

## **La dieta mediterránea**

por *Mariona Cañas*  
con la revisión de *Mabel Vargas Vergara*



© YARUNIV Studio/Shutterstock

La mayoría de nosotros empieza el año con nuevos propósitos y objetivos. El más frecuente es el de llevar una vida más sana y equilibrada. Por este motivo os vamos a hablar de **la dieta mediterránea**: la más saludable del mundo según varios expertos.

El mar Mediterráneo recoge la herencia de muchas **culturas diferentes** que, por su situación geográfica, se han influenciado las unas a las otras durante siglos a través de un continuo **intercambio cultural y comercial**. El estilo de vida y la alimentación de los pueblos mediterráneos tienen muchos puntos en común. La presencia de ciertos **productos**, los **modos de preparación** y la importancia del **equilibrio en su consumo** es lo que denominamos la “dieta mediterránea”.



Esta forma de alimentación prioriza los **alimentos locales, frescos y de temporada**<sup>1</sup>. Además, fomenta el uso de productos **vegetales** que contienen fibras, vitaminas y antioxidantes y promueve una baja **ingesta**<sup>2</sup> de grasas de origen animal, a favor de un mayor consumo de **pescado** y ácidos omega-3. El consumo de **legumbres**<sup>3</sup> y **verduras** frescas, **pasta**, **cereales** y **arroz**<sup>4</sup> suponen el principal aporte de la dieta, en **detrimento**<sup>5</sup> de carnes, **lácteos**<sup>6</sup>, grasas y azúcares refinados.

Parece ser que todos estos **hábitos**<sup>7</sup> alimentarios, según varios estudios médicos, tienen un papel importante en la **prevención de enfermedades**<sup>8</sup> **cardiovasculares** y aportan una mayor **esperanza y calidad de vida**.

Tanto el **aceite de oliva** como el **vino** son productos de gran protagonismo en la dieta mediterránea. Forman parte de la historia de los pueblos que se han **desarrollado**<sup>9</sup> en el Mediterráneo y son elementos que encontramos no solo en la mesa, sino también en **leyendas y tradiciones milenarias**.

La dieta mediterránea **va más allá**<sup>10</sup> de una forma sana de alimentarse, pues es un **estilo de vida equilibrado** que ha pasado de generación en generación. Recoge una serie de pautas nutricionales, formas de cocinar y **costumbres**<sup>11</sup>. Una manera de vivir que se celebra **alrededor**<sup>12</sup> de la mesa. Para las culturas mediterráneas “comer” es un **momento de intercambio social** muy importante. En este sentido, las **mujeres** han tenido un papel fundamental en la transmisión de este patrimonio cultural a las nuevas generaciones (técnicas culinarias, ingredientes, fiestas del calendario...).

En el año 2010, la dieta mediterránea fue reconocida por la Unesco como **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**, permitiendo proteger y difundir este estilo de vida saludable a toda la población mundial.

\* \* \*



## Notas:

**1 de temporada:** di stagione

**2 ingesta:** assunzione

**3 legumbres:** legumi

**4 arroz:** riso

**5 detrimento:** a discapito

**6 lácteos:** latticini

**7 hábitos:** abitudini

**8 enfermedades:** malattie

**9 desarrollado:** sviluppato

**10 va más allá:** va oltre

**11 costumbres:** abitudini, tradizioni

**12 alrededor de:** intorno a

**Nivel:** A2

## Comprensión

El o la estudiante puede comprender textos breves y sencillos que contienen vocabulario común y expresiones frecuentes. Localiza información específica y aísla la información requerida.

## Cultura

Conocer vocabulario y aspectos culturales relacionados con la alimentación.

## Actividades

### 1. Lee el texto y responde a las siguientes preguntas.

- a) ¿De qué culturas proviene la dieta mediterránea?
- b) ¿Qué alimentos prioriza la dieta mediterránea?
- c) ¿Qué alimentos deben consumirse en bajas cantidades?
- d) ¿Qué enfermedades previene la dieta mediterránea?
- e) ¿Por qué el aceite de oliva y el vino son importantes?
- f) ¿Cómo se ha transmitido la dieta mediterránea a las generaciones más jóvenes?
- g) ¿En qué año fue reconocida Patrimonio Inmaterial de la Humanidad?



**2. La dieta mediterránea promueve una serie de alimentos saludables. Escribe cada alimento en el grupo de alimentos adecuado.**

MANZANA – LENTEJAS – COLIFLOR – ZANAHORIA – GARBANZOS –  
 ATÚN – PERA – PLÁTANO – SARDINA – NARANJA – TOMATE –  
 MERLUZA – GUISANTES – ESPINACAS – SALMÓN – HABAS

VERDURAS	FRUTAS	LEGUMBRES	PESCADOS
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

**3. Completa las frases con el artículo correcto (el / la / los / las / un / una / unos / unas). Usa los artículos contractos *al* y *del* si es necesario.**

- a) \_\_\_\_\_ correcta hidratación es esencial para mantener \_\_\_\_\_ hábitos saludables.
- b) \_\_\_\_\_ dieta mediterránea sigue \_\_\_\_\_ sencillas pautas nutricionales.
- c) Hay que consumir cinco raciones de fruta y verdura a lo largo de \_\_\_\_\_ día.
- d) \_\_\_\_\_ consumo diario de pasta, arroz y cereales nos aportan energía a \_\_\_\_\_ cuerpo por su composición rica en carbohidratos.



- e) \_\_\_\_\_ productos lácteos son fuente de proteínas, minerales (calcio, fósforo...) y vitaminas.
- f) \_\_\_\_\_ buen equilibrio nutricional es necesario para \_\_\_\_\_ salud.
- g) \_\_\_\_\_ frutas son alimentos muy nutritivos.
- h) \_\_\_\_\_ vino es un alimento tradicional en \_\_\_\_\_ dieta mediterránea.
- i) Mantenerse físicamente activo y realizar cada día ejercicio físico es fundamental para conservar \_\_\_\_\_ buena salud.

**4. ¿Conoces algún plato que sigue las pautas de la dieta mediterránea? Escribe qué ingredientes contiene y cuál es su preparación.**