



Corazón de aceite. Foto <http://sentirmebien.com/>

AUTOR: Miguel Ángel Miguel Miguel
Asesor técnico de la Consejería de Educación
en el Reino Unido e Irlanda

NIPO: 030-13-043-X

El aceite de oliva, elixir de vida

Sinónimo de salud y pilar básico de la famosa dieta mediterránea, lo cierto es que el aceite de oliva tiene efectos altamente beneficiosos

TEXTO

El origen del olivo y del aceite de oliva hay que buscarlo en la región ecogeográfica del Mediterráneo, y más concretamente en la zona ocupada actualmente por Siria, Líbano e Israel. Desde aquí se extendió por toda la ribera del *Mare Nostrum*, para llegar de la mano de los fenicios al sur de la Península Ibérica, a lo que posteriormente fue la Bética, hacia el año 1100 a.C. Durante el Imperio romano la Bética (la actual Andalucía) llegó a ser la principal provincia productora de aceite, y más de dos mil años después, España, con una producción anual de 1.199.200 toneladas, todavía sigue siendo el mayor productor mundial de aceite de oliva, seguido muy de lejos por Italia y Grecia.

El aceite de oliva es un aceite vegetal que se extrae de las aceitunas recién recolectadas y que se utiliza, entre otros muchos usos, para aliñar ensaladas y conservar alimentos como las sardinas, el atún, o el queso. Además de este uso culinario, al que el poeta canta en su oda, el aceite de oliva también sirve de cosmético, medicamento, e incluso de remedio popular de males y enfermedades: se utiliza como hidratante para la piel, pero también sirve para aliviar el dolor de oído de los niños o combatir los sabañones.

La recolección de las aceitunas, u olivas como también se conoce al fruto del olivo, tiene lugar a finales del otoño o principios del invierno, época en la que alcanzan su

máximo nivel de ácidos grasos. Varios son los sistemas de recolección utilizados: el más recomendable es la recogida a mano, al ser el que menos daño causa al fruto y al árbol, aunque se están imponiendo otros menos costosos como la pinza vibradora o el vareo, consistente en golpear el árbol del olivo con una vara larga. Una vez recolectadas, las aceitunas son transportadas a una almazara o molino y sometidas a un proceso de extracción por compresión para obtener el aceite.

De entre las muchas categorías de aceite de oliva que se obtienen tras este proceso, destacan principalmente tres: el aceite de oliva virgen extra, el aceite de oliva virgen y los denominados aceites lampantes. Las dos primeras son aptas para el consumo humano, mientras que la tercera, utilizada en la antigüedad en las lámparas de alumbrado, solo lo es tras un proceso de refinación y mezcla.

Sinónimo de salud y pilar básico de la famosa dieta mediterránea, lo cierto es que el aceite de oliva tiene efectos altamente beneficiosos: aporta vitaminas al organismo, reduce los riesgos de infarto, contiene ácido oleico y antioxidantes, previene el cáncer, cuida el estómago y el páncreas, alivia la artritis y retarda el envejecimiento y la aparición de enfermedades degenerativas como el mal del Alzheimer. Sin lugar a dudas, la lista podría continuar de forma casi interminable.

Oda al Aceite

...
*Aceite,
recóndita y suprema
condición de la olla,
pedestal de perdices,
llave celeste de la mayonesa,
suave y sabroso
sobre las lechugas
y sobrenatural en el infierno
de los arzobispaes pejerreyes...*

Pablo Neruda

ACTIVIDADES PARA ANTES DE LEER EL TEXTO

1. Identifica los alimentos de las fotos siguientes y a continuación comenta con un compañero qué papel juegan en tu alimentación y cómo crees que afectan a la salud en general.



