REVISTA C+Tec
Divulgar para Transformar

¿CÓMO PUEDO SER EL HÉROE DE MI SALUD?

Gabriela Hinojosa Ventura[1], Jorge Manuel Silva Jara[2]
[1]Departamento de Ingeniería Química[1], Departamento de Farmacobiología[2],
Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías de la Universidad de Guadalajara.
Contacto: gabriela.hinojosa@academicos.udg.mx

¿SABÍAS QUÉ?

En México, muchos niños tienen problemas con su peso; para ser más precisos, el 33% de todos los niños. ¡Eso es como si de tres amigos en la escuela, uno tuviera este problema! ¡Observa la imagen!

Figura 1. Representación de la estadística de obesidad en el mundo y México.

¿POR QUÉ SE DA LA OBESIDAD?

Los niños y los adultos necesitamos una cantidad de energía para que el cuerpo realice todas sus funciones biológicas, como crecer, respirar, mantenernos a cierta temperatura y muchas otras más. Esta energía la obtenemos de los alimentos que consumimos, pero no debemos comer de más, ya que esta energía se acumulará en forma de grasa. Por eso, es importante saber cuánta energía necesitamos (puedes preguntar a tus padres o a tu médico) y también hacer ejercicio para fortalecer nuestros músculos y gastar un poco de esa energía sobrante.

Nuestro cuerpo es como un motor de auto que necesita combustible para funcionar; la gasolina de un auto se mide en litros y los alimentos en los humanos se transforman en calorías. ¡Observa la figura!

Lugar	Maquinaria que lleva a cabo el funcionamiento	Fuente de energía que requiere	Como se mide
Auto	motor	gasolina	En litros
Humano	Cuerpo y sus órganos	Alimentos	En calorías

Figura 2. Semejanza del consumo de energía de los humanos versus los autos.

Cuando compras un alimento en el supermercado o en la tienda, fíjate en la parte de atrás del empaque; ahí encontrarás el total de calorías por porción. Quizá solo los adultos podrán orientarte en el número de calorías que debes consumir, pero debes saber que las golosinas y la comida chatarra carecen de variedad de nutrientes y son elevadas en calorías. Por esta razón, su consumo frecuente puede representar un problema para mantener un peso saludable.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENEN MIS DECISIONES?

Todo lo que hacemos tiene un resultado. Por ejemplo, cuando empujamos un balón, este comienza a rodar. ¡Eso se conoce como la tercera ley de Newton! En la vida también pasa lo mismo: si hacemos cosas buenas, como ayudar o seguir reglas, recibimos algo agradable, como un premio o un 'muy bien'. Pero si rompemos las reglas, hay consecuencias, como no poder jugar un rato.

Lo mismo ocurre con lo que comemos. Si elegimos comida sana, tomamos agua y jugamos mucho mientras hacemos ejercicio, nuestro cuerpo se pone fuerte y nos sentimos bien. Pero si comemos muchas golosinas y no nos movemos, podemos sentirnos cansados o enfermos. ¡Así que hagamos cosas buenas para estar sanos y felices! ¡Observa la tabla de las consecuencias de nuestras acciones! ¿Crees que vale la pena cuidarnos desde ahora que somos niños?

Lugar	Regla	Acción	Consecuencias	Consecuencias a mediano o largo plazo
En mi casa	Lavar el plato después de comer	No lavar mi plato	No ver televisión	Malos hábitos
En la escuela	Hacer la tarea a diario	No hacer la tarea	No salir al recreo para completar la tarea	Sacar baja calificación
En mi cuerpo	Comer lo necesario para que mi cuerpo este saludable	Consumir más de calorías de lo que mi cuerpo necesita	*Subir de peso *Sentirme cansado *Sentirme con sueño *Sentirme triste *Promover enfermedades en un futuro	Enfermedades: *Migrañas *Sobrepeso u obesidad *Diabetes *Hipertensión *Cáncer *Depresión

Tabla 1. Ejemplos y relaciones de las consecuencias de nuestras decisiones.

¿CÓMO QUIERO VIVIR MI NIÑEZ, MI ADULTEZ Y MI VEJEZ?

¿Has pensado en lo que será de nosotros cuando seamos como nuestros papás o abuelos? ¿Cómo te gustaría verte, sano o enfermo? ¿Te gustaría poder seguir haciéndolo? cosas divertidas como las que haces ahora? Entonces te recomiendo que pienses en que es importante cuidarnos y alimentarnos sanamente desde ahora, porque todo lo que hagamos en el presente nos afectará en el futuro. Una alimentación inadecuada no solo nos afecta en el futuro, sino en el presente; podemos sentirnos mal solo por unos minutos de placer. Observa las dos opciones y reflexiona en cómo quisieras verte en una edad mayor.

