

Lee atentamente el siguiente texto y después contesta a las preguntas.

Cuenta la leyenda que el jamón nació cuando un cerdo cayó y se ahogó en un arroyo cuyas aguas tenían un elevado contenido en sal. Aquel desdichado cochino fue recogido por unos pastores que lo asaron, descubriendo que la carne salada tenía un sabor muy agradable, especialmente la del pernil o pata trasera. En adelante, la salaron hasta perfeccionar el sabor que, casualmente, les había mostrado la naturaleza.

El cerdo ibérico es una raza única, con diferencias evidentes sobre las demás, que ya sorprendió a los romanos cuando llegaron a Hispania. Existe sólo en nuestra península, lo que supone una gran aportación al patrimonio genético mundial.

Las dehesas se encuentran repartidas desde el sur de la provincia de Salamanca a la de Huelva, pasando por las de Cáceres y Badajoz. La privilegiada vida en libertad del cerdo ibérico hace que éste aproveche todos los recursos de la dehesa: hierba en primavera, rastrojos de cereales en verano y los pastos, sobre todo bellota, en otoño e invierno. En este período, el cerdo ibérico consume entre nueve y diez Kg. diarios de bellota dulce, además de hierba, lo que le hace aumentar su peso un Kg. al día. Durante esa fase se produce la acumulación de grasa y se incorporan al sabor del jamón los aromas propios de las dehesas. Tras el engorde del cerdo, se produce la matanza.

Por el tipo de alimentación que el cerdo recibe, se distinguen básicamente tres tipos de jamón ibérico: el jamón de bellota, procedente de

cerdos alimentados fundamentalmente con bellotas; de recebo, con un suplemento alimenticio de pienso para su engorde; de cebo, alimentado únicamente con pienso.



Cuando hablamos del jamón, no sólo nos estamos refiriendo a una de las joyas gastronómicas de la dieta mediterránea, sino también a un alimento con importantes cualidades nutritivas. Cada "bocado" es todo un placer para nuestro paladar y también para nuestra salud. De hecho, su carta de presentación no puede ser más apetitosa. Sus aportes en ácido oleico (facilita la producción del colesterol bueno en el organismo y ayuda a reducir el colesterol malo), vitaminas del grupo B (previenen enfermedades cardiovasculares), proteínas y minerales como el zinc o el hierro (durante la infancia y la adolescencia, son necesarios para la formación de tejidos y para prevenir la anemia), son algunas de sus principales cualidades y, seguramente, causas principales de su ya conocido prestigio.

Además del jamón, el cerdo ibérico nos regala otras exquisitas delicias para el paladar: los embutidos, el solomillo, las costillas..., que son alimentos realmente sabrosos.

PREGUNTAS SOBRE EL TEXTO

Alumno/a:

1 ¿Cómo nació el jamón según la leyenda?

2 ¿Dónde se crían los cerdos ibéricos?

3 ¿Cuántos tipos de jamón ibérico hay y qué los distingue?

4 ¿Qué tipo de alimentación recibe un cerdo ibérico durante todo el año?

5 ¿Qué aporta para la salud el consumo de jamón ibérico?

PREGUNTAS SOBRE EL TEXTO

Alumno/a:

- 6 ¿De qué parte del cerdo se obtiene el jamón?

- 7 ¿Por qué son importantes minerales como el hierro y el zinc en la infancia y adolescencia?

PREGUNTAS SOBRE CULTURA GENERAL

Alumno/a:

- 1 ¿En qué consiste la **salazón** de los alimentos?

- 2 ¿Qué nombre recibía en la época romana el territorio que ahora es España y Portugal? ¿Qué nombre recibe en la actualidad?

- 3 Escribe el nombre de cinco especies de **cereales**.

- 4 ¿Por qué es importante para la salud que el índice de colesterol no sea elevado?

- 5 ¿Qué son los **embutidos**? Escribe el nombre de algunos.

PREGUNTAS SOBRE CULTURA GENERAL

Alumno/a:

- 6 ¿De qué árbol es fruto la **bellota**? ¿Cuántas clases de bellotas hay?

- 7 ¿A qué se dedica un **pastor**?

RESPUESTAS SOBRE EL TEXTO

- 1 Cuando un cerdo cayó y se ahogó en un arroyo cuyas aguas tenían un elevado contenido en sal.
- 2 Solamente en España, en las dehesas que hay en las provincias de Salamanca, Cáceres, Badajoz y Huelva.
- 3 Hay tres tipos de jamón ibérico: el jamón de bellota, el de recebo y el de cebo, y se diferencian por el tipo de alimentación que el cerdo recibe.
- 4 En primavera, hierba; en verano, rastrojos de cereales; en otoño e invierno, pastos, sobre todo bellota.
- 5 Aporta ácido oleico, vitaminas del grupo B, proteínas y minerales como el hierro o el zinc.
- 6 El jamón se obtiene de las patas traseras del cerdo.
- 7 Porque son necesarios para la formación de tejidos y para prevenir la anemia.

- 1 Consiste en curar carnes, pescados y otras sustancias echándolas en sal para su conservación.
- 2 En la época romana se llamaba Hispania. En la actualidad se llama Península Ibérica.
- 3 Trigo, cebada, girasol, maíz, arroz.
- 4 Porque eleva el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.
- 5 Son tripas rellenas con carne picada y tocino, generalmente de cerdo, y condimentadas con hierbas aromáticas y diferentes especias. Son embutidos el chorizo, el salchichón, la longaniza, la sobrasada, la morcilla...
- 6 La **bellota** es el fruto de la encina, del roble o de otros árboles del mismo género. Hay bellotas amargas y bellotas dulces.
- 7 Es la persona que se dedica a la cría, la guía y el cuidado del ganado al aire libre.