

UDI 2

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA

3º y 4º E.S.O

Punto de partida: corpus textual

Este texto nos servirá de punto de partida para la apertura del tema (UD), sin explicitar necesariamente, a priori, la temática sobre la que versa la unidad didáctica que vamos a abordar.

Sobre este texto, planteemos **actividades de iniciación** con **TTI (Técnicas de Trabajo Intelectual)**, así como **de comprensión y expresión escrita**.

Texto 1 de inicio. Polémica en redes por una palmera de chocolate de 2.300 kcal.

Si bien nutricionistas y otros expertos del ámbito de la salud no se cansan de insistir en la necesidad de leer las etiquetas de los alimentos cuando se acude al supermercado, aún son muchos los consumidores **que ignoran esta recomendación**. No obstante, desconocer los ingredientes de algunos productos procesados o **no ojear las calorías** que contienen puede ser más dañino para la salud de lo que suele pensarse.

Así lo demostraba el pasado martes el dietista-nutricionista Julio Basulto en su cuenta de Twitter, cuando compartió la imagen de una palmera de chocolate junto a su etiqueta. En el apartado de **datos nutricionales** podía leerse que 100 g del producto equivalían a **541 kilocalorías**. Lo que significa que una de estas palmeras, con un peso de 425 gramos, aporta nada menos que **2.300 kilocalorías**.

Además de exponer esta información, el experto siguió explicando a través de un hilo por qué no es nada aconsejable **añadir a nuestra dieta productos como este**. “Se estima que aproximadamente una mujer necesita, en promedio, entre 1800 y 2200 kilocalorías por día y un hombre entre 2200 y 2700 kilocalorías por día”, señalaba Basulto. “Así que si te metes esta cosa entre pecho y espalda, has cubierto de una sentada **todas las calorías que tu cuerpo precisa** en todo el día. Sin embargo, no habrás cubierto, ni por asomo, tus necesidades de los muchos nutrientes que necesita tu cuerpo para funcionar bien”, añadía.

Aunque muchas respuestas de los usuarios a esta publicación fueron de crítica al dulce en cuestión, **también por su reducido precio (1,60 euros)**, hubo otras en defensa de este tipo de productos ultra-procesados. Sin ir más lejos, una usuaria aseguraba que aunque era consciente de que no se trataba de un **alimento saludable**, ella seguía tomando productos del estilo por lo

“buenos” que estaban, aún sabiendo que posiblemente tenía sobrepeso. Otros simplemente manifestaron **lo apetecible que resultaba**.

Por otro lado, algunos usuarios replicaron a Basulto asegurando que no había leído bien la información y que el producto tenía 541 kilocalorías en cambio de 2300, lo que revela la dificultad que puede suponer para los consumidores **descifrar algunos etiquetados de los alimentos**.

Al debate se unieron otras personas como **Miguel Ángel Lurueña**, divulgador y tecnólogo de alimentos, quien compartió una imagen con la palmera en sus manos para mostrar a sus seguidores que **no se trataba de un producto grande**, aún pesando 425 gramos y aportando 2.300 kilocalorías.



ACTIVIDADES TTI

- **Lectura detenida del texto.**
- **Búsqueda de términos y conceptos desconocidos** (a través de soportes digitales o impresos: diccionarios, Internet, enciclopedias en línea...).
- **Subraya las ideas fundamentales** del texto, para discriminar la información esencial de la de menor relevancia.
- Identificación del **tema o idea principal** del texto.
- Realización de **esquema o árbol de ideas con las ideas secundarias**, partiendo de la idea principal del texto.
- Realización de **resumen del texto** partiendo del esquema realizado.

Finalización de la UDI.

Una vez se ha tratado el tema de manera inicial con el texto de iniciación y, posteriormente, se han desarrollado todas las actividades, tareas y explicaciones sobre el tema de la UDI, se selecciona un texto final para la misma donde el alumnado deberá de realizar las mismas acciones que realizaron con el texto inicial y deberán comparar conocimientos previos con los nuevos adquiridos. Por ello la unidad se cierra con un texto que amplía y profundiza el texto inicial y sirve de finalización de los conocimientos aprendidos en la UDI.

Además, a través de este texto de finalización se llevará a cabo una **TERTULIA O DEBATE** donde el alumnado se deberá de posicionar a favor o en contra de alguna controversia que plantee el docente en relación con dicho texto de finalización, con el objetivo de fomentar un posicionamiento crítico ante un pensamiento o convicción sobre el tema en cuestión, argumentando su postura.

