

Dieta mediterránea

Hello my friends and welcome to Spanishpodcast, I am Mercedes speaking to you from Barcelona. In our 89th episode (Dieta mediterránea), Jorge and Paco are making the first page of their restaurant menu. Jorge will lead the restaurant, but Paco is helping him diary because he feels this project like his own project. They want to include in the first page of menu a little explanation of the mediterranean diet to describe delicious and mediterranean recipes of the restaurant. Most of these recipes will be fusion cuisine recipes, mediterranean recipes with east cooking elements.

Hola queridos amigos y bienvenidos a una nueva edición de Español Podcast. Os habla Mercedes desde Barcelona. En nuestro episodio nº 89 (Dieta Mediterránea) Jorge y Paco están confeccionando la primera página de la carta de su restaurante. El restaurante lo llevará Jorge, pero Paco está ayudándole a diario porque también siente el proyecto como propio. Quieren que la primera página de la carta de platos contenga una pequeña explicación de la dieta mediterránea, en la que se basará una parte de las recetas del restaurante, aunque muchas de ellas serán de fusión, o sea, cocina mediterránea con elementos de cocina asiática.



Jorge : - Mira Paco, me gustaría poner un primer párrafo con unas líneas de historia de la cocina mediterránea.

Paco : - Sí, claro, puedes mencionar que algunos de los hábitos alimentarios mediterráneos ya existían en la vieja Mesopotamia y en la Palestina de hace seis milenios.

Jorge : -Exacto, que la gente pueda enterarse de un vistazo de que esta forma de alimentarse tiene muchos años y que en esas zonas ya entonces se consumían cereales, pescados, frutos secos, frutas, hortalizas, legumbres o quesos.

Paco : - Sí, Paco, aunque, en la actualidad, son 26 los países mediterráneos, y cada uno tiene sus orígenes, su religión y su cultura y en cada uno se come diferente, aunque es cierto que hay muchos alimentos comunes en ellos.

Jorge : -Claro, o al revés, el caso de Portugal, por ejemplo, que no es mediterráneo, pero tenemos los mismos hábitos alimentarios. Portugal también está dentro de la dieta mediterránea. O Japón, con una dieta cardiosaludable similar también.

Paco : - Vale, Jorge, pero eso que sean dos líneas porque el descubrimiento más importante no empezó hace seis mil años, sino después de la Segunda Guerra Mundial, cuando los científicos comprobaron que la isla de Creta tenía la tasa más baja de mortalidad por enfermedades del corazón.

Jorge :-Bueno, dos líneas más para lo de Creta, aunque yo creo que el estudio más importante es el que se llamó el "Estudio de los Siete Países", que investigó los hábitos dietéticos de Estados Unidos, Japón, Finlandia, Holanda, la antigua Yugoslavia, Italia y Grecia. Los resultados mostraron una clara relación entre la dieta y la salud de la población.

Paco : - Ah, de ese estudio no me había enterado. Y ¿quiénes estaban más sanos?



Jorge : - Los griegos y los italianos, ambos vivían más, mejor y tenían menos enfermedades cardiovasculares. Al otro lado del mundo, los japoneses también tenían muy buena salud cardiovascular. Ahí surgió el concepto de "dieta mediterránea"

Paco : - Oye, Jorge, hay que explicar que "dieta", en este caso, es un conjunto de hábitos alimentarios, y no un régimen para adelgazar.

Jorge : - Sí, pero sobre todo, hay que hacer visibles los elementos de la dieta mediterránea que están presentes en los platos del restaurante.

Paco : -De acuerdo, ¿empezamos, Jorge?: aceite de oliva para la mayoría de preparaciones culinarias; productos frescos de temporada con las verduras y frutas de la estación; pescados azules como el salmón, el atún, las truchas, los salmonetes o el rodaballo; ¿qué más...?..., cereales en las pastas, los arroces, los panes variados; las...

Jorge : -...sí, las ensaladas frescas llenas de color; los platos tradicionales de legumbres; los postres caseros con queso, yogures, miel o frutos secos, algunos pasteles típicos como la tarta de limón, o la de queso fresco, o el tiramisú...Esto...¿no será demasiado rollo?

Paco : - No, hombre, sólo unas líneas de cada cosa. Además, pondremos alguna ilustración, lo haremos bonito, pero que la gente sepa que puede comer delicioso y al mismo tiempo comer sano.

Jorge : -Ah, y una carta de buenos vinos a los precios más ajustados posible.

Paco : - ¿Qué, empezamos con la lista de los platos?

Jorge : -Claro, vamos a pensar los nombres.

