

## **Tareas Educación Física 3º y 4º de la ESO semanas del 13 al 24.**

**LAS TAREAS SE PODRÁN ENVIAR POR CORREO. LA DIRECCIÓN ES:**

[jesus.calderoquero@iesviaverde.es](mailto:jesus.calderoquero@iesviaverde.es) Profesor de 3ºB, 4ºB

[Javier.garciacarrasco@iesviaverde.es](mailto:javier.garciacarrasco@iesviaverde.es) Profesor de 3ºA, 4ºA

O a la cuenta de Instagram @departamentoefviaverde

Los alumnos tendrán dos opciones. Realizar un vídeo práctico que aparece como punto 1 o un trabajo teórico que aparece como punto 2.

### **1. VÍDEO TÁBATA**

Los alumnos de 3º Y 4º de la ESO, deberán grabar un vídeo realizando los ejercicios, al igual que en el enlace que pondré a continuación, aquel alumno que no pueda hacer la flexión la podrá hacer de rodillas (aunque debemos de intentar hacerlo bien).

<https://www.youtube.com/watch?v=F6k321SUQrU&feature=youtu.be>

Para grabar el vídeo podremos utilizar cualquier canción de youtube, para ello debemos poner en el buscador “tabata” y elegir la que más nos guste.

La utilizada en el ejemplo ha sido la siguiente:

<https://www.youtube.com/watch?v=KHe608LLkA8>

El vídeo deberá mandármelo por correo preferiblemente ANTES DEL 24 DE ABRIL. Al correo de tu profesor:

- [jesus.calderoquero@iesviaverde.es](mailto:jesus.calderoquero@iesviaverde.es) . Profesor de 3ºB y 4ºB
- [javier.garciacarrasco@iesviaverde.es](mailto:javier.garciacarrasco@iesviaverde.es) Profesor de 3ºA y 4ºA

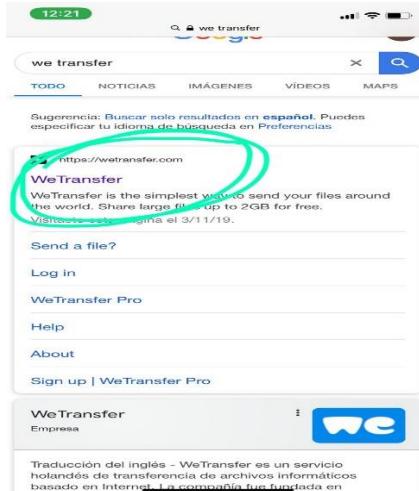
Si el video es muy pesado y no deja enviarlo por correo, lo podréis hacer por wetransfer (Pongo las instrucciones abajo). Esta opción es más rápida y segura. Me permite enviar vídeos de mayor peso y es gratuito.

Tutorial para enviar archivos por we transfer por ordenador:

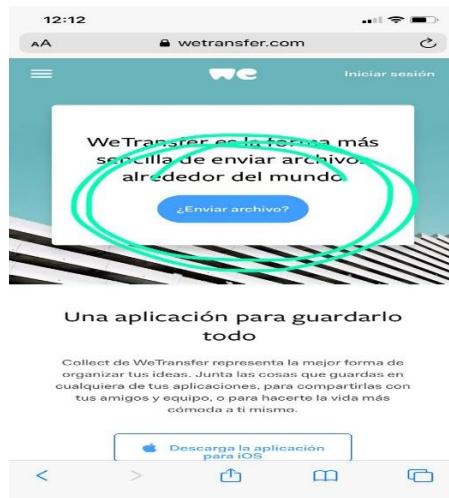
[https://www.youtube.com/watch?v=r6xgBWYqE\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=r6xgBWYqE_U)

- Instrucciones para enviar un vídeo por we transfer desde el móvil:

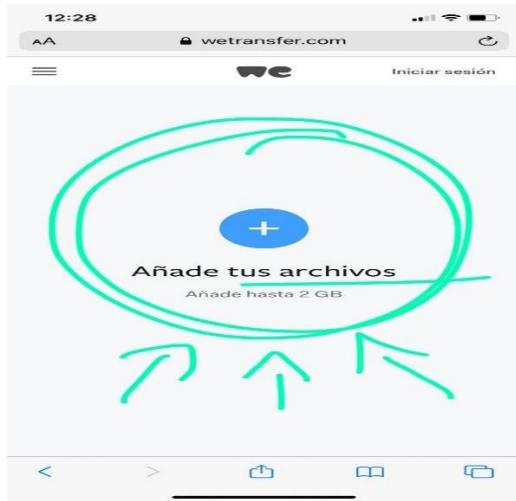
1. Pongo en el buscador de google lo siguiente: "We transfer"



