



Calorías inútiles y perjudiciales

1. Lee el siguiente artículo publicado en una importante revista nacional especializada en la divulgación de la ciencia.
3. Compara tus resultados con los de otros compañeros. A partir de esto, corrige lo que consideres necesario.



12 cucharadas cafeteras de azúcar

REFRESCOS: EL CABALLO DE TROYA

En 1926 llegó al país una de las bebidas más arraigadas en la dieta del mexicano: el refresco de cola. En 2007 los mexicanos consumimos entre el 11% y el 12% de la producción mundial de este oscuro refresco. Con esta bebida, y las otras marcas de refresco de la misma empresa, consumimos más del 20% del azúcar que produce el país. En promedio cada mexicano consume 160 litros de refresco al año; el promedio mundial es de 77 litros al año por habitante.

Una lata de refresco de 360 mililitros contiene entre 40 y 50



en 1 refresco de 600 mililitros **60g** o más de azúcar

2020

Fuente: Agustín López, "Azúcar. Hechos y mitos" en ¿Cómo ves?

2. Contesta en tu cuaderno lo que se pide:
 - a) Del total del consumo energético diario que requieres, calcula el porcentaje que representa tomar uno y dos refrescos por día.
 - b) Si cada refresco lo acompañas con una bolsa de papas fritas o cualquier otra golosina, ¿cuál sería tu consumo energético adicional al día?
 - Revisa la etiqueta de estas golosinas para realizar tus cálculos. También puedes hacer el cálculo para jugos y otras bebidas azucaradas.
4. En equipos, elaboren carteles o trípticos que expongan los riesgos del consumo de refrescos y bebidas azucaradas para la salud. No olviden proponer alternativas saludables e incluir argumentos científicos.

Las bebidas endulzadas artificialmente contribuyen a la ingesta excesiva de calorías.



■ Para terminar

En este tema aprendiste que los carbohidratos, las proteínas y los lípidos aportan diversas cantidades de energía. Revisaste que tu cuerpo consume energía ininterrumpidamente para mantener todas las funciones vitales, pero que el exceso en la ingesta energética y la falta de actividad física generan problemas de sobrepeso y obesidad. Reconociste que puedes calcular el aporte energético de los alimentos y, con base en ello, tomar decisiones para mejorar tu dieta y la de tu familia.