



Obesidad, ¿de quién es la culpa?

15

¿Qué haremos y para qué?

En libros de texto, revistas y periódicos se leen textos de divulgación que difunden conocimientos, al público en general, sobre temas como avance de la biología, los hoyos negros, el cambio climático, entre muchos otros.

En esta lección te desafiamos a leer un texto de divulgación ("Obesidad, ¿de quién es la culpa") mediante la estrategia de las tres etapas: prelectura, lectura y poslectura. La meta es que logres comprenderlo e interpretarlo y aprendas a leer cualquier tipo de texto a través de esta técnica.

+ Tres etapas de lectura

Una estrategia es una técnica utilizada para comprender mejor un texto, y una de ellas es la de las tres etapas de lectura las cuales se aplican antes, durante y después de leer todo un texto o parte de él.

Etapa de prelectura

Como su nombre lo dice, es la fase previa a cualquier lectura. Consiste en tener una idea general del **propósito** que tienes al leer, de lo que pudiera tratar su contenido (**predicciones**) y de reconocer lo que sabes o no en torno a la misma (**activación de conocimientos previos**). A continuación se propone la aplicación de esta etapa de prelectura.



Propósito

1. Lee el título del texto de la página siguiente y contesta:

- a) ¿Por qué y para qué lo leeré?
- b) El tema que se plantea en el título ¿es de mi interés? ¿Por qué?

Predicciones

1. Lee los subtítulos del texto y observa las imágenes. Enseguida contesta: ¿De qué se tratará este texto?

Activación de conocimientos previos

1. ¿Qué sé acerca de lo planteado en el título y subtítulos del texto?
.....
2. ¿Qué sé acerca del caballo de Troya?
.....
3. ¿Qué conozco sobre causas y consecuencias de la obesidad?
.....
4. ¿Quién escribe el texto y qué sé sobre él?
.....

Etapa de lectura

Esta etapa consiste en leer el texto para apoderarse de su contenido: disfrutarlo, informarte, emocionarte y averiguar qué impresión te ha causado.



1. Lee el texto completo, una o dos veces, en voz baja, de modo que te asegures haber comprendido su contenido.

OBESIDAD: ¿de quién es la culpa?

1 En un interesante artículo de la revista *Ciencia*, Héctor Bourges, director de la División de Nutrición del Instituto Nacional de Nutrición “Salvador Zubirán”, tomó como personaje a la “grasa”, para someterla a un juicio imaginario como la causante del sobrepeso que aqueja a gran parte de la población mundial. El artículo se titula “La grasa alimentaria, ¿inocente o culpable?”, en el que Bourges reacciona contra la “grasofobia” que invade al planeta, y concluye, sorprendentemente, que la grasa es inocente. ¿A quién le echa la culpa, entonces?

2 Agustín López Munguía parte de este artículo para hacer consideraciones sobre el problema de la obesidad, sometiendo a examen al azúcar como otro de los culpables.

3 La aseveración de Bourges no puede llevarnos a salir corriendo por unos huevos con tocino dentro de una hamburguesa de doble piso. Su artículo sirve para mostrar que el problema de la obesidad es muy complejo, depende de muchos factores tanto ambientales como genéticos, pero dice sobre todo que es consecuencia de comer mucho... y mal.

4 Aunque el azúcar no era el acusado en el juicio que condujo el fiscal Bourges, sí se encontraba dentro de la lista de sospechosos. Y si bien Bourges no llamó a declarar a favor de su detenida, las conclusiones se le aplican de igual manera: es urgente corregir la dieta con conocimientos sólidos y fomentando hábitos saludables.

5 No hay que satanizar al azúcar, pero tampoco hay que perder de vista que empezamos el siglo XX (bueno, nuestros abuelos) consumiendo 10 kilogramos de azúcar al año y lo terminamos con 50 kilogramos por terrícola al año. La culpa es de los chocolates, helados, galletas, caramelos, pasteles, dulces y refrescos embotellados; en particular estos últimos se consumen en cantidades espectaculares entre los hombres del maíz, es decir, en México.

6 No hay pruebas claras de que la epidemia de obesidad que afecta al mundo moderno esté directamente relacionada con el consumo de azúcar, pero sí con el exceso. Otros factores son la falta de ejercicio, que implica la acumulación de la energía de más que se ingiere con la dieta, y la falta de equilibrio en la alimentación, lo que conlleva desbalances en el consumo de otros nutrimentos. Finalmente, la obesidad también tiene un componente genético, como demuestra un estudio publicado en febrero de 2008 en el *American Journal of Clinical Nutrition*. Según este estudio, la obesidad puede atribuirse a factores genéticos hasta en 77 por ciento. El estudio se llevó a cabo siguiendo a 5,092 pares de gemelos y da cuenta de la complejidad del problema.



REFRESCOS: el caballo de Troya

En 1926, llegó al país una de las bebidas más arraigadas en la dieta del mexicano: la Coca Cola. En 2007, los mexicanos consumimos entre el 11 y 12 por ciento 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 por ciento 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. 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 subido casi siete kilos 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 150 kilocalorías, así que si decides tomar refrescos: ¡a caminar o a engordar!

