

4

ACTIVIDAD

“Cocina mediterránea, cocina sana”

Eva Rodríguez Braña
Consejería de Educación
Embajada de España
Washington, DC

Nivel:

Intermedio alto

Tipo de actividad:

Buscar palabras.
Emparejar.
Rellenar cuadros deduciendo información.
Comprensión oral.

Objetivos culturales:

Familiarizar a los estudiantes con la cocina mediterránea.
Crear hábitos de alimentación sana.

Objetivos lingüísticos:

Funciones comunicativas:
Comprensión de textos.
Estructuras gramaticales:
El infinitivo.
Áreas léxicas:
Acciones culinarias y nombres de utensilios.

Destrezas:

Todas.

Estrategias:

Seleccionar información sobre el texto.
Rellenar cuadros.
Inventar.

Organización:

Trabajo individual (actividades preparatorias 1b, 3a).
Trabajo en parejas (actividades 1a, 2, 3b).

Materiales:

- Ficha I: El test del Gran Chef (página 22).
- Texto II: La dieta mediterránea (página 23).
- Ficha III: Preguntas sobre el texto “La dieta mediterránea” (página 24).
- Ficha IV: La paella (página 25).

Procedimiento:

Actividad preparatoria: ¿Cuánto sabéis de la cocina española?

La profesora dará a los estudiantes una pequeña encuesta, ficha I, para introducir el tema. Se les pide que trabajen individualmente y que cubran la parte que dice “Soluciones”. Una vez que hayan terminado pueden comprobar sus respuestas en las soluciones.

Actividad 1: ¿Cuánto sabes de la “dieta mediterránea”?

La profesora repartirá el texto II a los estudiantes. Se les pedirá que lo lean cuidadosamente utilizando el diccionario. Una vez hayan terminado, se les pedirá que contesten a los tres apartados de la ficha III. En el apartado (a) los estudiantes trabajarán en parejas y la profesora les asignará un tiempo aproximado de 10 minutos para que completen esa parte del trabajo. Una vez hayan terminado, la profesora pedirá las respuestas a algunas de las parejas y finalmente escribirá las respuestas en la pizarra.

Solución:

- No es lo mismo. Los platos cotidianos de la cocina rural pertenecen a la dieta mediterránea. Los platos muy ricos en carnes y pescados con escasos vegetales pertenecen a la cocina mediterránea pero no a la dieta mediterránea.
- A causa del incremento de una serie de enfermedades, entre ellas las cardiovasculares.
- Sí, la dieta oriental, que aunque utilizando productos distintos tiene una base vegetariana.
- Porque los productos y los sabores son conocidos por los estadounidenses.

En el apartado (b) los estudiantes trabajarán primero

individualmente y luego compararán las respuestas con sus compañeros. Finalmente la profesora irá preguntando por los hábitos alimenticios más populares entre los alumnos de la clase y los irá escribiendo en la pizarra.

También escribirá el nombre de algunos productos que deberían abundar en la dieta (verduras, frutas, arroz, cereales, etc.) y el nombre de algunos alimentos que convendría restringir (carne de cerdo, embutidos, huevos, etc.).

En el apartado (c) trabajarán en parejas. Al final del ejercicio la profesora pedirá a las parejas que coloquen sus menús futuristas en algún lugar de la clase donde todos puedan leer lo que cada pareja haya escrito.

Actividad 2: ¿Te gusta la paella?

La profesora agrupará a los estudiantes de dos en dos, les dará la ficha IV y les pedirá que busquen las palabras del cuadro en el diccionario, luego explicará que van a oír la descripción de la paella. A modo informativo, les contará que "la paella" o "paellera" es un recipiente de forma circular, provisto de dos asas en donde se cocina el rico plato también llamado paella.

a) La profesora leerá tres veces el texto. Los alumnos irán rellenando la tabla que tienen en la ficha IV. Finalmente la profesora mostrará en el retroproyector la receta de modo que los estudiantes puedan corregir el ejercicio.

