

2<sup>o</sup>

BACHILLERATO

**Secuencias  
didácticas**

castellano

AICLE

Educación física







## Introducción a la secuencia: Educación Física

**TÍTULO:** Cuerpo sano, vida sana. Tributos de un cuerpo perfecto.

**CURSO:** 1º Bachillerato.

**NIVEL MCER:** C1 / C2

**Nº SESIONES:** \*

### *Presentación*

Como se explicó en la Guía Didáctica, las secuencias que se ofrecen aquí forman parte de unidad didáctica integrada titulada La tierra tiene fiebre. Enfermedades que atenazan nuestro siglo. Con ella pretendemos integrar los contenidos de varias materias de primero de Bachillerato en torno a un hilo conductor común, los males que amenazan nuestro tiempo, -tanto en la vía referida a la naturaleza (cambio climático y calentamiento, desastres naturales, consumo energético...), como de raigambre social o de índole personal (hábitos de vida poco favorables para la salud, el desmesurado culto al cuerpo, cultura del ocio no constructivo...).

### *Objetivos específicos*

En esta unidad trabajaremos dos secuencias estructuradas en sendos bloques de contenido que forman parte de los objetivos de la asignatura. La primera, Tributos por un cuerpo perfecto, se centra en la alimentación, vertebrada en varios ejes temáticos; el primero se justifica por la necesidad de potenciar hábitos alimenticios saludables –dieta adecuada frente a comida basura, sobrealimentación-; el segundo se refiere a la influencia que ejerce la publicidad en los hábitos de consumo y nutrición de la población infantil y juvenil; en el bloque tercero se abordan los trastornos alimenticios (anorexia, bulimia, obesidad, ortorexia) y las consecuencias de un excesivo culto por la imagen personal (vigorexia, cliclés y estereotipos femeninos y masculinos).

La segunda secuencia, Cuerpo sano. Vida sana intenta reflexionar sobre hábitos perjudiciales para la salud, ya sean tóxicos –tabaco, alcohol, drogas-, como los relacionados con costumbres sedentarias (ausencia de ejercicio físico, ciberocio y ciberadicción). Como alternativa, se indaga en prácticas beneficiosas para la salud y el bienestar: ejercicio físico, apuesta por una cultura de ocio y tiempo libre constructivos y fomento de hábitos de consumo nutricional y alimenticio.

Respecto a las modalidades discursivas, nos centraremos fundamentalmente en tres, los géneros periodísticos (noticia, crónica y reportaje deportivos); el artículo científico (técnico y divulgativo) y el texto publicitario.

### *Contenido. Esta unidad contiene*

- Guía didáctica para el profesor donde se da cuenta de los objetivos, bloques de contenido y criterios de evaluación.
- Tabla-resumen al principio de la unidad que recoge la secuenciación de contenidos, las tipologías y modalidades discursivas trabajadas, así como las competencias básicas implicadas en cada una.
- Cuaderno de trabajo para el alumno, imprimible y rellenable. Al tratarse de material digital, el profesor podrá seleccionar las tareas que le resulten más interesantes, o bien reducir o extender actividades.

\* El número de sesiones dependerá del uso que quiera hacer cada profesor; pensadas a modo de banco de recursos o repositorio, éste podrá seleccionar las que estime oportunas y dedicarles las sesiones que estime convenientes.



- Numerosos documentos de apoyo donde se explican de forma clara y somera aspectos lingüísticos que han de conocerse, especialmente por el profesor de áreas no lingüísticas que no domina las particularidades comunicativas.
- Pautas de evaluación de las habilidades lingüísticas trabajadas.

### *Carácter de las secuencias*

- Carácter no continuo. Como se podrá observar, se ofrecen numerosos ejercicios que, aun referidos a un hilo temático progresivo, no necesitan hacerse de forma secuencial; de esta forma, a modo de repositorio, el profesorado podrá elegir entre una serie de recursos que podrá emplear en la cantidad, orden y en periodicidad que estime oportunos.
- Carácter orientativo y complementario. En ningún momento las propuestas que se ofrecen aquí pretenden sustituir la labor del profesor ni suplantar al libro del texto, ni ampliar los contenidos propios del área; se trata de un instrumento más al servicio de la labor docente que pretende enriquecer las prácticas cotidianas con elementos propios de la materia pero desde una perspectiva comunicativa; ha de entenderse, en fin, como un banco de recursos del que se pueda hacer uso en momentos concretos.

### *Cómo trabajar y preparar esta unidad*

Al principio de la unidad se adjunta una tabla que da cuenta de manera sinóptica de la siguiente información:

- TIPOLOGÍA TEXTUAL que se trabaja en cada ejercicio. Llamamos INPUT o (aducto) (I) al tipo de texto de entrada que se ofrece al alumno para que reflexione y PRODUCTO TEXTUAL (output), al tipo de texto que debe elaborar éste.
- HABILIDADES LINGÜÍSTICAS: Hablar (producción oral), escuchar, (comprensión auditiva) dialogar (interactuar), leer (comprensión escrita) y escribir (producción escrita).
- REPOSITORIO DE TAREAS. Breve descripción del contenido de las tareas secuenciadas que deberá realizar el alumno.

Al final de la secuencia se ofrecen los criterios e instrumentos de evaluación, conforme a las directrices del Porfolio Europeo de las Lenguas.

En principio, las secuencias que ofrecemos están diseñadas para poder trabajarse de forma digital, pues se ofrecen numerosos documentos y anexos informativos, gráficos, vídeos o canciones, direcciones de Internet etc. que se optimizan cuando se trabaja en este formato; no obstante, tanto en el caso de que no se cuente con equipos informáticos suficientes o se opte por el formato impreso, el profesor deberá seleccionar las tareas y el resto de documentos necesarios para poder trabajarlas y crear así un cuaderno de trabajo para cada alumno, o bien trabajar tareas aisladas de manera independiente.