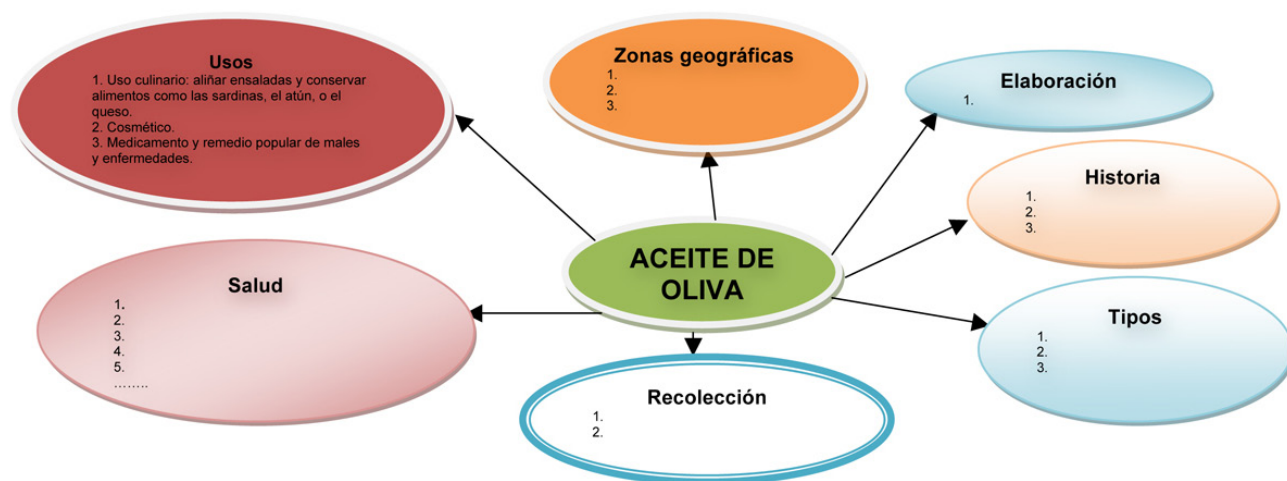
Fotos <http://commons.wikimedia.org>

2. El aceite de oliva es muy utilizado en España y en los países de la cuenca mediterránea a la hora de cocinar. En grupos de 3 ó 4, responded a las siguientes preguntas:

- 2.1. ¿Qué papel juega el aceite de oliva en la cocina de tu país?
- 2.2. ¿Crees que la dieta en tu país es saludable? Identificad los aspectos positivos y negativos de los platos más característicos.
- 2.3. ¿Te gusta ver los programas televisivos de cocina? ¿Hay alguien en tu familia que haga las recetas de estos programas?
- 2.4. Observad la fotografía que ilustra el texto y comentad qué os sugiere y qué relación creéis que guarda con el título “El aceite de oliva, elixir de vida”.

ACTIVIDADES PARA DESPUÉS DE LEER EL TEXTO

1. A modo de resumen, completad en parejas el siguiente mapa de ideas con expresiones e información que extraigas del texto.



2. Ahora decidid si las siguientes frases son verdaderas o falsas teniendo en cuenta la información del texto. Razonad vuestras respuestas.

- 2.1. España siempre ha sido el mayor productor mundial de aceite de oliva, incluso en la época de los fenicios.
- 2.2. Los métodos más modernos de recolección son los más adecuados para el cultivo del olivo.
- 2.3. Los aceites lampantes pueden ser, en algunos casos, aptos para el consumo humano.
- 2.4. Es posible paliar muchas enfermedades con el aceite de oliva y especialmente las de carácter degenerativo.

3. Haciendo uso de internet, ampliad en parejas la información que proporciona el texto sobre la recolección de la aceituna y de los efectos positivos del aceite de oliva para la salud.

- 3.1. La almazara (definición y función).
- 3.2. El vareo (definición y riesgos de la práctica).
- 3.3. Menor riesgo de infarto (beneficios del consumo de aceite).
- 3.4. Alivio del dolor de oídos (el aceite como remedio popular).
- 3.5. El ácido oleico (definición y beneficios).

