



Refranes populares



“Paréceme, Sancho, que no hay refrán que no sea verdadero, porque todos son sentencias sacadas de la misma experiencia, madre de las ciencias todas (...).”

Según el Diccionario de la Real Academia Española un **refrán** es un “*dicho agudo y sentencioso de uso común*”. Transmiten, de generación en generación, la sabiduría del pueblo de manera sencilla e ingeniosa. Su origen es muy antiguo y han existido en todas las culturas.

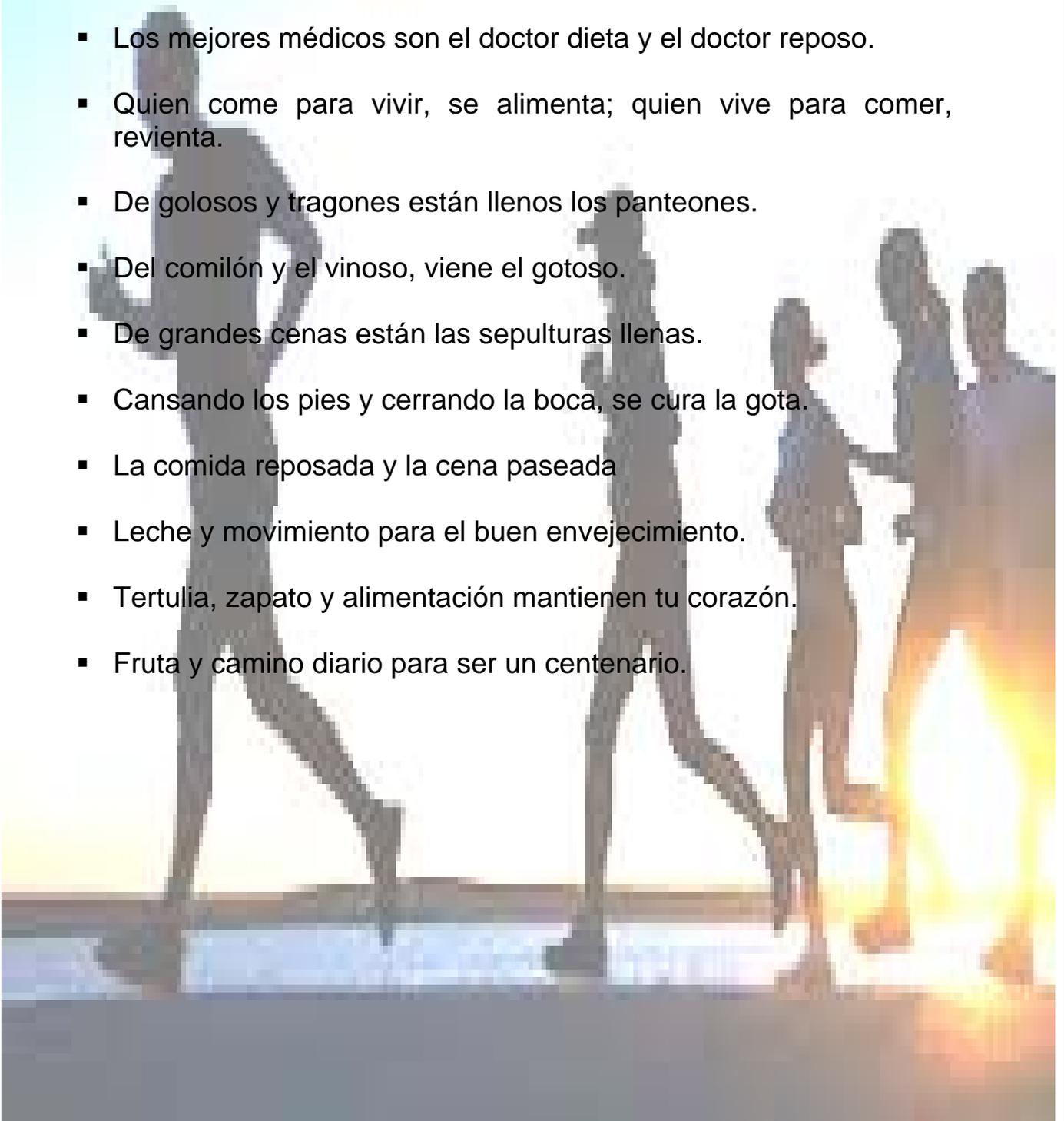
Son atemporales y entre los muchos temas de los que tratan no podía faltar el de cómo cuidar nuestra salud a través del ejercicio y de unas buenas prácticas alimenticias.