## Iconos empleados

El tipo de habilidad lingüística que se trabaja en cada actividad propuesta se refleja con un icono alusivo:

	<b>LEER (COMPRESIÓN LECTORA)</b>
	<b>DIALOGAR, INTERACTUAR</b>
	<b>ESCRIBIR (PRODUCCIÓN ESCRITA)</b>
	<b>ESCUCHAR (COMPRESIÓN ORAL)</b>
	<b>HABLAR (PRODUCCIÓN ESCRITA)</b>
	<b>ACTIVIDAD SUSCEPTIBLE DE GUARDAR EN EL DOSSIER O PORTAFOLIO</b>



INPUTS / PRODUCT TEXTUALES	TAREAS	HABILIDADES LINGÜÍSTICAS						
		HAB	ESC	DIAL	LEE	ESC	COM	
<b>SECUENCIA I TRIBUTOS POR UN CUERPO PERFECTO</b>								
<b>Bloq. I</b>								
T. instructivo-expositivo (I)	1°. Análisis de etiqueta de producto alimenticio				X			X
Exposición oral (P)	2°. Falsos mitos y creencias sobre alimentación	X	X					
T. expositivo / Gráficos (P)	3°. Elaboración de una dieta				X			X
T. periodístico: reportaje (I)	1°. 2° Mensajes engañosos en la publicidad de alimentos				X		X	X
Texto expositivo/icónico (I)	3° Nuevo reglamento europeo sobre etiquetado de alimentos				X		X	
Artículo científico (I)	4° Resumen (abstract) de un artículo sobre alimentación				X		X	X
Gráficos (I)	4°. Análisis de gráficos sobre alimentación							X
Tablas (P)	5°. Reflexión sobre la comida basura				X		X	
Argumentación oral (P)	6°. Debate sobre la generalización de la comida basura	X	X	X				
T. periodístico: noticia (I)	7°. Obesidad infantil y publicidad.				X		X	
T. instructivo: reclamación (I)	8°. Reclamación de la OCU sobre publicidad alimentaria				X		X	
Artículo científico (I)	9°. Control de hábitos alimentarios y deporte				X		X	X
Exposición oral (P)	1°. Audición: trastornos alimenticios		X					
Hipertexto (P)	2°. Cartel, mural digital o corto sobre trastornos alimenticios						X	
Narración oral (I/II)	3°. Videoclip. Canción 90-60-90		X					X
Gráficos estadísticos (I)	4° Por una imagen de belleza saludable: IMC y morfotipos femeninos				X			X
Video (I)	5°. Woman in art: canon de belleza femenino en la historia							X
Argumentación (P)	6°. Debate: cultura de la delgadez y estandarización	X	X	X				
Canción (P)	7°. Elaboración de una canción sobre la anorexia		X					
Diálogo (P)	8°. Dramatización: terapia sobre trastornos alimenticios	X	X	X				
Exposición divulgativa (I)	1°. Tríptico informativo sobre drogas				X		X	
Exposición oral. Gráficos (P)	2°. Análisis de gráficos estadísticos sobre adicciones							X
Hipertexto (I)	3°. Análisis de los efectos perjudiciales del alcohol				X		X	X
Gráficos (P)	4°. Elaboración de gráficos sobre adicciones						X	X
Diálogo: Entrevista oral (I)	5°. Audición: el dopaje en el deporte		X					
Diálogo: Entrevista (P)	6°. Elaborar entrevista escrita a deportista						X	
Instrucción: Recomendación (I)	7°. Carta europea contra el dopaje en el deporte				X		X	
Instrucción: Normas (P)	8°. Elaboración de Normas y reglamentos deportivos						X	
Argumentación publicitaria (I)	9°. Análisis de anuncio sobre drogadicción				X			X
Tablas (P)	10°. Reflexión sobre prácticas sedentarias: ciberocio				X		X	X
Argumentación escrita (I)	11°. Artículos sobre Ciberocio: juego o adicción				X		X	
Argumentación oral (P)	12°. Debate: Ciberocio: juego o adicción	X	X	X				
Tira cómica (I)	13°. Paseando esclavos: el hombre y las tecnologías				X			X
INPUTS / PRODUCT TEXTUALES	TAREAS	HAB	ESC	DIAL	LEE	ESC	COM	COM



Bloque II										
Hipertexto. Exposición (I)	1°. Deportes de riesgo. Ficha técnica								X	X
Exposición técnica (P)	2°. Elaboración de ficha técnica sobre un deporte									X
Exposición oral (P)	3°. Exponer a los compañeros la ficha	X						X		
Varios	4°. Planificar jornada de senderismo/ juego de orientación									X
Instrucción oral (P)	5°. Instrucciones para dirigir calentamiento o deporte	X								
Texto periodístico: crónica (I)	6°. Comentar portadas sobre noticia deportiva							X		X
Texto periodístico: crónica (I)	7°. Analizar crónica deportiva							X		X
Exposición oral: crónica (P)	8°. 9°. Retransmitir crónica deportiva									
Gráficos. Encuesta (P)	10°. Trabajo de campo: hábitos alimenticios y deportivos	X	X						X	X
Artículo científico (P)	11°. Elaborar un artículo sobre el trabajo de campo								X	X

**LEYENDA TIPOLOGÍA TEXTUAL: INPUT (I):** Tipo de texto de entrada. **PRODUCTO TEXTUAL (P):** Tipo de texto que debe elaborar el alumno

**LEYENDA HABILIDADES LINGÜÍSTICAS: HAB:** Hablar (Producción Oral) **ESC:** Escuchar (Comprensión Oral) **DIA:** Dialogar, Interactuar (Comprensión Lectora) **EEC:** Escribir (Producción Escrita) **COM:** Comprender Interpretar

**LEYENDA COMPETENCIAS: CL:** Comunicación Lingüística. **MAT:** Matemática **MF:** Conocimiento e interacción con el mundo físico. **ID:** De la Información y Digital **SC:** Social y Ciudadana. **CA:** Cultural y artística **AA:** Para Aprender a aprender. **AIP:** Autonomía e iniciativa personal.



## SECUENCIA I<sup>a</sup>: TRIBUTOS POR UN CUERPO PERFECTO

### BLOQUE I: HÁBITOS ALIMENTARIOS POCO SALUDABLES.

Empezamos un bloque de contenidos que pretende hacerte reflexionar acerca de tu alimentación y de la dieta que acostumbras a seguir. ¿Te has parado a pensar si tu alimentación es variada y adecuada a las necesidades de tu cuerpo o tomas sólo lo que te gusta o apetece? ¿Consumes los productos de los anuncios o en las películas? Realizaremos una serie de tareas en las que analizaremos la idoneidad de nuestra dieta y cómo la publicidad influye de manera negativa en nuestros hábitos alimenticios.



1º. Aquí tienes el etiquetado de un conocido aperitivo de consumo habitual en población de tu edad.

a. Analicemos la **estructura** y la información que transmite cada parte del texto.

1) **Primera parte** (cartela en color naranja). Los epígrafes que aparecen en este primer apartado son: *Sólo ingredientes de gran calidad / Simple proceso de elaboración / Horneado / Rociado con aceite vegetal / Sin colorantes artificiales / Sin conservantes.*

➤ ¿Qué sensación quieren trasladar sobre el producto al consumidor con este tipo de información?

➤ ¿Qué utilidad tienen los dibujos que aparecen delante de cada epígrafe? ¿Crees que se trata de una información redundante o sobrante?

➤ ¿Qué **título** sería más adecuado?

➤ ¿A qué tipo de texto muy frecuente en el mundo gastronómico te recuerda? ¿Qué tienen en común?

2) **Segunda parte.** Incluye fecha de caducidad, datos relativos a la empresa y al producto, código de barras...

