

¿Cuál era la dieta de los antiguos griegos y por qué era saludable?

Los griegos tenían una «**dieta mediterránea**». Esta fue común a los pueblos que habitaron en la zona del mar Mediterráneo. La dieta griega estaba basada en preparaciones sencillas y alimentos equilibrados, lo que caracterizó su estilo de vida, ¡Veamos qué comían!

La **dieta** de los griegos se basaba en:

- Cereales, especialmente el trigo.
- Aceitunas y aceite de oliva.
- Uvas y otras frutas y verduras.

Los griegos comían poca carne roja. Eran comunes el cerdo y las gallinas.

Las legumbres eran caras, menos las habas y las lentejas. También comían frutos secos.



La cercanía al mar permitió que los griegos comieran pescados y otros productos marinos.

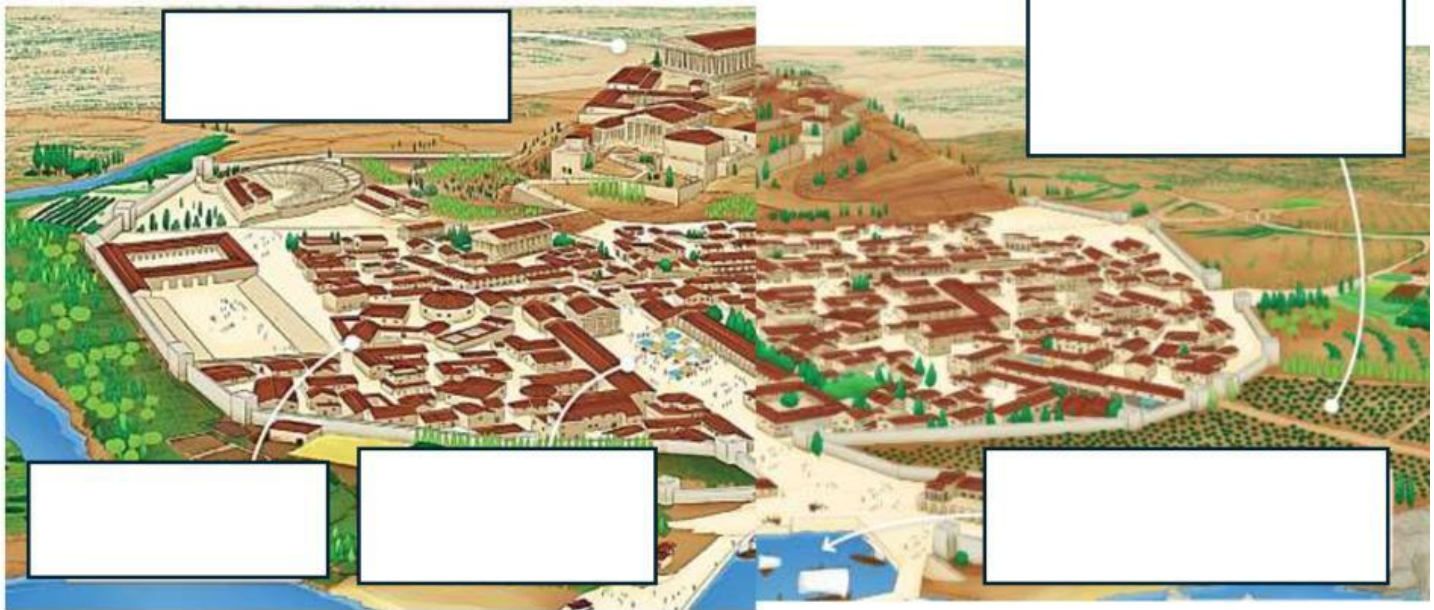
La leche se usaba para hacer queso y yogur.

1.- Agrega en el centro del círculo los alimentos que consumían los griegos



Recurso 1 ¿Cómo eran las polis griegas?

La siguiente ilustración muestra los principales espacios de las polis.



2.- Ordena arrastrando cada definición a su lugar correspondiente

Zona de cultivo

Estaba fuera de la zona urbana. Ahí se cultivaba principalmente trigo, vides (uvas) y olivos. También se criaban algunos animales.

Zona urbana

Era el centro **urbano** de las polis. Ahí había muchas viviendas juntas, lugares de entretenimiento, el ágora, entre otros.

Ágora (plaza)

Era un lugar de encuentro. Ahí los ciudadanos discutían temas importantes para la ciudad. También estaban el mercado y algunos templos.

Acrópolis

Era la parte alta de la ciudad. Estaba protegida por murallas. En ella se encontraban **templos** y edificios de gran valor.

