

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_: Grupo: \_\_\_\_\_ Fecha: **10 mayo 2021**

**Aprendizaje esperado:** Analiza el aporte calórico de diferentes tipos de alimentos y utiliza los resultados de su análisis para evaluar su dieta personal y la de su familia.

**Secuencia 13 La energía de los alimentos Sesión 9 Pág. 122 Calorías inútiles y perjudiciales**

**SESIÓN 9 Pág. 122 Calorías inútiles y perjudiciales**

**INICIO**

Lee el siguiente artículo publicado en una importante revista nacional especializada en la divulgación de la ciencia.

**Calorías inútiles y perjudiciales**

1. Lee el siguiente artículo publicado en una importante revista nacional especializada en la divulgación de la ciencia.
3. Compara tus resultados con los de otros compañeros. A partir de esto, corrige lo que consideres necesario.

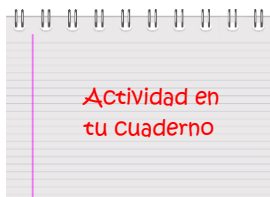
**REFRESCOS: EL CABALLO DE TROYA**

En 1926 llegó al país una de las bebidas más arraigadas en la dieta del mexicano: el refresco de cola. En 2007 los mexicanos consumimos entre el 11% y el 12% de la producción mundial de este oscuro refresco. Con esta bebida, y las otras marcas de refresco de la misma empresa, consumimos más del 20% del azúcar que produce el país. En promedio cada mexicano consume 160 litros de refresco al año; el promedio mundial es de 77 litros al año por habitante.

Una lata de refresco de 360 mililitros contiene entre 40 y 50 gramos de azúcar, lo que implica que para endulzarla habría que ponerle unas cinco o seis cucharadas cafeteras (ver figura). Si hoy decides tomar diariamente una lata de refresco a mediodía sin variar ni tu dieta ni tu actividad física, al cabo de un año habrás incrementado tu masa corporal en casi siete kilogramos por el exceso de energía acumulado. Otra forma de verlo es ésta: para caminar un kilómetro y medio un adulto requiere unas 100 kilocalorías y un refresco aporta como mínimo 150 kilocalorías, así que si decides tomar refrescos: ¡a caminar o a engordar!

Fuente: Agustín López, "Azúcar. Hechos y mitos" en *¿Cómo ves?*

**DESARROLLO**



- Contesta en tu cuaderno lo que se pide:
- a) Del total del consumo energético diario que requieres, calcula el porcentaje que representa tomar uno y dos refrescos por día.
  - b) Si cada refresco lo acompañas con una bolsa de papas fritas o cualquier otra golosina, ¿cuál sería tu consumo energético adicional al día?
    - Revisa la etiqueta de estas golosinas para realizar tus cálculos. También puedes hacer el cálculo para jugos y otras bebidas azucaradas.

**CIERRE**

Envía tu producción a tu maestr@.