➤ Esta parte se podría titular...

➤ ¿Qué es y para qué sirve el código de barras? ¿Sólo aparece en productos alimenticios?, ¿crees que responde a alguna normativa concreta?

3) **Tercera parte.** *Estilo de vida saludable*, que contiene dos apartados:

➤ **Primero:** un gráfico llamado \_\_\_\_\_, es decir, una figura que sirve para \_\_\_\_\_

¿Por qué crees que se adopta una pirámide y no otra figura geométrica?

¿Qué quiere transmitir al poner en la cúspide menos alimentos que en la base?

➤ **Segundo** (bajo la pirámide). Podría titularse...

Esta parte se caracteriza por frases muy cortas, con verbos que expresan orden (*sé, come, reduce y modera*): ¿qué quieren expresar?

En lugar de repetir tres veces el verbo *comer*, ¿qué otros sinónimos se podrían emplear?

4) **Cuarta parte: Gráfico nutricional.** Con los datos que se ofrecen, extraigamos algunas conclusiones:

➤ Considerando que una persona de tu edad debería consumir aproximadamente 2500 calorías /día, ¿Te parece excesivo las calorías que aporta?





- ¿Sabes qué diferencia existe entre las *grasas saturadas* y las *no saturadas*? ¿Crees que para el organismo tal porcentaje de grasas es recomendable?
  - Como conclusión, ¿consideras que tomar todos los días una bolsa de este aperitivo podría ser perjudicial para el organismo?
- 5) **Quinta parte.** (tabla con datos) El TÍTULO sería...
- ¿Qué quiere decir que se trata de un producto “*con azúcares y edulcorantes*”? Lo podría consumir una persona diabética?
  - Estos aperitivos contienen lactosa y glutamato, ¿los podría tomar una persona celíaca?
  - ¿Podría tomarlos una persona alérgica a los frutos secos?
  - Por su contenido en sal, ¿sería perjudicial para una persona hipertensa?
  - A la vista de toda la información incluida en estos cinco apartados, escribe el **TÍTULO** general que tendría esta etiqueta. No olvides que debe procurar abarcar todos los bloques temáticos que incluye.

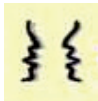
### DOCUMENTO DE APOYO. INFORMACIÓN NUTRICIONAL EN EL ETIQUETADO DE ALIMENTOS

Fuente: <http://coolfoodplanet.org/spaladoz/index.htm>

- **Energía:** la aportan los carbohidratos, las grasas, las proteínas y el alcohol. En la etiqueta aparece medida en Kj (kilojulios) y Kcal (kilocalorías o calorías). Un hombre activo necesita aproximadamente 10.600 Kj (2.500 Kcal) al día, mientras que para una mujer activa son suficientes unos 8.400 Kj (2.000 Kcal).
- **Proteínas:** se miden en gramos.
- **Carbohidratos** (los azúcares suelen medirse aparte): aunque se tiende a creer que engordan, en realidad sólo contienen 4 Kcal por gramo, que son menos de la mitad de las calorías contenidas por las grasas. Los carbohidratos se miden en gramos.
- **Grasas:** se necesita consumir algunas grasas alimentarias para obtener vitamina A, D y E, así como ácidos grasos esenciales. Puede que también aparezcan en la etiqueta las grasas saturadas. Se suele aconsejar que este tipo de grasas constituyan sólo un tercio de la ingesta total de grasas (FAO/OMS). Las grasas se miden en gramos
- **Fibra:** se mide en gramos.
- **Sodio:** es uno de los componentes de la sal común. En las etiquetas, aparece medido en gramos.
- **Vitaminas y minerales:** son micronutrientes muy abundantes que necesitamos en cantidades muy pequeñas. Las etiquetas indican los miligramos o microgramos, o el porcentaje de la dosis diaria recomendada de cada vitamina o mineral
  - La legislación en materia de alimentación exige que los productores indiquen los nutrientes contenidos en 100 gr. de alimento o 100 ml. de líquido.
  - Si queda espacio en la etiqueta, pueden añadir más información como los nutrientes por ración/porción.



29. **EXPRESIÓN ORAL.** Contesta este cuestionario que repasa una serie de mitos extendidos sobre alimentación!. Dialogad en clase para intentar llegar a un acuerdo en la respuesta correcta



## MITOS, MODAS Y HECHOS

Circula tanta información sobre la salud que resulta difícil saber cuál es verdadera. He aquí una lista que te ayudará a distinguir los hechos de la ficción..

### ¿ VERDADERO O FALSO ?

- ▶ 1. Si quieres perder peso, hazte vegetariano.
- ▶ 2. Saltarse las comidas ayuda a perder peso.
- ▶ 3. Picar entre comidas es malo.
- ▶ 4. Cuando se deja de fumar, se engorda.
- ▶ 5. No se pueden digerir distintos tipos de alimentos al mismo tiempo.
- ▶ 6. El azúcar produce diabetes.
- ▶ 7. Las dietas sin grasas son buenas.
- ▶ 8. Cuando hace calor necesitamos comer menos que cuando hace frío.
- ▶ 9. Es mejor comer siempre los vegetales crudos.
- ▶ 10. La comida elaborada es menos nutritiva que la cruda.
- ▶ 11. Los aditivos y los conservantes son perjudiciales para la salud.
- ▶ 12. No existen "buenos alimentos", sino "buenas dietas".



30. **ELABORACIÓN DE UNA DIETA.** Para culminar esta tarea deberás seguir una serie de pasos secuenciados con miras a que seas capaz de elaborar la dieta más adecuada para ti, en relación con tu *índice de masa corporal*.

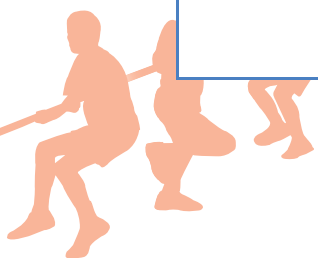
- a. Para valorar tu punto de partida y al que queremos llegar, necesitas calcular tu *Índice de Masa Corporal*. El IMC es un índice del peso de una persona - medida de asociación entre peso y talla que se obtiene dividiendo el peso entre la altura al cuadrado-. A pesar de que no hace distinción entre los componentes grasos y no grasos de la masa corporal total, éste es el método más práctico para evaluar el grado de riesgo asociado con la obesidad. Para calcularlo, ve a esta [página](#)<sup>2</sup>.

### Cómo interpretar los resultados obtenidos por el Índice de Masa Corporal.

Cuando el IMC - es superior a 25 es sobrepeso, mientras que es obesidad cuando el IMC es superior a 30.

- b. Análisis de tu dieta habitual. Copia esta tabla y escribe el listado de alimentos que tomaste ayer; indica la cantidad aproximada.

