

Competencias clave

Cocina andaluza

Andalucía dispone de una gran variedad de alimentos y de una gran riqueza gastronómica que permite preparar exquisitos platos totalmente ajustados a la dieta mediterránea. En el siguiente enlace encontrarás ideas sobre cómo mejorar tu alimentación actual y cómo beneficiarte de las distintas formas de combinar y preparar los alimentos en Andalucía:

http://www.juntadeandalucia.es/salud/absys/documento/cocina_andaluza.pdf

Tareas propuestas

- a) Visita el enlace propuesto y trata de elaborar una lista de 10 alimentos típicamente andaluces que pertenezcan a la dieta mediterránea.
- b) Revisa las recetas recogidas en el enlace y selecciona aquellas que se consuman más habitualmente en tu lugar de residencia.
- c) Según tu respuesta anterior, ¿crees que se trata de recetas de comida saludable? Razona adecuadamente tu respuesta.

¿Qué competencias vamos a trabajar?

- Competencia digital.