

EPISODIO 1. LA DIETA MEDITERRÁNEA

<https://anchor.fm/andalusianspanishtogo/episodes/E1--El-mito--de-la-dieta-mediterrnea-e10e0n8>

¡Hola a todos y todas! Bienvenidos a este nuevo episodio de Andalusian Spanish to Go, el único *podcast* con el que aprender español con contenidos auténticos y un acento de Andalucía. Para el episodio de esta semana, he pensado que sería interesante hablar sobre un tema cultural relacionado con la comida. Y es que, ¿a quién no le gusta la comida? A mí me encanta comer, personalmente. Por eso, en el episodio de hoy, hablaremos sobre la famosa “dieta mediterránea”. Seguro que te suena esta dieta, es decir, que has oído hablar de ella en alguna ocasión. Y es que esta dieta ha sido incluso **catalogada**¹ por la UNESCO en 2013 como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Sin embargo, no solo vamos a hablar de en qué consiste esta dieta, sino que vamos a desmontar, a deconstruir, algunos mitos que hay **en torno a**² este tipo de alimentación.

Antes de empezar con el tema, recuerda que, si quieres tener acceso a la transcripción de este episodio y a otros contenidos adicionales, puedes hacerte miembro del CLUB PRIVADO de Spanish with Antonio en mi Patreon. De esta forma, puedes apoyarme a seguir creando contenido para todos vosotros y, a cambio, por supuesto, conseguiréis contenido exclusivo para seguir aprendiendo español. Recuerda también que podéis seguirme en mi Instagram (@spanishwithantonio_), en mi canal de Youtube o en mi página web www.spanishwithantonio.com

Y ahora sí que sí vamos a **entrar en materia**³; es decir, vamos a comenzar a hablar sobre el tema de hoy. Bien, la dieta mediterránea, como su propio nombre indica, es un tipo de alimentación que se ha adoptado tradicionalmente en países de la **cuenca mediterránea**⁴; es decir, aquellos países que rodean el mar Mediterráneo: España, Italia, Grecia, Marruecos, Chipre, Croacia o Líbano, entre otros. Aunque, por supuesto, esta dieta no es igual en todos estos países, pero sí que comparte algunas características comunes. Igualmente, nosotros nos vamos a centrar sobre todo en la dieta mediterránea española.

¹ *Catalogued*

² *About*

³ *To get into detail*

⁴ *Mediterranean Basin*

La dieta mediterránea es un tipo de alimentación **equilibrada**⁵ en la que se toma todo tipo de alimentos. Pero lo que caracteriza principalmente a esta dieta es el consumo de productos de origen vegetal, es decir, frutas, verduras, **legumbres**⁶, frutos secos (vamos, el paraíso para los veganos y vegetarianos); pero también se consumen otros alimentos como el pan y los cereales. Además, una de las mayores diferencias en comparación con otras dietas es que la principal fuente de **grasa**⁷ es el aceite de oliva, con el que se cocina todo tipo de platos, en lugar de utilizar otras opciones menos **saludables**⁸ como la mantequilla. También se incluye en esta dieta el consumo moderado, eso sí, de vino, del maravilloso vino que tenemos en los países mediterráneos. Ya sabéis que los vinos de países como España, Italia o Grecia son mundialmente conocidos por su calidad. Bien, todos estos alimentos constituyen la base de la famosa **pirámide mediterránea**⁹. ¿Qué es esto de la pirámide mediterránea? Bueno, no te preocupes, que te lo explico. La pirámide mediterránea es una forma visual de representar qué alimentos se deben tomar con más frecuencia y cuáles con menos frecuencia, de modo que los alimentos que se toman con más frecuencia están en la parte inferior de la pirámide y los que se toman con más frecuencia, en la base superior, más estrechita, de la pirámide. Como he dicho, en la base de la pirámide alimenticia mediterránea, los alimentos que deben tomarse todos los días son los vegetales y los cereales y, si **escalamos**¹⁰ en la pirámide, veremos que se recomienda tomar pescado y **marisco**¹¹ varias veces a la semana; también otros alimentos como los huevos, la leche o el queso, algunas veces a la semana; la **carne blanca**¹² (es decir, el pollo o el pavo), se aconseja 2 o 3 veces a la semana; y, finalmente, las carnes rojas (por ejemplo, la carne de ternera, de vaca) y los dulces, solo se recomienda tomarla de forma esporádica y con moderación. Como podéis ver, parece la dieta perfecta, ¿no?

Además, en teoría, toda esta alimentación viene acompañada de un estilo de vida activo que incluye hacer ejercicio físico moderado de forma diaria y pasar tiempo en familia. Por eso, también se habla de un estilo de vida mediterráneo, no solo una alimentación, sino un estilo de vida que va más allá de lo que comemos. La comunidad científica, los nutricionistas, siempre hablan maravillas, es decir, dicen cosas muy buenas sobre esta dieta y los numerosos beneficios que tiene esta dieta para la salud.

