



EMBAJADA  
DE ESPAÑA

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
EN EL REINO UNIDO E IRLANDA

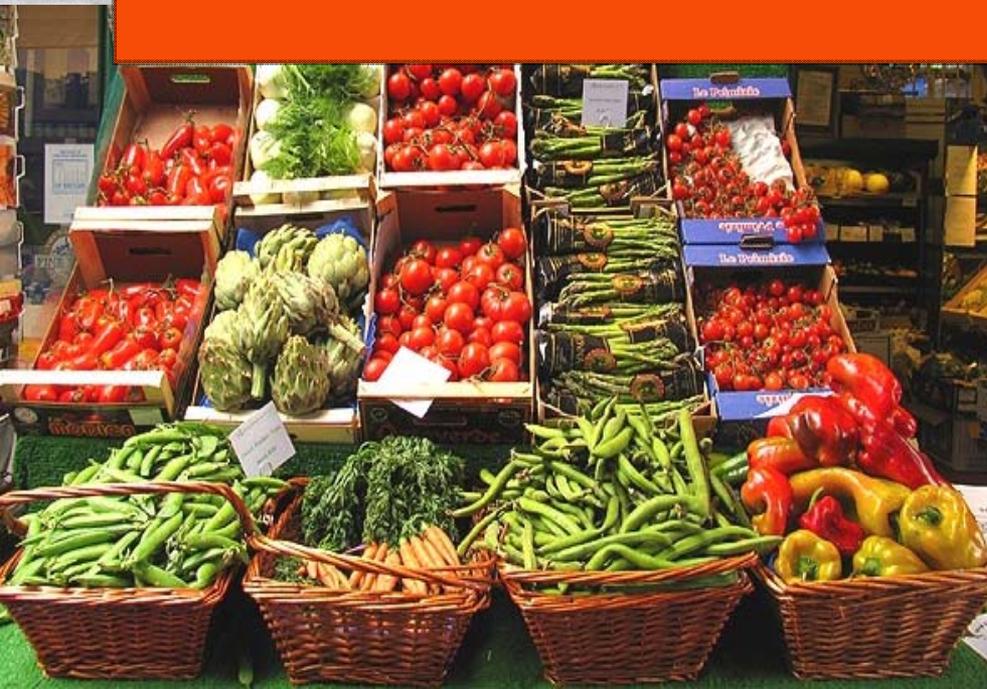
# La salud en España



**educacion.es**



# LA SALUD EN ESPAÑA



**NOELIA ALDÓN  
SARA BERMEJO  
MAR CALLEJA  
MARÍA MARTÍN  
NURIA POLO  
LAURA RUBIO**

# NOTAS PARA EL PROFESOR

## ➤ Iconos:



Enlace a un vídeo.



Actividad con música



Actividad recomendada

Subrayado azul: Enlace a página web



Nos dirige a la página del índice.

## ➤ Nota:

- Todos los vídeos y la mayoría de las actividades requieren conexión a internet.

## ➤ Actividades e información adicionales:

- Campaña antidroga: <http://www.msc.es/campannas/campanas06/pdf/FolletoDrogas.pdf>

-Actividad macrobotellón : <http://marcoele.com/descargas/7/alcarazo-macrobotellón.pdf>





# ÍNDICE

1. LA DIETA MEDITERRÁNEA
2. COSTUMBRES ESPAÑOLAS  
BENEFICIOSAS PARA LA SALUD
3. HÁBITOS NO SALUDABLES DE LOS  
ESPAÑOLES
4. BIBLIOGRAFÍA

# 1. LA DIETA MEDITERRÁNEA

## ¿Qué es la dieta mediterránea?

- Es un estilo de vida basado en el consumo de productos locales, sanos y naturales.
- También es la herencia cultural transmitida entre los pueblos bañados por el mar Mediterráneo.



# Y tú, ¿sigues una alimentación mediterránea?





# Beneficios de la dieta mediterránea

- Previene la obesidad y las enfermedades del corazón.
- Combate el asma, la diabetes y el colesterol.
- Disminuye el riesgo de padecer cáncer.
- Alarga la esperanza de vida.



# ¿Qué países crees que siguen la dieta mediterránea?



# ¿Sabías que..?

En 2010, la dieta mediterránea fue declarada **Patrimonio Inmaterial de la Humanidad** por la UNESCO porque:

- Contribuye a un estilo de vida sano.
- Propicia la interacción social.
- Respeta el medioambiente y favorece un crecimiento sostenible.
- Promueve el turismo gastronómico.



# ¿Crees que es posible ser vegetariano en España?

Es muy difícil

➤ El jamón es una identidad de la dieta española

➤ Es un plato carnívoro como el cochinillo y los españoles



...? En general, los platos españoles se indican con una "V".