<p style="text-align: center;">PAELLA VALENCIANA DE POLLO Y MARISCO. INGREDIENTES (para seis personas)</p>

<p>500 gr. de arroz de grano medio, 800 gr. de pollo, 600 gr. de cigalas, 300 de gambas, 12 mejillones, 12 almejas, 1 tomate maduro troceado fino, 200 gr. de judías verdes, 6 cucharadas de aceite de oliva, dos dientes de ajo, azafrán, sal.</p>

Poner la paellera sobre el fuego con aceite de oliva y sofreír las gambas, las cigalas; después retirarlas y reservarlas. A continuación, y en el mismo aceite, sofreír el pollo, que previamente se habrá cortado en trozos, hasta que esté dorado; añadir las judías verdes y sofreírlas; agregar el ajo picado y el tomate; darle a todo unas vueltas en la paellera y echar agua (debe calcularse el doble de agua que de arroz); dejar hervir todo unos quince minutos; luego, añadir el arroz, las gambas y las cigalas; sazonar con sal y dejar cocer a fuego lento. Entre

tanto cocer los mejillones y las almejas al vapor en una olla y colocarlos encima de la paella a modo de decoración. Es conveniente dejarla reposar cinco minutos.

<u>Solución:</u>	<u>Ingredientes</u>	<u>Utensilios</u>	<u>Acciones culinarias</u>
	Los mismos que la receta.	paellera, olla	sofreír las gambas, retirar y reservar, añadir las judías, agregar el ajo, dejar hervir, sazonar, dejar cocer, colocar.

b) Se pedirá a los alumnos que siguiendo este ejemplo describan un plato típico americano mencionando: los ingredientes, los utensilios y las acciones culinarias que implica (sazonar, hervir, freír, etc.). Trabajo en parejas.

Contexto cultural

Los estudios señalan el Mediterráneo como el lugar donde los hábitos alimenticios tienen un gran papel en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Terminada la II Guerra Mundial, el epidemiólogo Leland Allbough y su equipo llevaron a cabo un estudio -encargado por el gobierno griego y patrocinado por la fundación Rockefeller- en el que compararon los hábitos alimentarios de la isla de Creta con los de Grecia y EE.UU.

En 1948 y 1950 este estudio comienza a dar sus frutos y poco tiempo después estos resultados se materializan en las conclusiones actuales.

En 1952 Ancel Keys y su equipo dan un gran impulso a la dieta mediterránea. Se multiplican los estudios y las estadísticas muestran que los habitantes de países mediterráneos presentan un nivel bajo de riesgo ante estas enfermedades. Asimismo, muestran una clara diferencia entre el norte y sur de Europa en cuanto al riesgo de muerte por cáncer.

A nivel global se cree que una de las características de la cocina mediterránea es la enorme variedad de ingredientes utilizados: a mayor número de ingredientes culinarios, mayor posibilidad de que todos los nutrientes necesarios estén en la alimentación.

Otro aspecto general importante es la frugalidad. La dieta mediterránea es pobre energéticamente hablando, contiene mucha fibra al ser muy amplia su base vegetal y proporciona una sensación de saciedad con relativamente pocas calorías.

EL TEST DEL GRAN CHEF

Pon a prueba tus conocimientos de cultura culinaria española. Cubre la parte que dice "Soluciones" y cuando hayas respondido todas las preguntas, comprueba las respuestas correctas y su explicación.

1. La paella es un plato típico de Méjico.

- Verdadero
 Falso

2. El gazpacho es un plato que se toma caliente y preferentemene en invierno.

- Verdadero
 Falso

3. La cocina española utiliza principalmente aceite de girasol.

- Verdadero
 Falso

4. La tortilla española se hace con patatas, cebollas y huevos.

- Verdadero
 Falso

5. El vino de Rioja es un vino barato y de poca calidad

- Verdadero
 Falso

6. La comida española es muy picante.

- Verdadero
 Falso

7. Las tapas son populares en toda España.

- Verdadero
 Falso

8. Al champaña español se le denomina cava.

- Verdadero
 Falso

9. Los españoles comen a las 12 de la mañana y cenan a las 7 de la tarde.

- Verdadero
 Falso

10. El turrón es el plato típico de Andalucía.

- Verdadero
 Falso

A Si has acertado de 7 a 10 preguntas: eres realmente bueno.