⁵ *Balanced*

⁶ *Legumes*

⁷ *Fat*

⁸ *Healthy*

⁹ *Mediterranean diet pyramid*

¹⁰ *To climb*

¹¹ *Seafood*

¹² *White meat*

Una pregunta que podríamos hacernos es: ¿cuál es el origen de esta dieta? ¿Dónde comenzó? ¿Qué civilización la desarrolló? La verdad es que es algo un poco difícil de responder. Evidentemente, la actual dieta mediterránea es el resultado de siglos de **tradición culinaria**¹³, es decir, alimenticia. La plantación y **cultivo**¹⁴ de cereales y legumbres (las legumbres son, por ejemplo, las lentejas, los garbanzos, los frijoles...) comenzó en medio Oriente: en países como Líbano, Siria, Palestina o Israel. Pero luego, siglos más tarde, otras civilizaciones, como los griegos y los romanos, contribuyeron con otros alimentos. De los olivos sacaban las aceitunas y también el aceite de oliva; del trigo y otros cereales sacaban el pan; y con las uvas de las **viñas**¹⁵ (es decir, las plantas que dan estas uvas mediterráneas) preparaban el vino. También los musulmanes que habitaron España participaron en el desarrollo de esta dieta con la incorporación de otros productos, como las naranjas, las almendras o las **granadas**¹⁶. Y, finalmente, de Sudamérica se trajeron nuevos ingredientes que ahora son básicos en cualquier país mediterráneo: el tomate, la patata o el pimiento. Vamos, ingredientes que utilizamos prácticamente todos los días. Así que, como veis, esta dieta se remonta a muchísimos siglos e incluso milenios atrás.

Algunos de los platos considerados típicamente mediterráneos (en España, repito) son el famoso gazpacho andaluz (que está hecho a base de tomate, pimiento y aceite de oliva). También más platos con pescados y mariscos, la famosa paella de Valencia o la escalivada, que es un plato típico de la región catalana-aragonesa a base de berenjena, pimiento y tomate. Pero, ¿acaso podemos decir que la dieta mediterránea se adopta en todos los territorios de España? Pues seguramente habréis adivinado la respuesta: no, claro que no. A pesar de que España no es un país especialmente grande (porque países como Turquía o Francia son mucho más **extensos**¹⁷), es un país con climas muy distintos entre sí. Y, como sabéis, el clima tiene una grandísima influencia en lo que comemos. En los lugares más fríos, se suelen tomar alimentos más calóricos, más grasos, con más calorías, mientras que en los lugares más calurosos, donde hace más calor, se toman alimentos más ligeros, refrescantes. Por eso, en algunas zonas del norte o del interior de España, como ocurre con las regiones de Galicia, Asturias o País Vasco, o incluso parte de Castilla León (toda esa zona **norteña**¹⁸ de España), la dieta no es precisamente mediterránea porque no están cerca del mar Mediterráneo. Por ejemplo, en general, se suele tomar más carne roja y productos más grasos. Pero quiero dejar claro que todo esto son generalizaciones, es

¹³ *Cuisine*

¹⁴ *Farming, cultivation*

¹⁵ *Vineyard*

¹⁶ *Pomegranate*

¹⁷ *Vast, large*

¹⁸ *Northern*

decir, no se cumple al 100 %; también en el norte se toman muchas verduras y en las zonas mediterráneas del país se toma carne roja.

Bien, después de todo este contexto, me gustaría empezar una especie de debate un poco **controvertido**¹⁹. Ya os he dicho antes que esta dieta es una de las alimentaciones que recomiendan los médicos de todo el mundo por sus beneficios para la salud, pero quiero lanzar una pregunta: ¿realmente existe esta dieta en la actualidad?

Si habéis venido a España, seguro que habréis visto que, en los restaurantes típicamente españoles, en las famosas tapas o incluso en los hogares españoles, hay muchísimos platos con carne y otros alimentos bastante calóricos. Por poner un ejemplo, España es uno de los mayores consumidores de **carne porcina**²⁰ del mundo. La carne porcina es la carne del cerdo. De hecho, el cerdo es uno de los animales que más consumimos en España. Incluso tenemos un dicho en España que dice que “del cerdo se aprovechan hasta los andares”, es decir, hasta la forma de caminar la aprovechamos. ¿Qué significa esto? Que en España se consumen prácticamente todas las partes del cuerpo del cerdo. Pero no solo se toma mucho cerdo, sino también, por ejemplo, **embutidos**²¹, es decir, la carne seca como el jamón, el **salchichón**²² o el chorizo. También se toma mucho pescado frito y comidas con queso y huevo. Así que, paradójicamente, en uno de los países que supuestamente tiene una dieta mediterránea, ser vegetariano o vegano puede ser toda una odisea, es decir, algo realmente complicado. Y lo digo por experiencia propia, ya que yo no tomo productos animales y puedo aseguraros que es bastante complicado encontrar alguna opción vegetal típica, tradicional, en los restaurantes que se consideran españoles, de comida española.