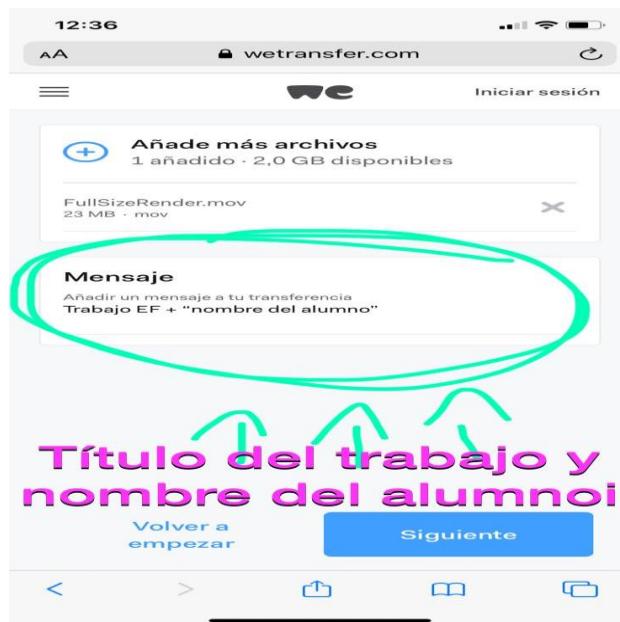
2. Una vez dentro de we transfer, le doy a enviar archivo



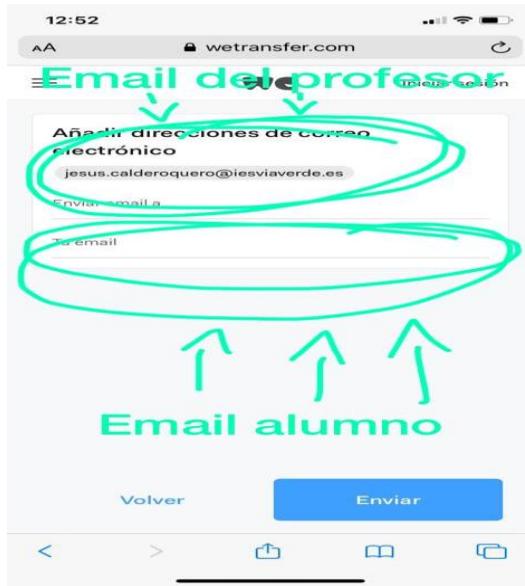
3. Después pulsamos en el botón de añadir tus archivos



4. Pulso el botón archivos (Android) o fototeca (iphone)
5. Selecciono el archivo que quiero subir
6. Una vez cargado el archivo aparecerá un apartado que pone mensaje. Ahí debéis de rellena el título del trabajo y nombre del alumno.



7. Una vez relleno el mensaje pulsamos en la tecla siguiente.
8. Nos aparece poner el email a la persona que queremos enviarle el mensaje. Deberéis poner el email del profesor, en este caso, [jesus.calderoquero@iesviaverde.es](mailto:jesus.calderoquero@iesviaverde.es). Y en el otro apartado el email del alumno, de esta manera recibirás un correo cuando el profesor descargue sus archivos



9. Le damos a enviar y esperamos a que se envíe.

## 2. TRABAJO TEÓRICO NUTRICIÓN

El alumno que no pueda grabar el vídeo, tendrá la opción de realizar un trabajo teórico. Que consiste en leer el documento que muestro a continuación y responder las preguntas. Respetando el formato que se mandó en el trabajo anterior, y me lo podrá entregar al correo o a la vuelta:

El trabajo teórico deberá mandarse por correo preferiblemente ANTES DEL 8 DE MAYO . Al correo de tu profesor:

- [jesus.calderoquero@iesviaverde.es](mailto:jesus.calderoquero@iesviaverde.es) . Profesor de 3ºB, 4ºb
- [javier.garciacarrasco@iesviaverde.es](mailto:javier.garciacarrasco@iesviaverde.es) Profesor de 3ºA, 4ºA

El trabajo con los ejercicios debe contener:

- Portada que incluya: título (MI DIETA COJEA), nombre y curso (en la parte de abajo del folio) y un dibujo.
- Las siguientes páginas debe de incluir los contenidos copiados.

