

La alimentación saludable.

Escribir una carta al director

Etapas / curso	3º de Educación Secundaria Obligatoria Diversificación curricular
Área / materia	Ciencias de la Naturaleza Diversificación curricular (ámbito científico-tecnológico) Lengua y literatura
Destrezas	Seleccionar información de textos periodísticos para determinar los argumentos a favor y en contra de determinadas prácticas alimentarias Organizar la información seleccionada adaptándola a un esquema argumentativo básico Escribir un texto de opinión (carta al director)
Temporalización	Tres / cuatro sesiones
Contenidos	<p>Biología y Geología- Tercer curso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda y selección de información de carácter científico utilizando las tecnologías de la información y la comunicación y otras fuentes • Interpretación de información de carácter científico y utilización de dicha información para formarse una opinión propia, expresarse con precisión y argumentar sobre problemas relacionados con la naturaleza • Alimentación y nutrición humanas: <p>Alimentación y salud. Análisis de dietas saludables. Hábitos alimenticios saludables. Trastornos de la conducta alimentaria</p> <p>Lengua y Literatura - Tercer curso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de textos de los medios de comunicación, reconociendo las diferencias entre información y opinión en crónicas, reportajes revistas • Utilización de las bibliotecas y de las tecnologías de la información y la comunicación de forma autónoma para la localización, selección y organización de información • Composición de textos propios de los medios de comunicación destinados a un soporte impreso o digital • Interés por la composición escrita como fuente de información y aprendizaje, como forma de comunicar experiencias, opiniones y conocimientos propios, y como forma de regular la conducta
Competencias básicas	<p>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</p> <p>Competencia en comunicación lingüística</p> <p>Tratamiento de la información y competencia digital</p> <p>Competencia para aprender a aprender</p>
Perfil del alumnado	<p>Baja competencia estratégica al enfrentarse a textos de los medios de comunicación</p> <p>Dificultades para la planificación y desarrollo autónomo de las tareas, especialmente en expresión escrita</p>

Materiales	<p>Noticia "El 16% de los niños españoles son obesos" (Cadena Ser, 15-IX-2004, en http://www.cadenaser.com/sociedad/articulo/ninos-espanoles-obesos/csrrsrrpor/20040915csrrsrrsoc_4/Tes - Visitado el 9-XII-2008)</p> <p>Noticia "Uno de cada tres adolescentes toma 'fast food' una vez por semana" (El Periódico de Aragón, 19-XI-2006, en http://www.elperiodicodearagon.com/noticias/noticia.asp?pkid=283469 - Visitado el 9-XII-2008)</p> <p>Noticia "Comer más de una vez a la semana comida basura aumenta el riesgo de obesidad" (Público, 3-XII-2007, en http://www.publico.es/agencias/efe/024036/comer/mas/vez/semana/comida/basura/aumenta/riesgo/obesidad - Visitado el 9-XII-2008)</p> <p>Noticia "Los 'fast food' de Nueva York tendrán que contar las calorías" (El País, 30-IV-2008, en http://www.elpais.com/articulo/internacional/fast/food/Nueva/York/tendran/contar/calorias/elpepuint/20080430elpepuint_9/Tes - Visitado el 9-XII-2008)</p> <p>Artículo "Fast Food en la adolescencia" (http://www.alimentacion-sana.com.ar/Informaciones/novedades/cuidado%201.htm Visitado el 9-XII-2008)</p> <p>Carta al director "Humo en locales públicos" (El País, 27-XII-2008) Carta al director "Bolsas reciclables" (La Vanguardia, 30-XII-2008)</p> <p>Carta al director "Despilfarro energético" (Público, 16-XII-2008)</p> <p>Carta al director "¿Qué hacemos ahora que no compramos?" (El País, 21-XII-2008)</p> <p>Ejemplos de cartas al director, escritas por alumnos de Educación Secundaria Obligatoria y publicadas en el diario Parèntesi (IES Blasco Ibáñez, Valencia)</p>
-------------------	--

Desarrollo de la actividad

La actividad se desarrolla en tres fases:

- Puesta en común de los conocimientos previos de los alumnos acerca de lo que consideran alimentación saludable y contraste con información sobre el tema publicada en los medios de comunicación, que se ha de sintetizar brevemente.
- B- Delimitación de argumentos a favor y en contra de la comida rápida.
- C- Elaboración de un texto de opinión, una carta al director: a favor o en contra de la comida rápida, pidiendo publicidad más veraz...

Las indicaciones siguientes se han organizado en tres sesiones, una para cada fase, si bien la tercera sesión podrá continuar con una cuarta, de lectura y revisión de las cartas escritas por los alumnos.

PRIMERA SESIÓN: fase A

1. Presentación de la actividad y explicación del procedimiento de trabajo

- Como presentación, se puede explicar que, en relación con el tema de la nutrición humana, se va a realizar una actividad para debatir sobre dos conceptos que parecen contrapuestos: alimentación saludable y comida rápida. Tras documentarse sobre el tema y discutirlo en clase, cada estudiante (o cada grupo) plasmará su opinión en una carta al director, género periodístico de opinión que muestra en la prensa diaria la opinión de los lectores.
- Se informará asimismo del método de trabajo:
 - Los alumnos expondrán sus conocimientos y sus opiniones sobre lo que creen que es una alimentación saludable y sobre la llamada comida rápida o fast food.
 - Tras la puesta en común, se contrastará con noticias de prensa sobre estas cuestiones.
 - Se consultará información de carácter divulgativo sobre la comida rápida y sus efectos en la salud y se establecerán las principales razones a favor o en contra de este tipo de alimentación.
 - Por último, se expondrá de forma razonada la propia opinión mediante la escritura de una carta al director, que puede realizarse en pequeños grupos (dos o tres alumnos), para facilitar el contraste de ideas y el trabajo cooperativo.
 - Las cartas al director se pueden enviar a diferentes diarios de prensa general, bien escritos, bien digitales. Si se diversifican los envíos se puede dar difusión a más textos. También se pueden publicar en el periódico del instituto, en el blog de la asignatura, en los blogs de los alumnos...