DESAYUNO (en casa)	ALMUERZO (instituto)	COMIDA	MERIENDA	CENA	OTROS

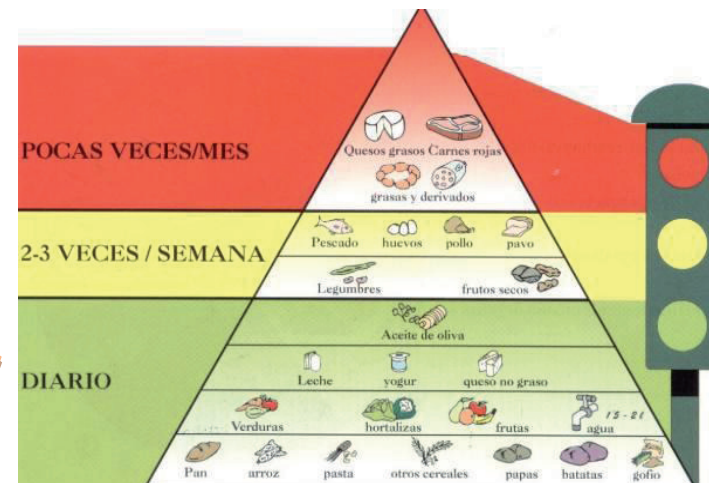


- c. Clasifica tales alimentos conforme a los siete grupos que conforman la pirámide alimenticia<sup>3</sup>. Después diseña tu propia pirámide y coloca los alimentos que has anotado, respetando los colores que aparecen en la figura inferior; comprueba si efectivamente siguen la distribución por niveles de mayor (base) a menor cantidad de aporte diario (cúspide).

GRUPO 1°	GRUPO 2°	GRUPO 3°	GRUPO 4°	GRUPO 5°	GRUPO 6°	GRUPO 7°

**GRUPOS DE ALIMENTOS**

- 1°. Leche y derivados.
- 2°. Carnes, pescado, huevos.
- 3°. Legumbres, patatas, frutos secos
- 4°. Verdura, hortalizas.
- 5°. Frutas.
- 6°. Cereales, pan, pasta, arroz, azúcar.
- 7°. Grasas, aceites, mantequilla



- d. Clasifica los alimentos que has anotado en la tabla conforme al tipo de nutrientes que lo componen. Consulta el documento de apoyo que aparece a continuación si es necesario.

PROTEÍNAS	CARBO-HIDRATOS	GRASAS	VITAMINAS	MINERALES	FIBRA

**DOCUMENTO DE APOYO. NUTRIENTES<sup>4</sup>**

- **Proteínas.** Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo.
  - Se encuentran en las carnes, pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, embutidos, legumbres como habichuelas, lentejas, garbanzos, guisantes.
- **Carbohidratos.** Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal.
  - Se encuentran en los cereales: maíz, trigo, arroz, y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras; plátano; azúcar, miel y legumbres como lentejas, garbanzos.
- **Grasas.** Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirlas con moderación.
  - Se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites



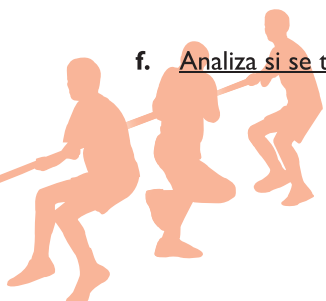
vegetales (de girasol), margarina, aguacate, aceitunas, algunos frutos secos como el pistacho, almendras, nuez.

- **Vitaminas.** Ellas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico. Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades.
  - Se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.
- **Minerales.** Entre los principales minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc. Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo. Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros.
  - Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal.
- **Fibra.** La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre.
  - Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas (zanahoria, tomates, lechugas, pepino), frutas (melón, patilla, naranja, manzana), legumbres (lentejas, garbanzos, habichuelas, guisantes), verduras (zanahorias, judías verdes, calabacín, pimiento) y cereales integrales.

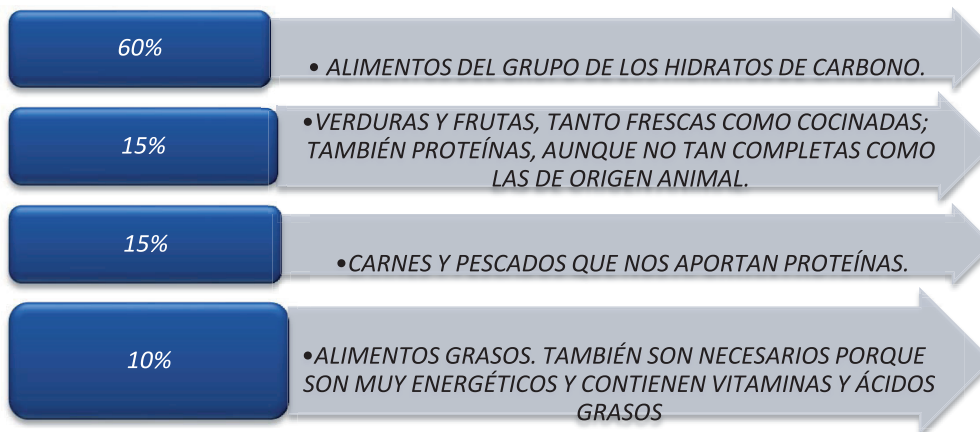
- e. Calcula el aporte de calorías que contiene tu dieta. Consulta para ello la tabla calórica<sup>5</sup>. Si necesitas una tabla más pormenorizada, consulta este [documento](#).

Alimento	Calorías
<b>LEGUMBRES</b>	
Garbanzos cocidos	1090
Lentejas estofadas	690
Alubias pintas	285
Guisantes secos	346
Habas rehogadas	100
Judías fabada	1300
<b>VERDURAS</b>	
Espárragos blancos	15
Pimientos asados	55
Berenjenas parrilla	28
Tomates fritos	71
Patatas fritas	234
Apio fresco	9
<b>PESCADOS</b>	
Calamares fritos	118
Anchoas en aceite	185
Merluza plancha	92
Sardinias fresca	145
Atún en aceite	274
Salmón ahumado	210
<b>APERTIVOS</b>	
Almendras fritas	589
Ensaladilla rusa	152
Croquetas caseras	102
Aceitunas rellenas	221
Patatas chips	568
Gambas cocidas	102
<b>FRUTAS</b>	
Aguacate fresco	136
Plátano fresco	84
Cerezas fresco	58
Piña fresco	50
Pera fresco	70
Kiwi fresco	73
<b>CARNES</b>	
Termera escalope	326
Cordero asado	575
Cochinillo horno	825
Cerdo asado	844
Pollo parrilla	120
Pato asado	232
<b>BEBIDAS</b>	
Cubalibre ron	327
Cerveza negra	110
Whiski solo	499
Vino tinto	170
Cava brut	80
Sangría con alcohol	421
<b>VARIOS</b>	
Ravioles carne	536
Canalones pollo	780
Chocolate con leche	655
Helado vainilla	259
Pizza básica	300
Pan blanco	130

- f. Analiza si se trata de una dieta equilibrada teniendo en cuenta los siguientes datos:



12 SECUENCIA DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA



g. Después de todos los pasos anteriores, estás en condición de elaborar tu propia dieta semanal. Ten presente que debe adecuarse a cada uno de los pasos que hemos ido trabajando.

