

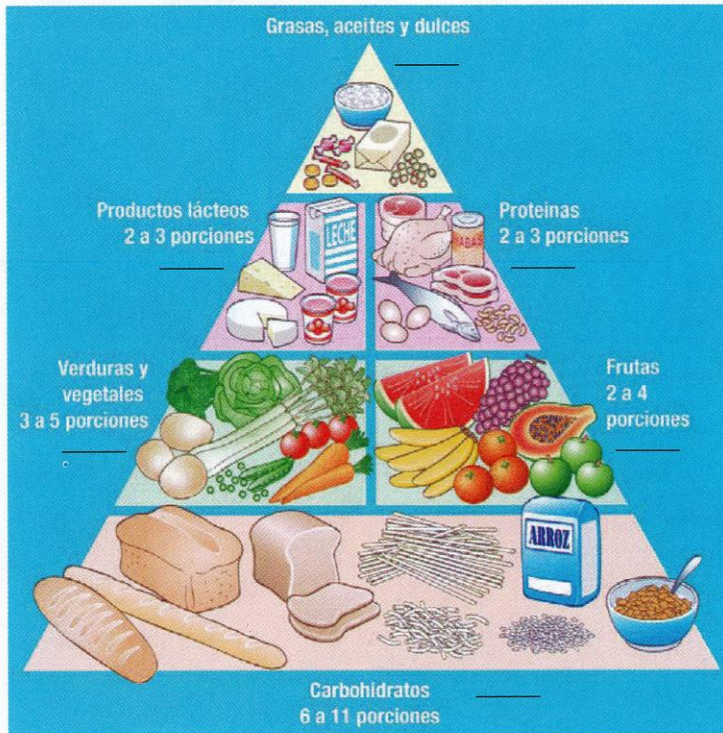


A leer

06-01 to
06-09

Vocabulario en contexto

6-1 La comida como pasatiempo. Primera fase. Escriba el número de la descripción al lado del grupo de comida correspondiente en la pirámide alimenticia.



1. Diversos tipos de pan, cereal, arroz y pasta corresponden a este grupo. Son muy buenos para la salud, especialmente los de granos enteros.
2. Alimentos como el brócoli, los tomates, las zanahorias, las patatas o papas y la lechuga contienen importantes vitaminas en su dieta. Los médicos recomiendan que los comamos crudos o poco cocidos.
3. Los productos de este grupo son los más peligrosos para la salud. Sirven para endulzar o freír la comida o los postres. Se deben usar en cantidades pequeñas porque contienen mucha grasa y azúcar.
4. Este grupo está representado por las naranjas, las manzanas, los plátanos, las uvas, los mangos, etc. Contienen azúcar natural que se quema rápidamente en el cuerpo.
5. La leche, el queso y los yogures forman parte de este grupo. Son fundamentales en la dieta de los niños como la de los adultos.
6. Este grupo contiene una diversidad de carnes tales como carne de res, pollo, cerdo o puerco, cordero, pescados, mariscos, etc.

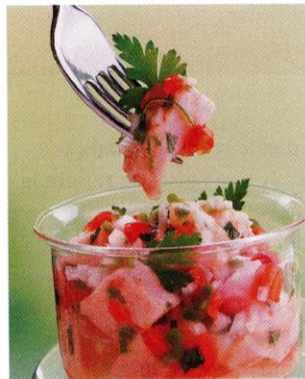
6-2 ¡La comida entra por la vista! Primera fase. En las siguientes fotos de platos hispanos, usted observará y leerá sobre los ingredientes básicos con que estos se preparan. Escriba la letra que corresponde a su descripción bajo la foto apropiada.