## **1. Para adelgazar basta con tomar menos kilocalorías»**

«La vida no está hecha para contar calorías», dice un anuncio televisivo de un producto alimentario que precisamente se promociona como *light*. Aquellos que nos invitan a olvidarnos de la cantidad de energía de los alimentos, curiosamente se enorgullen del bajo aporte energético de los suyos. ¿En qué quedamos? Estos alimentos en cuestión suelen incluir jarabe de glucosa, almidón modificado, y la mayor parte de su composición es simplemente agua. Parece ser que, en la cruzada contra las kilocalorías, el hecho de que la mayor parte de un producto sea agua es algo a destacar.

Este es un claro ejemplo de dónde se ha centrado el mensaje publicitario durante años: alrededor de la energía o kilocalorías, dejando en un segundo plano la calidad del producto. A la publicidad le importa más el hecho de que un alimento tenga en la etiqueta la declaración *light* que los propios ingredientes que componen el producto.

Este enfoque nos aleja de la salud, y nos obsesiona con la comida y su energía.

## **2. ¿REALMENTE TIENE SENTIDO CONTAR KILOCALORÍAS?**

Contarlas no. Considerarlas sí, y mucho. Expliquemos el matiz. Considerar la kilocalorías es imprescindible, ya que es la energía de los alimentos la que determina que nuestro cuerpo almacene energía, o bien, por el contrario, recurra a sus reservas para cubrir su necesidad de esta. Este equilibrio entre kilocalorías ingeridas y kilocalorías consumidas es lo que se denomina «balance energético». Tanto la ganancia de peso como el adelgazamiento son, por tanto, una

consecuencia de esta relación. Mientras que un exceso de consumo energético es el que nos conduce a que las personas almacenemos esa energía, es el déficit el que nos lleva hacia el proceso opuesto: la pérdida de peso.

Contarlas es otro tema completamente distinto. ¿De verdad es necesario contabilizar la cantidad de energía que incorporamos a través de nuestros alimentos, tal y como nos han hecho creer? Por fortuna, no es así. Y es que prácticamente es imposible estimar con precisión alguna de las siguientes cuestiones: La cantidad de nutrientes y energía que tiene un alimento. El aprovechamiento que hace nuestro cuerpo de esos nutrientes. Conocer cómo responde fisiológicamente nuestro cuerpo ante ello. La cantidad de energía que gastamos diariamente con nuestras actividades.

Podríamos estimar las kilocalorías que consumimos a todas horas, pero es una tarea que no vale la pena. La pregunta pertinente sería: ¿resulta necesario? No, porque para eso tenemos en nuestro cuerpo un «termostato» de la energía que debemos consumir. Se llama apetito.

### **3. CONSIDERAR SOLO LAS KILOCALORÍAS: UN MODELO FRACASADO**

La idea de contar la energía de los alimentos como método para comer exactamente lo que necesitamos dio lugar a una hipótesis que parecía reducir todo a una idea muy simple: **Adelgazar es tan sencillo como gastar más kilocalorías de las que se consumen.** Esto puede ser un recurso a utilizar en ciertos momentos muy concretos, pero no para lo que nos queda de vida.

Pensar que todo se reduce a ingerir menos kilocalorías implica tener mucha fe en nuestros conocimientos dietéticos, nuestra saciedad y nuestro autocontrol.

Premisa errónea: no vivimos en una jaula como ratas de laboratorio. Para un sujeto que se encuentre encerrado entre cuatro paredes o rejas,

reducir su aporte energético desembocará, con toda seguridad, en una reducción de peso. Es comprensible, puesto que no tiene acceso a ningún otro producto alimentario, y por tanto no tiene más remedio que comer lo que la escasa disponibilidad le dicta.

Cuando esto sucede en el mundo real, la cosa cambia drásticamente. Imaginemos la misma situación, pero en una persona que se despierta con armarios llenos de comida, al encender la televisión ve varios anuncios sobre alimentos superfluos, de camino al trabajo se topa con varios establecimientos de comida para llevar, en el centro de trabajo las opciones para comer no son las más adecuadas, allí dispone además de varias máquinas de *vending*, y a la salida del mismo los estímulos que ofrece la calle para merendar son un mar de procesados. ¿Podemos comparar la respuesta del sujeto enjaulado con la del sujeto que vive en el mundo real? Por supuesto que no.

