

DEPARTAMENTO DE LATÍN

Proyecto Comenius 2012-13 “Good Food, Good Mood”

Este año el *Proyecto Comenius* pretendía que nuestro alumnado trabajara hábitos saludables alimenticios bajo el título de “Good Food, Good Mood”, y cómo estos deben ser puestos en relación con los diferentes beneficios que aportan para conseguir llevar una vida sana.

En el Departamento de Latín hemos seleccionado a cuatro alumnos: **Cepero Barmon, Erik; Cruz Carmona, Natalia; García García, María y Mohamed Abdelkader, Dunia**. El criterio para su selección simplemente ha sido una motivación muy positiva hacia el proyecto. Estos cuatro alumnos, de acorde con los objetivos que presentó este departamento para este proyecto, han investigado sobre la dieta romana en época republicana e imperial, estudiando los hábitos alimenticios de las diferentes clases sociales que conformaban la sociedad del momento.

El objetivo principal que nos propusimos fue considerar especialmente los aspectos positivos de esta sociedad, poniéndolos en relación con los que actualmente tenemos y sacando como conclusión que la base de nuestra dieta mediterránea y la base de la dieta romana son prácticamente idénticas.

En conclusión, nuestro alumnado determinó que lo ideal es mantener la base de nuestra dieta mediterránea (cereales, leche, legumbres y vegetales), y enriquecerla con alimentos que la complementen. El mantener estos hábitos saludables hará que nuestra vida a medio y largo plazo gane en calidad.