

Le o texto con moita atención e observa detidamente o debuxo.
Primeiro fai unha lectura rápida; despois, volve lelo amodiño, fixándote ben en todos os detalles, para poder responder as preguntas sen miralo.

A dieta atlántica

A dieta atlántica depende moito do consumo de peixe e marisco, ademais de cereais, carne (fundamentalmente de porco), verduras e pan. Unha das características máis destacables nos seus pratos é a presenza da pataca.

Esta dieta é comparable á dieta mediterránea polos seus efectos benéficos. Presenta aspectos comúns, como o consumo de froitas e aceite de oliva, pero tamén algunhas diferenzas importantes. Así, en Galicia consómese máis carne, o que non sempre é positivo, pero tamén máis peixe, patacas e pan que no Mediterráneo. Polo contrario, teñen pouca presenza os legumes, que apenas forman parte do pote galego, e hai moi pouca variedade de verduras. Unha dieta estupenda e recomendable, aínda que sería case perfecta con máis presenza de hortalizas e froitas e maior variedade de verduras.

Outra das vantaxes deste tipo de alimentación é a sinxeleza na preparación dos pratos. Esta redúcese ao cocido, vapor e elaboración de empanadas, empregándose pouco a fritura e faltando só a grella para completar os métodos máis adecuados. Isto permite conservar case intactas as propiedades nutritivas dos alimentos.

Xulio e Montserrat Astor Camino: *Alimentación saudable*,
Edicións Xerais (adaptación)



1 De que comunidade autónoma é propia a dieta atlántica?

.....
• Cal será a dieta dos habitantes de Valencia, atlántica ou mediterránea? Por que?
.....

2 Cales dos seguintes alimentos teñen unha presenza importante na dieta atlántica? Márcaos cun X:

- | | | |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> carne de porco | <input type="checkbox"/> verduras | <input type="checkbox"/> patacas |
| <input type="checkbox"/> legumes | <input type="checkbox"/> peixe | <input type="checkbox"/> marisco |

3 Que teñen en común a dieta atlántica e a mediterránea? Subliña a opción correcta:

- | | |
|--|----------------------------|
| a fritura dos alimentos | a elaboración de empanadas |
| o consumo de froitas e aceite de oliva | a abundancia de marisco |

4 Sinala cun X as maneiras en que adoitan cociñarse os alimentos na dieta atlántica:

- | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> na grella | <input type="checkbox"/> esmagados | <input type="checkbox"/> ao vapor | <input type="checkbox"/> torrados |
| <input type="checkbox"/> afumados | <input type="checkbox"/> cocidos | <input type="checkbox"/> fritos | <input type="checkbox"/> adoçados |

5 Rodea na seguinte lista de palabras un sinónimo de *grella*:

grillo bandexa asador grelos dieta

6 Volve de novo ao debuxo e localiza tres alimentos que se mencionen no texto.
.....

7 O texto di que tanto a dieta atlántica como a mediterránea teñen efectos beneficiosos. Por que cres que é así? Elixe:

- Porque estar a dieta sempre é bo.
- Porque inclúen alimentos variados e bos para a saúde.
- Porque os produtos son moi bos e véndense moito no estranxeiro.
- Porque aumentan a memoria.