1. Paella _____



2. Parrillada _____



3. Ceviche _____



4. Tamales _____

- Este plato criollo picante se come en varios países tales como Perú, Chile y Ecuador. Se prepara con pescado y mariscos marinados con lima y ají. En Perú se sirve con patatas dulces y choclo o maíz cocido.
- Este es un plato popular en los países del norte de América Latina, Centroamérica y el Caribe. Se prepara con harina de maíz y varios ingredientes como carne molida (*ground*) y especias, y se envuelve en hojas de plátano. En algunos países agregan aceitunas y alcaparras.
- Los argentinos son famosos por esta delicia. En su preparación se utilizan varios tipos de carne y verduras, las cuales se asan en una parrilla.
- Este es un plato que, según muchos, nació en Valencia, España. Se prepara en una cazuela o sartén (*frying pan*) enorme en la que se fríen los mariscos, el pescado y otros ingredientes. Se le agrega azafrán y caldo (sopa) de pescado.



Segunda fase. Respondan a las siguientes preguntas. Háganse preguntas adicionales para averiguar más sobre las experiencias culinarias de cada uno de ustedes.

- ¿Alguna vez comiste alguno de los platos mostrados en la *Primera fase*? ¿Cuál? ¿Te gustó?
- ¿Cuál de los platos no has probado nunca? ¿Te gustaría probarlo?
- ¿Se usa algún ingrediente de los platos de la *Primera fase* con frecuencia en la cocina de tu casa? ¿Qué ingrediente? ¿Cómo se utiliza?

CULTURA

La cocina de cada país hispano varía según los productos alimenticios de la región y las influencias que ha recibido a lo largo de la historia. Así pues, hay que tener cuidado al hablar de *Spanish food*, porque, a menudo, se tiene una idea algo limitada de lo que esto significa y se cae en el estereotipo de creer que la comida de España, de México o de cualquier otro país hispano es toda igual: nada más lejos de la realidad.

VARIACIONES

Some names of foods vary from country to country. We find some examples in vegetables: **aguacate** is known as **palta** in some South American countries; **maíz** is known as **elote** in Mexico and in some Central American countries, and as **choclo** in parts of South America. Names of fruits also vary: **plátano**, in Spain becomes **cambar** in Venezuela, and **banano** in Colombia; **melocotón** in Spain is **durazno** in Latin America. Other names of food that vary by country are **pavo**, which is **guajalote** in Mexico, or **gambas**, which is **camarones** in most of Latin America.



6-3 ¡Matando el tiempo en la cocina! Piense en dos de sus platos favoritos. Escriba los ingredientes básicos que se usan en su preparación y marque (✓) la manera en que se preparan. Comparta la información con su compañero/a.

Plato	Ingredientes	Se fríe(n)	Se guisa(n)	Se marina(n)	Se asa(n)	Se rellena(n)

Estrategias de lectura

EXPRESIONES CLAVE

¿Comprende estas expresiones clave? Si tiene dudas, revise *Vocabulario en contexto* antes de leer el siguiente texto.

la aceituna	la harina
el ají	el maíz
asar	marinar
el azafrán	el marisco
la carne	la parrillada
el ceviche	el pescado
envolver	rellenar
guisar	

- Use el título para anticipar el contenido del texto.
 - Lea el título: “La variedad de la cocina hispana”. En este texto, la palabra *cocina* significa *cooking* o *cuisine*; no significa *kitchen*. ¿A qué países se refiere la palabra *hispana*? Mencione cuatro o cinco.
 - Por la palabra *variedades*, adivine el tema probable del texto. ¿Tratará de las diferencias entre la cocina de los países hispanos, o de las semejanzas entre países?
- Examine el texto antes de leerlo.
 - Mire rápidamente el texto y pase su marcador por la primera frase de cada párrafo. Ahora lea las frases. En su conjunto, dan un resumen de los temas principales del texto.
 - Lea otra vez las frases por las que pasó su marcador: ¿Qué países y regiones se mencionan en estas frases? ¿Qué vegetales y qué granos se mencionan?