* * *



Ya lo veis, amigos, Jorge está diseñando **la carta** de su restaurante, que se inaugura dentro de un mes

Es un apasionado de la dieta mediterránea y de la cocina asiática y quiere diseñar una primera página de **su carta de menús** con una **pequeña historia de esta dieta**.

Paco le recuerda que **la llamada dieta mediterránea es muy anti-gua**, que los alimentos básicos que la componen ya se consumían en la vieja Mesopotamia o la antigua Palestina y de esto hace la friolera de seis mil años.

Jorge dice:

- Sí, que la gente pueda enterarse de un vistazo

En esta frase está omitido el "quiero". La frase sería:

- (Quiero) que la gente pueda...(pueda es presente de subjuntivo, tal y como requiere un verbo de deseo, como "querer" en este caso)

- Quiero que la gente pueda enterarse de un vistazo

En esta frase, el verbo "**enterarse**", usado aquí como pronominal, tiene el mismo sentido que el verbo "**saber**", o también, en otros casos, que el verbo "**descubrir**", o "**darse cuenta**". Cualquiera de estos verbos nos resolverían lo que queremos decir.

Por ejemplo:



- Que la gente **sepa** que una parte de la dieta mediterránea ya existía hace muchos años

O:

- Que la gente **descubra** la antigüedad de la dieta mediterránea

O:

- Que la gente **se dé cuenta** de lo antiguos que son estos hábitos alimentarios

¿Veis? Todos son similares a:

- **Que la gente se entere de un vistazo...(o "pueda enterarse de un vistazo...."),** etc.
-

Usado este verbo en frases más coloquiales, tiene un sentido más cercano a "**comprender**". Por ejemplo, le estamos explicando algo a un amigo nuestro y no nos entiende, acabamos por decirle:

- **Jo, tío, que no te enteras**

Que es como decirle:

- Que **no lo captas**, que **no lo entiendes**



En otras ocasiones, lo usamos para describir a alguien muy, muy des-
pistado, como en el caso:

- **Elena no se entera de nada**, no sé dónde tiene la cabeza. Al salir de la reunión me ha pedido que le haga un resumen porque no se había enterado de la misa, la media (**no se había enterado...ide nada!**).

Y, finalmente, en otros casos, lo usamos para señalar que antes no sa-
bíamos algo y en un momento dado, hemos conocido su existencia. Es
decir, **hemos conocido una nueva información**. Por ejemplo:

- No, no sabía nada, **me enteré el otro día de** que Luis y Mónica sa-
lían juntos

O:

- Mi padre **no se enteró de** la enfermedad que tenía hasta dos meses
antes de morir

O:

- ¿Cuándo **te has enterado de** que nos han subido el sueldo?

- Pues justo esta mañana, cuando he llegado al despacho todo el mun-
do hablaba de ello

O:

- **Cuando me enteré de** que el jefe iba a proponerme un ascenso en la
empresa, por poco me da un infarto

O:

- **De** ese estudio **no me había enterado...**(en el diálogo)



Otra cosita amigos. **¿Por qué decimos aquí "hábitos alimentarios" y no, por ejemplo, "hábitos alimenticios"?**

Pues porque es más apropiado asociar "alimentarios" a "hábitos". **Alimentario** quiere decir relativo a la alimentación, relacionado con ella, o perteneciente al mundo de los alimentos o de la alimentación.

Alimenticio también, son sinónimos, pero relacionamos con más frecuencia "alimenticio" con lo que alimenta, con lo que nutre.

Hay un excelente artículo en el diario costarricense La Nación, en su sección La Tribuna del idioma, en el que Fernando Díez Losada nos explica la evolución de ambos términos hasta la actualidad. Es un artículo muy bueno, vale la pena echarle una ojeada (http://www.nacion.com/ln_ee/2008/marzo/02/aldea1445884.html).

Así que, si queremos precisar más, podemos usar así estos términos:

- Las **carencias alimentarias** del Tercer Mundo (las carencias no alimentan, están relacionadas con la falta de alimentos)

O:

- **La industria alimentaria** (la industria no alimenta, es la industria de la alimentación)



O:

- **La política alimentaria** de los países ricos

O:

- **La cadena alimentaria** de los seres vivos

O:

- **Los** -tristemente famosos- **colorantes alimentarios** químicos

O:

- Una **intoxicación alimentaria** por salmonela

O:

- **La anorexia es un trastorno alimentario** (la anorexia, en sí misma, no alimenta, es un problema relacionado con una mala alimentación)

Etc.

