


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

gramos de azúcar, lo que implica que para endulzarla habría que ponerle unas cinco o seis cucharadas cafeteras (ver figura). Si hoy decides tomar diariamente una lata de refresco a mediodía sin variar ni tu dieta ni tu actividad física, al cabo de un año habrás incrementado tu masa corporal en casi siete kilogramos por el exceso de energía acumulado. Otra forma de verlo es ésta: para caminar un kilómetro y medio un adulto requiere unas 100 kilocalorías y un refresco aporta como mínimo 150 kilocalorías, así que si decides tomar refrescos: ¡a caminar o a engordar!



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

2020

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

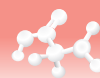
2. Contesta en tu cuaderno lo que se pide:
 - a) Del total del consumo energético diario que requieres, calcula el porcentaje que representa tomar uno y dos refrescos por día.
 - b) Si cada refresco lo acompañas con una bolsa de papas fritas o cualquier otra golosina, ¿cuál sería tu consumo energético 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.



Actividad 6

Aplico lo aprendido

Formen parejas. Tengan a la mano su cuaderno y su carpeta de trabajo.

- Revisen la siguiente información y lleven a cabo lo que se pide.
En México se consumen más de 500 especies de insectos; unos se consumen frescos, otros secos, o bien son ingredientes de salsas y guisados. Algunos insectos proporcionan muchas proteínas (ver tabla), por eso se consideran de alto valor nutrimental, además de que proporcionan importantes cantidades de calcio, magnesio, algunas vitaminas y contienen poca grasa.


Animal	Proteínas	Grasa
Chapulines	53 g	4 g
Atún	24 g	23 g
Borrego	17 g	3 g
Cerdo	19 g	13 g
Vaca	20 g	12 g

Fuente: Tabla elaborada con información de *Victimas sentimentales de la evolución*.

Cantidad contenida de proteínas y grasa (valor nutrimental), en alimentos diversos por cada 100 g.



- Diseñen un menú para cada día de la semana con las siguientes características:
 - Incluir un platillo, por día, elaborado con alguno de los alimentos de la tabla anterior.
 - Incorporar alimentos como frijol, chile, nopales, maíz, pescados, mariscos, amaranto y otras semillas.
 - Verificar que siga las características de una dieta balanceada. Para ello, consulten el Plato del Bien Comer.
 - Vigilar que cumpla los requerimientos energéticos de acuerdo con su edad, sexo y actividad física.

- De ser posible, investiguen la composición (nutrientes) de diversos alimentos. Pueden hacerlo en la biblioteca o en internet. También pueden acudir a un centro de salud para indagar al respecto. 

- Elaboren un cartel en donde representen la relación entre el Plato del Bien Comer y la cantidad de energía que aporta cada grupo de alimentos con base en los nutrientes que contienen. Incluyan dibujos, gráficas, u organizadores conceptuales para presentar la información. Expongan sus producciones en un periódico mural.

a) Los chapulines que más se consumen en México son de la especie *Sphenarium purpurascens*. b) Los chinicuil son los gusanos rojos del maguey y también tienen un alto valor nutrimental.

- De manera individual, reflexiona acerca de tus aprendizajes y marca con una (✓) la casilla correspondiente.

Habilidades	Desempeño		
	Requiero apoyo	Lo hago parcialmente	Puedo hacerlo bien
Identifico la presencia de carbohidratos en los alimentos.			
Explico a otras personas lo que es una caloría.			
Sé el procedimiento para calcular cuántas calorías consumo al día.			
Reconozco los alimentos que contribuyen al sobrepeso y la obesidad.			