LECTURA

La variedad de la cocina hispana

Anticipe lo que va a leer. En este párrafo se habla de la comida hispana más conocida en Estados Unidos. ¿Cuál es? Luego se explica por qué hay más variedad ahora que antes.

¿Por qué hay más tipos de comida hispana en Estados Unidos ahora que en el pasado?

Hasta hace muy poco, la única comida hispana popular en Estados Unidos era la mexicana. Los tacos, los burritos y las quesadillas son conocidos por todos, e incluso se pueden encontrar en los restaurantes de comida rápida, que ofrecen estas especialidades mexicanas adaptadas a los gustos estadounidenses. En los últimos años, la llegada de inmigrantes de otros países latinos ha resultado en un mayor conocimiento de la extraordinaria diversidad de la comida hispana. En casi todas las grandes ciudades norteamericanas podemos encontrar hoy buenos restaurantes peruanos, cubanos, españoles, venezolanos, colombianos, bolivianos, salvadoreños o puertorriqueños, entre otros. Además, en los supermercados se encuentra una impresionante gama de productos de diversos países que les permiten a los nativos de esos lugares mantener sus tradiciones gastronómicas y a los demás conocer esos productos.

Es difícil decir cuál es el país latinoamericano con mayor diversidad culinaria, pero seguramente Perú y México estarían entre los primeros. Entre las delicias de la cocina peruana tenemos el ceviche, una refrescante combinación de pescados

y mariscos marinados en jugo de lima, y el lomo saltado, un plato de carne con papas que tiene influencia asiática.



⤴ Lomo saltado, acompañado de papatas, arroz, pimienta y cebolla

20 Igual que en Perú, la variedad de la comida mexicana es impresionante tanto por sus ingredientes como por las miles de maneras de prepararla. La diversidad del clima y de culturas se refleja en la cocina de este país con sus platos guisados en toda clase de chiles y especias, sus salsas, sus verduras y sus postres. Entre los platos más apreciados tenemos el pozole, que es un guiso de carne y maíz previamente cocinado en jugo de lima. También es famoso el mole, una salsa hecha con cacao. La novela de la escritora mexicana Laura Esquivel, *Como agua para chocolate*, muestra la importancia que tiene la comida en la vida de los mexicanos.

30 El maíz, también llamado choclo o elote, que por su origen americano está presente en muchos platos de la cocina hispana, también es el ingrediente más importante de las arepas, que encontramos principalmente en Venezuela y Colombia. Son unas tortitas (*patties*) de varios tamaños, formas y sabores que suelen usarse para acompañar salsas en lugar del pan. Los venezolanos las comen como un sándwich, rellenas de queso o de carne.

35 Contrariamente al maíz, el arroz no es un producto original de las Américas. Sin embargo, se ha integrado de tal manera en la gastronomía hispana que en algunas regiones es casi imposible pensar en una comida sin arroz. Así por ejemplo, el arroz con frijoles es el plato más común de todo el Caribe y buena parte de Centroamérica. Y algunos colombianos describen la comida de su país, un poco en broma, un poco en serio, diciendo que es "arroz, papa y carne".

Al hablar de la comida hispana no podemos olvidar la del Cono Sur;



⤴ Sopa de pozole, hecha de maíz, carnes variadas, orégano y ají

? Descubra información nueva. En este párrafo se habla de dos platos mexicanos que posiblemente no conozca. Al leer, busque los nombres y los ingredientes de estos platos e imagínese los sabores.

? En este párrafo se habla de las arepas. Si no tiene una idea mental de ellas, vuelva a leer el párrafo para comprender mejor cómo son y busque una imagen de ellas en Internet.