Se estima que en Estados Unidos casi el 16 por ciento de la energía en la dieta proviene del azúcar. Cerca de 50 por ciento de este azúcar proviene de los refrescos, en cuyo consumo México y Estados Unidos se disputan el récord mundial.

¿Hacia dónde?

Ante tal evidencia científica, es difícil imaginar cómo es posible que hasta la fecha no haya una decidida estrategia de salud pública tendiente a desincentivar el consumo de refrescos. Aumentar los impuestos, tanto a estos productos como en general a los alimentos de alta carga energética, y evitar la publicidad bien podría ser una medida, paralela a una campaña de información y educación del consumidor.

Agustín López Munguía, "Azúcar: hechos y mitos" (frag.), *¿Cómo ves?* año 10, núm. 113, México: UNAM, abril de 2008, pp. 14-15.



Representación del Caballo de Troya



2. Reflexiona y completa las frases:

Lo que me gusto —o disgustó— del texto fue...

Lo que me dice a mí o el mensaje que me envía el texto es...



3. Intégrate a un equipo y comparte tus respuestas con ellos. ¿En qué coincidieron y en qué difirieron?



Etapa de poslectura

En esta etapa se realizan acciones relativas al comentario y la interpretación del contenido, identificación de la estructura del texto, entre otras actividades en las que se destaca lo fundamental del texto.

1. Relee las respuestas que diste en la etapa de prelectura. Corroboras si lo que anotaste era correcto o bien, si ampliaste tus conocimientos en la etapa de lectura.
2. Escribe una idea general de lo que dice el texto.



.....

.....

3. En qué párrafos se responde: "Obesidad: ¿de quién es la culpa?"

.....

.....

4. ¿Con qué conclusión se cierra la primera parte (párrafos 1 a 6)?

.....

.....





5. En torno a "Refrescos: el caballo de Troya", ¿cuál es la semejanza entre lo que producen los refrescos y lo que sucedió con el caballo de Troya?

.....

.....

6. Anota dos argumentos que aseveren que el azúcar es la culpable, en buena medida, de la obesidad.

.....

.....

7. ¿A quién se dirige este texto?

.....

.....

8. ¿Por qué crees que el autor ha escrito sobre este tema?

.....

.....

9. En conclusión, de quién es la culpa que haya personas obesas. Fundamenta.

.....

.....

10. Organízate con tus compañeros de grupo y confirma si tus respuestas fueron igual a la de ellos. De lo contrario, ¿por qué podría ser que tuvieran respuestas distintas?



¡Lo logré!



Averigua qué tanto has alcanzado la meta propuesta. Anota una palomita en el nivel que creas conveniente.



Desafíos	Llegué a la meta excelente	Se me dificultó llegar a la meta	Necesito ayuda para llegar a la meta
Sé reconocer el propósito de leer un texto, hacer predicciones y activar mis conocimientos previos.			
Sé identificar un texto de divulgación.			
Sé aplicar la estrategia de las tres etapas de lectura.			

Necesito y me propongo mejorar en...

.....

.....

.....



Razonamiento verbal



1. Encierra la opción que significa lo contrario a la palabra resaltada.

extraviado	fracasado	recuperado	malogrado
oscuridad	claridad	ceguera	nebulosidad
pagar	administrar	retribuir	cobrar
desear	estimar	rechazar	consentir
condenar	censurar	absolver	castigar
conocer	entender	advertir	ignorar
dar	despojar	asignar	gratificar
inferior	malo	accesorio	superior
leal	traidor	corrompido	fiel
oprimir	sujetar	liberar	apresar

2. Resuelve las analogías. Elige la opción que corresponda con la idea.

- Desierto es a arena como mar es a
agua bosque tierra aire
- Pelícanos es a vuelo como caracoles es a
agua tierra flores fuego
- Tierra es a musgo como mar es a
algas aves peces arañas
- Galileo es a Italia como Newton es a
México Inglaterra Francia Estados Unidos
- Árbol es a manzana como palmera es a
melón coco mango vainilla
- Leguas es a tierra como litros es a
sólidos gases líquidos aire
- Relámpago es a luminoso como trueno es a
tempestad peligro sonoro oscuro
- Texto es a párrafos como estrofa es a
novela cuento poema historia
- Otoño es a naranja como invierno es a
negro azul rojo blanco
- Primero es a introducción como último es a
conclusión índice texto portada

Caligrafía

Completa, traza y continúa las series.

A large grid for handwriting practice. The first four rows contain step-like patterns with directional arrows (right, up, down, right) indicating the stroke order. The remaining rows are empty for practice.

22

A large grid for handwriting practice. The first two rows contain semi-circles with directional arrows (up, down) indicating the stroke order. The remaining rows are empty for practice.

Práctica la escritura de la **B** mayúscula y la **b** minúscula en dos tipos de letra. Repítelas con la escritura del refrán.

Bb Bb Bb Bb Bb

Bien habla quien bien calla.

Bb

B b b B b b B b b

Bácil es empezar y

difícil perseverar.

B b b