2. Puesta en común de conocimientos previos sobre el tema y contraste con las informaciones en prensa

- El punto de partida será el conocimiento de las ideas que los alumnos tienen acerca de lo que es alimentarse bien y de lo que entienden por comida rápida (o fast food). Para ello, se les pedirá en primer lugar que, individualmente, anoten cinco costumbres alimenticias que ellos consideren saludables y cinco que consideren poco saludables. La puesta en común permitirá la realización de un listado único de diez comportamientos que el grupo considera saludables y diez no saludables. Este listado se colocará en un mural en la clase, de forma que se pueda aludir a él en distintos momentos de la actividad.
- A continuación, se propone la lectura de cuatro noticias aparecidas en los medios de comunicación, como muestra de la preocupación social sobre este tema. Tras la lectura, los alumnos habrán de escribir una breve síntesis en la que relacionen los conceptos: obesidad, fast food, dieta mediterránea, calorías, sedentarismo.

Una síntesis posible podría ser la siguiente:

Las cuatro noticias leídas hablan de la comida rápida o fast food y de sus efectos en la salud humana. Por ejemplo, tanto en la primera como en la tercera noticia se relaciona la obesidad con el consumo de este tipo de comida, en lugar de la tradicional dieta mediterránea. Por ello preocupa el consumo de fast food, que va en aumento tanto en niños como en adolescentes, unido a la tendencia al sedentarismo. En la tercera información se pone de relieve que, por ejemplo, menús como hamburguesas con patatas y coca-cola aportan un número muy alto de calorías y sacian poco. La última noticia informa de una medida adoptada en Nueva York, que obliga a los restaurantes de comida rápida a indicar el número de calorías de los platos, como una manera de que los consumidores tomen conciencia de los peligros de este tipo de alimentación.

Noticia 1: “El 16% de los niños españoles son obesos” (Cadena Ser, 15 -IX-2004)

El 16% de los niños españoles son obesos

España ocupa el segundo puesto en Europa

AGENCIAS 15-09-2004

La ministra de Sanidad, Elena Salgado, anunció hoy ante el pleno del Senado que el Gobierno tiene programada para finales de año una campaña informativa para prevenir la obesidad infantil, como parte de las medidas destinadas a mejorar los hábitos alimenticios en todos los estamentos de la población y, especialmente, entre los más jóvenes.

La ministra de Sanidad y Consumo, Elena Salgado, afirmó hoy que su Ministerio está “muy preocupado” por el rápido crecimiento de la obesidad infantil en España, que, con un 16% de niños obesos, coloca al país a la cabeza de Europa por detrás del Reino Unido.

La ministra advirtió de que la obesidad está adquiriendo un “carácter de epidemia” y criticó la evolución de la dieta mediterránea hacia la denominada ‘fast-food’, problema que adquiere “especial relevancia” en los niños, junto a la tendencia al sedentarismo en los momentos de ocio.

Hace quince años el porcentaje de niños obesos no llegaba al 5% por lo que el índice de obesidad infantil está creciendo “muy rápidamente”, añadió Salgado en un desayuno con la prensa al indicar que el Ministerio está “muy preocupado” por que la población desarrolle hábitos de vida saludables.

La ministra consideró que estos hábitos saludables son la mejor garantía para que la sanidad en el futuro sea sostenible y entre estos hábitos saludables, dijo, ocupa un lugar muy importante la alimentación.

http://www.cadenaser.com/sociedad/articulo/ninos-espanoles-obesos/csrsrpor/20040915csrsrsoc_4/Tes

Noticia 2: "Uno de cada tres adolescentes toma fast food una vez por semana"
 (El Periódico de Aragón, 19-XI-2006)

The screenshot shows the top part of a news article on the website 'el Periódico de Aragón'. The page is dated December 19, 2006, and is categorized under 'Sociedad'. The main headline is 'Uno de cada tres adolescentes toma fast food una vez por semana'. Below the headline, there is a date '19/11/2006' and several social media and utility icons: 'comentarios', 'enviar', 'imprimir', 'valorar', 'añade a tu blog', and two small icons. The article text begins with 'Una reciente encuesta de la Organización de Consumidores (OCU) efectuada entre 4.000 españoles revelaba que el 28% de los adolescentes (de 13 a 18 años) toman comida rápida por lo menos una vez a la semana. Un 5%, además, lo hace en más de dos ocasiones a lo largo de la semana. Los encuestados argumentan el consumo de este tipo de comida con la afirmación de que "es barata y está buena". La OCU recuerda, no obstante, que los expertos recomiendan un consumo únicamente esporádico de estos productos.' The second paragraph states: 'Otro estudio de la misma organización de consumidores sobre los spots publicitarios, emitidos por cinco cadenas de televisión, de productos de alimentación dirigidos a niños y jóvenes pone de relieve que los dulces, bollos, fast food, chocolates y golosinas son los artículos más anunciados. Justo al contrario de lo que apunta la pirámide nutricional recomendada por los expertos en alimentación. Los anuncios que registraron una mayor audiencia fueron uno de McDonald's y otro de Pizza Hut.'

<http://www.elperiodicodearagon.com/noticias/noticia.asp?pkid=283469>

Noticia 3: "Comer más de una vez a la semana comida basura aumenta el riesgo de obesidad" (*Público*, 3-XII-2007)

Comer más de una vez a la semana "comida basura" aumenta el riesgo de obesidad



Comer más de una vez a la semana "comida basura" aumenta un 129 por ciento el riesgo de obesidad. En la imagen, una hamburguesa de la cadena rápida estadounidense Burger King. - EFE

EFE - Barcelona - 03/12/2007 16:17

Comer más de una vez a la semana "comida basura" aumenta un 129 por ciento el riesgo de obesidad, según un estudio de Hospital del Mar de Barcelona que confirma la relación directa que hay entre la frecuencia de este tipo de comida rápida y el riesgo de esta enfermedad.