¿Cómo hacerla? Para cada tipo de alimento conocemos la cantidad diaria que debemos consumir. Empezamos con los primeros platos de la comida, que deben ser los más calóricos y, en función de ellos, se reparten los demás alimentos en las comidas restantes. Para que te sirva de referencia, te ofrecemos estos datos:

**PARA UN CHICO ENTRE 65 Y 80 KG DE PESO, QUE NO HAGA DEPORTE, LA CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE DEBE INGERIR EN UNA SEMANA Y DIARIAMENTE ES LA SIGUIENTE:**

**Patatas:** 2270 g/semana = 324 g/día  
**Legumbres:** 170 g/2 días = 85 g (1)  
**Fruta:** 1247 g/semana = 178 g/día  
**Verdura:** 1247 g/semana = 178 g/día  
**Huevos:** 4/semana  
**Carne y pescado:** 910 g/semana = 130 g/día  
**Pan, pastas, harina:** 2400 g/semana = 342 g/día  
**Aceite, grasas:** 340 g/semana = 48 g/día  
**Leche:** 4.75 L/semana = 675 cc/día  
**Azúcar:** 340 g/semana = 48 g/día

**UNA CHICA, ENTRE 48 Y 68 KG QUE NO HAGA DEPORTE, DEBERÁ SEGUIR UNA DIETA ENTRE 1.200 Y 1.700 KCAL DIARIAS, SEGÚN PESO:**

**Patatas:** 910 g/semana = 130 g/día  
**Legumbres:** 115 g/2 días = 57 g/día (1)  
**Fruta:** 1247 g/semana = 178 g/día  
**Verdura:** 1247 g/semana = 178 g/día  
**Huevos:** 4/semana  
**Carne y pescado:** 910 g/semana = 130 g/día  
**Pan, pastas, harina:** 1650 g/semana = 235 g/día  
**Aceite, grasas:** 340 g/semana = 48 g/día  
**Leche:** 4.25 L/semana = 600 cc/día  
**Azúcar:** 340 g/semana = 48 g/día



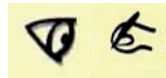
## BLOQUE II. ALIMENTACIÓN Y PUBLICIDAD

**Estamos acostumbrados a ver anuncios publicitarios sobre alimentos, o bien, en los que se reflejan formas de consumo alimenticio; sin embargo, ¿te has parado a pensar si esos productos son adecuados para ti o si realmente son ciertas las bondades de lo que se anuncia? En este bloque vamos a intentar indagar acerca de las diversas formas de publicidad engañosa de los alimentos con el objetivo de que seas capaz de interpretar de forma crítica y objetiva los mensajes publicitarios y escoger una alimentación realmente saludable.**

"Alto contenido en fibra". "Te ayuda a no engordar". "Light". "Bajo en grasas". "Reduce el colesterol".  
"Mejora el estado cardíaco, los vasos sanguíneos, los huesos y el estado físico en general".

Los supermercados están llenos de productos que unas veces prometen beneficios excepcionales si uno se anima a consumirlos y otras utilizan lemas que nadie sabe qué significan exactamente.

Porque, ¿Qué es "alto contenido en fibra"? ¿Cuánta tiene que contener un producto para poder denominarse así? ¿En qué medida reduce el colesterol el producto?<sup>6</sup>



- 1º. Veamos, antes de entrar en materia, algunos anuncios actuales sobre alimentación. Lee este reportaje periodístico.

### **Son alimentos, no milagros. Un nuevo reglamento de la UE controlará los mensajes engañosos en los anuncios de alimentación**

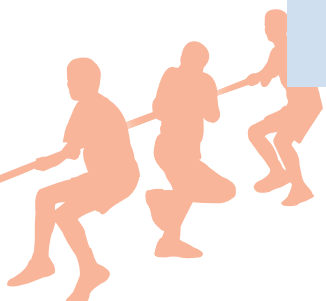
(Á. DE CÓZAR / M. C. BELAZA Diario El País, 26 de noviembre de 2006).

Entre Bimbo y Panrico ha habido más que rebanadas. Uno de los mecanismos de control más utilizados entre las empresas para controlar la publicidad que hacen los otros es el jurado de la Asociación para la Autorregulación de la Comunicación Comercial. Es un mecanismo de resolución extrajudicial de conflictos al que voluntariamente se someten las empresas. Porque lo importante no es sólo anunciar tus productos como los más atractivos, sino evitar que los demás se pasen de la raya añadiendo glamour saludable a los suyos.

Bimbo puso una demanda contra un anuncio de Panrico y al poco tiempo recibió la misma respuesta de su competidora. El jurado dio la razón a ambas reclamantes. Ni Bimbo ha acreditado que su pan Activ tiene la suficiente cantidad de Omega 3 como para tener efectos beneficiosos sobre el corazón o el colesterol, ni Panrico Línea es el que tiene menos calorías del mercado.

La misma batalla ha tenido lugar entre Danone y Pascual. El denominador común de estas empresas es que todas intentan vender también salud. ¿Qué hay de cierto en todo esto? El nuevo reglamento de la Unión Europea puede dar al traste con muchas de las declaraciones que se hacen en los anuncios, y, al estar clara la ley, puede determinar que los controles, en lugar de realizarse a través de mecanismos voluntarios de autorregulación, se lleve a cabo ante los Tribunales. La Organización de Consumidores y Usuarios asegura que esa nueva ley es el primer intento serio de ordenar un ámbito que no está sujeto a ninguna reglamentación y que, por ello, se ha convertido en un filón para publicistas y fabricantes, que han venido utilizando este tipo de alegaciones en muchas ocasiones sin ninguna base científica. "Todo ello, obviamente, en detrimento de unos consumidores cada vez más interesados y dispuestos a pagar por una alimentación saludable", comenta David Ortega Peciña, portavoz de la organización.