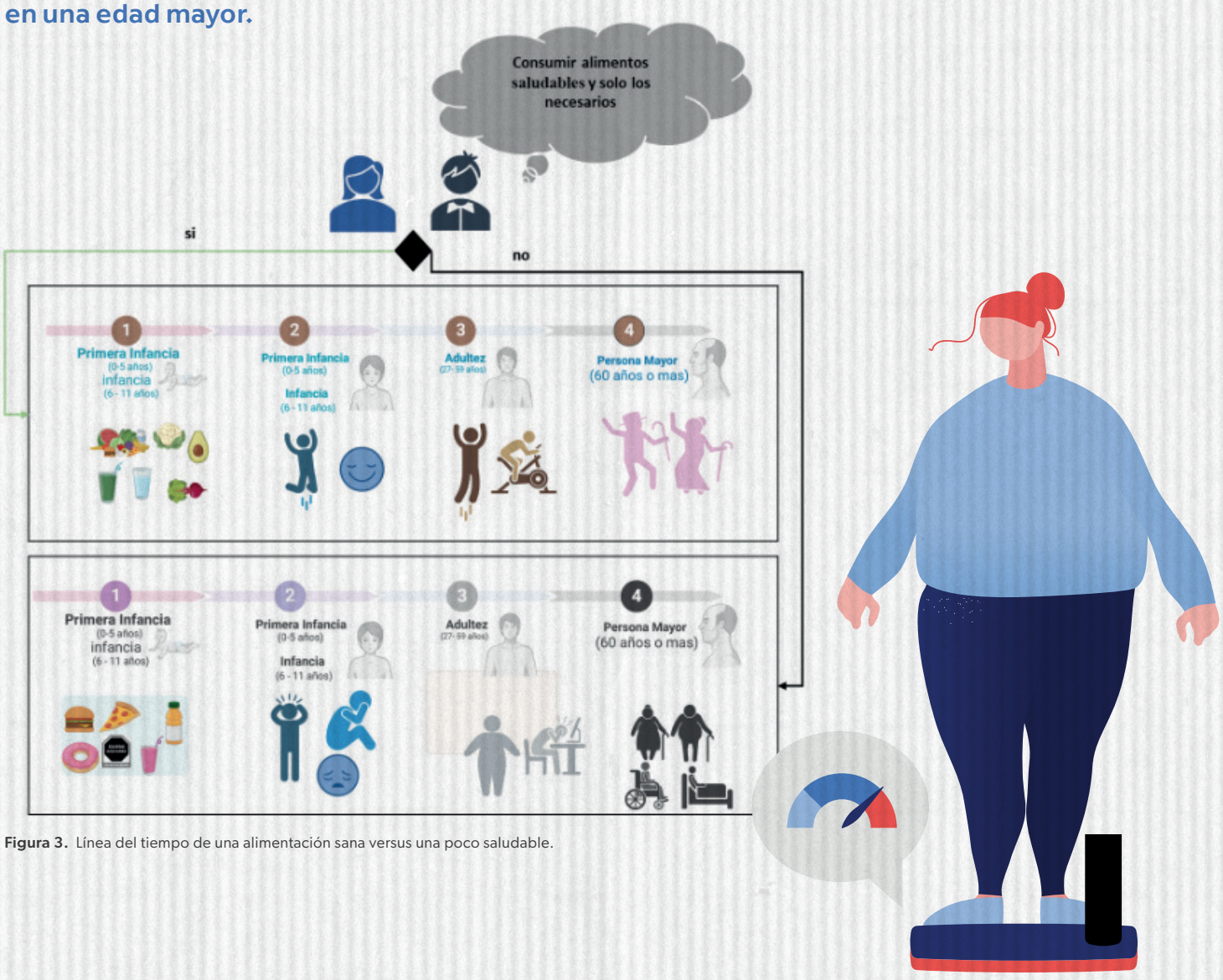

Figura 3. Línea del tiempo de una alimentación sana versus una poco saludable.

¿QUÉ LE SUCEDE A MI CUERPO CUANDO ME ALIMENTO DE "COMIDA CHATARRA"?

Al alimentarnos con comida chatarra, alimentos altos en azúcares, harinas y procesados, no le damos a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita para llevar a cabo sus funciones biológicas. Aquí hay algunos problemas que pueden ocurrir:

- Nos sentimos cansados y sin energía.
- Podemos estar de mal humor o tristes.
- No crecemos tan fuertes como deberíamos.
- Podemos enfermar más fácilmente.
- A largo plazo, podemos tener problemas como obesidad y enfermedades del corazón.