Sin embargo, en España cada vez hay más:

- Mercados de frutas y verduras.
- Platos típicos que emplean sólo alimentos vegetales como:

- [Gazpacho](#)
- [Escalivada](#) (típico de Cataluña)
- [Pisto](#)
- Patatas bravas 
- [Salmorejo](#) (típico de Córdoba)



[Actividad:](#)

[Cocina tradicional](#)



# La importancia del vino en la dieta mediterránea

- El consumo moderado de vino es una característica más de la sociedad española.
- El consumo moderado de vino en las comidas, puede ayudar a evitar la [enfermedad coronaria](#).
- Las personas que beben vino moderadamente son más longevas.
- En España se producen una gran cantidad de [vinos](#), algunos con denominación de origen como Ribera del Duero o Rioja.



## 2. COSTUMBRES ESPAÑOLAS BENEFICIOSAS PARA LA SALUD

### Horarios de comidas

	HORA
DESAYUNO	7:00 – 10:00
ALMUERZO	11:00 – 12:30
COMIDA	14:00 – 15:00
MERIENDA	17:00 – 18:30
CENA	21:00 – 22:00



La comida más importante del día es la del mediodía, que consiste en un primer plato, un segundo plato y un postre.

Actividad: Los horarios y las comidas en España



# Menú de un joven de 16 años

- **Desayuno:** un tazón de Cola Cao con cereales.
- **Almuerzo:** un sándwich de salchichón.
- **Comida:**
  - Primer plato: lentejas con chorizo.
  - Segundo plato: empanadillas.
  - Postre: fruta o yogurt.
- **Merienda:** un bocadillo de jamón serrano y una fruta.
- **Cena:** tortilla de patata y ensalada.

**Actividad 1:** En el menú de la derecha hay un error ortográfico, encuéntralo.



**Actividad 2:** Compara el menú de este joven con el tuyo durante un día de colegio.



Menú del día en un bar de Madrid



# ¡Nos vamos de tapas!

- Es una forma de comer variado, en compañía de tus amigos, mientras charlas y tomas algo en el bar.
- No es una comida formal, las tapas se suelen tomar de pie y lo normal es compartirlas.

**Actividad 1:** Señala las tapas que sean aptas para vegetarianos.



**Actividad 2:** “De tapeo”.

BAR RESTAURANTE LOS HERMANOS			
RACIONES		BOCADILLOS	
GAMBAS AL AJILLO	7,50	JAMON	3,50
CALAMARES	7,50	QUESO	3,50
SEPIA	8,00	CHORIZO	3,00
CHOPITOS	8,00	SALCHICHON	3,00
MEJILLONES	5,50	SALCHICHAS	3,00
BACALAO VIZCAINA	6,00	LOMO	3,00
BOQUERONES VINAGRE	6,00	PEPITO DE TERNERA	4,00
FRITURA DE PESCADO	7,00	BEICON	2,70
TORTILLA DE PATATAS	7,00	TORTILLA DE PATATAS	2,70
CALLOS	5,00	TORTILLA FRANCESA	2,50
ALBONDIGAS	5,00	TORTILLA DE GUSTO	3,00
OREJA A LA PLANCHA	4,50	CALAMARES	3,00
POLLO AL AJILLO	6,00	BOQUERONES	3,00
PATATAS BRAVAS	2,50		
ENSALADILLA RUSA	4,00	MONTADOS	
ALITAS DE POLLO	5,00	LOMO	2,00
LACON	6,00	CHORIZO	2,00
JAMON	6,00	QUESO	2,00
CROQUETAS	2,00	PINCHO DE TORTILLA	2,00
CHORIZO A LA SIDRA	4,00		
ENSALADA DE LA CASA	5,00		
PATATAS ALI OLI	2,50		
RACION DE SARDINAS	6,00		
PATATA RELLENA	3,50		





# ¿Con leche o cortado?



- Según la RAE, la sobremesa es “el tiempo que se está a la mesa después de haber comido”.
- Es un rato en el que los españoles tomamos un café mientras charlamos con nuestra familia o amigos.
- En España, las horas de las comidas son una excusa para reforzar nuestras relaciones con familia y amigos.
- Hay que comer sin prisa y disfrutar de la comida y de la buena compañía. 😊



# Cuando calienta el sol...

## ¿Por qué es el sol tan importante?

- El sol y el buen tiempo permiten a los españoles disfrutar de actividades al aire libre durante gran parte del año.
- El sol es una fuente de optimismo y vitalidad, por eso utilizamos las expresiones:

- “Ser un sol”
- “Estar radiante”
- “Irradiar felicidad”

**. ¿Sabías que...? Los países en los que hay menos horas de sol suelen tener un índice de suicidios más alto.**

- **Actividad 1:** Escucha la canción “Un rayo de sol”, de los Diablos e intenta pensar qué sentimientos te inspira.

