



**MATERIAS: CIENCIAS, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS (EXPRESIÓN ORAL, COMPRENSIÓN), EDUCACIÓN ARTÍSTICA**

**De dónde proceden los alimentos que a lo largo de la historia se han introducido en la dieta mediterránea y cómo se cocinan en diferentes países.**

**¿Cómo se ha construido la gastronomía o cultura culinaria de una zona?**

Los alimentos y su manera de cocinarlos, entre muchos otros elementos, definen la dieta mediterránea. Uno de los estilos de vida y de alimentación más saludables del planeta que nos interesa mantener y recuperar, en pro de la salud y del medio ambiente.

Un estilo de alimentación que practican muchos países de la cuenca mediterránea. Una zona geográfica en la que los países están unidos por el mar mediterráneo y cuyas aguas desembocan en este mar. 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. Hoy no es igual que ayer pues está en constante evolución.

La diversidad es y ha sido un elemento enriquecedor clave para esta construcción y evolución.

La diversidad es también hoy un elemento enriquecedor en las aulas, motivo por el que podemos aprovechar esta actividad como herramienta de integración. Los alumnos/as descubren sobre el origen de los alimentos, su participación en los sectores productivos y cómo se cocina en diferentes partes del mundo.

#### **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

#### **Ficha de trabajo en equipo para que descubran:**

Trabajo de investigación sobre el origen de los alimentos, su historia y cómo se han incorporado en la cocina de diferentes países.

#### **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

#### **Ficha de trabajo en equipo para descubrir y reflexionar en el aula:**

Comprensión de un video.

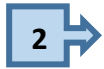
Sobre cómo se ha construido la dieta mediterránea, los elementos que la componen y caracterizan, y los motivos por los que está considerada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Trabajo de investigación sobre los alimentos de la dieta mediterránea.

Toda la clase puede investigar sobre el mismo alimento, distribuyendo los temas a investigar por equipos. La información recopilada se traslada en un mapa mental que nos ayuda a organizar la información y entender qué elementos ayudan a construir la cultura culinaria o gastronomía de una zona.

Se investiga el alimento desde el punto de vista nutricional, de los sectores productivos y su impacto en la economía, el punto de vista artístico, el medio ambiental. También sobre las tradiciones y costumbres que nacen en torno a este alimento y qué usos tiene en la cocina.

#### Solucionario ficha de trabajo individual:



Patata América

Tomate América

Pimiento América

Melón África

Sandía África

Dátiles África

Arroz Asia

Pepino Asia

Garbanzos Asia

Berenjena Asia

Cítricos Asia

Col Norte de Europa

Espárragos Norte de Europa

Ciruela Medio Oriente

Melocotón Medio Oriente

#### Solucionario ficha de trabajo en equipo:



1/ Su mar

2/ Su diversidad

3/ Los cereales, el olivo y la vid

4/ El aceite de oliva

5/ La actividad física al aire libre

6/ Alrededor de una buena mesa comiendo

7/ Gestión sostenible de los recursos

8/ Cómo consumirlos

2

Este es un posible mapa mental sobre El olivo y el Aceite de Oliva

