

¿Qué es la dieta mediterránea?

1- Una dieta multicolor



Observa el cartel y contesta a las preguntas

1º) Enumera los productos del cartel y di su color

2º) ¿De dónde vienen los alimentos del cartel?

3º) Muchos alimentos de la dieta mediterránea son de origen vegetal. ¿Sí o no?

4º) Los alimentos emblemáticos de la dieta mediterránea son...

5º) ¿Qué tienen en común los alimentos de la dieta mediterránea?

2- El corazón de la dieta mediterránea

España es el primer productor mundial de aceite de oliva. El cultivo del olivo¹ ocupa más de 2 millones de hectáreas. Andalucía produce el 85% del aceite de oliva español que, en la dieta mediterránea, es la fuente² principal de grasas. Se utiliza para freír³, aliñar⁴ y también se puede comer con pan. Su consumo cotidiano es bueno para la salud. Según el refrán: Aceite de oliva, todo el mal quita.



1º) Lee el texto y contesta a las preguntas

a/ España produce mucho aceite de oliva. Justifica con elementos del texto

b/ Localiza en el de España de tu libro dónde se sitúa la mayor producción de aceite de oliva

c/ En la cocina, se utiliza el aceite de oliva para...

2º) Observa el cartel y di lo que toman las niñas para la merienda.

1. la culture de l'olivier 2. la source 3. frire 4. assaisonner

3- Lo bueno de la dieta mediterránea



1- Las verduras y frutas son la fuente principal de vitaminas y de agua.

2- Los cereales, las leguminosas, frutas y verduras favorecen el tránsito intestinal.

3º) El consumo de aceite de oliva, pescado graso y frutos secos reduce el colesterol.

4º) El consumo de productos de origen vegetal reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Lee el cartel y presenta las ventajas de la dieta mediterránea

1º) Explica por qué es bueno comer frutas y verduras

2º) Completa la frase : Consumir fibras comiendo....., favorece...

3º) Cita productos de origen vegetales que hay que comer a diario

Mi misión

Realiza un cartel con tres o cinco alimentos característicos de la dieta mediterránea. Para cada producto, escribe una frase de presentación.