- **Actividad 2:** Utiliza las expresiones para formar frases sobre la personalidad o el estado de ánimo.



# Es la hora de **LA SIESTA**

- Es el momento destinado para dormir o descansar **después de una comida abundante**, normalmente entre las 3 y las 5 de la tarde.
- No es recomendable que la siesta dure más de **media hora**.
- El lugar preferido para echarse la siesta es el **sofá**.
- Las **tiendas pequeñas** cierran durante la hora de la siesta.



# 3. HÁBITOS NO SALUDABLES DE LOS ESPAÑOLES

## El alcohol

- En España, se bebe generalmente alcohol de forma saludable a la hora de la comida.
- “**El botellón**”, prohibido en la mayoría de las ciudades españolas, consiste en reunirse en lugares públicos abiertos (como la calle o los parques) para consumir la bebida comprada previamente en comercios, escuchar música y hablar.



**Debate:** ventajas y desventajas del botellón.



# El tabaco

- En España, un 32% de la población fuma.
- El tabaco mata cada año en España a 5.000 fumadores pasivos.



## La Ley Antitabaco

Fumar en lugares públicos como bares y restaurantes ha estado permitido en España hasta el 2 de enero de 2011, cuando entró en vigor la Ley Antitabaco.



Actividad: ¿Por qué dejé de fumar?



# Ley Antitabaco

Esta ley fue muy polémica y mucha gente se opuso a ella, entre ellos los hosteleros, que predecían una crisis para el sector.



**Actividad:** ¿Qué argumentos puedes encontrar a favor de la Ley Antitabaco? ¿Y en contra?



Entrada en vigor de la Ley Antitabaco



# No a las drogas

Para evitar el consumo de drogas el Ministerio de Sanidad y Consumo diseñó una campaña publicitaria de gran impacto.



## Su consumo provoca:

- Falso control
- Euforia
- Adicción
- Ansiedad
- Problemas familiares
- Fracaso escolar
- Pérdida de oportunidades



# El aspecto de las personas con problemas de drogas

Con frecuencia no sabemos cuando una persona toma drogas.

**Actividad:** ¿Cómo te imaginas que es una persona que toma drogas?



**A veces puedes identificar a una persona drogadicta porque:**

- Tiene aspecto enfermizo.
- Tiene los ojos rojos y los labios secos.
- Tiene una risa descontrolada o mucho sueño.
- Tiene las pupilas dilatadas.
- Muestra unos cambios repentinos de personalidad.
- Descuida su aspecto y aseo personal.



# Hay un montón de razones para decir **NO** a las drogas.

*“El mundo ofrece muchísimas cosas que hacen que la vida merezca la pena sin necesidad de consumir drogas”.*

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.



**Actividad 1:** Encuentra en el vídeo el máximo número de razones dadas para decir NO a las drogas.

**Actividad 2:** Pensad en vuestras razones para no consumir este tipo de sustancias y grabad un vídeo para una campaña antidroga.



# Por último... ¡veamos qué has aprendido!

**1-¿Qué productos hay que consumir muy poco para seguir una dieta mediterránea?**

A- Dulces y grasas

B- Pan

C- Carnes rojas

D- Pasta y arroz

**2-¿Qué países siguen la dieta mediterránea?**

A- España y Francia

B- España, Italia, Grecia y Marruecos

C- España, Italia e Inglaterra

D- España y Turquía

**3-¿En qué año fue declarada Patrimonio de la Humanidad la dieta mediterránea?**

A- 2008

B- 2010

C- Fue declarada Patrimonio del Mundo

D- Nunca fue declarada Patrimonio de la Humanidad

**4-¿Qué alimento constituye una seña de identidad para los españoles?**

A- La tortilla francesa

B- El jamón york

C- El jamón serrano

D- Las fajitas

**5-El gazpacho es...**

A- Una sopa fría

B- Una sopa caliente

C- Un bocadillo

D- Una fruta

**6-La comida más importante de España es...**

A- De 12.30 a 14.00

B- De 11.00 12.00

C- De 17.00 a 18.00

D- De 14.00 a 15.00



### 7-La expresión “ser un sol” significa...

A- Tener la piel amarilla	B- Ser una persona muy agradable
C- Tener mucho calor	D- Tomar mucho el sol

### 8-¿Dónde preferimos los españoles echarnos la siesta?

A- En el sofá	B- En el bar tomando una cerveza
C- En la cama	D- En las tiendas pequeñas