Por eso, el conteo de kilocalorías como acercamiento teórico puede valer, pero llevado a la práctica fracasa. Especialmente si vivimos en este entorno orientado hacia el consumo excesivo y poco responsable.

Es lo que se conoce como un ambiente obesogénico. Nuestra jaula es enorme, es una sociedad entera. Solo que nuestras rejas están hechas de anuncios y nuestro comedero se sirve principalmente en el supermercado.

Eso hace que tengamos que considerar y planificar otras muchas variables, como por ejemplo: ¿me va a dar hambre cuando esté en el trabajo? ¿Voy a tener tiempo para cocinar en casa si llego hambriento? ¿Qué tengo para picotear mientras preparo la comida? ¿Habrá una opción saludable mientras viajo en tren? Todas estas variables ambientales, unidas a las individuales, como podrían ser todas las cuestiones fisiológicas (apetito, hambre, saciedad, metabolismo...), y junto con las psicológicas (motivación, ansiedad, fuerza de voluntad, autocontrol...), son las que determinan finalmente nuestra respuesta. Tomar una buena decisión en nuestro mundo es muy complicado, porque eso implica elegir entre una amplia serie de

opciones. Las buenas elecciones no son fáciles: hay que facilitarlas o «crearlas».

Considerar que adelgazar es tan sencillo como ingerir menos kilocalorías o vivir en equilibrio es una reducción muy simplista. Este enfoque obsoleto es a día de hoy uno de los mayores discursos por parte de la industria alimentaria, que nos invita a consumir sus productos superfluos «dentro de un estilo de vida saludable y con una dieta equilibrada». ¡Como si eso fuera fácil con este entorno!

#### **4. ALIMENTOS LIGHT O BAJOS EN KILOCALORÍAS COMO RESPUESTA**

Los alimentos *light* son la respuesta lógica a este planteamiento. Una vez inculcada la idea de que todo gira alrededor de las kilocalorías, es probable que brote el pensamiento: «*Como un exceso de kilocalorías engorda, comer alimentos con pocas kilocalorías adelgaza*». Esta es una conclusión tomada demasiado a la ligera. Se trata sin duda de una deducción que no se da en la vida real.

Creer que los alimentos bajos en kilocalorías contribuyen a hacer de nuestro entorno un lugar más sano es una idea errónea. Lo saludable que resulta un alimento no depende de su cantidad de kilocalorías, sino de sus componentes en conjunto.

Tenemos, por tanto, ejemplos de alimentos muy calóricos, como pueden ser el aceite de oliva virgen extra o los frutos secos, que no se asocian con el sobrepeso y la obesidad. Mientras que por otro lado, el consumo de alimentos menos energéticos, pero con un mayor impacto en nuestro metabolismo, como es el caso de los dulces y refrescos azucarados, sí que está mucho más relacionado con estas patologías.

Importan los macronutrientes que aportan esa energía, los otros

micronutrientes que acompañan al alimento, las sustancias que intervienen en la digestión como la fibra o el agua. Y por supuesto otros factores como la temperatura, el estado físico del alimento o las técnicas culinarias aplicadas. Todo esto es mucho más complejo que sumar kilocalorías.

Es de sentido común percibir que 100 kcal de aguacate no repercuten del mismo modo en el cuerpo que 100 kcal en forma de vodka o de azúcar.

Centrarse en el número de kilocalorías con la intención de adelgazar implica además un ejercicio matemático muy complejo para la población, en el que la gente tiene que traducir kilocalorías a nutrientes y nutrientes a alimentos. Esto no sería necesario si hacemos una divulgación mucho más sencilla como es la de promocionar una dieta abundante en alimentos saludables. Ahí no hay margen para equivocarse.

Si los esfuerzos de salud pública se encaminaran a dar a la gente recursos de cómo seguir y adherirse a un patrón saludable, tendríamos muchos menos problemas y la gente entendería mejor el mensaje.

Hablemos de dietas y alimentos en términos más comprensibles. Por qué no se hace es un tema político y de intereses que daría para escribir muchos libros de divulgación, tantos como novelas negras.

## **5. PARADOJAS DE CONSUMO: ¿LO LIGHT PUEDE HACERNOS CONSUMIR MÁS?**

Hay ciertas elecciones de alimentos muy desafortunadas a lo largo del día. Podemos creer, según se nos da a entender, que introduciendo en nuestra dieta alimentos con pocas kilocalorías ayudaremos a no elevar el gasto energético de la misma.