4. Con la ayuda del diccionario, emparejad las palabras de la columna izquierda con su definición en la columna derecha.

- 4.1. Degenerativo A. Sustancia que es capaz de retrasar el deterioro del cuerpo humano.
- 4.2. Sabañones B. Aquello que sirve para producir un cambio favorable en las enfermedades.
- 4.3. Páncreas C. Inflamación de la piel causada por el frío excesivo.
- 4.4. Antioxidante D. Que causa deterioro estructural o funcional de células o tejidos.
- 4.5. Remedio E. Órgano que produce sustancias y hormonas que facilitan la absorción y digestión de los alimentos.

5. Buscad en el texto los verbos o expresiones que son sinónimo de los del recuadro.

5.1. Retrasar	5.2. Condimentar	5.3. Convertirse	5.4. Luchar	5.5. Atenuar
5.1. Retardar	5.2.	5.3.	5.4.	5.5.
5.6. Impedir	5.7. Contribuir	5.8. Exponer	5.9. Expandir	5.10. Aparecer conjuntamente
5.6.	5.7.	5.8.	5.9.	5.10.

6. Buscad en el texto varios términos pertenecientes a cada uno de los siguientes campos semánticos:

a) Agricultura

1. Recolección
- 2.
- 3.
- 4.

b) Salud y belleza

- 1.
- 2.

c) Alimentación

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
-

d) Salud y enfermedad

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
-

7. Cohesión léxica y gramatical. ¿A qué se refieren las siguientes palabras en el texto?

- 7.1. Las *dos primeras* (párrafo 4):
- 7.2. Desde *aquí* (párrafo 1):
- 7.3. *Época* (párrafo 3):
- 7.4. *Este proceso* (párrafo 4):

8. Trabajo de investigación y escritura creativa: la dieta mediterránea.

En pequeños grupos, recopilad la máxima información posible sobre la dieta mediterránea a fin de dar respuesta a las preguntas siguientes, o a cualquier otra que se os pueda ocurrir: ¿Cuáles son los alimentos característicos que la componen? ¿Qué beneficios aporta? ¿Cuánto puede aumentar la esperanza de vida de las personas que la siguen? ¿Qué enfermedades pueden evitarse con esta dieta? ¿Qué papel juega el aceite de oliva en la misma? Una vez hayáis finalizado vuestra investigación, redactad de manera individual un artículo acerca de los beneficios del aceite de oliva y de la dieta mediterránea. Los mejores artículos se publicarán en la revista del centro educativo español con el que vuestro centro tiene un intercambio de eTwinning.

SOLUCIONES

Actividades para antes de leer el texto:

1.

1. Manzanas	2. Huevos fritos y chorizo	3. Chocolate	4. Espinacas
-------------	----------------------------	--------------	--------------

Yo diría que en mi dieta juegan un papel importante las verduras (espinacas) y las frutas (manzanas), pues son muy beneficiosas para el organismo y para la salud en general. No es así con el chocolate, los huevos fritos y el chorizo, que, aunque me gustan mucho, los como con poca frecuencia, puesto que su uso frecuente puede causar problemas de peso y cardiovasculares.

2. Respuesta libre. Propuesta de contestación.

2.1. En Irlanda, el aceite de oliva no era muy conocido hasta tiempos recientes. Sin embargo, en estos últimos años, probablemente debido al aumento de nivel de vida que se ha producido en el país y la proliferación de programas de televisión sobre cocina, se ha convertido en un ingrediente muy conocido.