Cuando usamos "**alimenticio**", es apropiado hacerlo en frases como:

- **El poder alimenticio de los cereales** (los cereales sí alimentan)

O:

- **Los componentes alimenticios de un guiso** (los componentes nutritivos, que nos nutren y nos alimentan)

O:

- **Las propiedades alimenticias del pescado azul**



O:

- Los gimnastas de competición toman muchos **suplementos alimenticios**

Etc.

Por eso hablamos de los "**hábitos alimentarios**" de los países mediterráneos, de las **costumbres alimentarias** de países ribereños del Mediterráneo y de algunos otros como Portugal o Japón.

Oye, ¿y qué es "**enterarte de un vistazo**"? -se me olvidaba...-, pues conocer los orígenes de este tipo de alimentación **leyendo rápido** las cuatro líneas de la carta. "**Echar un vistazo**" o "**enterarse de un vistazo**" o "**dar un vistazo**" es examinar algo superficialmente y a bulto.

Pues sí, desde la antigüedad, ya se tiene noticia de este tipo de alimentación basada sobre todo en:

- **el aceite de oliva**
- **los cereales**
- **el pescado**
- **las frutas**
- **las verduras y hortalizas**



- las legumbres

- la carne (menos)

Cierto que el área mediterránea es grande y abarca países de culturas, religiones y costumbres que configuran una alimentación determinada, pero, insistimos, hay **alimentos comunes** que los unifican.

Es verdad que todo empezó cuando los científicos se preguntaron qué pasaba en la isla de Creta en la que sus habitantes eran muy longevos, vivían mucho más y además parecían inmunes a las enfermedades derivadas del corazón, a las enfermedades cardiovasculares.

Se comprobó que los cretenses (habitantes de Creta) tenían la **tasa** de mortalidad más baja del mundo por enfermedades cardiovasculares. Aquí, la tasa es el promedio, el índice de mortalidad.

Y ahí se empezaron a relacionar cosas: los habitantes del sur de Italia, usaban el **aceite de oliva** para todo, la mejor grasa del mundo, una grasa buena, saludable, con vitaminas, con un alto poder alimenticio, sabrosa, benéfica,...Por algo la llaman "el oro líquido" del Mediterráneo.

También se vio que comían mucho **pescado**, sobre todo **azul, rico en grasas cardiosaludables** (las famosas omega 3 y omega 6), con proteínas buenísimas para la salud, rico y saludable como pocos alimentos. Pescados como el salmón, el atún, los salmonetes o las truchas.



Comían **poca carne, unas cuantas veces al mes**, pero no a diario, ni mucho menos, pero comían todo tipo de carne: vaca, cerdo, pollo, cordero, etc.

Los cretenses comían **frutas** de todo tipo, con mucha vitamina C; comían **verduras y hortalizas** variadas (zanahorias, nabos, alcachofas, tomates, lechugas, espinacas, pimientos, berenjenas, coles, puerros, etc.). Y comían **legumbres** como las judías, los garbanzos, las lentejas o los guisantes.

Se comprobó, además, que **comían carne con menos frecuencia que en otros países**, es decir, unas cuantas veces al mes, pero no a diario, ni frecuentemente, por lo que se vio asimismo que controlaban muy bien uno de los alimentos con más **grasas malas, o saturadas**, enemigas directas del corazón (ay...icon lo rica que está la carne...!)

Jorge y Paco harán también una ligera referencia al llamado "Estudio de los Siete Países" en el que se investigaron los **hábitos dietéticos o alimentarios** de :

- . Estados Unidos
- . Japón
- . Finlandia
- . Holanda
- . Yugoslavia (en aquellos años)
- . Italia

y



. Grecia

Obteniendo resultados contundentes de **la relación entre dieta y salud**, entre estilo de alimentación y salud de la población.

Italianos y griegos (países mediterráneos) y japoneses, vivían más, mejor y con menos enfermedades cardiovasculares. Y este estilo de dieta es también el de los españoles.

Los productos benéficos y saludables volvieron a coincidir con los alimentos más usados en el área mediterránea, alimentos que son:

- **el aceite de oliva** (mejor si es virgen extra)
- **los cereales** (arroz, trigo, cebada, maíz, centeno, avena, quinoa, etc.)
- las **frutas frescas** de temporada (melones, sandías, naranjas, pomelos, peras, manzanas, fresas, piña, uvas, ciruelas, cerezas, higos, plátanos, etc.)
- las **verduras y hortalizas frescas** de temporada (espinacas, acelgas, judías verdes, lechugas, tomates, pepinos, rábanos, apio, alcachofas, berenjenas, calabacines, cebollas, patatas, col, coliflor, espárragos, puerro, pimientos, etc.)
- las **legumbres** (garbanzos, judías, lentejas, etc.)
- los **derivados lácteos** poco grasos (yogures, leche, quesos tiernos, etc.)