Para el estudio, publicado en el "British Journal of Nutrition", se calculó el valor energético de la dieta de 3.054 personas, 1.491 hombres y 1.563 mujeres, de 25 a 74 años, de todos los niveles socioeconómicos de Girona, y se tuvo en cuenta además otras variables como la actividad física, la ingesta de alcohol y el consumo de tabaco, entre otras.

De la población estudiada, se ha visto que un 10,1 por ciento consumía comida rápida al menos una vez al mes, pero sólo un 1,1 por ciento de esta población lo hacía más de una vez por semana, que es el grupo considerado de mayor riesgo y el que mostraba una calidad dietética peor en conjunto respecto a lo que sería una dieta sana o de tipo mediterránea.

Los productos que se han estudiado como 'fast food' o comida rápida son los bocadillos tipo hamburguesas y las patatas fritas consumidas en establecimientos de comida rápida.

Un menú de 'fast food' que comprenda un bocadillo de hamburguesa, una porción de patatas fritas y un vaso de coca-cola pequeño aporta unas 1.000 kilocalorías, y es además la capacidad de saciar de este menú mucho menor que el que supone otro tipo de dieta.

Para dimensionar el aporte energético del 'fast food', en el estudio se ha comparado con una comida compuesta por una ración de 200 gramos de judías blancas cocidas con aceite de oliva, una pechuga de pollo a la plancha, dos rebanadas de pan y una copa de vino tinto, un menú que aporta en total unas 450 kilocalorías.

En el estudio se ha visto además que al contabilizar el origen del aporte de energía diario en la población estudiada, el 1,9 por ciento procedía de la comida rápida, mientras que en Estados Unidos se estima que es aproximadamente del 33 por ciento.

La "comida basura" se caracteriza por tener un alto contenido energético, además de ser apetecible y ofrecer raciones bastante generosas, un conjunto de circunstancias que conducen a que estos alimentos sean bien aceptados por los jóvenes y por los sectores de la población con escaso poder adquisitivo.

Además, se ha constatado que en los últimos años los hábitos alimenticios de la población mediterránea están sufriendo un cambio hacia modelos dietéticos procedentes principalmente de Estados Unidos, y que es necesario evaluar los efectos de estos cambios de hábitos.

Otra investigación del mismo equipo, publicada en el "Internacional Journal of Obesity", ya puso de manifiesto que las personas que hacían una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y pescado tenían índices de masa corporal menores.

<http://www.publico.es/agencias/efe/024036/comer/mas/vez/semana/comida/basura/aumenta/riesgo/obesidad>

Noticia 4: "Los fast food de Nueva York tendrán que contar las calorías"
(El País, 30-IV-2008)

ELPAÍS.com > Internacional

Los 'fast food' de Nueva York tendrán que contar las calorías

A partir de hoy, los restaurantes que no apliquen la medida serán penados con multas

REUTERS - Nueva York - 30/04/2008

Vota ☆☆☆☆☆ | Resultado ★★★★★ 23 votos | Comentarios - 6

La nueva norma introducida en la ciudad de Nueva York que obliga los restaurantes de comida rápida de la ciudad a indicar el número de calorías de cada plato en su carta deberá hacerse efectiva de inmediato. Así lo ha determinado un tribunal federal de apelaciones al que la Asociación de Restaurantes del Estado de Nueva York había acudido para retrasar la aplicación de la norma.

Esta normativa requiere que los restaurantes de comida rápida indiquen la información calórica en las cartas de platos y en los carteles con el mismo tipo y tamaño de letra empleado para indicar el nombre y el precio del artículo.

En respuesta a la medida, la Asociación de Restaurantes de la ciudad interpuso una demanda y alegó que la norma suponía una violación de la libertad de expresión, además de que dificultaría la lectura de los menús. Sin embargo el juez encargado del caso ha dado la razón a la ciudad de Nueva York.

Según los responsables de Sanidad de la ciudad, esta norma ayudará a prevenir al menos 150.000 casos de obesidad y 30.000 de diabetes entre la población de Nueva York durante los próximos cinco años.

¿Crees que si los fast food cuentan las calorías se reducirán los casos de obesidad?
ENCUESTA - 945 - Resultados

Sí
 No
 NS / NC

Votar

Estados Unidos
A FONDO
Capital: Washington
Gobierno: República Federal
Población: 303.824.640 (est. 2008)

La noticia en otros webs

- webs en español
- en otros idiomas

publicidad

ATUS COMPAÑEROS LES ENCARGUEN SIEMPRE LOS

Lo más visto ...valorado ...enviado

1. Minuto a minuto del sorteo de la Lotería de Navidad
2. El 'gordo' de la Lotería de Navidad es el 32.365
3. Mapa de la Lotería de Navidad 2008
4. Brandom trajo la suerte
5. David es la estrella del 'cole'
6. Hipotecas hasta un 34% más baratas
7. "Si un director me pide que adelgace, lo hago"
8. 32.365, el Gordo de Navidad
9. El Barça supera sus límites
10. La chispa griega o un nuevo Mayo del 68