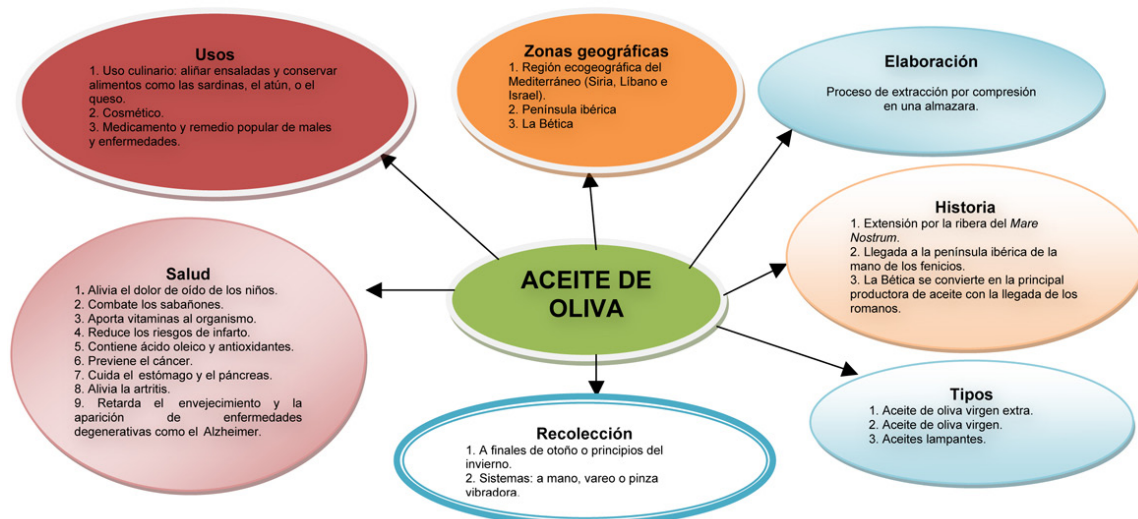
2.2. Quizás la dieta de mi país podría ser un poco más saludable. Podríamos reducir la cantidad de carne que consumimos e introducir más verduras, frutas y pescado. Como ejemplo característico de nuestra dieta suele citarse el famoso plato *fish and chips* que, supuestamente, tiene efectos muy perjudiciales para la salud. Sin embargo, yo creo que consumir pescado es bueno, siempre, claro está, que se fría con un buen aceite.

2.3. Debo admitir que me gustan bastante y que paso algunas tardes delante del televisor para verlos. Quizás mi familia no haga una réplica idéntica de los platos que los grandes cocineros preparan en estos programas, pero sí que nos quedamos con algunos de sus consejos y sugerencias.

2.4. Se trata de un corazón de aceite de oliva. En mi opinión, la fotografía pretende convencernos de las bondades de este producto para nuestro corazón y sistema cardiovascular.

Actividades para después de leer el texto.

1.



2.

2.1. Falso. El aceite de oliva y el olivo llegaron a España de la mano de los fenicios.

2.2. Falso. Los métodos más modernos de recolección suelen ser menos costosos, pero más perjudiciales para el árbol y el fruto.

2.3. Verdadero. Los aceites lampantes son aptos para el consumo humano tras un proceso de refinación y mezcla.

2.4. Falso. Si bien es cierto que es posible paliar muchas enfermedades con el aceite de oliva, no es cierto que en el caso de las de carácter degenerativo sus beneficios sean mayores.

3.

3.1. La almazara.	Lugar donde se exprimen las aceitunas a fin de obtener aceite de oliva.
3.2. El vareo.	Sistema de recolección en el que se utiliza un palo o caña largo con el que se golpea las ramas del olivo. Se trata de un método agresivo, puesto que causa la rotura de ramas y tiernos brotes, que habrían sido los que hubieran dado aceitunas al año siguiente.
3.3. Menor riesgo de infarto.	El consumo de aceite de oliva reduce de manera considerable el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
3.4. Alivio del dolor de oídos.	El dolor de oídos es bastante común en los niños. Unas gotas de aceite de oliva ayudan a eliminar la infección que pueda haber en el oído.
3.5. El ácido oleico.	Se trata de un ácido graso monoinsaturado presente en los aceites vegetales como el aceite de oliva. Ejerce una acción beneficiosa en los vasos sanguíneos reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