¿Qué pasa entonces? ¿Ha desaparecido la dieta mediterránea? ¿Es un mito? Bueno, lo cierto es que mi primer impulso es decir que sí, que es un poco un mito, al menos en España. La realidad es que cada vez se consumen más alimentos como la carne, los huevos o el pescado (y, sobre todo, en mayores cantidades y con mayor frecuencia) y, como consecuencia, las verduras y los productos frescos cada vez ocupan menos espacio en nuestros platos. Y, de hecho, creo que esa es justamente la clave de la cuestión. En la España mediterránea siempre se han tomados productos animales y más grasos, por supuesto, eso es imposible negarlo. No solo se tomaban verduras, frutas o cereales. Pero la diferencia es que esos productos animales se tomaban con menos frecuencia y en cantidades más pequeñas. Por ejemplo, mi abuela, que tiene 81 años,

¹⁹ *Controversial*

²⁰ *Pork meat*

²¹ *Cold meat, cold cuts*

²² *Iberian spicy sausage*

me cuenta que, cuando era pequeña, ella y su familia comían productos locales, aquellos alimentos que daba la tierra y que se cultivaban en la región, y que no podía comer carne todos los días porque la carne era un producto de **lujo**²³. En casa, tenían su pequeño **corral**²⁴, es decir, un espacio en la parte exterior de la casa donde estaban los animales, con gallinas, patos, conejos y quizá algún cerdo, pero toda esa carne se racionalizaba, se distribuía mucho a lo largo del año. Por eso, muchos platos típicos que preparan las abuelas contienen muchas verduras y legumbres, y productos como la carne son adicionales y vienen en porciones más pequeñas. Por no hablar de que no se utilizaba ni la mitad de los productos químicos, de pesticidas, que se utilizan hoy en día en la agricultura, la verdad. ¡Esa comida sí que era ecológica y no lo que nos venden ahora en los supermercados! Era comida totalmente natural. De hecho, pasaba del huerto a la mesa directamente.

Pero, ¿qué pasa en el mundo actual? Hoy en día, a veces me da la sensación de que esa famosísima “dieta mediterránea” cada vez se parece más a un mito, especialmente cuando salimos a comer a un restaurante. Parece que los platos tradicionales mediterráneos, con verduras frescas, potajes de legumbres y pescado **asado**²⁵ o **a la plancha**²⁶ han sido sustituidos por comidas procesadas, mil tipos de carne y mucha comida frita. Nuestro ingrediente más internacional y beneficioso (que es el aceite de oliva), que antes utilizábamos para ensaladas y productos frescos, ahora se utiliza para freír patatas fritas y otros platos más calóricos.

Sé que este tema no es plato de buen gusto para todo el mundo, es decir, no todo el mundo está de acuerdo con ello o está dispuesta a hablar de ello, pero me parecía que podíamos hacer una reflexión interesante sobre la evolución de la dieta, y creo que no solo en España, sino en muchos países occidentales. El mundo está en un cambio constante, y esto afecta a todos los ámbitos de la vida: a nuestros horarios, a la actividad física que hacemos o que no hacemos, a nuestras relaciones sociales, interpersonales, y, por supuesto, también, como no podía ser de otra manera, a nuestra alimentación, a lo que comemos.

Y llegamos ya al final de este episodio. Espero que os haya gustado, que hayáis aprendido nuevo vocabulario y que sepáis un poquito más sobre la dieta mediterránea (sus verdades y quizá sus mentiras). Recordad que podéis tener acceso a la transcripción de este episodio y a otros recursos extra en el CLUB PRIVADO del Patreon. Os doy las gracias de nuevo por escuchar este episodio. No olvides subscribirte al *podcast* en la plataforma que estés utilizando (ya sea Spotify,

²³ *Luxury*

²⁴ *Farmyard*

²⁵ *Baked, roasted*

²⁶ *Grilled*

Apple Podcasts, Google Podcasts y muchas más). Si estás utilizando iTunes, me encantaría que dejaras un comentario, una pequeña valoración diciéndome qué te ha parecido el episodio. Estas valoraciones ayudan mucho a que otras personas puedan encontrar y disfrutar este *podcast*. Además, quiero contarte que puedes inscribirte a mi curso “Entiende el acento andaluz”. Se trata del único curso en línea, en internet, con el que puedes aprender qué es el acento andaluz con lecciones en formato vídeo; aprender sobre sus características, su historia y, además, practicar con actividades de comprensión auditiva, con ejercicios para ver si comprendes el audio o no y un montón de materiales más. Así que, si estás interesado, te dejo el enlace para inscribirte en el curso en la descripción de este episodio. Muchas gracias de nuevo por haber escuchado este episodio y nos vemos en el siguiente.

¡Cuidaos mucho!