

¡Para chuparse los dedos! La importancia de la gastronomía en el aula de E/LE

INMACULADA BARBASÁN ORTUÑO
Centre d'Idiomes de la Universitat
Universitat Politècnica de València
Revista RutaEle
inbaror@upvnet.upv.es

JOSÉ RICARDO MARCH ARNAO
Departament d'Ensenyament
Generalitat de Catalunya
jmarch9@xtec.cat

Resumen: La gastronomía es uno de los temas más recurrentes en la enseñanza de segundas lenguas, no solo por el aspecto meramente culinario, sino también debido a la carga cultural que lleva aparejada.

En el caso del aprendizaje del español como lengua extranjera, la cocina juega un papel fundamental en el día a día de los alumnos en inmersión lingüística. La amplia oferta y variedad de productos, platos y dietas en ocasiones es ignorada por los alumnos por su falta de información o su adscripción a circuitos típicos de estudiantes en los que predominan los productos baratos y escasamente sanos.

Por ello, «¡Para chuparse los dedos!» está concebida como una actividad de localización y descarte de los tópicos vinculados a la gastronomía hispánica. Además, propone trabajar con el concepto de dieta mediterránea y hacer reflexionar a los estudiantes sobre sus hábitos y costumbres alimentarias.

A partir de este tema se desarrollan diferentes ejercicios para alumnos de nivel A2-B1 desde un punto de vista comunicativo y creativo.

Palabras clave: E/LE, gastronomía, dieta mediterránea, actividad comunicativa, cultura.

¡Para chuparse del dedos! The importance of gastronomy in E/LE

Abstract: Gastronomy is one of the most recurrent topics when teaching second languages – not only for the culinary aspect itself, but also for its link with culture.

When learning Spanish as a foreign language, gastronomy is essential in students' everyday lives due to their immersion in the Spanish culture. Many products, dishes and diets are sometimes ignored by students due to a lack of information or the availability of cheap and unhealthy products within their social circles.

For this reason, «¡Para chuparse los dedos!» has been created as an activity to find and dismiss the clichés connected to Spanish gastronomy. In addition, since this activity encompasses the idea of the Mediterranean diet, students are informed about a healthy diet linked to Spanish gastronomy, which might encourage them to reflect on their eating habits.

Stemming from this topic, different activities for A2-B1 students have been developed from a communicative and creative standpoint.

Key words: E/LE, gastronomy, Mediterranean diet, communicative activity, culture.

1. Introducción y objetivos

A lo largo de nuestra experiencia como docentes hemos podido constatar que los alumnos jóvenes en inmersión lingüística tienen una idea de la cocina de nuestro país que responde a dos clases de tópicos: los propios de su país antes de venir a España, como pueden ser la paella y la sangría, y los que crean a partir de su experiencia vital en España, relacionados principalmente con la grasa, lo aceitoso y lo frito.

El objetivo primordial de «¡Para chuparse los dedos!» es acercar al alumnado a la realidad cultural española a partir de la gastronomía, trabajar el léxico de los alimentos y la cocina y, sobre todo, reflexionar sobre los tópicos vinculados a la cultura española. Este trabajo, vehiculado a partir de las cuatro destrezas, introduce, además, los conceptos de dieta mediterránea y alimentación saludable, que han de ser objeto de reflexión por parte de los estudiantes durante y después del desarrollo de la actividad.

«¡Para chuparse los dedos!» está concebida para su puesta en práctica en pequeño, medio y gran grupo, y sus límites trascienden los del aula de E/LE.

2. Descripción

La actividad se inicia con un ejercicio de exploración de conocimientos previos de los alumnos. A partir de la herramienta Wordle (www.wordle.net), los estudiantes crean una nube de palabras con el léxico que identifican como propio o próximo a la gastronomía española. Las nubes de palabras son posteriormente puestas en común en gran grupo. Este ejercicio permite a los discentes observar las coincidencias entre sus formas de ver la gastronomía española y localizar los tópicos. Dicha actividad se ve reforzada con la proyección del vídeo promocional de una empresa paellera japonesa, repleto de lugares comunes.

