

Nombre _____



La dieta mediterránea

Los alimentos y la manera de cocinar, entre otros elementos, de diversos países de la cuenca mediterránea forman la llamada dieta mediterránea. Uno de los estilos de vida y de alimentación más saludables del planeta.

A esta cuenca pertenecen los países que están unidos por el mar mediterráneo y cuyas aguas desembocan en este mar: España, Francia, Italia, Grecia, Malta, Túnez, Egipto, Chipre, entre otros países. El mar mediterráneo es un elemento fundamental para las expediciones geográficas y rutas de comercio de alimentos que se remonta a antiguas civilizaciones. Desde los Sumerios, 3.000 años antes de nuestra era, pasando por los egipcios, los griegos y los romanos.

La dieta mediterránea se ha construido durante siglos y durante este tiempo se han ido incorporando alimentos de diferentes países y continentes, tanto a su cocina como a sus sectores económicos.

Las actividades que te proponemos a continuación se pueden realizar individualmente, pero es mucho más ameno y enriquecedor si las realizas en equipos de dos o tres alumnos/as.

Trabajo individual

- 1 _ ¿Cómo se cocinan los alimentos alrededor del mundo?
- 2 _ ¿Cómo llegaron alimentos de otros continentes a la cocina mediterránea?
- 3 _ La producción y el consumo de alimentos

Nombre _____

1 _ ¿Cómo se cocinan los alimentos alrededor del mundo?

Un ejemplo de la incorporación intercontinental de alimentos a la dieta mediterránea es el arroz.

PAÍS:		
RECETA:		
INGREDIENTES:		
CÓMO SE ELABORA:		
FOTOGRAFÍAS:		

Procedente de Asia, es probablemente Alejandro Magno, a través de las expediciones geográficas y rutas comerciales por el Océano Índico, quien introdujo el arroz por primera vez en Europa. A lo largo de la historia se ha ido incorporando en la cocina de muchos países de la cuenca mediterránea y a día de hoy, constituye un alimento básico. Además, en algunas regiones de España, tiene un importante peso en su sector primario.

Escoge dos países del mundo e, investigando un poco en páginas de cocina de internet o en libros de cocina, busca una receta tradicional de cada uno de estos países que contenga arroz. En una

hoja, indica el nombre de la receta, sus ingredientes principales, cómo se elabora e incluye alguna fotografía.

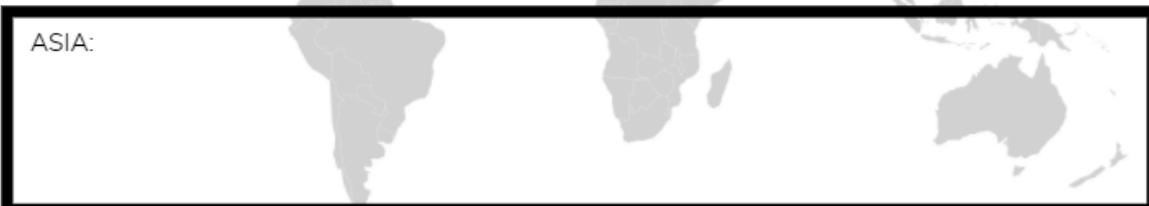
2 _ ¿Cómo llegaron alimentos de otros continentes a la cocina mediterránea?

¿Sabrías decir de qué continente o zona son originarios los siguientes alimentos?

Investiga un poco en internet y sitúalos en la fila que corresponda. Y recuerda que una buena búsqueda requiere que contrastes la información entre diferentes fuentes, porque no todo lo que encuentras en internet es cierto.

Patata, melocotón, tomate, ciruela, melón, espárragos, pimiento, sandía, col, dátiles, cítricos, arroz, berenjena, pepino, garbanzos. Esta actividad se puede completar en el mismo documento.

Nombre _____



Nombre _____

3 _ La producción y el consumo de alimentos

Escoge el alimento que prefieras de la lista anterior e investiga en internet sobre su historia, su consumo y producción. Completa los datos del siguiente cuadro. Esta actividad se puede completar en el mismo documento.