No obstante, el Reglamento no se ajusta a todo lo que la OCU solicitaba (junto con las principales organizaciones de consumidores europeas, integradas en el BEUC, Organización Europea de Consumidores). Así, el uso de alegaciones del tipo "rico en fibra" o "ayuda a bajar el colesterol" hubiera debido prohibirse cuando el alimento en cuestión tenga un contenido demasiado alto en azúcar, sal o grasas (en función de los perfiles nutricionales que se definan),



cualquiera de los tres. En 1996, varios informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) señalaron que existía una influencia directa entre los alimentos que comíamos y las enfermedades que sufríamos. Con la obesidad como una de las peores epidemias de nuestro tiempo y el peligro de que las nuevas generaciones fueran menos sanas que sus padres, las empresas de alimentación se lanzaron a la búsqueda de nuevas fórmulas más saludables para conquistar el mercado. El resultado ha sido una carrera de fondo en la que han ganado los patentadores de la última bacteria capaz de cuidar la flora intestinal o el microorganismo esencial para las defensas. Pero los avances de la ciencia y la falta de controles en la publicidad y en el etiquetado de los productos han dado alas a una picaresca de la que no se escapa casi nadie.

Este panorama es el que pretende combatir la Unión Europea con un reglamento que saldrá en las próximas semanas. La norma, que ha tardado tres años en ver la luz y ha sido objeto de fuertes presiones por parte de la industria, pondrá orden a las declaraciones nutricionales y saludables de los alimentos, es decir, lo que se puede y lo que no se puede decir de cada artículo que se vende en el mercado. La conclusión es que las compañías alimentarias tendrán que ser más precisas y rigurosas en los envases de los productos. Y que no habrá sitio para las falsedades apoyadas en estudios de no se sabe qué universidad. Todas las declaraciones sobre los presuntos aportes beneficiosos para el organismo tendrán que pasar un control exhaustivo de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). Éste será el único organismo capaz de elaborar los listados de aquellas declaraciones permitidas. Si una empresa quiere anunciar por ejemplo que un zumo sirve para reducir el colesterol tendrá que acudir a esas listas y ver si cumple los requisitos exigidos. Sólo así podrá hacer una aseveración de ese tipo. Las autoridades, los científicos, los consumidores y la industria dan la bienvenida a esta ley y coinciden en señalar que el ciudadano estará ahora mucho más informado.

### **"Reduce el colesterol"**

Y lo reduce. El lema es correcto. Porque contiene estanol, ingrediente regulado en un reglamento comunitario de 2004. Pero precisamente porque es efectivo, la empresa debe indicar siempre que es sólo para personas que tienen problemas de colesterol. Así lo determinó al menos el jurado de la Asociación para Autorregulación de la Comunicación Audiovisual, que instó a Kaiku a retirar un anuncio en el que se decía "No tengo colesterol y no quiero tenerlo, por eso tomo Benecol".

### **"Ayuda a mejorar tus defensas"**

Los anuncios de Actimel, de Danone, son algunos de los que más quejas han recibido. El ingrediente estrella de esta leche fermentada es el microorganismo llamado L. Casei Defensis. "Uno todos los días", afirma su publicidad, "ayuda a reforzar tus defensas naturales". No comprobado del todo, según la Asociación de Autocontrol de la Publicidad, que señala que hay corrientes científicas que ponen en duda su eficacia. Danone cita más de 20 estudios para avalar su producto.

### **"Una solución para los niños"**

"Una solución para la mayoría de los niños que no desayunan correctamente con motivo de las prisas y la falta de apetito". Según la OCU, este lema del envase de Cola-Cao, resulta engañoso: "Las cantidades de cereales y fruta que aporta al desayuno son muy reducidas. No sustituyen la ingesta habitual de estos alimentos". La empresa asegura que en nunca se hace tal aseveración y que sólo se dice que se trata de un complemento ideal para el desayuno infantil.

### **"El pan de molde con menos calorías"**

Bimbo se quejó de un anuncio de su competidor Panrico ante la Asociación para la Autorregulación de la Publicidad (AAP). El producto aseguraba ser "el pan con menos calorías del mercado", "bajo en grasa" y "todo el sabor". "Un engaño", aseguraba Bimbo "ya que en el



mercado existen otros con menos calorías". Les dieron la razón. Poco después, Panrico denunció a Bimbo por el producto Bimbo Activ que aseguraba ser bueno para el corazón. Otra publicidad incorrecta, según la AAP.

### "Ayuda a regular tu nivel de colesterol "

"Por eso tomamos hoy Vive Soy de Pascual. La bebida de soja con isoflavonas y ácidos grasos omega 3 y omega 6, sustancias naturales de la soja, que te ayudan a regular tu nivel de colesterol y a prevenir enfermedades cardiovasculares". según el jurado de la Asociación para la Autorregulación de la Comunicación Comercial, para que que Vive Soy realmente ayudara a regular el nivel de colesterol serían necesarios tres vasos al día, lo que debería constar en la publicidad.

### 50% de tus necesidades de fruta y verdura

"No es una poción mágica" afirma la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) de la bebida Knorr Vie, un concentrado de frutas y verduras que, según su publicidad, aporta el 50% de las necesidades diarias de fruta y verdura. La OCU dice que el aporte nutricional está por debajo de las 2,5 raciones que se consideran necesarias. Si embargo, las promociones de Knorr Vie no han sido denunciadas.

- a. Este artículo forma parte de un reportaje más extenso que trata sobre la publicidad de alimentos publicado en prensa; ¿cuál es el tema y la finalidad informativa del mismo?
- b. ¿Por qué motivos ha sido necesario que la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en inglés) haya tenido que elaborar un Reglamento sobre publicidad alimentos?
- c. ¿Cuáles serán la repercusión o beneficios que, en opinión de la autora del texto, supondrá tal normativa?
- d. ¿Por qué se afirma que a partir de la publicación del reglamento *el ciudadano estará ahora mucho más informado*?
- e. Al final del texto se comentan cinco casos de publicidad incorrecta; resume brevemente por qué ha debido retirarse del mercado tales anuncios.
- f. ¿Qué quiere decir que la *Asociación para la Autorregulación de la Comunicación Comercial es un mecanismo de resolución extrajudicial*?
- g. Se afirma en este reportaje que la obesidad resulta ser *una de las peores epidemias de nuestro tiempo*; justifica qué datos o situaciones actuales permiten hacer esta aseveración.
- h. Explica la diferencia de significado que existe entre *pandemia* y *epidemia*. Pon algún ejemplo de actualidad donde se empleen.
- i. El texto está plagado expresiones que son un guiño al receptor porque se basan en frases hechas o en juegos de palabras. Explica el significado de las expresiones subrayadas:
  - *Entre Bimbo y Panrico ha habido más que rebanadas.*
  - *Evitar que los demás se pasen de la raya añadiendo glamour saludable.*
  - *(...) Se ha convertido en un filón para publicistas y fabricantes.*
  - *El resultado ha sido una carrera de fondo en la que han ganado los patentadores.*
- i. *Pero los avances de la ciencia y la falta de controles en la publicidad y en el etiquetado de los productos han dado alas a una picaresca (...)*