cuanto **5%** TAE... Listado completo

publicidad

PARSHIP.es - Encuentra a alguien justo para ti

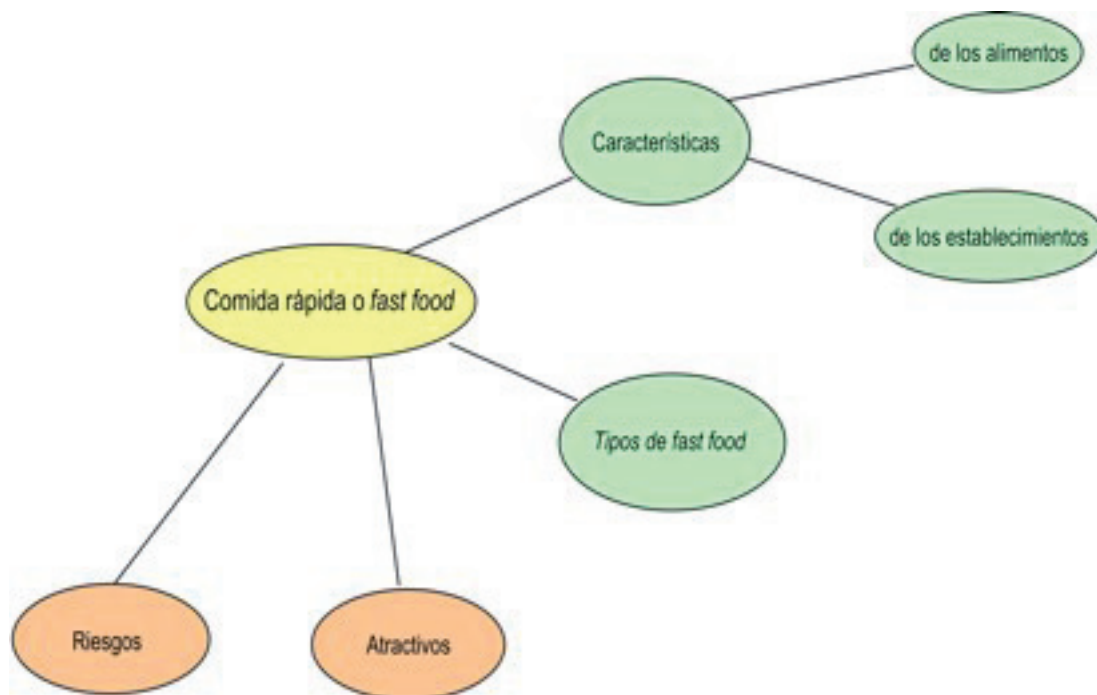
Personalidad

http://www.elpais.com/articulo/internacional/fast/food/Nueva/York/tendran/contar/calorias/elpeuint/20080430elpeuint_9/Tes

SEGUNDA SESIÓN: fase B

3. ¿Qué se entiende por fast food o comida rápida?

- Para un mejor conocimiento del término fast food se propone la lectura del artículo divulgativo "Fast food en la adolescencia", que presenta, de forma asequible, información sobre características, tipos, riesgos y atractivos de la comida rápida, que los estudiantes han de reflejar en un esquema, partiendo del diagrama siguiente:

**Fast Food en la Adolescencia¹**

Los adolescentes son especialmente aficionados a la denominada comida rápida. Se estima que entre un 30% y un 40% de todas las comidas se realizan fuera del hogar y los "fast-food" representan el 20% de este mercado, quizás no tanto por la falta de tiempo sino porque representan una cultura que la juventud asume con facilidad. Los centros de comida rápida se han convertido en referentes donde los jóvenes pasan las tarde de muchos fines de semana.



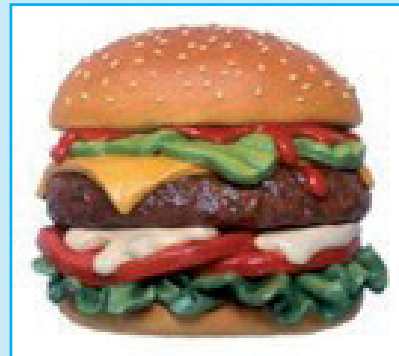
Los adolescentes se identifican plenamente con el ambiente del "fast food": informal, poco convencional, alejado del esquema tradicional de la cocina familiar del que tanto huyen, y con precios accesibles para los jóvenes. Otra ventaja es la flexibilidad del horario. El plato base, la hamburguesa con patatas fritas, acompañada de

¹ Se han sombreado las zonas del texto donde se localiza la información pedida en el esquema.

diferentes bebidas (especialmente azucaradas), tiene gran aceptación entre este grupo de edad. En general se consideran alimentos con un alto contenido energético, en grasa, azúcar, y sal y bajo contenido en fibra y otros nutrientes, a pesar de que se han llevado a cabo otros estudios que demuestran que en muchos casos pueden tener un nivel aceptable de nutrientes. Sin embargo, la poca variedad de sus menús es motivo suficiente para intentar que los jóvenes amplíen sus expectativas culinarias.

Seductora Tentación

Rapidez de servicio, horarios amplios, precios económicos y una vastísima red de establecimientos son las bazas fuertes de las cadenas de comida rápida. Según la Federación Española de Hoteles y Restaurantes (FEHR), en España hay ya cerca de 3.000 locales de este tipo y su número sigue creciendo. Pero su éxito no sólo radica en la comodidad: la comida rápida ha captado, mal que nos pese, nuestros paladares, y a pesar de su mala fama nutricional todos hemos sucumbido en alguna ocasión ante una hamburguesa o una porción de pizza. Las consecuencias de los cambios en los hábitos alimentarios se dejan notar: uno de cada dos españoles tiene exceso de peso y las enfermedades cardiovasculares, con una tasa de mortalidad del 35% en el año 2000, son la primera causa de muerte en España.



¿Qué tipo de productos ofrecen?

Los productos de fast food se pueden clasificar en dos grupos: los de influencia y características anglosajonas, como hamburguesas, salchichas y patatas fritas acompañadas de salsas diversas (mayonesa, mostaza, ketchup...), y los de procedencia mediterránea, como pizzas, bocadillos, tapas y kebabs (pinchos de carne adobada de origen árabe envueltos en pan de pita y acompañados de vegetales y salsas de yogur). Por sus características nutricionales, la comida rápida de estilo mediterráneo o árabe se puede considerar más saludable que la de estilo sajón.