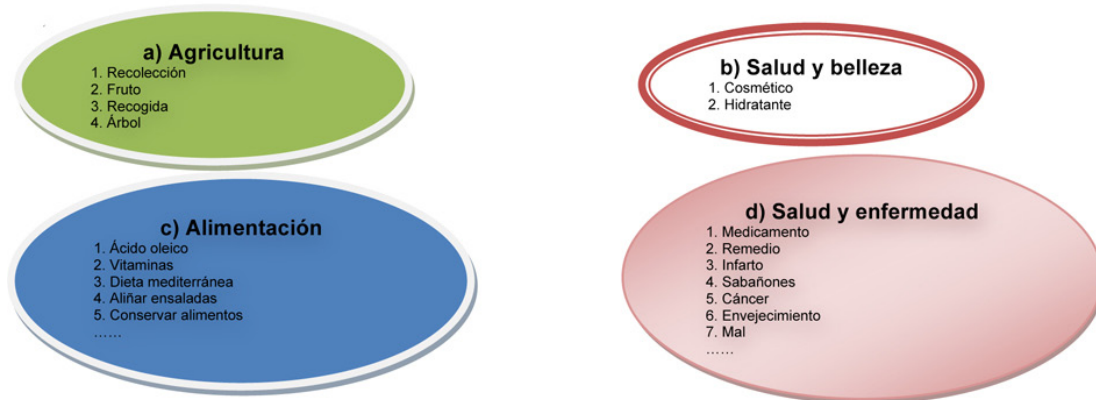
4.

4.1. D 4.2. C 4.3. E 4.4. A 4.5. B

5.

5.1. Retrasar	5.2. Condimentar	5.3. Convertirse	5.4. Luchar	5.5. Atenuar
5.1. Retardar	5.2. Aliñar	5.3. Llegar a ser	5.4. Combatir	5.5. Aliviar
5.6. Impedir	5.7. Contribuir	5.8. Exponer	5.9. Expandir	5.10. Aparecer conjuntamente
5.6. Prevenir	5.7. Aportar	5.8. Someter	5.9. Extenderse	5.10. Llegar de la mano

6.



7.

- 7.1. El aceite de oliva virgen extra y el aceite de oliva virgen.
- 7.2. La zona ocupada actualmente por los países de Siria, Líbano e Israel.
- 7.3. A finales del otoño o principios del invierno.
- 7.4. Proceso de extracción por compresión.

8. Respuesta libre. Propuesta de contestación.

La dieta mediterránea se caracteriza por un alto consumo de verduras, legumbres, frutas y cereales; ingesta moderada de pescado y bajo consumo de grasas saturadas, productos lácteos y carne. Asimismo, incluye pequeñas cantidades de vino tinto. Dentro de ésta, el aceite de oliva constituye la principal fuente de grasa y facilita la reducción del nivel de colesterol, lo que, a su vez, permite reducir el riesgo cardiovascular.

Muchos son los beneficios que las muy diversas investigaciones han descubierto en esta dieta. Además de favorecer el tránsito intestinal, la dieta mediterránea contribuye a equilibrar el nivel calórico de la ingesta de alimentos, disminuye la incidencia de algunos tipos de cáncer, reduce la presión arterial y los niveles de lípidos y de glucosa en sangre, e influye de forma beneficiosa en todos los factores de riesgo que intervienen en las enfermedades del corazón.

Se trata, en definitiva, de una dieta altamente saludable que, de manera considerable, aumenta la esperanza de vida: por ejemplo, una persona de 60 años que sigue esta dieta vivirá, de acuerdo con las últimas investigaciones, al menos un año más.

FUENTES

- <http://www.aceitedeoliva.com/>
http://aplicaciones.magrama.es/pwAgenciaAO/General.aao?idioma=ESP&avisosMostrados=NO&control_acceso=S
 (Agencia para el aceite de oliva)
<http://www.vitonica.com/dietas/beneficios-de-la-dieta-mediterranea>
<http://dietamediterranea.com/>