**D.G. de Salud Pública, Drogodependencias y Consumo
Servicio de Sanidad Alimentaria**

Prevención, ejercicio

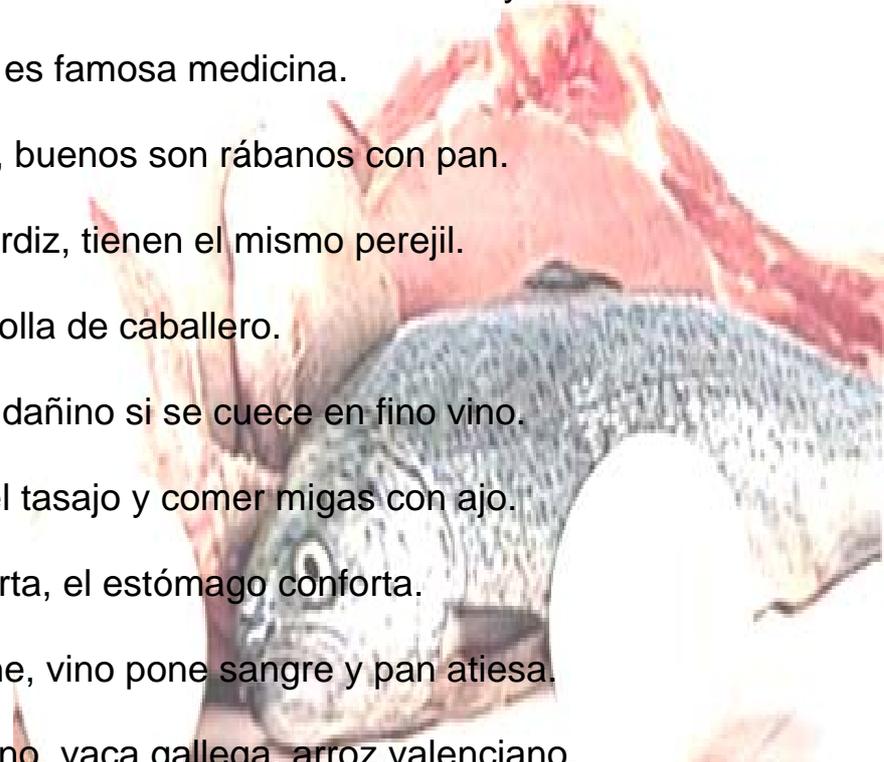
- Quien quiera vivir sano, coma poco y cene temprano.
- El que bien come y bien digiere, sólo de viejo se muere.
- No comas mucha sal que viejo te harás.
- A quien come muchos manjares no le faltarán enfermedades.
- De hambre a nadie vi morir, de mucho comer cien mil.
- Gástalo en la cocina y no en medicina.
- Ajo, cebolla y limón, y déjate de inyección.
- Más vale quedar hoy con gana que estar enfermo mañana.
- Más mató la gula que la espada.
- Cavas tu tumba con los dientes.
- En el comer y el cantar, todo es empezar.
- La dieta cura más que el bisturí.
- Tres pocos valen más que muchos: poco sol, poca cena y poca pena.
- El buen alimento cría entendimiento.
- Poca cama, poco plato, y mucha suela de zapato.
- Comida sin siesta, campana sin badajo.
- Mano lavada, salud bien guardada.
- Almuerza bien, come más, cena poco y vivirás.

- El que de cuando en cuando ayuna, su salud asegura.
- Bien debe alimentarse quien no quiere oxidarse.
- Los mejores médicos son el doctor dieta y el doctor reposo.
- Quien come para vivir, se alimenta; quien vive para comer, revienta.
- De golosos y tragones están llenos los panteones.
- Del comilón y el vinoso, viene el gotoso.
- De grandes cenas están las sepulturas llenas.
- Cansando los pies y cerrando la boca, se cura la gota.
- La comida reposada y la cena paseada
- Leche y movimiento para el buen envejecimiento.
- Tertulia, zapato y alimentación mantienen tu corazón.
- Fruta y camino diario para ser un centenario.



