



## Título **La comida multicolor**

Dir. General de Ordenación Académica  
Comité de Redacción

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

¿Te has fijado en el aspecto multicolor que ofrecen los mercados? Montañas de fruta muy variada, verduras, pescados de todos los tamaños y carne que procede de animales muy distintos. Los mercados muestran un aspecto alegre, por la variedad de sus productos y el entusiasmo con que los anuncian.

Hace unos años, en el mercado solo había alimentos procedentes de las granjas y las huertas cercanas o de otras partes del país. Ahora también disponemos de alimentos que llegan de todo el mundo. De América del Sur, recibimos piña, aguacate, papaya, mango. De Nueva Zelanda, kiwi. Del norte de Europa nos llegan pescados, como el bacalao y el salmón. La procedencia de lácteos es tan variada que podemos comprar en la misma tienda quesos de España, Holanda, Francia, Italia...

El mercado ha cambiado mucho en poco tiempo, pero lo que no ha cambiado es la necesidad de comer de todo para estar sanos. España se caracteriza por tener productos muy variados y de excelente calidad. En su dieta mediterránea, destaca el aceite de oliva como protagonista imprescindible. Y puesto que España ha recibido también la influencia de la llamada "comida rápida", es importante reconocer los beneficios de una alimentación equilibrada, sin excesos de grasas. De los hábitos alimenticios que adquirimos en la infancia depende nuestra salud en el futuro.

Desde hace años, los médicos insisten en la importancia que tiene un

desayuno abundante para afrontar la actividad diaria en el trabajo o en el colegio. Fruta, cereales, leche, queso, yogur, pan, mermelada, jamón... Todos estos alimentos ofrecen la posibilidad de variar el tipo de desayuno que nos permita iniciar el día con la energía necesaria. Sin embargo, a pesar de los consejos sanitarios, sigue siendo difícil para muchas personas sustituir el bollo diario por una taza de cereales o una tostada de pan con aceite.

En muchos países ya resulta preocupante desde hace años la obesidad, que afecta a un alto porcentaje de la población adulta, y cuya consecuencia es el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Pero en los últimos tiempos, la obesidad está ganando terreno también entre los niños. Las causas de esta situación son muy diversas; aquí será suficiente con llamar la atención sobre un hecho: hay niños que adoptan el bollo como alimento imprescindible en su dieta, y pasan días y semanas sin comer una pieza de fruta, todo lo contrario de lo necesario para llevar una vida saludable.



## PREGUNTAS SOBRE EL TEXTO

Alumno/a:

1 ¿Cuál es la idea principal del texto?

2 Las palabras **multicultural**, **multiforme**, **multicolor** empiezan por **multi**-¿Qué significa cada una de ellas? ¿Qué tienen en común en cuanto a su significado?

3 ¿Qué frutas procedentes de otros países podemos encontrar en los mercados?

4 ¿Es español todo el queso que se consume en España? Justifica tu respuesta con una frase del texto.

5 ¿Cuál es el producto fundamental de la dieta mediterránea?



## PREGUNTAS SOBRE EL TEXTO

Alumno/a:

- 6 ¿Qué producto sólido, derivado de los lácteos, se cita en el texto? Escribe el nombre de algunas variedades que se produzcan en España.

- 7 ¿Qué consecuencia alarmante tiene la obesidad en la salud?



Alumno/a:

1 ¿Cuántos tipos de pescado hay?

2 ¿Qué alimentos pertenecen al grupo de los lácteos, y cuál es su principal aportación a la dieta?

3 ¿Qué significa la palabra **ingrediente**?

4 ¿Por qué razón debemos mirar siempre la fecha de caducidad de un alimento antes de consumirlo?

5 ¿Por qué razones no es aconsejable comer con frecuencia lo que se conoce como "comida rápida"?



Alumno/a:

- 6 Elaborar una lista de alimentos que sueles comer, y razonar si tu dieta es equilibrada.

- 7 ¿Qué color, forma y textura tienen normalmente el aguacate, el kiwi y la piña?



## RESPUESTAS SOBRE EL TEXTO

1 Respuesta abierta.

2 **Multicultural** significa "que coinciden o conviven diversas culturas"; **multiforme**, "que tiene varias formas"; **multicolor**, "de muchos colores". Son tres adjetivos relacionados con los conceptos "mucho", "variado", "diverso".

3 La piña, el aguacate, el mango, el kiwi, la papaya, etc.

4 No, porque "podemos comprar en la misma tienda quesos de España, Holanda, Francia, Italia..."

5 Es el aceite de oliva.

6 El queso. Variedades: queso de Cabrales, el queso manchego, Torta del Casar...

7 Las enfermedades cardiovasculares.



## RESPUESTAS SOBRE CULTURA

- 1 Dos, el pescado blanco y el pescado azul.
- 2 La leche, el yogur, el queso, la mantequilla, la nata, que aportan calcio necesario para los huesos.
- 3 Cosa que entra con otras en un remedio, una bebida, un guisado u otro compuesto.
- 4 Porque si el producto está caducado no es apto para el consumo.
- 5 Porque favorece la obesidad.
- 6 Respuesta abierta.
- 7 Aguacate: color verde oscuro, forma parecida a la pera, y carne cremosa. Kiwi: marrón por fuera, verde por dentro, forma ovalada, carne jugosa y con pepitas. Piña: marrón-verdosa por fuera, amarilla por dentro, forma ovalada con hojas en un extremo, y carne jugosa.