Identificado el tópico, el docente explica que la gastronomía española va más allá de las ideas preconcebidas del alumno, cuestión que sirve para introducir los conceptos de alimentación saludable y dieta mediterránea. Tras una lluvia de ideas que posibilita conocer cuál es la imagen que el alumnado tiene acerca del segundo concepto, se presenta un texto, seguido de un pequeño ejercicio de comprensión lectora, en el que se desarrollan las líneas maestras de la dieta mediterránea.

Más adelante se proyecta un vídeo de la televisión pública castellanoleonesa que recoge una noticia sobre los malos hábitos alimentarios de los jóvenes españoles. Una vez visionado, se plantean diferentes cuestiones a los alumnos para comprobar que han comprendido y asimilado su contenido.

La actividad culmina con un ejercicio de creación escrita a partir de una presentación Microsoft PowerPoint®. Los alumnos han de reflexionar sobre su alimentación: exponer cómo es y cómo debería ser, y asociarla a los conceptos vistos previamente. Este trabajo se realiza en casa, si bien el docente puede optar por su presentación de manera individual en clase ante el resto del grupo.

3. Nivel de los estudiantes

La actividad está destinada preferiblemente a alumnos de un nivel A2-B1 (según el *Marco Común Europeo de Referencia para las lenguas*), aunque se puede adaptar fácilmente a niveles superiores.

4. Temporalización

La actividad se desarrollará a lo largo de un mínimo de dos sesiones presenciales, complementadas con una de trabajo en casa. Asimismo se ha de tener en cuenta que el desarrollo de las exposiciones orales podrá alargar el ejercicio, al menos, una sesión más.

5. Material para los alumnos

¡Para chuparse los dedos! La importancia de la gastronomía en el aula de E/LE

1. ¿Qué conocéis de la cocina española?

a) En grupos de tres o cuatro personas, utilizando la herramienta **Wordle** (www.wordle.net), cread una nube de palabras¹ con el vocabulario que asociéis a la gastronomía hispana (ver figura 1).



Figura 1

b) Una vez puestas en común las diferentes nubes, ¿observáis alguna repetición en vuestras listas? ¿Cuál es la idea que se tiene de la gastronomía española fuera de nuestras fronteras? Comentad el siguiente vídeo en el que se reinterpreta uno de nuestros platos estrella:



<http://www.youtube.com/watch?v=lnVAQSuc6Mo>

¹ La nube de palabras que aparece como ejemplo en la actividad no se ha de entregar a los alumnos para evitar que los condicione en la elección de vocabulario.

2. ¿Practicar la dieta mediterránea?

a) Más allá del tópico, ¿conoces el concepto de *dieta mediterránea*? ¿A qué hace referencia? ¿Sabes de qué alimentos consta la dieta mediterránea?

b) A partir del siguiente texto responde a las preguntas que se te plantean sobre la dieta mediterránea:

La dieta mediterránea, una sabrosa manera de cuidarse²

Es muy posible que hayas escuchado hablar de la *dieta mediterránea*, una particular forma de nutrición basada en productos frescos y naturales como los cereales, el aceite de oliva, las frutas y verduras. Esta alimentación, que se practica en la Península Ibérica desde tiempos inmemoriales, es, además de una sabrosa manera de conocer nuestra gastronomía, una inversión en salud.

Desde hace años la comunidad científica viene señalando los beneficios de la dieta mediterránea sobre la salud y su papel en la prevención de muchas enfermedades crónicas. Pero, atención: no solo consumiendo estos productos tienes garantizada una larga y próspera vida, ya que lo más importante para asegurar una buena nutrición es la proporción y la frecuencia de consumo de cada uno de estos alimentos.

¿De qué se compone la *dieta mediterránea*?