Pan, carne, pescado, leche

- De los olores, el pan; de los sabores, la sal.
- Pan que sobre, carne que baste y vino que falte.
- Pan con pan, comida de tontos.
- Mucho pan y poco queso es de hombre de seso.
- ¿Tienes ganas de morir? Cena cordero asado y échate a dormir.
- Caldo de gallina es famosa medicina.
- A falta de faisán, buenos son rábanos con pan.
- El conejo y la perdiz, tienen el mismo perejil.
- Vaca y carnero, olla de caballero.
- El chorizo no es dañino si se cuece en fino vino.
- Gran placer es el tasajo y comer migas con ajo.
- Gachas de almorta, el estómago conforta.
- Carne pone carne, vino pone sangre y pan atiesa.
- Carnero castellano, vaca gallega, arroz valenciano.
- Cuando la olla canta, el ánimo se levanta.
- Carne y pescado en una comida, acortan la vida.
- De la mar el mero, y de la tierra el carnero.



- Para mentir y comer pescado, hay que tener mucho cuidado.
- La leche, al pie de la vaca.
- Después de la leche, nada le echas.

Fruta y Verduras

- Agua al higo y a la pera vino.
- Comamos manzanas todo el año y la enfermedad sufrirá un engaño.
- Comiendo pan y melón, nadie tiene indigestión.
- Melón que rechina, para la cochina.
- Zumo de limón, zumo de bendición.
- Aguacate maduro pero seguro.
- Con fruta y verdura la vida perdura.
- El melón en ayunas, es oro; al mediodía, plata; y por la noche, mata.
- El queso y el melón, con moderación.
- Naranja agria en ayunas, salud segura.
- El que quiera vivir poco, y ese poco con dolor, tome a la noche naranja y a la mañana limón.
- Una manzana cada día el médico te ahorraría.
- De un cólico de acelgas nunca murió rey ni reina.

- Berenjenas de Almagro y el vino del jarro.
- Dice la cebolla al ajo: acompáñame siempre majo.
- Buenas judías La Mancha las cría.
- Los espárragos de abril para mí, los de mayo para el amo y los de junio para el burro.
- Entre col y col, lechuga.
- Con huerta y verdura alejas la sepultura.
- Un poco de algo y mucho tomate y no habrá quien te mate.
- Legumbre, hortaliza y verdura frenan las apreturas.
- Comer verdura es cordura.
- Las espinacas, cómelas a sacas.
- En tiempo nevado, un ajo vale lo que un caballo.
- Calabaza amarilla, engorda la pantorrilla.



Aceite, agua y vino

- Aceite de oliva, todo mal quita.
- Aceite y romero frito, bálsamo bendito.
- Aceite y vino, bálsamo divino.
- Agua fría y pan caliente, nunca hicieron buen vientre.
- Agua corriente sana a la gente.
- El agua, ni envejece ni empobrece.
- Buena es agua, que cuesta poco y no embriaga.
- Bebe el agua a chorro y el vino a sorbos.
- Agua y pan, comida de can; pan y agua, carne y vino, comida de peregrino.
- El agua para el pollino y para el hombre el vino.
- El agua para un susto y el vino para un gusto.
- Comer ajo y beber vino, no es desatino.
- A nadie le hace daño el vino, si se bebe con tino.
- Vino puro y ajo crudo, hacen andar al mozo agudo.
- Beber con medida alarga la vida.
- Un buen vino alegra el ojo, limpia el diente y sana el vientre.
- Jamón y vino añejo estiran el pellejo.



- Pollo nuevo y vino añejo hacen mozo al hombre viejo.
- Buen vino y sopas hervidas, le alargan al viejo la vida.
- El vino en jarro, cura el catarro.
- A la col, tocino y al tocino, vino.
- El arroz, el pez y el pepino nacen en agua y mueren en vino.
- El pez y el cochino, la vida en agua y la muerte en vino.
- Aceitunas amargas, con vino se pasan.
- El vino hace reír, hace dormir y los colores al rostro salir.
- Quien con mucho vino cena, con poco pan almuerza.
- Buen vino de Ocaña, quien lo bebe luego salta.
- De las uvas sale el vino y del vino el desatino.
- El pan con hartura y el vino con medida.
- El vino, poco, trae ingenio; mucho, se lleva el seso.
- De cuidado el vino es, se sube a la cabeza y se baja a los pies.
- El buen vino en vaso chico.
- Vino, amigo y aceite, cuanto más antiguo más ferviente.
- Sopa en vino no emborracha, pero agacha.