? Anticipe el contenido.
El párrafo trata de la comida española. Se mencionan muchos alimentos y platos diferentes. Al leer, fíjese en un plato que ya conoce, y en uno que no conoce.

aunque menos condimentada que la de otras partes de Hispanoamérica, se caracteriza por la calidad de sus carnes, pescados y mariscos. Son famosas las 45 parrilladas argentinas, uruguayas y brasileñas, así como las empanadas o pasteles de choclo chilenos.

o Por último, hay que mencionar la comida española, una de las más variadas de Europa, con sus múltiples tradiciones regionales que reflejan el encuentro y la mezcla de tantas culturas. Posiblemente, el plato español más conocido sea la 50 paella, típica de la región valenciana. Se cocina en una gran sartén del mismo nombre, tiene una base de arroz condimentado con azafrán y es adornado con mariscos, carnes y verduras. Sin embargo, la buena cocina española no se limita a la zona mediterránea. En el norte encontramos zonas de gastronomía muy valorada con sus platos de pescado y marisco. En el resto del país son apreciados los productos curados (*cured*) del cerdo, los asados de cordero, las múltiples formas de preparar las verduras y legumbres y los postres de origen árabe, como el turrón. Una de las tradiciones culinarias más atractivas de España son las tapas, pequeñas muestras de platos cocinados o fríos que pueden probarse en casi todos los bares del país. Es una buena forma de disfrutar de la variedad y riqueza de la cocina española.



Las tapas son una buena muestra de la variedad de la cocina española.

CULTURA

En español hay muchas palabras que provienen del árabe. Algunas de las que se refieren a productos alimenticios son: arroz, azúcar, alcachofa, zanahoria, azafrán, aceituna y almendra.

Comprensión y ampliación

6-4 Comprensión. Elimine el elemento o los elementos que según la lectura no se relacionan con cada uno de los siguientes conceptos y explique con qué país o región se asocian.

1. La cocina mexicana: los tacos, el mole, las quesadillas, el pozole, el ceviche, la paella
2. La cocina peruana: el pescado, el marisco, el mole, el ceviche, la lima, las tapas
3. La comida del Cono Sur: el turrón, la parrillada, el pastel de choclo, los chorizos, el azafrán, las empanadas
4. La comida española: las tapas, el chile, el asado de cordero, las verduras, el pozole, el arroz

6-5 Ampliación. Primera fase. Asocie los siguientes platos hispanos mencionados en la lectura con su correspondiente descripción.

- | | |
|-------------------|---|
| 1. ____ la arepa | a. salsa hecha con cacao y especias |
| 2. ____ el pozole | b. tortita de maíz |
| 3. ____ el turrón | c. guiso de carne y maíz cocinado en jugo de lima |
| 4. ____ el mole | d. postre español de origen árabe |



Segunda fase. Ahora lean la siguiente receta y contesten las preguntas.



Tortilla de patatas

Ingredientes

4 huevos
 ½ kilo de patatas
 1 vaso de aceite de oliva (¼ de litro)
 1 cebolla
 sal

Preparación

Lavar y pelar las patatas. Cortar en láminas finas. Pelar la cebolla y cortarla en rodajas finas. Poner el aceite a calentar en una sartén y freír la cebolla y las patatas a fuego lento hasta que estén blandas y algo doradas. Añadir un poco de sal. Sacar de la sartén y poner en un plato sobre un papel absorbente para quitarles el aceite.

Batir los huevos con un poco de sal en un cuenco¹ grande. Añadirles las patatas y la cebolla. Mezclar² bien.

Echar la mezcla en otra sartén con un poco de aceite caliente. Mover agitando³ la sartén para que no se pegue⁴. Cuando la tortilla cuaja,⁵ poner una tapa a la sartén y darle la vuelta una o dos veces hasta que está dorada por los dos lados.

¹ bowl ² mix ³ shaking ⁴ it doesn't stick ⁵ sets

1. ¿De qué país es típico este plato? Si no lo saben pregúntenle a su profesor o búsqúenlo en Internet. ¿Conocen otro nombre para este plato? ¿Saben en qué ocasiones se come?
2. ¿Qué diferencia hay entre esta tortilla y la mexicana?