

PRÁCTICA DE EXPRESIÓN ORAL:

A continuación, vai vostede ler un texto sobre as calidades das dietas de moda. Na interacción oral terá que escoller unha dieta e defender a súa implantación no comedor escolar. Para isto terá que:

- Presentarse
- Debater co/a seu/súa compañeiro/a para defender a súa escolla

TEXTO

Sabemos que seguir unha dieta equilibrada é, fóra de toda dúbida, un beneficio para a nosa saúde. Ademais, baixo o concepto de “estar a dieta” ou “seguir unha dieta” pódense atopar outras forzas motrices como, por exemplo, aspectos estéticos ou de respecto polo medio ambiente.

Por iso, **é importante determinar as propiedades nutricionais e de sustentabilidade** en calquera dieta. Desta forma, poderemos orientar as nosas decisións cara á harmonía entre beneficios, tanto de saúde como ambientais.

A continuación, sinálanse as características xerais de diversas dietas avaliadas neste artigo (figura 1):

A dieta atlántica. Común na zona de **Galicia e o norte de Portugal**, destaca polo consumo de peixe, verduras e hortalizas propias da zona. Tamén inclúe leite e derivados lácteos (en especial queixos); cereais; carnes de porco, vacún e aves e aceite de oliva.

A dieta mediterránea. Salienta o consumo de verduras, froitas, legumes e hortalizas, así como cereais integrais, peixe, carnes brandas, froitos secos e aceite de oliva. Asíciase aos patróns dietéticos dos países da zona mediterránea, fundamentalmente **España, Italia e Grecia**.

A dieta paleo. Está baseada no consumo de alimentos similares aos que se poderían consumir durante a era paleolítica, é dicir, inclúe aqueles que se obterían mediante a caza e a recolección como carnes magras, peixe, froitas, verduras, froitos secos e sementes. A dieta paleo limita os alimentos que emerxeron coa agricultura durante o Neolítico, como os produtos lácteos, legumes e grans.

A dieta vexetariana. Consiste na substitución maioritaria de produtos de orixe animal por equivalentes de orixe vexetal. Aínda que non existe un único tipo de dieta vexetariana, podemos caracterizala polo consumo de froitas, verduras, hortalizas, legumes, grans, sementes e froitos secos, incluíndo tamén produtos como o leite e derivados lácteos e os ovos.

A dieta vegana. En termos xerais, baséase na substitución total de produtos de orixe animal por vexetal, e por tanto, evita o consumo de carnes, peixes, leite, iogures, ovos, mel e outros produtos animais na alimentación.

A dieta nórdica. Está baseada en alimentos procedentes tradicionalmente do norte de Europa: **Dinamarca, Finlandia, Islandia, Noruega e Suecia**. O consumo prioritario de alimentos céntrase en vexetais de folla verde e de raíz, bayas ou froitas do bosque, froita, cereais enteiros, legumes, lácteos e peixe (tipicamente salmón, caballa ou arenque, que se consumen varias veces á semana).

A dieta andina. É aquela dieta conformada por todos os produtos oriúndos do **Perú**. Inclúe papas, multitude de cereais (como a quinoa, maca e kiwicha), froitas (como a guanábana, o aguaymanto e a carambola), mariscos e peixes (ingredientes esenciais do cebiche)

Análise comparativa

Considerando que unha achega media de 2.100 calorías diarias cobre a inxesta recomendada de carbohidratos, proteínas, minerais e vitaminas, a figura 3 mostra o perfil de diversas dietas nun gráfico bidimensional (HC/NRD 9.3). O cuadrante máxico de Gardner (define a zona óptima) estaría

na área representada por unha baixa pegada de carbono (<4,0 kg de CO₂ por persoa e día) e un índice nutricional alto (>550).

As dietas atlántica e mediterránea obteñen datos moi similares: entre 3 e 3,5 kg de CO₂ por persoa e día e un índice NRD 9.3 de entre 610-640. Estas cifras pódense explicar a partir da análise dos dous puntos fortes comúns de ambas as dietas: a variedade de alimentos nos diferentes grupos da pirámide alimentaria e a énfase nos produtos locais.

Por outra banda, os valores da dieta vexetariana están moi próximos aos de ambas as dietas atlántica e mediterránea, sendo **a dieta vegana a que presenta valores lixeiramente mellores en ambos os indicadores**. A principal diferenza entre a vegana e a vexetariana está no leite e os derivados lácteos, que teñen un maior impacto na pegada de carbono. A dieta andina tamén presenta un excelente equilibrio entre os aspectos nutricionais e de sustentabilidade. O excesivo consumo de carne supón un lastre importante na dieta nórdica e paleo.