NOMBRE DEL ALIMENTO	
SOBRE SU HISTORIA	
ES ORIGINARIO DE	
¿ALGUNA CIVILIZACIÓN ANTIGUA LO INTRODUJO EN EUROPA? ¿CUÁL?	
Y EN ESPAÑA, ¿QUIÉN LO INTRODUJO?	
SOBRE SU CONSUMO EN EL MUNDO DE HOY	
INDICA TRES PAÍSES DEL MUNDO DONDE HOY SE COME ESE ALIMENTO	
INDICA UNA RECETA PARA CADA UNO DE ESTOS PAÍSES	

Nombre _____

NOMBRE DEL ALIMENTO	
SOBRE SU CONSUMO EN ESPAÑA HOY	
INDICA TRES PLATOS DE TU REGIÓN QUE CONTENGAN ESTE ALIMENTO COMO INGREDIENTE	
SOBRE SU PARTICIPACIÓN EN LA ACTIVIDAD ECONÓMICA DE ESPAÑA	
SECTOR PRIMARIO AL QUE PERTENECE	
¿ES UN CULTIVO DE SECANO O DE REGADÍO?	
INDICA ALGUNAS REGIONES DE ESPAÑA DONDE SE PRODUCE ESTE ALIMENTO	

Nombre _____

Trabajo en equipo

- 1 _ La dieta mediterránea. ¿Qué factores intervienen en su construcción?
- 2 _ ¿Qué es la gastronomía? ¿De qué manera se construye la gastronomía de una zona geográfica?

1 _ La dieta mediterránea. ¿Qué factores intervienen en su construcción?



Este video de Youtube, preparado entre diferentes países para la candidatura de la UNESCO en el que se propone la Dieta Mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, muestra qué factores intervienen en su construcción y qué necesitamos para seguir construyéndola en pro de un estilo de vida sano y responsable.

Una vez visionado, en el que queda muy claro de qué manera se transmiten conocimientos, formas de producir y de cocinar alimentos, reflexionamos sobre cómo se han incorporado diversidad de alimentos a la dieta mediterránea y cómo se consumen. Utilizando un mapamundi de grandes dimensiones situad en el mismo los alimentos que habéis investigado en la actividad individual número 2. Una vez ubicados todos los alimentos en el mapa complementadlo con la siguiente información:

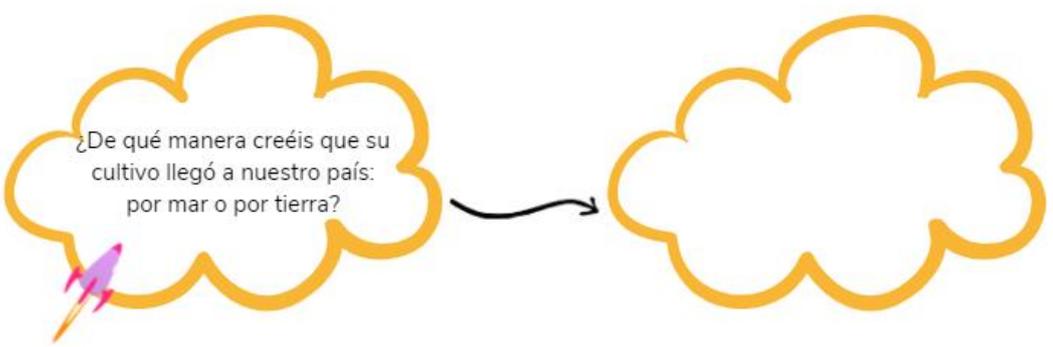
- 1/ De qué manera creéis que su cultivo llegó a nuestro país: por mar o por tierra.
- 2/ Cómo se consumen en vuestros hogares.
- 3/ En qué época del año soléis consumirlos en vuestros hogares.

Nombre _____

¿Cómo y en qué época del año se consumen en vuestros hogares?



¿De qué manera creéis que su cultivo llegó a nuestro país: por mar o por tierra?



Nombre _____

2 _ ¿Qué es la gastronomía? ¿De qué manera se construye la gastronomía de una zona geográfica?

Entendiendo que los alimentos son el eje principal a partir el cual se construye la gastronomía de una zona, os proponemos que investiguéis sobre un alimento de la dieta mediterránea que vosotros queráis.

Utilizad el mapa mental para organizar la información y comprender los elementos que participan en la construcción de la gastronomía mediterránea. Esta actividad se puede completar en el mismo documento.