### 9-El botellón es...

A- Una botella muy grande	B- Un festival del verano
C- Una reunión de jóvenes para beber alcohol	D- Un parque de la ciudad de Granada

### 10-La Ley Antitabaco de España entró en vigor en...

A- 1911	B- No existe esta ley
C- 2010	D- 2011

### 11-Las drogas ilegales de mayor consumo en España actualmente son...

A- La heroína y el cannabis	B- En España no se consumen drogas
C- El cannabis y la cocaína	D- La heroína y la cocaína

### 12-¿Qué práctica reduce el riesgo de padecer la enfermedad coronaria?

A- El botellón	B- El consumo de vino
C- EL consumo de cerveza	D- El consumo moderado de vino



# 4. BIBLIOGRAFÍA

- ARGUIÑANO, KARLOS: *Gazpacho* [en línea]. [Consultado: enero 2011]. Disponible en: <<http://www.hogarutil.com/Cocina/Recetario/Verduras-hortalizas/Gazpacho>>
- BOTANICAL: *Enfermedad coronaria* [en línea]. [Consultado: enero 2011]. Disponible en: <<http://www.botanical-online.com/medicinalsenfermedadcoronaria.htm>>
- DIRECTO AL PALADAR: *Receta de escalivada* [en línea]. 24/08/2008. [Consultado: enero 2011]. Disponible en: <<http://www.directoalpaladar.com/recetario/receta-de-escalivada>>
- EURORESIDENTES: *Crema de Salmorejo al aceite de oliva virgen* [en línea]. [Consultado: enero 2011]. Disponible en: <[http://www.euroresidentes.com/Recetas/cocina\\_vegetariana/comida\\_vegetariana/salmorejo.htm](http://www.euroresidentes.com/Recetas/cocina_vegetariana/comida_vegetariana/salmorejo.htm)>
- EURORESIDENTES: *Receta: pisto* [en línea]. [Consultado: enero 2011]. Disponible en: <[http://www.euroresidentes.com/Recetas/cocina\\_vegetariana/tapas\\_aperitivos/pisto.htm](http://www.euroresidentes.com/Recetas/cocina_vegetariana/tapas_aperitivos/pisto.htm)>
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO: *¿Este es el tren de la vida que quieres llevar?* [en línea]. Plan Nacional Sobre Drogas. [Consultado: febrero 2011]. Disponible en: <<http://www.msc.es/campañas/campanas06/pdf/FolletoDrogas.pdf>>
- MORENO ARTESERO, JOSÉ JOAQUÍN: *¿Por qué dejé de fumar?* [en línea]. Enero 2011. Tecla. Consejería de Educación en el Reino Unido e Irlanda. [Consultado: febrero 2011]. Disponible en: <http://www.educacion.es/externo/uk/es/tecla/2011/01-11B.pdf>>
- MORENO ARTESERO, JOSÉ JOAQUÍN: *Los horarios y las comidas en España* [en línea]. Febrero 2010. Tecla. Consejería de Educación en el Reino Unido e Irlanda. [Consultado: enero 2011]. Disponible en: <<http://www.educacion.es/externo/uk/es/tecla/2010/02-10A.pdf>>
- RADIO TELEVISIÓN ESPAÑOLA: *Entra en vigor la Ley Antitabaco* [en línea]. 02/01/2011. [Consultado: febrero 2011]. Disponible en: <<http://www.rtve.es/mediateca/videos/20110102/entra-vigor-ley-antitabaco/978350.shtml>>

## BIBLIOGRAFÍA DE LAS IMÁGENES

Todas las imágenes han sido catalogadas para su uso público y están disponibles en:

- CREATIVE COMMONS ESPAÑA [en línea]. [Consultado: varios]. Disponible en: <http://search.creativecommons.org/>
- GOOGLE ESPAÑA [en línea]. [Consultado: varios]. Disponible en: <[www.google.es](http://www.google.es)>
- INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS EDUCATIVAS [en línea]. Banco de imágenes y sonidos. Ministerio de Educación, Gobierno de España. [Consultado: varios]. Disponible en: <<http://recursostic.educacion.es/bancoimagenes/web/>>



## **MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

Subdirección General de Cooperación Internacional

Edita:

© SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA

Subdirección General de Documentación y Publicaciones

Catálogo de publicaciones del Ministerio

[www.educacion.es](http://www.educacion.es)

Catálogo general de publicaciones oficiales

[www.060.es](http://www.060.es)

Texto completo de esta obra:

[www.educacion.es/exterior/uk](http://www.educacion.es/exterior/uk)

Fecha de edición: 2011

NIPO: 820-11-337-1