Puerto

Por su cercanía al mar, muchas polis tenían un puerto. Gracias a esto, pudieron desarrollar el comercio. El mar también fue una vía para intercambiar costumbres con otros pueblos.

Recurso 1 Algunos dioses griegos y sus características

Todos los griegos, aunque vivieran en polis distintas, creían en los mismos dioses. Esto caracterizó a su civilización.

Los griegos creían que sus dioses vivían en el monte Olimpo. Por eso, se conocen como los «**dioses olímpicos**».



Dios de los mares

Dios supremo, padre de los dioses

Diosa del matrimonio

Diosa de la sabiduría y la guerra

Los dioses se parecían a los humanos en:

- Su aspecto físico
- Sus cualidades (astucia)
- Sus sentimientos (amor, ira)
- Sus experiencias (guerra, matrimonio)

ZEUS

POSEIDON

ATENEA

HERA

3.- Arrastra cada nombre donde corresponda

APOLO

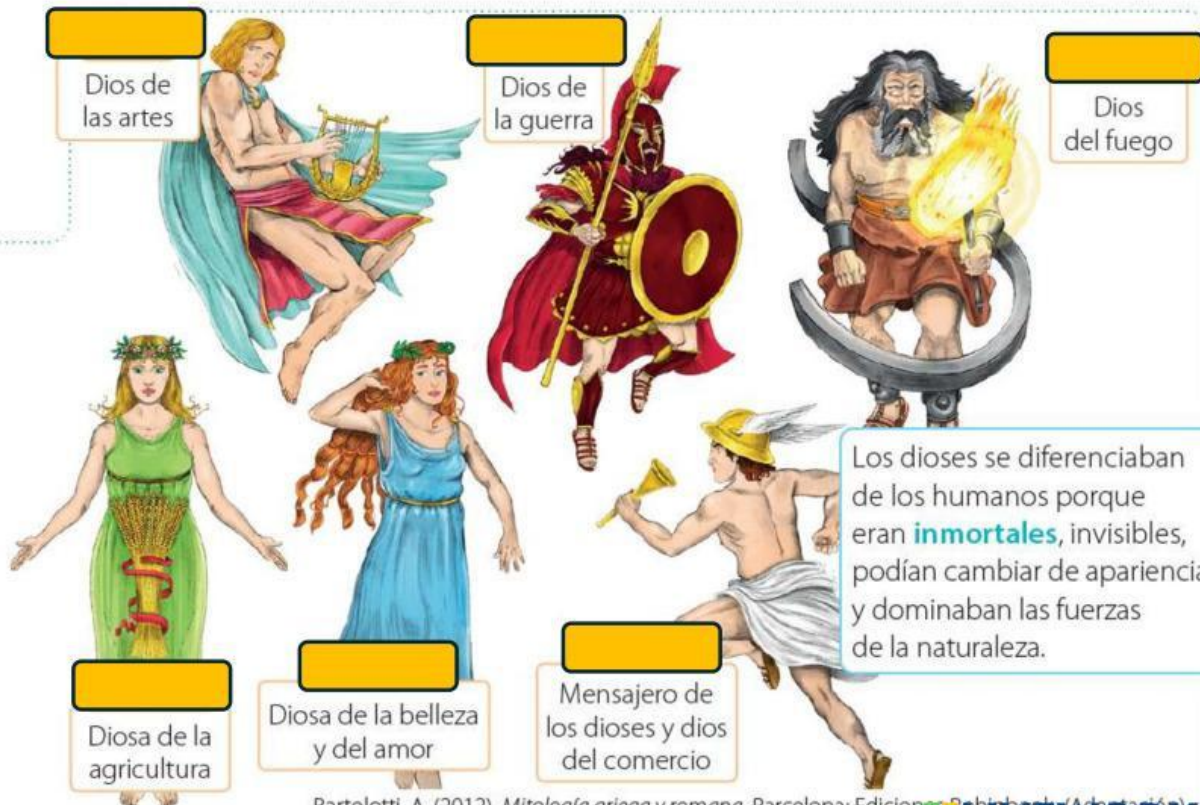
ARES

HEFESTO

DEMETER

AFRODITA

HERMES



Dios de las artes

Dios de la guerra

Dios del fuego

Diosa de la agricultura

Diosa de la belleza y del amor

Mensajero de los dioses y dios del comercio

Los dioses se diferenciaban de los humanos porque eran **inmortales**, invisibles, podían cambiar de apariencia y dominaban las fuerzas de la naturaleza.