Dentro de este tipo de productos no hay que olvidar platos típicos de otros países que constituyen una novedosa forma de comida rápida, como los burritos mexicanos o la comida china, además de la amplia gama de productos precocinados (lasañas, canelones, paellas, empanadillas, croquetas...), cada vez más demandados por los consumidores. Dado lo heterogéneo de estos productos no es fácil determinar un valor nutritivo representativo. Sin embargo, todos tienen algo en común: una elevada densidad energética debido a su alto contenido en grasa (en especial grasa saturada y colesterol) e hidratos de carbono (pan, pita, base de pizza, tortitas...). Y si bien es cierto que aportan proteínas de calidad (huevos, carnes, pescados, quesos...), se quedan cortos de fibra, vitaminas y minerales, excepto en sodio (sal). Y no hay que

olvidar que el número de calorías que ingerimos aumenta, y mucho, si la comida se acompaña de patatas fritas, bollería y refresco o bebida alcohólica.

El abuso del fast food

El consumo de este tipo de comida no supone ningún inconveniente para la salud siempre que no se convierta en un hábito ni sustituya a alimentos básicos. Pero lo que está ocurriendo es que cada vez más personas los incluyen como base de su dieta, sin ser conscientes de los peligros nutricionales que ello conlleva.

Excesiva energía

Con tan sólo una comida fast food se ingiere más de la mitad de la energía diaria necesaria. Si a ello añadimos la energía aportada por el resto de comidas del día, el contenido energético de la ingesta total se dispara y se favorece el exceso de peso.

Demasiada grasa y colesterol

Las grasas saturadas -en exceso tienden a aumentar los niveles de colesterol en sangre- y el colesterol son abundantes en estos productos debido a las salsas a base de huevo, mantequilla, nata, manteca y otros ingredientes grasos que se emplean en su elaboración, y a los aceites de coco y palma que se usan en la fritura.

Digestiones difíciles

En la mayoría de las ocasiones los alimentos están fritos, empanados o rebozados, por lo que se enriquecen en grasa, que calentada resulta aún más indigesta.

Abundantes aditivos

En general, estos productos contienen más sal que los que se preparan en casa, en parte porque el sodio se utiliza como conservante. Además, para conseguir el aspecto deseado en cuanto a color, olor, sabor y textura llevan añadidos conservantes, colorantes, antiapelmazantes, estabilizantes, etc. Estos platos suelen incluir condimentos fuertes o aditivos que potencian el sabor y que estimulan el apetito y, con el tiempo, alteran la percepción del sentido del gusto y crean hábito.

Alternativas saludables

Fast food no significa, necesariamente, comida basura. Una selección adecuada de alimentos y una correcta frecuencia de consumo pueden hacer de una comida rápida una propuesta original, equilibrada y saludable.

Comida rápida en casa...

Si no disponemos de tiempo o nos da pereza cocinar, solemos recurrir a la comida rápida. Aunque no es recomendable abusar de ella, cuando la preparamos en casa al menos conocemos con seguridad la calidad y la cantidad de los ingredientes utilizados. La clave está en incluir en el menú otros alimentos que complementen en nutrientes la comida, con el fin de elaborar una comida rápida equilibrada y nutritiva.

Pizza o bocadillo con ingredientes magros (quesos, jamón, atún al natural, pollo, pavo, ternera...) y vegetales (tomate, cebolla, pimientos, champiñones, alcachofas, espinacas, calabacín, berenjena, etc.), ensalada y fruta.

Hamburguesa (de ternera o de pollo) a la plancha con loncha de queso poco graso, ensalada, patatas asadas o cocidas (y no siempre fritas), pan integral y fruta.

Bocadillo de salchichas de pavo con tomate frito, poca mayonesa, ensalada y zumo.

Patatas fritas menos grasas: asarlas en el microondas unos minutos y saltearlas con poco aceite para que se tuesten. Si están fritas, extenderlas sobre papel de cocina para que pierdan el exceso de aceite.

Refrescos menos energéticos: escoger la versión light, o mejor, sustituirlos por agua o zumo.

Fast food fuera de casa...

Si se come fuera, las posibilidades de elección tienden a ser limitadas, aunque hay cadenas que han comenzado a ampliar su oferta incluyendo alimentos más saludables: ensaladas, frutas, yogures...

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/Informaciones/novedades/cuidado%201.htm>

Un esquema posible podría ser:

Comida rápida o fast food:

1. Características

- De los alimentos:
 - Alto contenido energético debido a su alto contenido en grasa (en especial, grasa saturada y colesterol) e hidratos de carbono (pan, pita, base de pizza, tortitas...), azúcar y sal.
 - El contenido energético aumenta cuando la comida se acompaña de patatas fritas, bollería, refrescos o bebidas alcohólicas.
 - Bajo contenido en fibra, vitaminas y minerales (excepto el sodio, en la sal).
- De los establecimientos:
 - Ambiente informal, poco convencional, alejado del esquema tradicional de la cocina familiar y con precios accesibles para los jóvenes.
 - Horario flexible.
 - Las cadenas de comida rápida ofrecen rapidez de servicios, horarios amplios, precios económicos y una vastísima red de establecimientos.

2. Tipos de fast food

- Fast food de influencia y características anglosajonas: hamburguesas, salchichas y patatas fritas con salsas diversas (mayonesa, mostaza, ketchup...).
- Fast food de procedencia mediterránea: pizzas, bocadillos, tapas y kebabs. Este tipo de comida rápida, por sus características nutricionales, se considera más saludable que la de estilo sajón.
- Fast food de otros países: burritos mexicanos, comida china.
- Productos precocinados: lasañas, canelones, paellas, empanadillas, croquetas...

