

5

PROMOCIÓN DE LA SALUD



La salud no es el objetivo primordial de la vida, pero sí un instrumento para vivir mejor; de ahí la importancia de poner los medios a nuestro alcance para preservarla. Nuestra salud depende de varios factores: los sistemas sanitarios, el medioambiente, los factores genéticos y los estilos de vida personal. Estos últimos son los más fáciles de cambiar. De entre todos, la alimentación es el factor que mejor puede ayudarnos a prevenir numerosas enfermedades, desde las cardiovasculares o la diabetes hasta diversos tipos de cáncer. Según advierte don Quijote a su fiel Sancho, «la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago».

Nuestra alimentación es hoy más segura que nunca, pero en muchas ocasiones menos saludable. Se han reducido los riesgos alimentarios, pero nos alimentamos peor. Comemos lo que *está* bueno, no lo que es bueno y, en muchos casos, esta actitud nos conduce poco a poco y sin darnos cuenta a la obesidad.



TE PROPONEMOS UN RETO

1. El azúcar que amarga la salud

Debemos tener mucho cuidado con el azúcar oculto de muchos alimentos procesados. Podríamos estar ingiriendo grandes cantidades de azúcares en refrescos, postres, bollería, cacao o salsas y no ser conscientes de ello. Fíjate en los siguientes datos:

1 Refrescos/bebidas energéticas



8 cucharadas



por lata
(335 ml)

2 Frutas en almíbar



6,3 cucharadas



por ración
(100 g)

3 Flanes y natillas



6 cucharadas



por ración
(100 g)

4 Galletas



5 cucharadas



por ración
(100 g)

5 g
de azúcar

1 cucharada



En una dieta diaria de **2000 calorías...**

... solo se deben incluir

de 5 a 6

cucharadas diarias



= 25 a 30 g

de azúcar

Resumen

Concepto de salud

Factores determinantes de la salud

Amenazas sanitarias

Jóvenes y riesgos sanitarios

1. Observa la etiqueta de un bote de refresco y calcula los gramos de azúcar que contiene. Ahora, obtén la equivalencia con cucharadas de café (una cucharada = 5 g).
2. Hay anuncios de comida rápida dirigidos a niños que prometen felicidad y diversión si se consumen esos productos. Busca uno donde ocurra esto. ¿Qué opinión te merece la publicidad de alimentos poco saludables?
3. En 2017, el Gobierno catalán aprobó un impuesto sobre los refrescos azucarados que generó una gran polémica. Dividid la clase en cinco grupos y cada uno de ellos elegirá un portavoz, que adoptará el papel de uno de los sectores implicados: industria agroalimentaria, hosteleros, Gobierno, responsables sanitarios y ciudadanos. Estableced un debate en el que defendáis cada uno la postura del sector representado.