



Claves y notas didácticas
Itinerarios gastronómicos

Nivel: A2

La dieta mediterránea

por Mariona Cañas
con la revisión de Mabel Vargas Vergara

Actividades

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

- a) ¿De qué culturas proviene la dieta mediterránea?
Proviene de las diferentes culturas desarrolladas alrededor del mar Mediterráneo.
- b) ¿Qué alimentos prioriza la dieta mediterránea?
Prioriza los alimentos locales, frescos y de temporada.
- c) ¿Qué alimentos deben consumirse en bajas cantidades?
Las grasas de origen animal, los lácteos y azúcares refinados.
- d) ¿Qué enfermedades previene la dieta mediterránea?
Previene las enfermedades cardiovasculares.
- e) ¿Por qué el aceite y el vino son importantes?
Porque forman parte de la historia del Mediterráneo y los encontramos no solo en la mesa, sino también en leyendas y tradiciones milenarias.
- f) ¿Cómo se ha transmitido la dieta mediterránea a las generaciones más jóvenes?
Ha pasado de generación en generación. Las mujeres han tenido un papel fundamental en la transmisión de este patrimonio cultural a las nuevas generaciones.
- g) ¿En qué año fue reconocida Patrimonio Inmaterial de la Humanidad?
En el 2010.



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

VERDURAS	FRUTAS	LEGUMBRES	PESCADOS
- COLIFLOR	- MANZANA	- LENTEJAS	- ATÚN
- ZANAHORIA	- PERA	- GARBANZOS	- SARDINA
- TOMATE	- PLÁTANO	- GUISANTES	- MERLUZA
- ESPINACAS	- NARANJA	- HABAS	- SALMÓN

3. Completa estas pautas de la dieta mediterránea con el artículo correcto (el/la/un/una/los/las/unos/unas/lo/al/del).

- UNA** correcta hidratación es esencial para mantener **UNOS** hábitos saludables.
- Hay que consumir cinco raciones de fruta y verdura a lo largo **DEL** día.
- LA** dieta mediterránea sigue **UNAS** sencillas pautas nutricionales.
- EL** consumo diario de pasta, arroz y cereales nos aportan energía **AL** cuerpo por su composición rica en carbohidratos.
- LOS** productos lácteos son fuente de proteínas, minerales (calcio, fósforo...) y vitaminas.
- UN** buen equilibrio nutricional es importante para **LA** salud.
- LAS** frutas son alimentos muy nutritivos.
- EL** vino es un alimento tradicional en **LA** dieta mediterránea.
- Mantenerse físicamente activo y realizar cada día ejercicio físico es fundamental para conservar **UNA** buena salud.

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

Respuesta libre.