3. Atractivos de la comida rápida

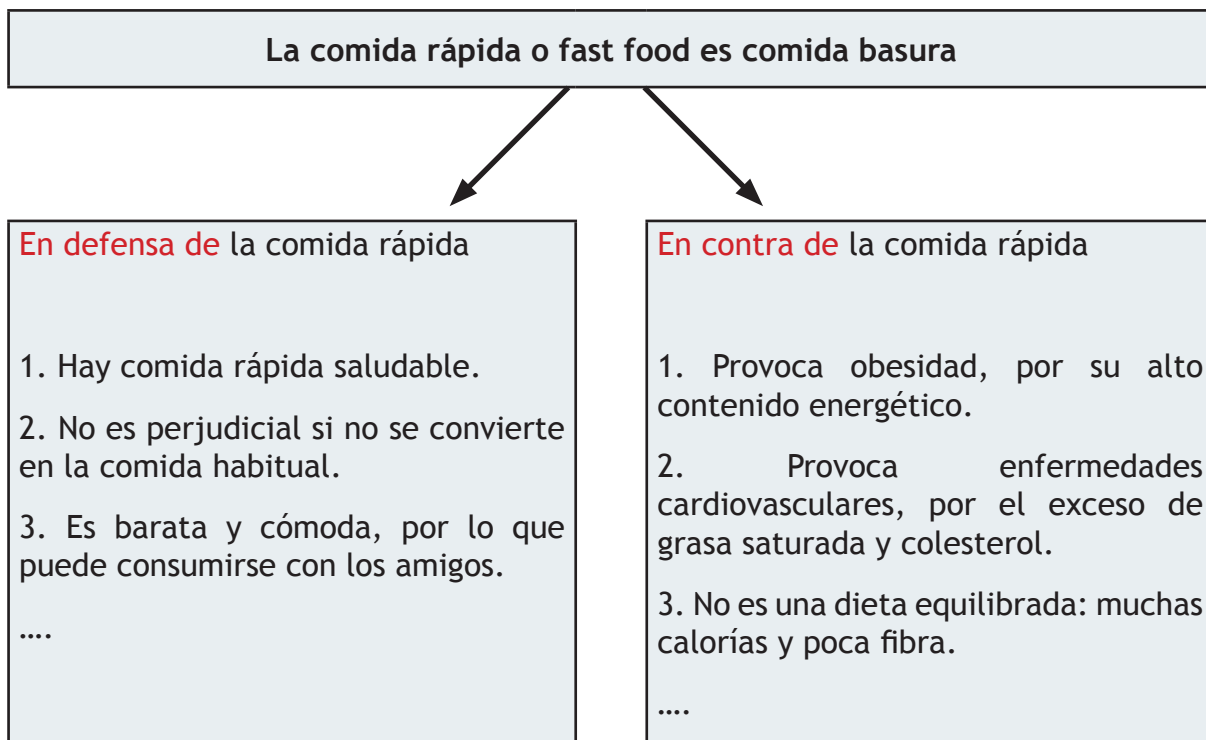
- Comodidad (alimentos fáciles de comer, muchos establecimientos con horario flexible).
- Precio asequible.
- Sabores "adictivos", por el uso de condimentos fuertes y de aditivos que potencian el sabor y estimulan el apetito.

4. Riesgos de la comida rápida: los riesgos aparecen cuando este tipo de alimentación se convierte en hábito y sustituye a alimentos básicos. En esos casos, los riesgos son:

- Exceso de peso, provocado por el alto contenido energético de la comida rápida.
- Digestiones difíciles

4. Síntesis de argumentos a favor y en contra de la comida rápida

- La información recopilada en las actividades previas, junto a la propia experiencia de los alumnos, permitirá agrupar las principales razones a favor y en contra de la afirmación: “La comida rápida o fast food es comida basura”, aproximadamente como se muestra en la siguiente figura:



TERCERA SESIÓN: fase C

- En las dos últimas actividades se plantea la escritura de una carta al director, como texto de opinión público mediante el que un ciudadano, lector de un medio de comunicación, manifiesta su opinión, de forma breve y no especializada, sobre un tema de actualidad o de interés. En este caso se trata de escribir una carta de opinión sobre la comida rápida o fast food.
- Para conocer el género carta al director conviene leer en clase esta breve caracterización:

Las cartas al director son textos escritos por los lectores para su publicación en una sección que los periódicos han creado para este fin: Cartas al Director, Opinión de los lectores, Cartas de los lectores...

Los temas son variados: hechos de actualidad, reflexiones sobre cuestiones de la vida, desacuerdos con alguna información, con el editorial, con un artículo de opinión, etc.

Las formas son, asimismo, variadas. Generalmente son exposiciones argumentadas en las que los lectores muestran su protesta sobre algo. Algunas cartas contienen relatos con el objetivo de mostrar una idea.

5. Lectura y análisis de cartas al director

- La lectura de las cuatro cartas al director que se incluyen, junto al análisis del tema y la opinión defendida en cada caso, permitirán a los alumnos contar con modelos de referencia para la elaboración de su propia carta. La lectura se puede plantear de forma cooperativa: se reparten las cartas entre las parejas o los grupos de alumnos del aula y luego cada grupo informa del análisis realizado sobre uno o dos textos, de forma que se puedan contrastar las interpretaciones.

Carta al director 1: "Humo en locales públicos" (*El País*, 27-XII-2008)

EL PAÍS.com Opinión

Inicio Internacional España Deportes Economía Tecnología Cultura Gente y TV Sociedad

Viñetas | Cartas al director | Fe

ELPAÍS.com > Opinión

Humo en locales públicos

Enrique Cámara Díez · Madrid · 27/12/2008

Vota ☆☆☆☆☆ | Resultado ★★★★★ 67 votos

Mi hija ha empezado a trabajar en un pequeño local en el que se sirven menús, bebidas, tostas, etc. Me preocupa pensar que se pasa varias horas al día en una atmósfera tan tóxica. La actual ley antitabaco permite que en este tipo de locales se pueda fumar.