- el **pescado** de todo tipo, pero también **mucho pescado azul** (merluza, dorada, lubina, salmón, atún, truchas, rodaballo, sardinas, boquerones, anguila, etc.)
- **vino**, poco y con las comidas

Jorge, después de citar todas estas cosas, se pregunta si no será demasiado **rollo** poner todo eso en la carta es decir, si no será una lata... Pero no, sólo mencionarán lo más importante y pondrán alguna ilustración, algún dibujo o alguna foto bien hecha, bonita, sugerente, porque el objetivo es que los clientes sepan que pueden comer platos deliciosos inspirados en una de las dietas más saludables del mundo: la dieta mediterránea. Y se ponen a buscar los nombres más sugerentes para los platos más deliciosos.

Escuchémosles de nuevo:

Jorge : - Mira Paco, me gustaría poner un primer párrafo con unas líneas de historia de la cocina mediterránea.

Paco : - Sí, claro, puedes mencionar que algunos de los hábitos alimentarios mediterráneos ya existían en la vieja Mesopotamia y en la Palestina de hace seis milenios.

Jorge : -Exacto, que la gente pueda enterarse de un vistazo de que esta forma de alimentarse tiene muchos años y que en esas zonas ya



entonces se consumían cereales, pescados, frutos secos, frutas, hortalizas, legumbres o quesos.

Paco : - Sí, Paco, aunque, en la actualidad, son 26 los países mediterráneos, y cada uno tiene sus orígenes, su religión y su cultura y en cada uno se come diferente, aunque es cierto que hay muchos alimentos comunes en ellos.

Jorge : -Claro, o al revés, el caso de Portugal, por ejemplo, que no es mediterráneo, pero tenemos los mismos hábitos alimentarios. Portugal también está dentro de la dieta mediterránea. O Japón, con una dieta cardiosaludable similar también.

Paco : - Vale, Jorge, pero eso que sean dos líneas porque el descubrimiento más importante no empezó hace seis mil años, sino después de la Segunda Guerra Mundial, cuando los científicos comprobaron que la isla de Creta tenía la tasa más baja de mortalidad por enfermedades del corazón.

Jorge :-Bueno, dos líneas más para lo de Creta, aunque yo creo que el estudio más importante es el que se llamó el "Estudio de los Siete Países", que investigó los hábitos dietéticos de Estados Unidos, Japón, Finlandia, Holanda, la antigua Yugoslavia, Italia y Grecia. Los resultados mostraron una clara relación entre la dieta y la salud de la población.

Paco : - Ah, de ese estudio no me había enterado. Y ¿quiénes estaban más sanos?

Jorge : - Los griegos y los italianos, ambos vivían más, mejor y tenían menos enfermedades cardiovasculares. Al otro lado del mundo, los japoneses también tenían muy buena salud cardiovascular. Ahí surgió el concepto de "dieta mediterránea"

Paco : - Oye, Jorge, hay que explicar que "dieta", en este caso, es un conjunto de hábitos alimentarios, y no un régimen para adelgazar.



Jorge : - Sí, pero sobre todo, hay que hacer visibles los elementos de la dieta mediterránea que están presentes en los platos del restaurante.

Paco : -De acuerdo, ¿empezamos, Jorge?: aceite de oliva para la mayoría de preparaciones culinarias; productos frescos de temporada con las verduras y frutas de la estación; pescados azules como el salmón, el atún, las truchas, los salmonetes o el rodaballo; ¿qué más...?..., cereales en las pastas, los arroces, los panes variados; las...

Jorge : -...sí, las ensaladas frescas llenas de color; los platos tradicionales de legumbres; los postres caseros con queso, yogures, miel o frutos secos, algunos pasteles típicos como la tarta de limón, o la de queso fresco, o el tiramisú...Esto...¿no será demasiado rollo?

Paco : - No, hombre, sólo unas líneas de cada cosa. Además, pondremos alguna ilustración, lo haremos bonito, pero que la gente sepa que puede comer delicioso y al mismo tiempo comer sano.

Jorge : -Ah, y una carta de buenos vinos a los precios más ajustados posible.

Paco : - ¿Qué, empezamos con la lista de los platos?

Jorge : -Claro, vamos a pensar los nombres.

* * *

Bien amigos, hasta pronto, nuestros más cordiales saludos para todos.

<http://www.spanishpodcast.org>

info@spanishpodcast.org