Por definición, los alimentos *light* o ligeros son aquellos que han reducido al menos un 30% su contenido energético; se trata de una reducción respecto al alimento de referencia. Por ejemplo: para declararse como tal, un queso *light* debe tener un 30% menos de kilocalorías que uno convencional.

Toda esta colección de barritas de 99 kilocalorías, mayonesas *light*, helados ligeros, *snacks* de arroz inflado o lácteos desnatados... es un gran ejemplo de cómo introducir en el organismo pocas kilocalorías, pero poco interesantes a nivel nutricional y, sobre todo, poco saciantes. De nada sirve comprarte una barrita de 99 kilocalorías en el metro si al llegar a casa vas a comer pasta con tomate y un yogur azucarado de postre.

Como un papel hecho una bola: ligero, pero ocupa más espacio del que pensábamos en nuestro cajón. Así son los alimentos *light* en nuestra dieta.

Para añadir más leña al fuego, hay que considerar también que las personas nos comportamos de maneras muy peculiares cuando cambiamos nuestra pauta alimentaria. Es muy curioso, pero tenemos datos de cómo la gente que toman lácteos etiquetados como bajos en grasa acaban consumiendo más kilocalorías a lo largo del día. Todo parece apuntar a dos motivos: Se subestima el contenido energético de los productos desnatados.

Estos alimentos producen menos saciedad a lo largo del día. Al final, las personas pueden acabar comiendo más cantidad al tomar estas decisiones.

## **6. CAMBIAR EL ENTORNO, UN PRIMER PASO PARA NO CONTAR KILOCALORÍAS**

La lógica fisiológica consiste en seguir las indicaciones de nuestro apetito. Pero desde que la alimentación es un acto social más que

biológico, nuestro cuerpo está sujeto a otros estímulos además de los hormonales.

Ya no solo las rutinas sociales fomentan un consumo constante, sino que el acceso continuo a los alimentos y las características de los mismos no ayudan. Los alimentos a los que tenemos acceso son en muchas ocasiones de baja calidad nutricional.

Estamos demasiado expuestos a alimentos ultraprocesados, que usan en su composición ingredientes orientados a crearnos una sensación de placer exacerbada. No me refiero a químicos extraños ni a la idea conspiranoica que se oye de que «nos están envenenando». Se trata de unas motivaciones tan simples y sencillas como son la de usar materias primas baratas, duraderas y muy palatables.

Cuando las personas tomamos demasiados componentes que enmascaran el sabor, es normal que luego la comida convencional no nos sepa tan bien. Hablamos de grasas hidrogenadas, exceso de sal, azúcar y algunos aditivos que modifican nuestros umbrales de sabor.

Evitar este escenario es más fácil si se cambia parcialmente el entorno y se propician elecciones más saludables que permitan comer más sano sin tanto esfuerzo.

Rodearse de alimentos sanos, que sean materias primas sin procesar, es el mejor inicio. Es entonces cuando comiendo *ad libitum* el apetito resulta útil como indicador de nuestras necesidades energéticas. Ahí estamos considerando la saciedad de nuestro organismo sin que interfieran en ella los actores que interpretan el teatro del ambiente obesogénico.

## **CUESTIONARIO SOBRE MI DIETA COJEA**

1. Elige uno de los apartados, el que más te guste, y cópialo.
2. ¿Destaca 3 aspectos beneficiosos de contar calorías?
3. ¿Destaca 3 aspectos negativos de contar calorías?
4. Tras leer el artículo, ¿Qué piensas de contar calorías, es beneficioso o no? ¿Por qué?
5. ¿Cómo influyen los hábitos de vida (trabajo, actividades extraescolares y ocio) en la alimentación?
6. ¿Lo alimentos light se recomiendan? ¿Por qué?
7. ¿Cómo influye la actividad física en la dieta?
8. ¿Qué piensas después de leer el siguiente fragmento del libro:  
*“Creer que los alimentos bajos en kilocalorías contribuyen a hacer de nuestro entorno un lugar más sano es una idea errónea? Lo saludable que resulta un alimento no depende de su cantidad de kilocalorías, sino de sus componentes en conjunto”.*?
9. Realiza un resumen de cada uno de los apartados de unas 6 líneas.