



# 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

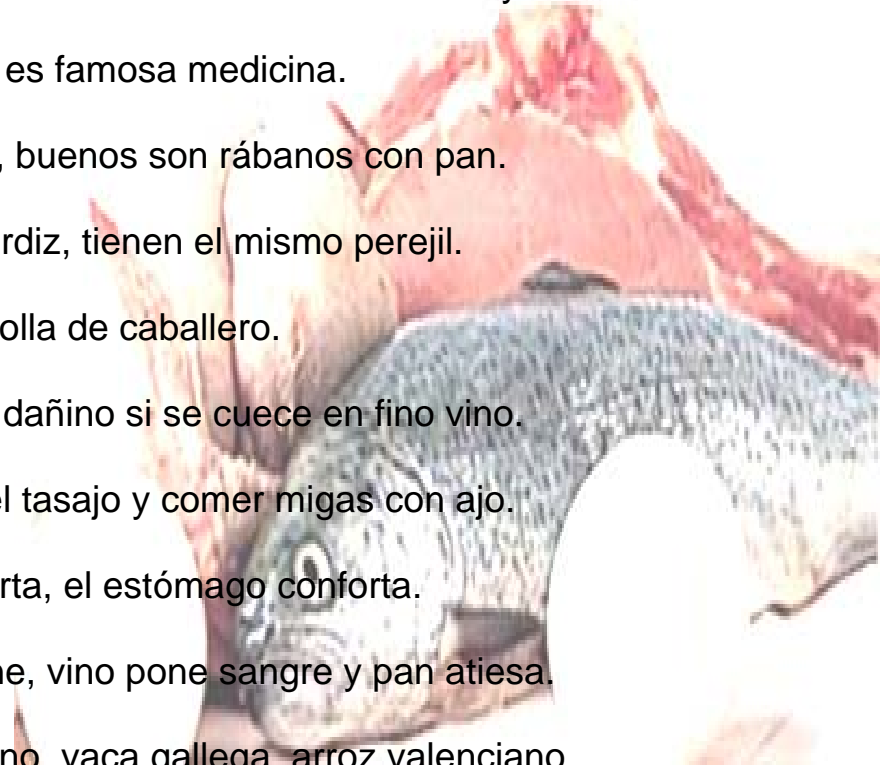
- Quien quiera vivir sano, coma poco y cene temprano.
- El que bien come y bien digiere, sólo de viejo se muere.
- No comas mucha sal que viejo te harás.
- A quien come muchos manjares no le faltarán enfermedades.
- De hambre a nadie vi morir, de mucho comer cien mil.
- Gástalo en la cocina y no en medicina.
- 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 echés.

# Fruta y Verduras

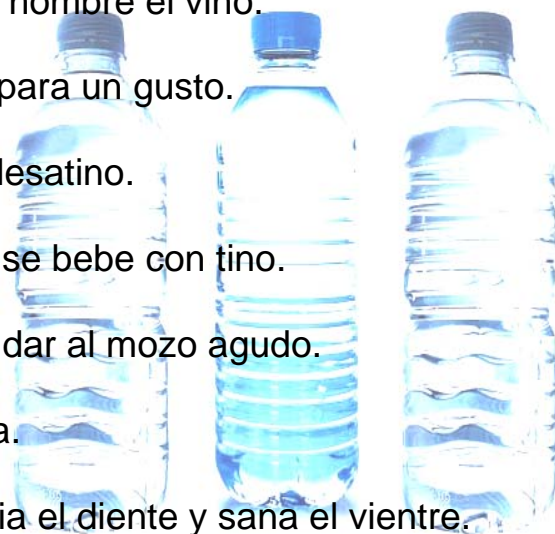
- Agua al higo y a la pera vino.
- Comamos manzanas todo el año y la enfermedad sufrirá un engaño.
- Comiendo pan y melón, nadie tiene indigestión.
- Melón que rechina, para la cochina.
- Zumo de limón, zumo de bendición.
- Aguacate maduro pero seguro.
- Con fruta y verdura la vida perdura.
- El melón 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 mesura.
- 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.

