

Los alimentos en el mundo.

¿Cómo se construye la dieta mediterránea?

Nombre _____



Trabajo individual:

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

¿Cómo se cocinan los alimentos alrededor del mundo?

La producción y el consumo de alimentos

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.

Los alimentos en el mundo.

¿Cómo se construye la dieta mediterránea?

Nombre _____



Un ejemplo de la incorporación intercontinental de alimentos a la dieta mediterránea es el arroz. Procedente de Asia, es probablemente Alejandro Magno, a través de las expediciones geográficas y rutas comerciales por el Océano Indico, 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 y busca una receta tradicional de cada uno de estos países que contenga arroz. Indica el nombre de la receta, sus ingredientes principales, cómo se elabora e incluye alguna foto.

Receta 1

<i>País:</i>		
<i>Receta:</i>		
<i>Ingredientes:</i>		
<i>Cómo se elabora:</i>		
<i>Fotografías:</i>		

Los alimentos en el mundo.

¿Cómo se construye la dieta mediterránea?

Nombre _____

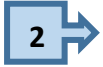
Receta 2

<i>País:</i>		
<i>Receta:</i>		
<i>Ingredientes:</i>		
<i>Cómo se elabora:</i>		
<i>Fotografías:</i>		

Los alimentos en el mundo.

¿Cómo se construye la dieta mediterránea?

Nombre _____



¿Sabrías decir de qué continente o zona son originarios los siguientes alimentos? Sitúalos en la fila que corresponda

Patata, melocotón, tomate, ciruela, melón, espárragos, pimiento, sandía, col, dátiles, cítricos, arroz, berenjena, pepino, garbanzos.

América: _____

Asia: _____

Norte de Europa: _____

Medio Oriente: _____

Los alimentos en el mundo.

¿Cómo se construye la dieta mediterránea?

Nombre _____



Escoge el alimento que prefieras de la lista anterior e investiga sobre su historia, su consumo y producción. Completa los datos del siguiente cuadro.

<i>Nombre del alimento</i>	
<i>Sobre su historia</i>	
<i>Es originario de</i>	
<i>¿Alguna civilización antigua lo introdujo en Europa? ¿Cuál?</i>	
<i>Y en España, ¿Quién lo introdujo?:</i>	
<i>Sobre su consumo en el mundo hoy</i>	
<i>Indica tres países del mundo dónde hoy se come este alimento</i>	
<i>Indica una receta para cada uno de estos países</i>	
<i>Sobre su consumo en España hoy</i>	
<i>Indica tres platos de tu región que contengan este alimento como ingrediente</i>	
<i>Sobre su participación en la actividad económica de España</i>	
<i>Sector primario al que pertenece</i>	
<i>¿Es un cultivo de secano o de regadío?</i>	
<i>Indica algunas regiones de España donde se produce este alimento</i>	

Los alimentos en el mundo.

¿Cómo se construye la dieta mediterránea?

Nombre _____

Trabajo en equipo:

Elementos distintivos de la Dieta Mediterránea. Comprensión de un video de Aula24
<https://www.youtube.com/watch?v=AeS7mv-lvwQ> (5')

¿Cómo se construye la gastronomía de una zona? Elaborad el mapa mental de un alimento para descubrirlo

1

Proyecta el video de Aula24 sobre la Dieta Mediterránea que explica cómo se construye la Dieta Mediterránea, considerada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=AeS7mv-lvwQ>

Una vez visionado, responded entre todos a las siguientes preguntas. Solo una opción es válida:

1/ ¿Cuál es el puente que comunica las culturas de los habitantes de la ribera o cuenca mediterránea?

- Su mar
- Sus ríos

2/ Uno de los elementos distintivos de la riqueza cultural del mediterráneo es:

- Su diversidad
- Su homogeneidad

3/ Los tres alimentos sobre los que se construye la dieta mediterránea son:

- Los cereales, el olivo y la vid
- Las hamburguesas, los refrescos y la bollería

4/ ¿Cuál es la grasa saludable más utilizada y en la cocina mediterránea?

- El aceite de oliva
- La manteca de cerdo

5/ Además de la alimentación saludable, la dieta mediterránea se caracteriza por practicar otro de los pilares de la vida sana. ¿Cuál es?

- Actividad física al aire libre
- Ver la televisión

Los alimentos en el mundo.

¿Cómo se construye la dieta mediterránea?

Nombre _____

6/ En los países del mediterráneo, ¿cuál es históricamente el lugar más común de intercambio social entre amigos, familia o negocios?

- Alrededor de una buena mesa comiendo
- El wsp

7/ La dieta mediterránea, con los alimentos que la componen, la formas de producirlos y consumirlos, promueve el equilibrio entre los recursos limitados que la tierra y el mar nos proporciona, y las necesidades de alimentación de la zona. A esto se le llama:

- Gestión sostenible de los recursos
- Sobre explotación de los recursos

8/ La ciencia tiene hoy especial interés por la dieta mediterránea. En sus múltiples estudios muestran las bondades de la forma de producir los alimentos, cómo prepararlos y de algo más:

- Cómo consumirlos
- Cómo desaprovecharlos

2

¿Qué es la gastronomía? ¿Cómo se construye la gastronomía de una zona?

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.

Los alimentos en el mundo.

¿Cómo se construye la dieta mediterránea?

Nombre _____

