

LA DIETA MEDITERRÁNEA

Veamos los orígenes y el funcionamiento de la dieta Mediterránea, término creado por el fisiólogo norteamericano Ancel Keys, que, como muchas cosas en el sur de Europa, no se aprecian lo suficiente hasta que algún extranjero demuestra sus virtudes.



JUGANDO CON LA MAREA

“Mediterráneo” viene del latín *mediterraneus*, y quiere decir ‘mar entre tierras’. Pero a pesar de que es un mar casi cerrado, ha sido el generador de un pueblo mestizo por el que viajan personas, productos y técnicas de elaboración. El tomate, el pimiento y la patata originarios de América, el arroz de Asia o las naranjas de Extremo Oriente son algunos de los productos típicos utilizados en la cocina mediterránea. Por otro lado,

la presencia de griegos, romanos y árabes se deja ver en muchas ciudades en las costumbres, el lenguaje o la arquitectura.

Este crisol¹ de culturas es la cuna de la dieta mediterránea, un conjunto de hábitos alimenticios presente, especialmente, en Europa. La dieta mediterránea, cuyo símbolo es el aceite de oliva, incluye el vino, los cereales, las legumbres, los lácteos, las frutas, las verduras y hortalizas, el pescado y, eso sí, carne en pequeñas cantidades. Ideal, ¿no? Además, cuenta con el apoyo de la UNESCO: al ser incluida en la Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, se hizo hincapié² en que además es “un elemento cultural que propicia la comunicación.

TÉCNICAS MILENARIAS

El clima mediterráneo no solo hace que muchas zonas se parezcan entre sí. Los campos de olivos y naranjos, o los campos de trigo de color dorado son un paisaje habitual en los países mediterráneos. Pero, además, dependiendo de las zonas, también

podemos encontrar campos muy verdes con tierras realmente fértiles donde se cultivan infinidad de verduras, como la famosa huerta murciana en el sureste de España.

Pero no solo existen paisajes comunes en el sur de Europa, sino

¹ Metáfora que alude al “conjunto de culturas”.

² “Insistir en algo”

que hay además una serie de técnicas que han perdurado a lo largo de los siglos. Por eso, es normal encontrar tomates secos tanto en Italia como en España, olivas en los mercados turcos, griegos o españoles y la presencia del orégano es habitual en muchos platos italianos o griegos.

Una técnica habitual en la costa mediterránea para conservar el pescado es la salazón, cuyos

inventores fueron los fenicios, un pueblo marinero que comerciaba por todo el Mediterráneo en la Edad Antigua. Consiste en secar y conservar los alimentos con sal. En España, los habitantes de Murcia y Alicante, por ejemplo, son grandes aficionados a tomar en el aperitivo unos trocitos de hueva (huevos de pescado) o de mojama (lomo de atún) conservados con esta técnica.

UNA COPA A VUESTRA SALUD

Comer y beber con los amigos es una forma de ocio habitual en todos los pueblos del Mediterráneo; uno no se sienta a comer a la mesa únicamente para comer, sino que las horas de las comidas sirven para relacionarse con la familia o con los colegas.

La vid es otro de los símbolos de la dieta mediterránea, pero no tanto por su fruto, la uva, sino por el vino. Un vaso de vino tinto al día durante la comida es sano para el corazón. cardiosaludable.

Estas son las virtudes que se le atribuyen a este tipo de alimentación en la que el trigo, la vid y el olivo son verdaderos símbolos. Si no, solo hay que preguntar en los bares españoles por uno de los desayunos preferidos de sus clientes. Muy fácil: tostadas

con tomate rallado y aceite de oliva en Andalucía y *pa amb tomàquet* en Cataluña, donde el tomate se unta, pero no se ralla (allí, rallar el tomate es casi un sacrilegio³).

Sin embargo, los expertos aseguran que la dieta mediterránea se sigue cada vez menos en sus países de origen y que España es el primero en el abandono de esta práctica diaria. Prueba de ello, es el alto índice de obesidad infantil. Paralelamente, la ciencia avanza, y, gracias a ello, se ha descubierto que esta dieta protege de padecer *alzéimer*, *párkinson* y cáncer. Después de todo esto, ¿todavía creéis que es casualidad que estas tierras dieran origen a la famosa frase ⁴*mens sana in corpore sano*?

Adaptado de: <<http://hablacultura.com/turismo-idiomatico/costumbres/dieta-mediterranea/>>

³ En este contexto, significa que es algo muy inesperado por los habitantes de Cataluña.

⁴ Expresión latina que significa “una mente sana en un cuerpo sano”.

ANTES DE LEER EL TEXTO

- 1- ¿Qué sabes acerca de la dieta mediterránea? ¿Conoces algunos alimentos relacionados con esta dieta?
- 2- ¿Consideras que sigues alguna dieta? Si es así, ¿en qué consiste?

COMPRENSIÓN LECTORA

- 1- Anota las palabras cuyo significado desconozcas. Después, intenta deducir el significado a partir del contexto y coméntalo con tus compañeros.
- 2- ¿Recuerdas qué es la *salazón*? ¿Se utiliza en tu país de origen?
- 3- A continuación, verás una serie de imágenes de comida. ¿Sabes si pertenecen a la dieta mediterránea? ¿Se comen en tu país de origen?



A PRACTICAR LA LENGUA

- 1- Imagínate que un amigo te pide consejos para iniciarse en la dieta mediterránea. ¿Qué le aconsejarías? Escribe cinco consejos o recomendaciones utilizando la siguiente estructura: *es + recomendable/aconsejable + que...* Por ejemplo: *si quieres seguir la dieta mediterránea, es recomendable/aconsejable que bebas una copa de vino al día.*
- 2- Ya conoces algo sobre la dieta mediterránea. Compara alimentos que has conocido a partir del texto con alimentos propios de la dieta de tu país de origen. Debes hacer cinco comparaciones. Por ejemplo: *El atún es tan sano en la dieta mediterránea como la kjötsúpa⁵ en la dieta nórdica.*
- 3- Escribe la palabra correspondiente en el espacio en blanco:

Sano: _____ (antónimo)

Conservar: _____ (nombre)

Costumbre: _____ (sinónimo)

Ocio: _____ (sinónimo)

Cultivo: _____ (verbo)

Hacer hincapié: _____ (sinónimo)

Elaboración: _____ (verbo)

Avanzar: _____ (nombre)

⁵ Sopa de carne y verduras típica de Islandia.

AHORA, NOS COMUNICAMOS

- 1- Conocidas las características de la dieta mediterránea, ¿comes alimentos que pertenecen a esta dieta? ¿Crees que deberías de mejorar algo en tu dieta? Coméntalo con tu compañero.
- 2- ¿Qué dieta es la más característica de tu país? Háblalo con tu compañero y comparad similitudes y diferencias de vuestras dietas.
- 3- En el texto se hace referencia a la obesidad infantil. Comenta con tu compañero si crees que la obesidad infantil dejaría de existir si los niños siguieran la dieta mediterránea.
- 4- En parejas, tenéis que preparar un diálogo entre un cliente y un camarero de un restaurante de Barcelona. En este diálogo debe utilizarse vocabulario visto y comentado en clase.