

**SEGUNDA TAREA (8 x 1 punto = 8 puntos)**

Lea el siguiente texto. Para contestar, elija una única opción correcta (a, b o c) de la página siguiente. La frase 0 es un ejemplo.

PUNTOS

## ***LAS MENTIRAS QUE NOS COMEMOS***

*José Miguel Mulet desmiente algunos mitos alimenticios.*

A Margaret Thatcher le pusieron el mote de la ladrona de leche porque, siendo ministra de Educación, promulgó una ley para que no se incluyera la leche en los menús escolares para niños mayores de siete años. Debió de haber escuchado que era mala. Mucha gente repite que no puede ser buena, cuando ningún animal la bebe en su edad adulta o que todos los adultos son intolerantes a la lactosa. Rumores sin base científica, todo sea dicho de paso.

Que si el agua adelgaza y conviene tomar ocho vasos al día. Que si los productos light no engordan. Que si comer carne roja produce (casi) tanto cáncer como fumar. Que si... Que si... Que si... Mentiras. Desmentir las ideas absurdas al respecto es uno de los objetivos del libro *¿Qué es comer sano?* del científico y profesor José Miguel Mulet. En él, da respuesta a los 101 mitos más comunes, usando para ello el rigor científico y el humor a partes iguales.

«La nutrición como disciplina científica es relativamente reciente y, como tal, está sujeta a un continuo cambio», explica el autor. «A medida que tenemos más información, matizamos o descartamos lo que creíamos antes. Esto pasa en cualquier disciplina científica, pero en nutrición se nota más porque nos afecta día a día. El tema de la relación entre el colesterol y los accidentes cardiovasculares, las propiedades saludables del aceite de coco o la utilidad de las dietas disociativas, están siempre en continuo debate».

Mulet lleva años respondiendo a cuestiones, algunas surrealistas, a través de su blog y también en las charlas que imparte, «Como que una señora te pida que le recomiendes un reumatólogo; o uno que me preguntó qué opinaba de que en vez de enterrar o incinerar cadáveres nos los comiéramos, para evitar el desperdicio de alimentos. Todavía me da asco pensarlo», comenta en clave de humor. También recibe críticas por sus declaraciones sobre los transgénicos, «La tecnología transgénica, a pesar del aparente rechazo de la opinión pública, sigue subiendo y cada vez hay más aplicaciones», explica. «En cambio, los productos ecológicos, a pesar de todas las campañas de promoción y las generosas subvenciones, siguen teniendo unas cifras bastante discretas de consumo. Hay que tener en cuenta que ecológico solo hace referencia al método de cultivo, pero la composición nutricional y el efecto para la salud son similares a los de la convencional».

Ahora vamos con algunos mitos:

“Somos lo que comemos”: Es una frase que, aunque se ha convertido casi en sagrada, se usa realmente sin saber lo que se quiere decir. Mulet insiste en que la comida no tiene influencia en nuestro carácter y que, es solo una necesidad básica, una expresión cultural y, si me apuran, un acto social. Lo cierto es que su autor fue Ludwig Feuerbach quien escribió la cita original en una reseña sobre el libro *Enseñanza de la alimentación: para el pueblo* (1850). Textualmente, escribió: «Si se quiere mejorar al pueblo, en vez de discursos contra los pecados denle mejores alimentos. El hombre es lo que come».

“El tomate ya no sabe a tomate”: «Hay muchos tomates insípidos, sobre todo fuera de temporada y si se producen lejos del lugar de consumo, ya que probablemente los hayan recolectado verdes y hayan madurado en cámara», explica el autor. Aun así, estos tomates saben a tomate, no a chorizo. Claro, que si los comemos madurados en la mata y en su temporada, los encontraremos más sabrosos. Mulet recuerda que ahora tenemos más variedades de tomate que nunca. «El sabor del tomate también cambia, y no es tan difícil encontrar tomates buenos».

“Nuestras abuelas comían mejor.” En la postguerra, por ejemplo, existía el racionamiento y algunos productos –como el azúcar, el café o el aceite– eran prácticamente considerados artículos de lujo. «En aquella época abundaban los sucedáneos y falsificaciones, como el café de achicoria o el sustituto de chocolate hecho a base de algarrobas», añade Mulet. Además, explica que en los años cincuenta, en el planeta había cuatro mil millones de personas y mil millones de ellas pasaban hambre. «Ahora somos

siete mil millones, y unos ochocientos millones pasan hambre. Sin embargo, ¿se come mejor?», plantea.

Y es que parece inevitable que cuando hay poca comida se rebajen los controles de seguridad alimentaria, si es que estos existen. Comenta que en tiempos de escasez, son frecuentes las enfermedades relacionadas con la seguridad alimentaria o la potabilización del agua. «Aun así, y a pesar de los muchos esfuerzos que realizamos, todavía hay aspectos donde la comida no tiene todo el control que debería tener. Por ejemplo, la gente que va por la playa vendiendo bebidas o diferentes alimentos, ¿cuenta con formación para manipular alimentos?», reflexiona en su libro.

(Adaptado de) Álex Ander © www.yorokobu.es, 2018

**0. Margaret Thatcher**

- a) *extendió la idea de que la leche era mala.*
- b) **probablemente creyó los rumores sobre la leche.**
- c) *prohibió la leche en todos los colegios.*

<b>b</b>
✓

**8. El libro *¿Qué es comer sano?***

- a) aclara muchas ideas extendidas sobre la alimentación.
- b) recomienda no usar demasiado el rigor científico.
- c) se burla de algunos científicos.


**9. Para Mulet, la información sobre nutrición**

- a) cambia más que en otras disciplinas.
- b) es a veces contradictoria en algunos temas.
- c) se transforma continuamente.


**10. Al escritor, en su blog y en sus charlas,**

- a) le hacen preguntas bastante sorprendentes.
- b) le molestan con algunas preguntas.
- c) le piden una solución para sus enfermedades.


**11. En la entrevista, el autor afirma que**

- a) le preocupa que comamos cada vez más alimentos ecológicos.
- b) nos están obligando a comer transgénicos.
- c) se comen más productos transgénicos que ecológicos.


**12. Para Mulet, la frase "Somos lo que comemos"**

- a) ha sido malinterpretada.
- b) se escribió para criticar un libro.
- c) tiene un sentido más espiritual que nutricional.


**13. Sobre los tomates, el escritor afirma que**

- a) es difícil encontrarlos con el sabor de antes.
- b) su sabor depende de cuándo y dónde se produzcan.
- c) todos tienen el mismo sabor.


**14. Sobre la alimentación en el pasado, dice que**

- a) algunos alimentos solo los producían los ricos.
- b) las cifras de hambre eran mayores.
- c) se comía poco pero mejor.


**15. En cuanto a la seguridad alimentaria, Mulet**

- a) afirma que no nos preocupa mucho.
- b) duda de su control cuando falta comida.
- c) propone que haya más formación para manipular alimentos.