- j. En vista de estos mensajes que pretenden enganchar al consumidor (“Ayuda a reducir tu colesterol”, “El más bajo en calorías”), ¿cómo podríamos definir el significado de la expresión tan usada en nuestros días de *producto milagro*?
- 2º. Si, como hemos visto, la publicidad puede “engañar” al consumidor adulto, en el caso de publicidad dirigida a público infantil, el asunto es más grave ya que éste tiene menos capacidad analítica y discriminatoria de lo que se conoce como mensaje o información subliminal<sup>1</sup>; esto es, que dan cabida a estímulos diseñados para que la mente humana no sea consciente de que se están produciendo. Comenta esta reseña y las causas que puede provocar la existencia de esta preocupante realidad:

*Diversos estudios muestran que los niños/as son mucho más proclives de desear comer los alimentos que vienen en paquetes con marca que aquellos sin marca, incluso si es el mismo producto. Por ejemplo, un estudio de niños/as de 3 a 5 años demostró que un 76.7% de ellos prefirieron patatas fritas en envases con una determinada marca frente a un 13,3% que prefirió envases sin marca. ¡Y las patatas eran exactamente las mismas! El estudio también demostró que los niños con más televisores en su hogar eran más proclives a preferir los envases de alimentos con la marca<sup>7</sup>.*

- 3º. Resume cuáles son las novedades en cuanto a publicidad de alimentos que introduce el Reglamento de la UE sobre alimentos “que controlará lo que se puede decir de cada producto para que la información al consumidor sea precisa y no caiga en engaños o ambigüedades”.

■ DECLARACIONES NUTRICIONALES	■ DECLARACIONES SOBRE PROPIEDADES SALUDABLES	■ REDUCCIÓN DEL RIESGO DE ENFERMEDADES Y SALUD INFANTIL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Bajo valor energético”</li> <li>• “Sin azúcares”</li> <li>• “Bajo contenido en grasas saturadas”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Controla tu peso”</li> <li>• “Ayuda a activar la flora intestinal”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Previene enfermedades cardiovasculares.”</li> <li>• “Reduce la hipertensión”.</li> </ul>
<p>Estas declaraciones quedan reguladas. Se fija en una lista qué se puede decir y con qué requisitos. “Bajo valor energético” significará que el producto no tiene más de 40 calorías por 100 gramos.</p>	<p>La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) se basará en informes científicos para elaborar una lista con las declaraciones admitidas referentes a propiedades saludables.</p>	<p>Máximo control. No hay listas. Los productos que se anuncien alegando que previenen enfermedades cardiovasculares o que combaten la hipertensión necesitarán siempre autorización de la EFSA.</p>
<small>Fuente: elaboración propia.</small>		<small>EL PAÍS</small>

*Una técnica muy empleada en la publicidad para dar notoriedad al producto consiste en identificar un término genérico con la marca. Es el caso de una aspirina, por ácido acetilsalicílico, una casera, por bebida gaseosa, un danone, por yogur, una fanta, por refresco de naranja, un kleenex, por pañuelo de papel... Esto sucede en los productos citados en el artículo periodístico que hemos comentado. Si bien estos anuncios nos acompañan con frecuencia, no sabemos bien cuál es el nombre de lo que estamos consumiendo.*

- a. ¿Serías capaz de decir qué es *Actimel*, *Benecol* o *Knorr Vie*, yogur, zumo, producto farmacéutico...?
- b. ¿En qué beneficia a la empresa anunciante esta circunstancia?
- c. ¿Qué tipo de argumentos se ofrecen para convencer al consumidor a comprarlos? (Consulta el anexo 8e).
- 4º. **LOS ARTÍCULOS CIENTÍFICOS** tienen una parte en su estructura llamada *resumen* (mucho más extendido su uso en la actualidad con el anglicismo *abstract*) donde el autor explica de forma abreviada la finalidad, los objetivos y estructura del estudio que presenta.



- a. Consulta en el anexo 8h las distintas tipologías de esta clase de discurso y apunta la que se emplea en este caso.

**RESUMEN<sup>8</sup>**

**Antecedentes:** Una alimentación óptima, especialmente durante la infancia y adolescencia, es un importante objetivo social, ya que se crean hábitos y conductas alimentarias que se mantendrán durante la vida adulta.

**Objetivo:** El objetivo de este estudio es recoger y valorar la publicidad de alimentos dirigida a un público infantil, antes de la aprobación del código de autorregulación de la publicidad e alimentos dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud (Código PAOS) y después de su puesta en marcha.

**Ámbito, material y métodos:** Se visionaron y se recogieron datos de los anuncios de alimentos emitidos por televisión en horario de programación infantil.

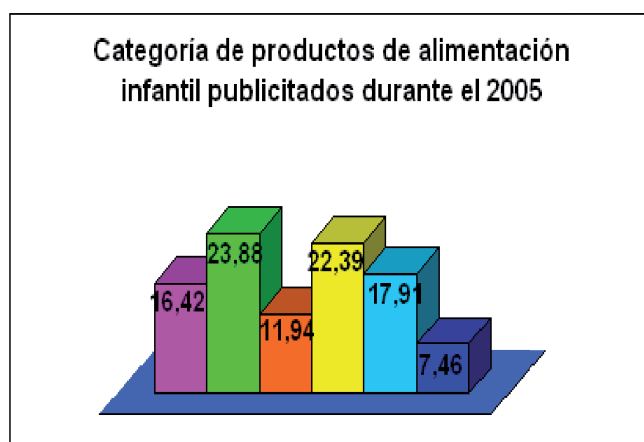
**Resultados:** Los resultados obtenidos expresan una gran discrepancia entre la dieta compuesta por los alimentos anunciados y una dieta normal recomendada para niños, así como la ausencia de modificaciones en la publicidad tras la entrada en vigor de dicho código.

**Conclusión:** Los alimentos hipercalóricos ofertados a menores en los espacios publicitarios de la programación infantil no son los adecuados para una dieta óptima. La puesta en marcha del Código PAOS no ha tenido mucha repercusión sobre la cantidad y la calidad de los anuncios de alimentos destinados al público infantil.

**Palabras clave:** Publicidad. Conducta alimentaria. Infancia. Obesidad infantil.

- b. Con este resumen que se ofrece, ¿cuál puede ser el tema de estudio de este trabajo?
- c. En un artículo<sup>9</sup> de similar intención, tras haber analizado todos los anuncios televisivos referidos a alimentación durante la franja horaria infantil, se ofrece como argumento científico los siguientes datos. Comenta las conclusiones que se pueden extraer.

