

- Instrucciones:**
- a) Duración máxima de la prueba: una hora.
 - b) Se valorarán en su conjunto el contenido y la expresión.
 - c) La puntuación máxima que se puede alcanzar figura en cada una de las preguntas.

Adiós a la dieta mediterránea

¿Cuánta gente lleva realmente un estilo de alimentación mediterráneo?

España es un país rico en muchos aspectos, y si hablamos de gastronomía es indiscutible que estamos en el top tres mundial, le pese a quien le pese. La dieta mediterránea ha traspasado fronteras y es referente mundial en cuanto a salud se refiere. No es solo una forma de alimentarse, sino que se trata de un estilo de vida equilibrado que se desarrolla en torno a la mesa y a la manera de ver y celebrar la vida. Sus pilares fundamentales son las verduras, frutas y los cereales enteros. Los lácteos, aves, mariscos y huevos se sitúan en un discreto segundo lugar, dejando en un tercer puesto a las carnes rojas y los dulces.

Pero, ¿cuánta gente lleva realmente un estilo de alimentación mediterráneo? Lo cierto es que los últimos estudios son desoladores. El aumento del precio de la compra y el ritmo de vida de hoy en día han hecho que la pirámide nutricional se venga abajo y nuestra salud se vea perjudicada. Actualmente, el consumo de pescado y carne en nuestro país se ha visto reducido en el último año casi un 15%, siendo sustituidos por procesados y congelados.

Muchas personas son conscientes de que su estilo de vida y alimentación no alcanzan los niveles nutricionales mínimos establecidos por la OMS, y recurren a la suplementación oral para cubrir dichos objetivos. No debemos olvidar que existen riesgos para la salud asociados al consumo libre y sin supervisión de determinados suplementos que pueden interaccionar con ciertos fármacos. Esto puede ocurrir con la vitamina K, la cual reduce la eficacia de la warfarina (anticoagulante), o la tiramina, que se incluye en múltiples fórmulas para bajar de peso y produce hipertensión en aquellas personas que toman IMAO.

Mi conclusión es clara: la mejor medicina se toma con cubierto y tenedor.

Marta Garay, *La Razón. Suplemento A tu Salud* (05/12/2023)

Cuestiones

1. Indique las ideas del texto y explique su organización. (Puntuación máxima: 3 puntos).
2. Indique el tema y escriba un resumen del texto. (Puntuación máxima: 2 puntos).
3. Comentario crítico sobre el contenido del texto. (Puntuación máxima: 5 puntos).