

Subsecretaría de Educación Media Superior, Superior, Formación Docente y Evaluación

Dirección de Formación y Actualización Docente

Escuela Normal “Estefanía Castañeda y Núñez de Cáceres”

Clave: C.T. 02DNL0004Z



Desarrollo Físico y Salud

Maestro: Héctor González Ishida

UNIDAD DE APRENDIZAJE II

ACTIVIDAD: 3

Nombre de la actividad: Súper Size Me

Nombre de la Alumna: Lourdes López López

Mexicali, B.C. a 4 de noviembre del 2015

Súper Size Me.

- Cuida al cliente y el negocio se cuidara solo.
- Todo en estados unidos es enorme.
- Estados Unidos se ha convertido en el país más enorme.
- Misisipi es el estado más gordo. (Yucatán el estado con mas sobrepeso en México).
- En 2002 la población demando a las cadenas de comida rápida.
- 30,000 Mc Donald´s hay por todo el mundo.
- ¿Qué pasaría si solo se come Mc Donald´s por 30 días?
- Cardiólogo, gastroenteróloga y doctor general para que lo ayudaran con el experimento de comer solo en Mc Donald´s por un mes.
- Morgan es la persona sometida al experimento, pero antes de hacerlo se le hizo un examen médico general. Presenta un buen estado de salud.
- También pidió ayuda a una nutrióloga, no estaba gordo, estaba en su peso ideal.
- 88 kg. Es su peso inicial. 11% grasa corporal. Colesterol 165.
- Mas del 60% de los estadounidenses no se ejercitan.
- Los neoyorquinos caminan 12 km. diarios.
- Manhattan es donde hay 83 Mc Donald´s.
- En la última cena, Morgan come comida orgánica y vegetariana.
- Lleva un registro de lo que come y ya no camina.
- Desayuna, come y cena Mc Donald´s.
- Comemos alrededor del 40% fuera de casa.
- En el segundo día vomita, porque los tamaños de la comida y el refresco es demasiado grande y su cuerpo no está acostumbrado.
- Tardo 30 minutos en comer.
- Ambiente tóxico.
- Se empezó a sentir mal, doliéndole el estomago y la parte baja del estomago.
- Existen 20 diferentes enfermedades a causa del sobrepeso.
- La obesidad no solo es un problema físico, sino también afecta en el ambiente social, sentimental y emocional.

- En la primera semana peso 97kg. (subió 9kg en 5 días).
- En el sexto día siente dolor en el pecho.
- En el séptimo día se siente deprimido.
- En 2001 Mc Donald's gastó 1.4 billones de dólares en publicidad en todo el mundo.
- Las personas no encuentran comida saludable en la calle por eso comen lo que sea.
- Segunda pesada 101 kg.
- En la mayoría de las escuelas ofrecen de lonche pura comida chatarra.
- Ya no hay clases de educación física en las escuelas.
- El ejercicio físico es la única forma de combatir el sobrepeso.
- Se necesitan de 30 minutos diarios de ejercicio físico para mantenerse en el peso ideal.
- Les preguntaron a las personas que era una caloría y la mayoría no supo que era.
- En el día 18 se siente muy mal, tiene un fuerte dolor de cabeza.
- En la tercera pesada pierde 1 kg.
- Aumento su colesterol 225.
- Se está volviendo adicto a la comida de Mc Donald's.
- 72 % de personas es el usuario pesado.
- En el día 21 se despertó Morgan porque no podía respirar, sentía palpitaciones.
- Puede tener piedras en los riñones, esta perforando su hígado.
- En el día 29 ya le es difícil subir las escaleras se siente cansado.
- Dieta de desintoxicación, para que limpie todo el organismo de Morgan.
- Peso final 105 kg.
- 18% grasa corporal.
- La comida rápida causa enfermedades en el corazón, hígado y sangre.
- 15 kg. De azúcar y 6 kg de grasa, consumió Morgan en su dieta de Mc Donald's.
- En 8 semanas se desintoxicó.
- En 5 meses bajó 10 kg. Y en 9 meses bajó los 12 kg que había subido.

Reflexión.

La película nos muestra una verdad que muchos de nosotros evitamos o no la aceptamos que es la de consumir comida rápida ya que es una de las principales causas del sobrepeso, además de que es dañina para nuestra salud, por ese motivo varios nutriólogos recomiendan nunca consumir comida rápida debido a la gran cantidad de grasa y azúcar que contiene estos alimentos, pues los productos que venden en dichos establecimientos no son del tamaño común si no que lo exageran. El hecho está en que las personas consuman este tipo de comida porque en la calle no se encuentran con establecimientos de comida saludable, por eso se ha ido aumentando el sobrepeso en la población. Además las personas ni siquiera saben el concepto de caloría y por ese motivo pienso que les resulta difícil el cuidar y el llevar una alimentación saludable o adecuada. Para ello es importante que pidan ayuda de un especialista como es el nutriólogo en este caso y poder llevar una dieta adecuada y aprender a comer saludable y con las porciones adecuadas sin exagerarlas.