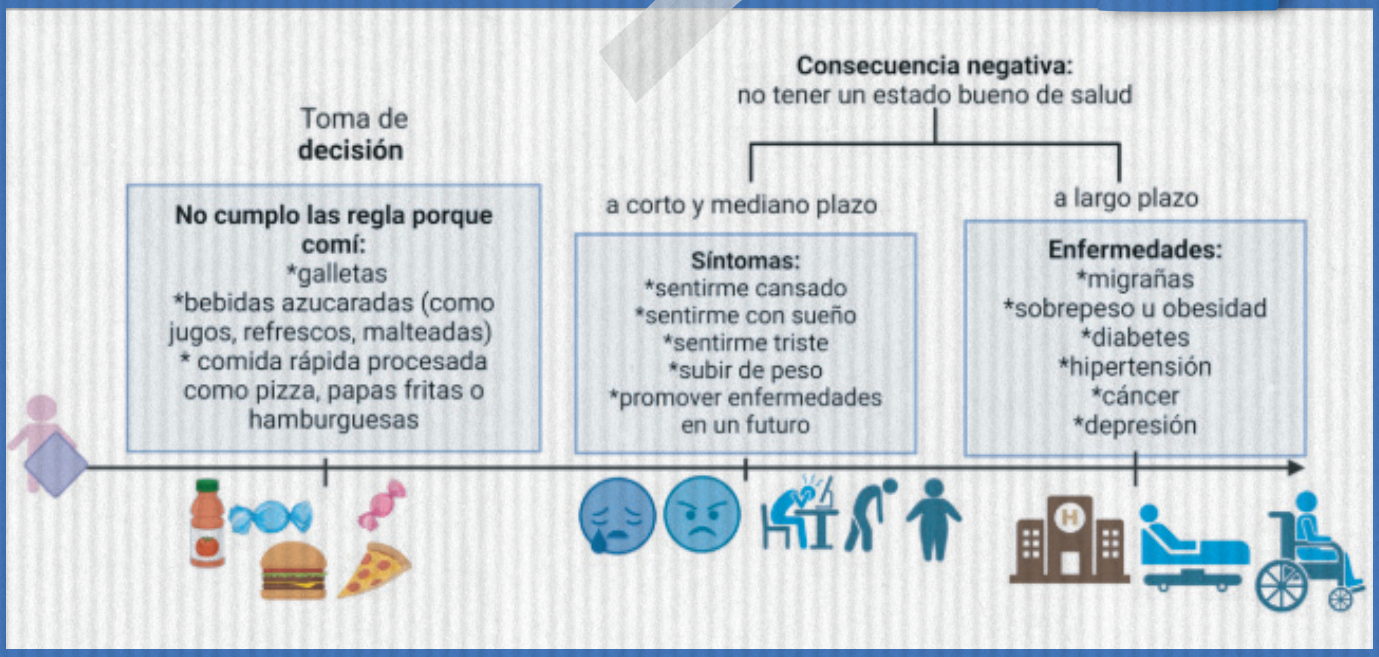

Figura 4. Consecuencias en relación con mi salud por el consumo de alimentos poco saludables a corto, mediano y largo plazo

¿QUÉ HACER SI EN CASA NO SIEMPRE HAY COMIDA SALUDABLE?

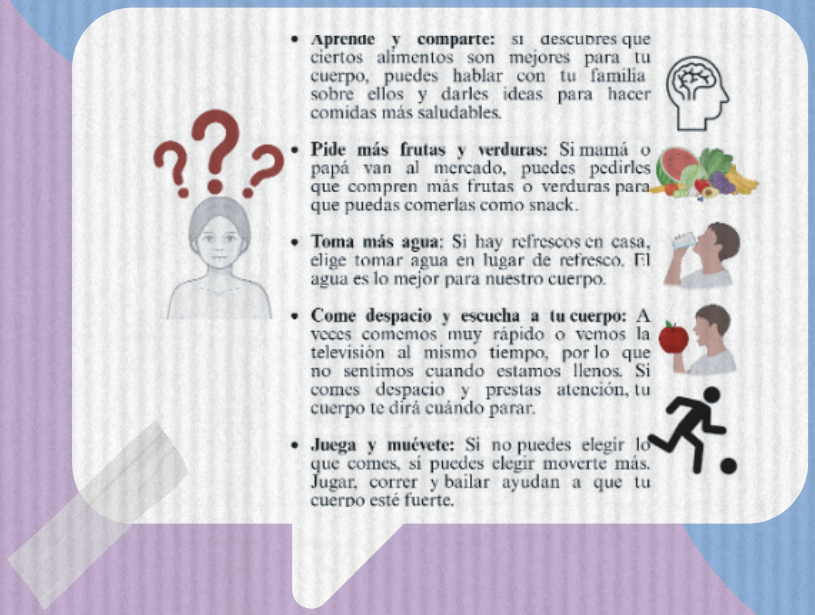

Figura 6. Consejos para ser el héroe de mi propia salud.

¿CÓMO PODEMOS CUIDAR NUESTRO CUERPO?

Para estar sanos y felices, debemos: Comer frutas y verduras todos los días, beber mucha agua en vez de refrescos, hacer ejercicio y jugar con amigos y dormir bien para recuperar energía.

¡Tienes en tus manos el poder de tu salud!

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. (2024). Obesidad infantil. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

2. National Heart, Lung, and Blood Institute. (2024). Obesidad infantil. National Institutes of Health.https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad/obesidad-infantilhttps://www.nhlbi.nih.gov/es

3. NCD Risk Factor Collaboration. (2024). World map - Obesity prevalence in adolescents. Retrieved from https://ncdrisc.org/obesity-prevalence-map-ado.html.