La noticia en otros webs

- webs en español
- en otros idiomas

El Gobierno debe elaborar cuanto antes una ley que prohíba fumar en cualquier espacio público, como se ha hecho en otros países europeos. En la actualidad no existe ninguna razón para defender que clientes, y sobre todo trabajadores de la hostelería, tengan que verse expuestos a la mezcla de los numerosos carcinógenos que contiene el humo de tabaco.

Carta al director 2: "Bolsas reciclables" (*La Vanguardia*, 30-XII-2008)

LAVANGUARDIA.es El lector opina
30 de diciembre 2008

INICIO | SERVICIOS | EL LECTOR OPINA | FOTOS | VIDEOS | BLOGS | HEMEROTECA | INMOBILIARIA | EMPLEO | M

Foros | Encuestas | Blogs de lectores | Lectores corresponsales

Inicio > El lector opina

Bolsas reciclables

2 comentarios

LLUÍS PONS PÉREZ | Castelldefels | 10/12/2008 | Actualizada a las 16:40 | El lector Opina

No es mi intención profundizar sobre la campaña de descrédito acerca de la utilización de las bolsas mal llamadas de "un solo uso", pues luego se aprovechan para la recogida de basuras, por ejemplo. Sólo quiero insistir en que, bien tratadas, son reciclables al 100%. Y también quiero comentar el tan traído y llevado ejemplo de Irlanda. Sí, realmente ahorraron un 94% de estas bolsas pero, a su vez, se incrementó el consumo de las bolsas de basura (naturalmente también de plástico) en un 400%. Por otra parte, sólo se habla de las bolsas como residuos contaminantes sin tener en cuenta que otros tipos de envase pueden serlo mucho más por su peso y volumen: tetrabriks, bandejas, porexpán, etcétera.

Carta al director 3: "Despilfarro energético" (*Público*, 16-XII-2008)

Público.es | OPINIÓN

Cartas de los lectores

Un espacio público para dejar oír tu voz

Despilfarro energético

En estos días en los que nuestros termómetros rozan las mínimas del año, la mejor manera de no pasar frío es ponerse en mitad de cualquier calle comercial. Seguro que de las puertas de los establecimientos, que estarán por supuesto abiertas, saldrá una agradable y continua bocanada de aire caliente. En pleno diciembre, al aire libre y tan ricamente con la calefacción a 30 grados se crea un ambiente que nos evoca aires estivales. Y al mismo tiempo, el otro día leí que en uno de estos días de frío intenso habíamos batido el récord de consumo energético al usar aparatos de toda índole.

Y yo me pregunto si, en mitad de la crisis actual y de la supuesta política por la independencia energética, estas dos realidades tienen sentido. La verdad es que en verano ocurre lo mismo.

Además, tener las puertas y ventanas abiertas mientras se usan dispositivos que generan frío o calor también es muy común en otros edificios, muchos de ellos de la Administración Pública.

Autoridades y consumidores, ¿podemos tolerar todo esto? ¡Necesitamos una regulación ya!

Yago de Miguel García /Sevilla

Carta al director 4: “¿Qué hacemos ahora que no compramos?” (El País, 21-XII-2008)

EL PAÍS.COM Opinión

Inicio Internacional España Deportes Economía Tecnología Cultura Gente y TV Sociedad Opinión

Viñetas | Cartas al director | Fe de err

ELPAÍS.com > Opinión

¿Qué hacemos ahora que no compramos?

ROSA MARÍA SANTA DARÍA HERNÁNDEZ - Ingenio, Las Palmas - 21/12/2008

Vota ☆☆☆☆☆ | Resultado ★★★★★ 65 votos

Ahora la crisis económica llena las hojas de los periódicos y los minutos de los informativos. Cuando no la había todo eran invitaciones al consumo, a no valorar nada, a vivir para comprar.

La noticia en otros webs

- webs en español
- en otros idiomas

¿Qué hacemos ahora que no compramos?
 Volvamos a los libros, son caros pero hay bibliotecas cerca que los prestan. Vayamos al cine, es caro pero quitemos la comida y bebida que encarece la entrada y molesta bastante.

Recuperemos el paseo, la tertulia, las actividades deportivas. Saboreemos el café con los amigos y seamos felices. Saquemos algo positivo de tanta crisis. Lo negativo está claro: nos hicieron creer que éramos dueños de todo lo que queríamos tener. El dinero era relativamente fácil de conseguir. Los trabajos en determinados sectores estaban bien pagados y no requerían titulación. El saber no ocupaba lugar ni llenaba los bolsillos.

Ahora que todo parece haber cambiado, que nada es fácil, cambiemos también la mentalidad. Eduquemos a los chicos en el esfuerzo, en las ganas de aprender, en la necesidad de expresarse correctamente. Preparemos a los estudiantes de hoy para el buen trabajo del mañana. Basta ya de chapucillas mal formados y ambiciosos que llevan todo a la ruina.

W Pr

Lo r

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.


- La tabla-síntesis final se puede aproximar a la siguiente:

Carta al director nº	Tema del que se habla	Opinión que se defiende
1- Humo en locales públicos	Fumar en locales públicos	La lectora pide que se prohíba fumar en los locales públicos porque perjudica a los trabajadores de la hostelería.
2- Bolsas reciclables	Uso de bolsas de plástico (en relación con los intentos de reducir su consumo)	El lector no está de acuerdo con que se considere las bolsas de “un solo uso” como el principal envase contaminante.
3- Despilfarro energético	El excesivo gasto de energía y su mal uso	El lector pide que se regule el consumo energético y los malos usos
4-¿Qué hacemos ahora que no compramos?	Uso del tiempo libre en momentos de crisis económica	La lectora sugiere usos no consumistas del tiempo libre, como forma de cambiar los valores sociales que transmitimos a las jóvenes generaciones.

