

**Lunes
04
de abril**

3° de Secundaria Ciencias. Química

¿Cuáles son las medidas para evitar enfermedades relacionadas con la alimentación?

Aprendizaje esperado: *analiza los riesgos para la salud debido al consumo frecuente de alimentos ácidos con el fin de tomar decisiones para una dieta correcta que incluya el consumo de agua potable.*

Énfasis: *proponer medidas para evitar sobrepeso, obesidad y desnutrición.*

¿Qué vamos a aprender?

Lee la siguiente frase de Hipócrates, quien vivió en el periodo de la Grecia clásica y es considerado el padre de la medicina. Él aseguraba que para ejercer la medicina

“Es preciso conocer quiénes son los seres humanos con relación a lo que comen, a lo que beben y a sus hábitos”.

Esta frase de hace aproximadamente 2400 años resalta la importancia que desde entonces se les daba a los hábitos alimentarios y su estrecha relación con la salud.

Resolverás algunas dudas sobre temas fundamentales, como la importancia de una dieta correcta, algunas recomendaciones para evitar la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, así como la importancia de consumir agua potable.

Los materiales que utilizarás en esta sesión son los siguientes:

1. Tu libro de texto de Ciencias con énfasis en Química.
2. Tu cuaderno de notas de la asignatura, con la fecha y el título de la sesión, recuerda registrar tus dudas, inquietudes o dificultades en su bitácora científica.

En sesiones anteriores se han tratado temas relacionados con la alimentación y la salud, pero existen términos que se llegan a confundir, son imprecisos y desactualizados. En este sentido inicia, aclarando cada uno de estos términos: ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans, colesterol “bueno” y colesterol “malo”.

Abunda sobre las diferencias entre estos términos que a veces resultan confusos, imprecisos o desactualizados.

¿Qué hacemos?

Escucha y observa el siguiente video.

1. ¿Sabías que?

<https://youtu.be/6rdJ57GeWB0>

Te recomendamos sintonizar el programa Aprende en casa II donde el Dr. José Israel León Pedroza contestará las siguientes preguntas.

- ¿Cuáles son los beneficios de una dieta correcta?
- ¿Qué importancia tiene para la salud el consumo suficiente de agua potable y cuál es su importancia a nivel fisiológico y celular?
- Si el consumo suficiente de agua potable tiene tantos beneficios, en su opinión, ¿por qué la mayoría de la población en el país no la consume con suficiencia?
- ¿Cuáles son las consecuencias de ingerir bebidas azucaradas, como refrescos, jugos, o bebidas energéticas?
- Es realmente una problemática en la que hay que plantear acciones inmediatas. Desde su experiencia, ¿qué acciones se recomienda?
- Ya se mencionó de los beneficios de la dieta correcta y el consumo de agua potable. ¿Cuáles son los problemas de salud más comunes que puede ocasionar una dieta con excesos o carencias?
- De acuerdo con el tema, ¿por qué se han señalado el sobrepeso y la obesidad como comorbilidades durante la pandemia?
- Sobre la temática, ¿es lo mismo una enfermedad causada por una mala alimentación que un trastorno alimentario?

- Es muy complicado modificar ciertos hábitos alimentarios, pues se tienen muy arraigados, pero de manera sencilla ¿cuál o cuáles se podrían modificar para iniciar ese camino hacia una dieta correcta?
- En este sentido, de acuerdo con datos de la última encuesta nacional de nutrición, 1 de cada 3 adolescentes en el país presenta obesidad y en niños este indicador es aún mayor. ¿Se está haciendo lo suficiente en los diferentes ámbitos para disminuir esta situación? O, ¿esta tendencia continuará en los próximos años?
- Se puede decir que ¿los platillos de la comida mexicana son saludables?
- Hay mucha información, sobre todo en la red, acerca de dietas “milagrosas” ya sea para bajar de peso o mejorar la salud, ¿qué opinión se tiene sobre estas dietas?

Un dato curioso. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), un tercio de todos los alimentos producidos a nivel mundial se pierden o se desperdician.

En México, el desperdicio de alimentos alcanza 34.7 % de lo que se produce en el país. La pérdida y desperdicio de la carne de cerdo asciende a 40 %; pescado, 37 %; res, 35 %; pollo, 29 % y tortilla, 28 %, de acuerdo con el Centro de Estudios para el Desarrollo Rural Sustentable y la Soberanía Alimentaria.

Estas cifras repercuten tanto en lo económico como en lo social y representan un impacto ambiental importante. Además del desgaste de agua y suelo, representa casi 37 toneladas de dióxido de carbono (CO₂); un costo económico equivalente a 16 millones de vehículos.

La pérdida de alimentos, en general, se debe a factores relacionados con:

- Las condiciones climáticas.
- La recolección y la manipulación de los alimentos.
- Un almacenamiento inadecuado.
- La conservación de los alimentos.
- Un exceso de compra.

Definitivamente se debe poner más cuidado en la alimentación, pues es uno de los factores principales para mantenerte sano.

Recuerda, para cualquier duda puedes contactar a tu maestro o maestra de la asignatura de Ciencias. Química, consultar tu libro de texto y revisar las sesiones de la semana 20 de Aprende en casa III, donde se trataron ampliamente estos temas.

- A manera de conclusión, qué recomendaciones generales podría hacerle a las alumnas y alumnos de tercer grado acerca de este tema tan importante.

Lee las secciones de “Química en la vida cotidiana”.

Se sabe que la nutrición es importante para la salud en general, por lo tanto, también lo es para las funciones cerebrales.

Existe un conjunto de nutrientes con actividad reguladora que resultan esenciales durante toda la vida para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y el cerebro.

Algunos de los elementos químicos presentes en alimentos de consumo frecuente y el beneficio que aportan a esta parte importante del organismo. Recuerda que la química está en todos lados.

- El fósforo contribuye al funcionamiento correcto de las membranas celulares, se encuentra en alimentos como nueces, cacahuates y cereales integrales, entre otros.
- El hierro contribuye a la función cognitiva estable. Se encuentra en alimentos como la carne de res, de pescado, huevo, cereales y hortalizas, como las espinacas.
- El agua contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas en buen estado.
- El calcio contribuye al funcionamiento normal de la neurotransmisión. Se puede encontrar en alimentos derivados de lácteos, soya, brócolis y algunos cereales como el trigo.
- El ácido fólico ayuda a mantener una función psicológica estable, se puede encontrar en verduras de hojas verdes oscuras, semillas de girasol y hierbas secas.

Recuerda que la porción de dichos alimentos debe de ser equilibrada, si te es posible acude con un especialista para que te indique la cantidad correcta de acuerdo con tus necesidades energéticas.

El reto de hoy:

Para aprender más sobre este tema, visita la página de la Facultad de Medicina de la UNAM, "Cuidando mi alimentación en tiempos de COVID-19", en la siguiente dirección electrónica:

<http://meditic.facmed.unam.mx/index.php/alimentacion/>

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/secundaria.html>