La dieta mediterránea se representa a partir de una pirámide alimentaria como la anterior. Esta figura nos ayuda a conocer qué y con qué frecuencia hemos de comer y qué productos tenemos que evitar.

En la base de la pirámide encontramos los **alimentos de origen vegetal**, que deben ser consumidos con mayor proporción y frecuencia que los alimentos situados en los niveles centrales y en el vértice. De este modo, las comidas principales no pueden prescindir de tres elementos básicos: cereales —una o dos raciones por comida, en forma de pan, pasta, arroz, cuscús...—; verduras, que deben estar presentes tanto en la comida como en la cena y frutas, con una o dos raciones por comida.

Hallamos a continuación los **productos lácteos** (yogures y quesos bajos en grasa) y el aceite de oliva, situado en el centro de la pirámide. Se puede emplear para aderezar y cocinar, ya que es menos graso y más saludable que la mantequilla. Junto a ellos, las aceitunas y frutos secos son una buena fuente de grasas saludables, proteínas, vitaminas, minerales y fibra y además pueden ser un excelente aperitivo.

Durante la semana también hay que consumir **proteínas** tanto de origen animal como de origen vegetal. Aquí encontramos, por un lado, el pescado, la carne magra, el huevo y, en cantidad más reducida, la carne roja. Por otro lado, las legumbres, que combinadas con los cereales son una buena fuente de proteínas de origen vegetal, y las patatas.

Por último, en el vértice de la pirámide encontramos **los dulces**: el azúcar, los caramelos, los pasteles, la bollería, los zumos de fruta azucarados y los refrescos se deberían consumir en pequeñas cantidades y solo de vez en cuando.

² Texto adaptado de <http://dietamediterranea.com/piramide-dietamediterranea/>.

	V	F
1. Los médicos dicen que la dieta mediterránea es beneficiosa		
2. La base de la dieta mediterránea es la carne blanca		
3. Hay que freír los alimentos con mantequilla		
4. Solo se consumen proteínas de origen animal		
5. Es recomendable practicar actividad física		
6. Nunca hay que comer dulces		

3. Malos hábitos a la hora de alimentarse

a) Sin embargo, no todos los españoles (y menos los jóvenes) se alimentan siguiendo la dieta mediterránea. En el siguiente vídeo podrás comprobar cómo los malos hábitos ganan muchas veces la partida a la alimentación saludable:



<http://www.youtube.com/watch?v=nEWZ-XRNpsQ>

Y ahora que has visto el vídeo, responde a las siguientes preguntas:

- Según Eva y Víctor, ¿cuándo se alimentan mal los jóvenes españoles? ¿Por qué?
- Según el estudio de la Fundación Español de la Nutrición, ¿qué porcentaje de universitarios españoles tiene sobrepeso?
- ¿Comen suficientes legumbres, frutas y verduras?
- ¿Qué malos hábitos tienen?

4. Mejorando tu alimentación

A partir de lo que has aprendido, ¿dirías que tu alimentación se ajusta a la dieta mediterránea? ¿Qué deberías hacer para mejorar tu nutrición?

Prepara una presentación PowerPoint en la que expliques cómo es y cómo debería ser tu alimentación. Puedes adjuntar imágenes de lo que comes, fotografías graciosas con comida... ¡o incluso estampas tuyas cocinando! Una vez lo tengas, presenta tu proyecto ante tus compañeros.

Bibliografía

Consejo de Europa (2002). *Marco Común Europeo de Referencia para las lenguas: Aprendizaje, Enseñanza, Evaluación*. Madrid: MEC-D-Instituto Cervantes-Grupo Anaya. Disponible en http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/marco/.

Fundación Dieta Mediterránea, *La pirámide de la Dieta Mediterránea se actualiza para adaptarse al estilo de vida actual*. Disponible en <http://dietamediterranea.com/piramide-dietamediterranea/> [Consulta: 29/3/2014].