

PROYECTO CIENTÍFICO 2

ACTIVIDAD EN CLASE

NOMBRE:

GRADO: SÉPTIMO "C"

1.- LEE EL SIGUIENTE TEXTO:

¿QUÉ TE ESTÁS TRAGANDO?

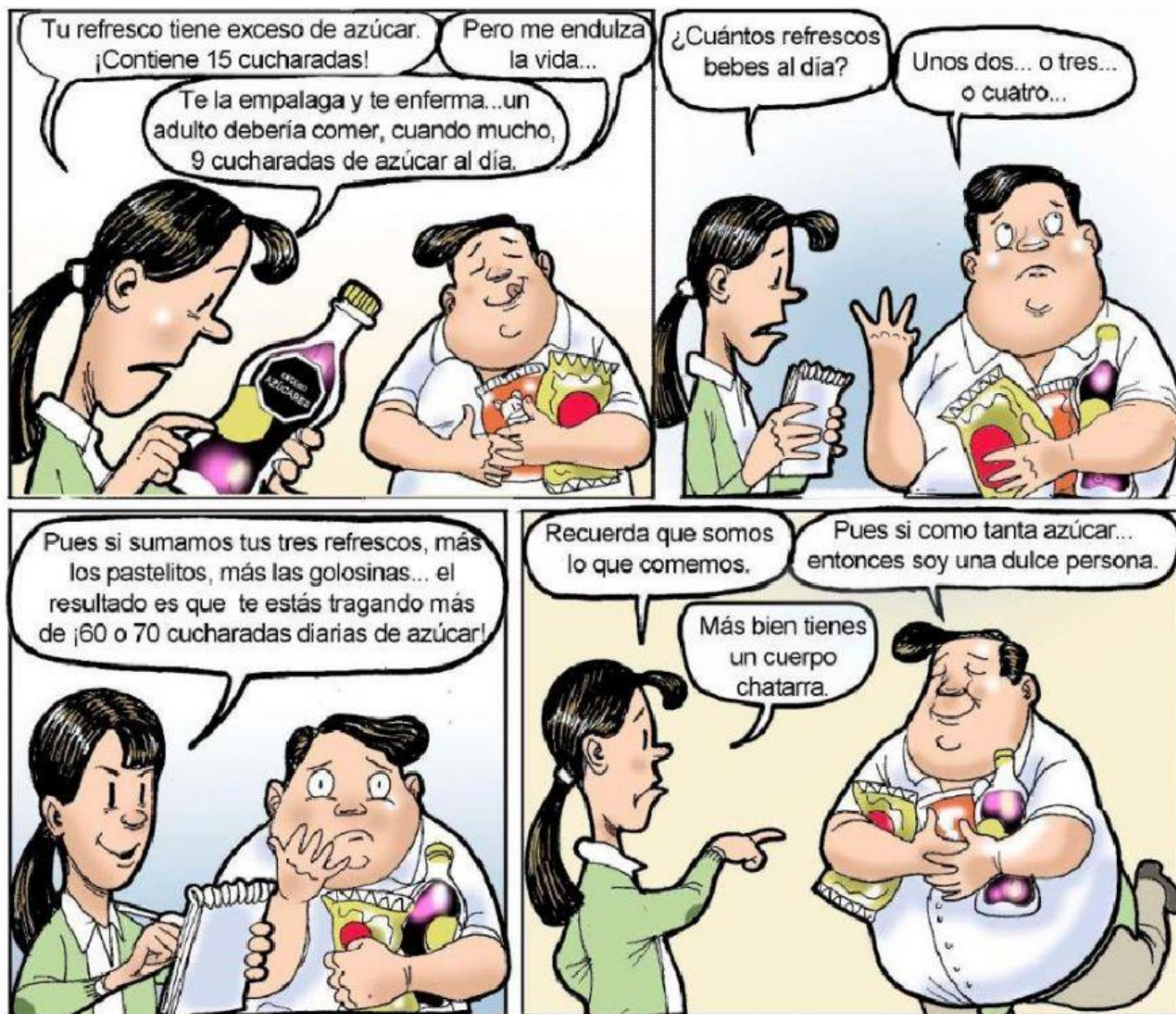
Historieta de El Fisgón, a partir de información de la Secretaría de Salud

Es la hora del recreo en la Escuela Primaria Mártires de la Economía, y Lupita y Lencho, los dos niños más listos de su clase, se preparan para comer su lonch.



Casi todos los productos chatarra están procesados industrialmente a partir de sustancias baratas, como harinas de papa, trigo, arroz o maíz, desechos de animales, azúcares, grasas, aceites, conservantes y otros aditivos.





El aparato digestivo le permite al cuerpo procesar los alimentos; aprovechar lo que nutre y desechar lo que no sirve.

Cuando comemos cosas naturales, como verdura, fruta, pescado, y hacemos ejercicio, el cuerpo se mantiene sano.



Pero si comemos químicos, colorantes, azúcares, grasas y sales en exceso, el cuerpo los almacena y eso provoca obesidad y enfermedades.

Cuando comemos mal, en exceso, y no hacemos ejercicio, dañamos nuestro cuerpo.



Comer demasiada sal, grasas y azúcar no nutre, sólo engorda. Además, aumenta el riesgo de contraer enfermedades crónicas como:

Diabetes, hipertensión, colesterol alto, enfermedades del corazón, caries, problemas de sueño, enfermedades del metabolismo, de los pulmones, de las articulaciones, riesgo de muerte temprana y te hace vulnerable ante las enfermedades oportunistas... como el coronavirus.



Resulta que las principales causas de muerte en México son la diabetes, la hipertensión y las enfermedades del corazón.

La comida chatarra es una industria de la muerte.



La mala alimentación provoca diversos problemas de salud. Según datos oficiales, en 2018:

8.6 millones de mexicanos
(10.3 % de la población)
tenía diabetes.



15.2 millones de mexicanos
(18.4 % de la población)
tenía hipertensión.



Las enfermedades ligadas al sobrepeso van a reducir la esperanza de vida en México en más de cuatro años durante los próximos 30 años.



Los problemas de salud derivados de la mala alimentación se hicieron evidentes con la llegada del coronavirus, pues este virus es más letal con la gente que padece obesidad, diabetes e hipertensión. De los lamentables fallecimientos por coronavirus en México:

43.61 % padecía
hipertensión.

37.81 % padecía
diabetes.

24.68 % padecía
obesidad.

En los países con menos obesidad, el Covid fue mucho menos letal.



El sistema de salud de México tiene que gastar cada vez más por enfermedades ligadas al sobrepeso y la obesidad.

De modo que, además de todo, la gordura es una carga financiera para el gobierno y los contribuyentes.



Así que mejor ya no comas chatarra. Te haces daño a ti y dañas al país.

Yo te iba a invitar una mordida de mi pastelito.



1.- REALIZA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:

a) Enlista 5 comidas chatarras que se mencionan en este texto:

-
-
-
-
-

b) Contesta: ¿Qué enfermedades podemos contraer por consumir demasiadas grasas, sales y azúcares?