B Si has acertado de 4 a 6 preguntas: tus conocimientos son muy aceptables.

C Si has acertado de 0 a 3 preguntas, no te desanimes ; ya verás la de cosas que vamos a aprender juntos.

Soluciones

1. Falso: La paella es un plato típico del Levante español conocido en todo el mundo.

2. Falso: El gazpacho es una sopa fría que se toma en verano por ser muy refrescante.

3. Falso: La cocina española utiliza aceite de oliva por su sabor y sus cualidades.

4. Verdadero: La tortilla de patata es un plato delicioso, que se toma frío o caliente, fácil de hacer y económico.

5. Falso: El vino de Rioja es un vino de gran calidad, famoso en todo el mundo.

6. Falso: La cocina española es muy elaborada, pero no es picante en absoluto.

7. Verdadero: Las tapas se toman en toda España. Existe una gran variedad, tanto frías como calientes, y son exquisitas.

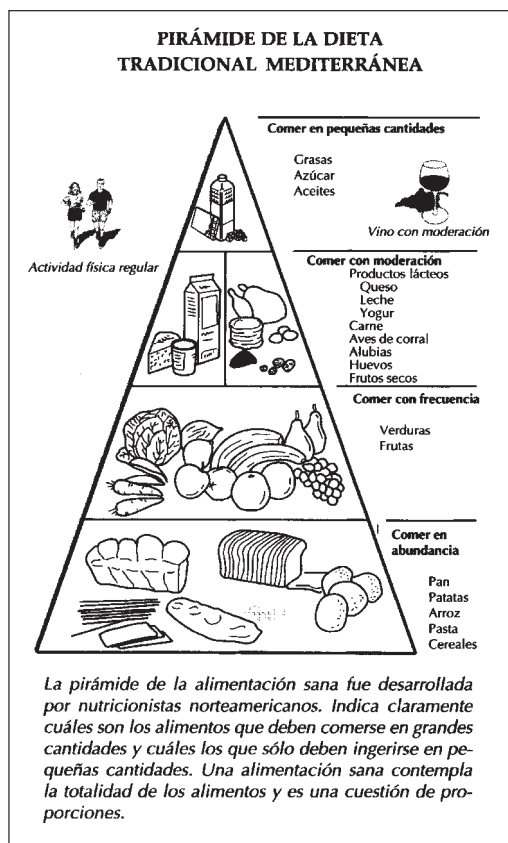
8. Verdadero: El champaña español no puede llevar esta denominación ya que los franceses tienen patentado el término. Utilizamos la palabra cava para designar el mismo tipo de bebida.

9. Falso: Los horarios españoles son muy peculiares: comemos a las dos de la tarde y cenamos a las diez de la noche.

10. Falso: El turrón es el dulce por excelencia de la Navidad española y se consume en toda nuestra geografía. Existe una gran variedad y sus ingredientes básicos son la almendra y la miel.

DIETA MEDITERRÁNEA

Lee este texto y contesta a las preguntas de la ficha III.



Cocina y dieta mediterránea no son lo mismo. No todos los platos de la cocina mediterránea responden a los preceptos de la dieta mediterránea; sólo lo hacen los platos de diario de la cocina familiar rural. Los platos de las fiestas, muy ricos en carne y pescado y muy escasos en vegetales, que sólo los acompañan o condimentan, no cumplen esos principios.

A partir de los años cincuenta y a consecuencia del incremento de enfermedades cuyas causas se atribuyen a determinados hábitos alimentarios de la población, las entidades estadounidenses responsables de la salud pública promovieron estudios e investigaciones destinados a solucionar unos problemas que estaban adquiriendo dimensiones de epidemia al afectar a gran número de personas.

Entre otros asuntos, se analizó la alimentación de diferentes zonas del mundo y se constató que en el Mediterráneo, una de las regiones donde la incidencia de enfermedades cardiovasculares es escasa, se siguen unas constantes en la forma de comer que resultan favorables

para la prevención de estas dolencias modernas, llamadas enfermedades de la civilización.