El texto planteado para la presente UDI es el siguiente:

Texto 2 de finalización. Un estudio de 14 dietas concluye que los beneficios no duran más de un año.

La dieta Atkins, que apuesta por muchas proteínas y poco carbohidratos, la paleodieta, que se centra en los alimentos que estaban disponibles antes de la revolución neolítica, la dieta DASH para controlar la hipertensión y el ayuno intermitente son tan solo algunos ejemplos de las propuestas que recorren la web y prometen un resultado en pocos meses. Un estudio reciente publicado en la revista BMJ (British Medical Journal) concluye que todas estas restricciones alimentarias tienen el mismo efecto y que estos beneficios no duran más de un año.

Los resultados, obtenidos a partir de 22.000 pacientes con obesidad o sobrepeso que seguían una de las 14 dietas más populares, confirman que al cabo de seis meses las personas habían perdido de media cuatro kilogramos y medio, sea cual sea la dieta elegida, y que hubo una clara mejora en la presión sanguínea y el colesterol. Lo malo: no pudieron mantener el ritmo y esos beneficios desaparecieron al cabo de 12 meses.

Sin embargo, el lado negativo no es lo primero que sale de la boca de Gordon Guyatt, principal autor del estudio e investigador de la Universidad McMaster de Canadá, al contrario. El investigador destaca las ventajas: "Nuestro trabajo refleja dos cosas buenas e importantes. La primera es que estas dietas sí reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y la segunda, pues que funcionan para perder peso". Pero el científico también advierte que estos puntos positivos hay que tomarlos con cautela porque es muy difícil mantener estas restricciones de por vida.

Pese a este riesgo de hacer una dieta para nada, Guyatt no ve el problema en llevar a cabo una como estas ya que, en algún momento y en cualquier caso, mejora el estado del paciente. El experto compara el hecho de elegir una dieta con optar por una religión. En definitiva, lo mejor para él es que la gente haga lo que crea oportuno y mejor para su cuerpo y rutina. "No sé cuál es la mejor de todas, ni tampoco la solución fuera de ellas, ni qué hábitos hay que cambiar. Todavía no tengo evidencias científicas que me digan que una dieta restrictiva es malo o que haga un efecto inverso. Tampoco tengo claro cuál tiene que ser la dieta universal", insiste. Pero lo que sí puede decir y reitera es que la gente haga la que mejor le convenga ya que todas llevan a lo

mismo. Lo más importante, dice, es elegir la receta que la persona pueda mantener durante el mayor tiempo posible o para siempre.

Este estudio convence a Julio Basulto, científico experto en alimentación y no muy partidario de las dietas "con apellido", porque demuestra una cosa esencial para él: que ninguna de ellas es mejor que la otra. Por lo tanto, según opina, ahí no se encuentra la solución para obtener beneficios saludables permanentes. "Hacer una dieta restrictiva no sirve para nada, además engorda y te hace perder músculo. Tu cerebro ahorra para, cuando te despistes, volver a sacar lo que ha acumulado", explica.

Para Basulto, hay dos cosas muy importantes que la gente tiene que saber para mejorar su alimentación. En primer lugar, el picoteo es una clave. El experto asegura que nunca se demostró oficialmente que comer entre horas es malo pese a lo que crea la gente. "Si solo compras cosas saludables puedes ir a picar algo en tu cocina, no engordarás. Otra cosa, es que lo que haya en tu despensa sea comida basura", subraya.

El otro foco a tener en mente son los restaurantes. El nutricionista español asegura que muchos menús de medio día que ofrecen los restaurantes tienen, en una sola comida, las calorías de todo el día. "Ponen mucha sal, está rico, estás con gente, te distraes y comes más. Si bebes alcohol, aumenta tu apetito y sigues comiendo más", justifica. "La gente va mucho a los restaurantes y se tienen que dar cuenta de que eso puede aumentar su riesgo de obesidad. Debemos cocinar más y, desde luego, mejorar nuestro estilo de vida", concluye.

Este texto, se entregará al alumno, de igual modo que el texto de partida, para su trabajo y preparación en casa, desde donde trabajará los siguientes aspectos:

1. Lectura detenida.
2. Búsqueda de términos y conceptos desconocidos.
3. Comprensión y tratamiento autónomo de la información del texto.
4. **Elaboración de resumen y mapa conceptual del el contenido del texto.**
5. Investigación y documentación sobre la temática del texto.
6. **Recopilación de información relevante para llevar a tertulia y debate.**
7. **Guión de debate: tesis de defensa y argumentos a favor o en contra que sustentan su postura.**