6. Escritura de una carta al director sobre la comida rápida o fast food

- La redacción de la carta ha de ir precedida de una planificación básica, tomando como referencia el análisis de las cartas realizado anteriormente:
 - opinión que se va a exponer sobre la comida rápida (a favor, en contra, demandando una publicidad más veraz...)
 - razones que se van a utilizar para defenderla.
- Tras ello, cada alumno o cada grupo de alumnos escribirá el texto de su carta. Se puede tomar como referencia la carta incluida como ejemplo final, escrita por un alumno de tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria.

tas | Cartas al director | Fe



En este apartado se publican cartas recibidas en la sección de Opinión de EL PAÍS. Para escribir una Carta al Director de EL PAÍS puede escribir a cartasdirector@elpais.es, exclusivo para la edición impresa.

Los textos destinados a esta sección:

- > No deben exceder las 30 líneas mecanografiadas
- > Es imprescindible que estén firmados
- > Debe constar el domicilio, teléfono y número de DNI o pasaporte del autor.

EL PAÍS se reserva el derecho de publicar tales colaboraciones, así como de resumirlas o extractarlas cuando lo considere oportuno. No se devolverán los originales no solicitados, ni se facilitará información postal o telefónica sobre ellos.

NOTA: Si sólo quiere enviar una respuesta a cualquiera de las cartas aquí publicadas, no debe incluir datos personales en el mensaje

Una vez leídas en clase y revisadas, las cartas (lo que se realizará en una cuarta sesión, tras la escritura del texto), se podrán enviar a algún medio de comunicación, utilizando los medios disponibles (correo ordinario o correo electrónico), como se muestra en el fragmento adjunto de El País.

Ejemplo de carta al director publicada en el periódico escolar Parèntesi (IES Blasco Ibáñez, Valencia), de un alumno de Educación Secundaria Obligatoria

Periódico Parèntesi, marzo 2006

Març 2006 • Any VI • Num. 17

0,50 euros

parèntesi []

BIZK • full trimestral de l'IES Blasco Ibáñez de València

opinió

Necesidad de taquillas

Decidme de alguien que le guste transportar hasta quince kilos de libros de un piso a otro y de clase en clase cuando podrían haber taquillas. Se trata de una necesidad de los alumnos del Instituto. Lo malo es que ya pasó la "moda" de decir que el sobrepeso en la espalda es malo, pero no significa que deje de ser perjudicial. Los cirujanos ortopédicos no aconsejan llevar más del 10% del peso de la persona, si es menor de 16 años. Es decir, un alumno en 1º de ESO, que puede pesar sobre los 40 kg, lleva un 50% más de peso del que debería, ya que se suelen llevar unos 20 kg porque hay clase por la mañana y por la tarde y no se puede pasar por casa a dejar los libros. Más del 70% de los niños sufre dolores en la espalda por la mochila, según un informe de pediatría. Padecer este tipo de problemas en la infancia aumenta el riesgo de su cronicidad en la etapa adulta además de que el rendimiento escolar se ve afectado. Para cuidar la espalda se recomiendan deportes y ejercicios que fortalezcan la musculatura. ¿Y qué tal unas taquillas?

Arturo Limiñana

Consideraciones didácticas

La utilización de la prensa (en papel o en soporte digital) en actividades relacionadas con áreas del currículo como las Ciencias de la Naturaleza permite que los alumnos vinculen los contenidos de estudio con los problemas que preocupan a la sociedad y de los cuales se hace eco la prensa.

El uso de la prensa como fuente de información permite además que los alumnos entiendan la diferencia entre divulgación y conocimiento científico. La prensa general divulga los problemas, sin entrar en el conocimiento especializado, que corresponde a la ciencia.

La combinación de la prensa como fuente de información con la escritura, por parte de los alumnos, de diversos géneros periodísticos, plantea una forma de trabajar la comprensión lectora que no sólo persigue que el alumno sintetice la información sino que le plantea la necesidad de reutilizarla, ajustándose a las convenciones que impone cada género periodístico.

En el caso de la actividad que presentamos, se aborda la cuestión de la alimentación saludable y su relación con la llamada comida rápida o fast food. Se plantea la escritura de un género periodístico de opinión, la carta al director porque se trata de un tema sobre el que los adolescentes pueden manifestarse, de forma más o menos fundamentada, al ser uno de los principales consumidores de este tipo de alimentación. El trabajo previo a la escritura de la carta al director pretende aportar más elementos de juicio, a partir de noticias y artículos de prensa de carácter divulgativo.

Las cartas al director son un género de opinión accesible para alumnos de estas edades por tratarse de textos breves y por la facilidad de vincularlo a experiencias directas del emisor, sobre las cuales se ha de expresar una reflexión fundamentada, bien como denuncia, como defensa o como simple exposición de una forma de entender un problema.

La actividad no persigue la evaluación de la competencia lectora del alumno sino ayudar a leer con diferentes objetivos, a utilizar información complementaria para mejorar la comprensión de lo leído y a reutilizar la información con finalidades diversas, en este caso, para manifestar su opinión escribiendo una carta al director.

La actividad está planteada para alumnos de 3º de ESO o de edades similares con dificultades de aprendizaje. En ambos casos se les supone poca experiencia como lectores de prensa adulta y poca experiencia en la manifestación pública y razonada de sus opiniones. Por eso se ha diseñado de forma muy guiada, para que el profesor asuma en buena parte la regulación del proceso y para que los alumnos realicen algunas tareas en colaboración con sus compañeros, de forma cooperativa, especialmente las de escritura.