

Unidad I

NO POR MUCHO COMER SE VIVE MÁS AÑOS

Lección 1. Comemos para vivir y no vivimos para comer.

1.  ¿Cuál es tu relación con la comida? ¿La dieta te obsesiona, te preocupa, te interesa o pasas de ella? Para saberlo, haz este test.



¿Es equilibrada tu dieta?

A. Sueles desayunar:

- a. un café con leche y un cruasán;
- b. un zumo natural con tostadas;
- c. un café o un té sin nada.

B. En tus comidas no falta nunca:

- a. un plato de verduras;
- b. pan;
- c. algo dulce de postre.

C. Para cenar eliges:

- a. un plato único con verduras, queso y atún;
- b. un primero de pasta y una chuleta de segundo;
- c. un plato de arroz y un filete de merluza al horno.

D. De postre prefieres:

- a. flan¹ o macedonia²;
- b. uva o plátano;
- c. manzana, pera o naranja.

E. Prefererías cenar:

- a. en una pizzería;
- b. en un restaurante vegetariano;
- c. en una hamburguesería.

F. Cuando estás solo/a en casa:

- a. tomas una ensalada y un poco de fruta;
- b. preparas algo que te apetece;
- c. comes delante de la tele.

G. En tu frigorífico no faltan nunca:

- a. helados y patatas congeladas;
- b. quesos y huevos;
- c. verduras para hacer ensalada.

A	3	1	2
B	1	2	3
C	1	3	2
D	3	2	1
E	2	1	3
F	1	2	3
G	3	2	1

Valoración: De 7 a 10 puntos: Te gusta comer ligero y das mucha importancia a la línea. Las verduras abundan en tu dieta, es bueno, pero debes tener cuidado porque ésta debe ser equilibrada.

De 11 a 15 puntos: En tu dieta entra un poco de todo, como es normal en las personas que tienen un gusto fino.

De 16 a 21 puntos: Cuidado, tienes que cambiar algunos hábitos. Los dulces te encantan, razón por la cual te resulta difícil renunciar a ellos; las verduras, en cambio, no son tu fuerte, pero son necesarias para una buena alimentación: son ricas en vitaminas y fibras. Intenta introducirlas en tu menú y verás cómo tu cuerpo te lo agradecerá.

¹ **flan** – пудинг / пудынг

² **macedonia** – фруктовый салат / салата з садавіны

2.   **Mira la presentación y nombra los alimentos que forman parte de la comida sana.**
3.  **Compara los resultados con tu compañero(a). ¿Tenéis mucho en común?**
4.  **Antes de leer la entrevista haz estas preguntas a un/os compañero/s para ver cuáles son sus costumbres alimentarias.**

¿Te alimentas de forma sana?

	Sí	No
¿Comes mucho pescado?		
¿Comes mucha verdura?		
¿Comes mucha carne?		
¿Bebes coca-cola o kvas?		
¿Cocinas con aceite de oliva?		
¿Bebes mucha agua?		
¿Tomas leche o lácteos?		
¿Comes muchos huevos?		
¿Consumes comida rápida?		
¿Comes legumbres?		

5. Ahora a base de sus respuestas valora cómo se alimentan tus compañeros.

muy bien bien no muy bien mal

6.  Explícaselo a los compañeros y dales algún consejo.

Modelo: Elena se alimenta bien. Bebe mucha agua y come mucha verdura, pero creo que tiene que comer menos huevos...

7.  Lee el texto y expresa tu opinión sobre información que da el dietólogo Ignacio Rebollo. ¿Con qué estás de acuerdo y qué haces ya?

Dieta mediterránea

En la revista *Gente de Hoy* el dietista Ignacio Rebollo comenta algunas ideas sobre la dieta mediterránea.

– **Doctor Rebollo, ¿se come bien en España?**

– En general, sí. Tradicionalmente tenemos una dieta mediterránea: se toma mucha fruta y verdura, mucho pescado. No se come mucha carne, se come bastante cordero... Además, tomamos vino y cocinamos con aceite de oliva.

– **Pero mucha gente hace dieta, quiere adelgazar, está preocupada por la comida...**

– Sí, es verdad. La gente quiere reglas, recetas mágicas... Pero la mayoría de nosotros puede solucionar sus problemas de dos maneras: comer un poco menos y hacer un poco más de ejercicio.

– **Otra moda: beber mucha agua.**

– El organismo necesita unos dos litros y medio al día. Un litro ya nos llega a través de los alimentos y hay que tomar un litro y medio de agua al día.

– **¿Hay que beber leche?**

– La leche aporta dos cosas importantes: calcio y proteínas. Hay que tomar medio litro de leche al día; leche u otros lácteos como el queso o el yogur.

– **¿Cuántos huevos se pueden comer al día?**

– Una persona adulta sana puede comer tres huevos por semana sin problemas. Las proteínas del huevo son las mejores.

– **¿Qué opina de la comida rápida?**

– Es cierto que en España cada vez se consume más comida rápida, sobre todo entre los jóvenes. El problema es que estas comidas contienen demasiada grasa y demasiada sal.

– **¿Se puede vivir bien siendo vegetariano?**

– Por supuesto: el secreto consiste en combinar bien las legumbres y los cereales. Pero es mejor comer de todo, sobre todo si eres adolescente.

8.  **Di en qué consiste el secreto del éxito de la dieta mediterránea.**

9.  **Escucha y escoge la versión correcta.**

1. Los españoles cada vez están más lejos de la dieta mediterránea porque...

- consideran que es necesario modernizar la dieta tradicional;
- quieren experimentar otros tipos de la dieta;
- han entrado en el patrón norteamericano de la comida rápida.

2. El patrón norteamericano de la dieta comprende...

- muchas legumbres y verduras;
- comida rápida acompañada de bebidas azucaradas;
- fruta como postre habitual.

3. Según el experto la sociedad moderna está enferma de...

- enfermedades incurables;
- obesidad;
- estrés.

4. Según el experto la causa de esta enfermedad es...

- pereza y deseo de comer bien;
- costumbres alimentarias y cultura culinaria;
- consumismo de la sociedad y presión de la industria alimentaria.

5. Hay dos palabras claves para combatir obesidad:

- hacer ejercicio;