para las ensaladas.
- Comer todos los días productos lácteos.
- Comer pescado tres o cuatro veces a la semana, y carne solamente dos o tres veces al mes.

Este estudio fue el origen del éxito actual de la dieta mediterránea en la actualidad. Sin embargo, en los países originarios mediterráneos la dieta mediterránea no es muy popular. Por ejemplo, en España. Aunque en España todavía se cocina con aceite y se come mucho pescado, la vida moderna está cambiando las costumbres de alimentación. Tanto hombres como mujeres trabajan fuera de casa, de manera que en las familias se cocina poco. Otra de las causas es la oferta moderna de alimentos precocinados o congelados, como en otros países de Europa. Y además, la comida rápida tiene cada vez más éxito, sobre todo entre los jóvenes. Por eso en España también se hacen campañas para volver a una dieta sana y equilibrada.

La dieta mediterránea

3 Vocabulario

¿Te acuerdas del vocabulario de la comida? Completa la tabla. Puedes empezar con el vocabulario de la tabla y del texto.

Verduras	Frutas	Pescado	Carne	Otros

4 ¿Y tú?

¿Qué comes tú? Haz una lista de las cosas que más comes y de los platos que más te gustan comer. Después cuéntalo a la clase.