

Actividades en casa.

Actividades a trabajar del 06 al 17 de diciembre.

Tema. Alimentación saludable y sostenible.

- ✓ ¿Qué debemos comer?
 - El sobrepeso y la obesidad.
 - Consejos prácticos para prevenir la obesidad.

Actividad. Realiza la lectura de la siguiente información periodística, subraya la información que consideres importante y contesta las preguntas:

Refrescos en México: Chiapas, el estado de México donde el consumo de refrescos es 30 veces superior al promedio mundial.



Marcos González Díaz
Corresponsal de BBC News Mundo en México
17 agosto 2020

"¿Para qué necesitamos el veneno embotellado, el de los refrescos?"

Con esta comparación, el subsecretario de Salud mexicano, Hugo López-Gatell, volvió a poner hace unos días sobre la mesa una realidad visible en casi cada hogar y tienda del país: México es el lugar donde más bebidas azucaradas se consumen en todo el mundo.

El impacto en la población es alto. Según un estudio del Instituto Nacional de Salud Pública, cada año más de 40.000 muertes en el país (un 7% del total) "son atribuibles" al consumo de estas bebidas por aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, dijo el subsecretario.

Pero este ya conocido y extendido hábito alimenticio de los mexicanos despertó aún más preocupación en tiempos de pandemia del coronavirus, ya que la mayoría de los más de 50.000 fallecidos tenía diabetes, hipertensión u obesidad (o varias de ellas).

"México es el país que sufre la mayor mortalidad en adultos jóvenes por covid-19 porque afecta a personas con este tipo de enfermedades crónicas (...) que se las ha causado este modelo de alimentación que predomina en México desde hace más de 30 años", dijo López-Gatell.

"Es lo que se llama la comida chatarra, incluidas las bebidas azucaradas, que son verdaderamente generadores de esta epidemia en una gran proporción", agregó.

México es el principal consumidor per cápita del mundo de bebidas azucaradas.

Pese a todo, las autoridades de México -donde la diabetes es la segunda causa de muerte y que tiene la segunda mayor tasa de obesidad del mundo- están tomando medidas para reducir la ingesta de estos productos.

Al impuesto que se gravó a sus precios en 2014 y al nuevo etiquetado que alertará desde octubre de los que tienen exceso de calorías, grasas y sal; se sumó hace dos semanas la inédita decisión de Oaxaca de prohibir la venta de refrescos y comida chatarra a menores de edad.

Récord mundial de consumo.

Según el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología de México (Conacyt), Chiapas es la región del mundo donde más se bebe Coca-Cola, el refresco favorito de los mexicanos (sus productos representan más del 70% del consumo nacional de bebidas azucaradas embotelladas, según la organización El Poder del Consumidor).

El Conacyt se basa en un estudio que muestra cifras impactantes, como que el consumo medio por persona en este estado del sur de México es cinco veces superior al del resto del país y 32 veces más que el promedio mundial.

"Es el epicentro de la epidemia de consumo de refrescos", le dice a BBC Mundo el doctor Marcos Arana, investigador del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y de la Nutrición Salvador Zubirán.

Consumo anual de bebidas azucaradas en el mundo.

821,25 litros en Chiapas, México

150 litros en México (en promedio)

100 litros en EE.UU.

25 litros en el mundo (en promedio)

De lo que no hay duda es de que los refrescos forman ya parte esencial de la vida cotidiana en este estado, especialmente en la región de Los Altos de Chiapas, donde la mayoría de su población es indígena y rural.

En esta zona, donde Coca-Cola tiene una planta embotelladora en el municipio de San Cristóbal de las Casas, el consumo de esta marca es aplastantemente mayoritario respecto a la competencia ya desde temprana edad de la población.

"Al 3% de niños menores de seis meses, sus madres les dan Coca-Cola, en un momento que solo deben tomar leche materna", destaca Arana entre las conclusiones más destacadas de una investigación en la que participó en 2016.

Organizaciones locales como el Centro de Capacitación en Ecología y Salud para Campesinos (CCESC) que Arana dirige apuntan como causas de este consumo desmedido a las "agresivas" prácticas comerciales de las refresqueras y a la fácil accesibilidad de sus productos en la zona.

"Coca-Cola es el producto más disponible en Los Altos, uno tiene que caminar más distancia para comprar tortillas o cualquier otra cosa. La cantidad de puntos de venta es excesiva, sin ningún control, y con precios reducidos hasta el 30%", dice Arana.

"La disponibilidad y publicidad de algo tan barato es tan grande y omnipresente en Chiapas ante poblaciones vulnerables que han creado una adicción que se ve como necesidad", afirma Arana.

Refrescos en lugar de agua.

Chiapas es el estado de México que concentra mayor tasa de personas viviendo en situación de pobreza: 76,4%, según un estudio de 2019 del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval).

Pese a ser una de las zonas del país con mayores recursos hídricos naturales, la falta de acceso a agua potable en regiones como Los Altos de Chiapas es también considerado uno de los motivos de que se beban tantos refrescos.

Por ello, y ante "la carencia de agua en el municipio", el ayuntamiento de San Cristóbal de las Casas solicitó este año a la Comisión Nacional del Agua (Conagua) que revocara la concesión otorgada a la planta de Coca-Cola para extraer agua de dos pozos de la zona para sus operaciones.

Según organizaciones locales, la empresa extrae más de 1,3 millones de litros de agua al día.

Preguntas:

1.- ¿Qué cantidad de agua simple consumes al día?

2.- ¿Qué cantidad de refresco consumes al día?

3.- ¿Qué enfermedades puede ocasionar el consumo excesivo de refresco?

4.- ¿Qué opinas de la situación que vive el estado de Chiapas con el consumo de refresco?

5.- ¿Qué opinan los miembros de tú familia de la situación que vive el estado de Chiapas con el consumo de refresco?

Información:

- ✓ La actividad puedes realizarla a mano o imprimir las hojas para trabajar.
- ✓ Poner atención en ortografía, letra y redacción.
- ✓ Las actividades se trabajarán en hojas blancas, colocando nombre del alumno, grado, grupo, turno.
- ✓ Las actividades deben tener fecha de elaboración y firma del tutor, madre o padre de familia.