En los años noventa se inicia su divulgación sistemática y masiva. La dieta, seleccionada entre las formas de comer mediterráneas, es la primera de las modernas dietas saludables basadas en pautas de alimentación tradicional. En esta promoción compete con la dieta oriental que, a pesar de utilizar productos distintos, responde a principios similares. La elección de la dieta mediterránea para ser promovida en primer lugar se debe a que sus productos y sabores resultan familiares a los estadounidenses; no en vano la base de la cocina y culinaria occidental está en el Mediterráneo, cuna también del resto de su cultura.

En este momento la divulgación alcanza grandes dimensiones y se conoce actualmente en todo el mundo. El modo de plasmar gráficamente esta dieta es también universal: en forma de pirámide.

LO QUE DICE LA PIRÁMIDE

Una lectura elemental de la imagen nos indica que cada día podemos comer principalmente pan, pasta, arroz, etc.; asimismo, podemos ingerir sin ningún temor verduras, frutas y legumbres y, en menor cantidad, pero también cotidianamente, quesos, yogures y demás lácteos. La ubicación de las carnes rojas en la punta estrecha de la pirámide advierte de la conveniencia de consumirlas con moderación, aproximadamente una vez al mes. En el cuerpo medio de la pirámide aparece una serie de alimentos que podemos emplear con relativa frecuencia y un cierto control: pueden comerse algunas veces por semana.

Los médicos recomiendan a una persona sana que desea una alimentación saludable que: coma de todo, no abuse de nada y por norma general consuma más verduras que carne.

Extractos de:
Llorenç Torrado
La dieta Mediterránea



(a) En parejas contestad a las preguntas sobre el texto que acabáis de leer:

¿Es lo mismo cocina y dieta mediterránea? Explicalo brevemente.
¿Por qué surgieron las primeras investigaciones sobre la dieta mediterránea?
¿Existe alguna otra dieta parecida a la mediterránea? ¿Cuál?
¿Por qué se eligió a la dieta mediterránea como la mejor?

(b) Describe lo que comes cada día para el desayuno, para el almuerzo y para la cena y mirando a la pirámide describe lo que deberías comer en cada una de estas comidas. Trabaja individualmente y luego compara las respuestas con tu compañero o compañera.

LO QUE COMO CADA DÍA	LO QUE DEBERÍA COMER
Desayuno	Desayuno. Menú:
Comida	Comida. Menú:
Cena	Cena. Menú:

(c) Y hablando de comer sano: aquí tienes un MENÚ DEL SIGLO XXI . ¿Te gustaría comer así? Utiliza tu imaginación y siguiendo el ejemplo elabora, en un folio, otro menú futurista, divertido y sano, parecido a éste. Trabaja con tu compañero/a y cuando lo hayas completado colócalo en el lugar que te indique la profesora.

Un menú del siglo XXI	
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Leche de vaca alterada genéticamente. ■ Tostada con salchichón vegetal. ■ Hojaldre sin colesterol.
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cerveza de fruta ■ Percebes de imitación. ■ Carne artificial hecha de fibra vegetal. ■ Bolsa de fruta pelada y cortada.
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bocado de hambre vitaminado.
CENA	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ensalada de hortalizas de larga duración. ■ Huevos sin colesterol. ■ Hoki en salsa. ■ Tacos de queso cosabor a carne.



Nuevo. Leche de vaca alterada mediante técnicas de ingeniería genética, queso con sabor a carne ahumados de imitación y huevos sin colesterol se convertirán dentro de poco tiempo en alimentos de consumo común.

Vais a escuchar cómo se hace un plato típico de la cocina mediterránea. Para estar preparados buscad, en parejas, estas palabras en el diccionario antes de empezar la audición.

Sartén, olla, tazón, cazo, cortar en rodajas, paellera, cortar en trocitos, freír, extender, batir, mezclar, hervir, añadir, sofreír.



Ahora escucha y rellena esta tabla:

a) LA PAELLA

Ingredientes	Utensilios	Acciones culinarias

b) Trabajando en parejas y siguiendo el ejemplo de la paella, describe un plato típico americano mencionando: los ingredientes, los utensilios y las acciones que llevas a cabo para prepararlo (hervir, sazonar, freír, etc.).

Ingredientes	Utensilios	Acciones culinarias