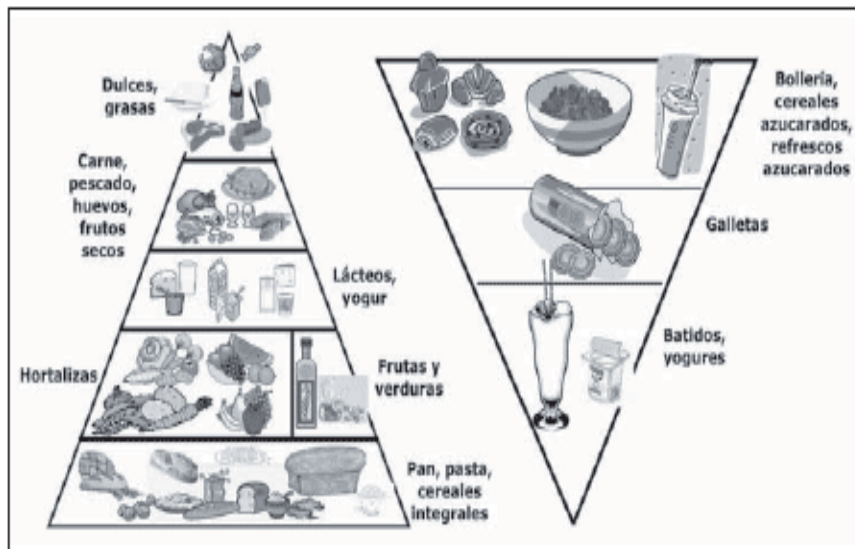
CATEGORÍA DE PRODUCTO	%
CEREALES	23,88
BOLLERÍA	22,39
FAST FOOD	17,91
LÁCTEOS	16,42
CACAO Y COMPLEMENTOS	11,94
GOLOSINAS	7,46



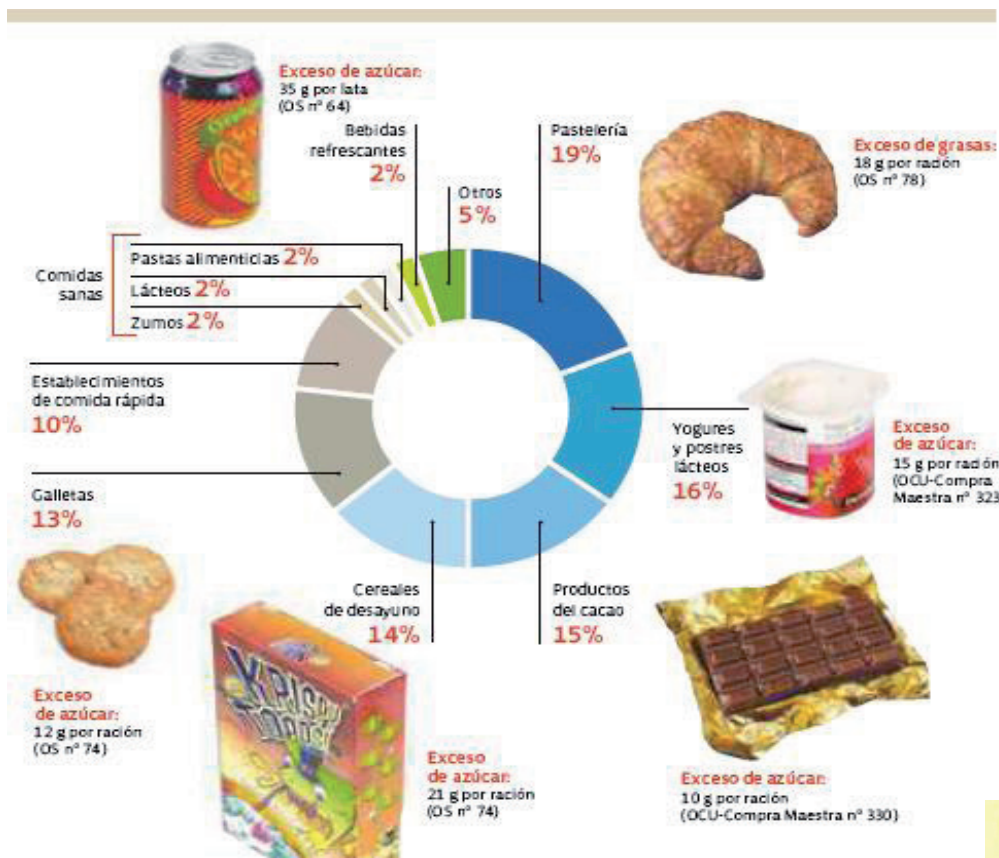
- d. Finalmente, los autores de este esclarecedor artículo cuyo resumen hemos analizado, llegan a una interesante conclusión en cuanto a la relación entre hábitos de consumo alimentario de la población infantil y la publicidad. Comenta qué información se desprende del análisis de los datos manifestados por el gráfico



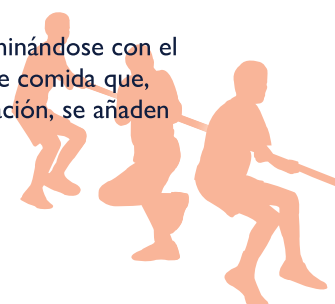
inferior. Compara las similitudes y diferencias entre ambas pirámides de alimentación. ¿Por qué se ha escogido la figura de una pirámide invertida?



Estos serían los grupos de alimentación y los porcentajes de cada uno de ellos en la población infantil, según los datos manejados por la OCU<sup>10</sup>. Analiza los datos y propón las razones por las cuales podemos afirmar que se trata de una dieta muy desequilibrada.



Muchos de los alimentos reflejados en estas conclusiones forman parte de lo que viene denominándose con el extranjerismo *fast food*, "**COMIDA RÁPIDA**", muy en alza en estos años; alude a un tipo de comida que, tanto su preparación como su consumo, se hacen de forma rápida; para asegurar su conservación, se añaden



conservantes y aditivos que alteran sustancialmente el producto de su forma original y reducen sus cualidades alimenticias. Por este motivo se les llama también “**COMIDA BASURA**”.

En esta tabla te ofrecemos un listado de productos que formarían parte de esa dieta basura. Rellena cada campo según tus prácticas alimenticias (procura no escamotear datos).

PRODUCTO	FRECUENCIA DE CONSUMO				
	Nunca /Casi nunca	Alguna vez a la semana	1/2 veces diarias	3 ó más veces día	Casi todos los días
Hamburguesa					
Patatas fritas					
Salchichas					
Comida precocinada					
Kebab					
Carne /productos fritos					
Catchup/otras salsas					
Mayonesa					
Pizza					
Batidos y zumos					
Bebidas gaseosas					
Aperitivos tipo patata					
Golosinas (“chuches”)					
Dulces/bollería industrial					

A la vista de los resultados, reflexiona sobre tus hábitos alimenticios (¿se podría decir que sigues una dieta basura?, ¿crees que debes eliminar algunos alimentos?, ¿es posible que debas reducir la frecuencia de consumo de algunos productos?)



**5º. EXPRESIÓN ORAL.** ¿Por qué crees que se ha generalizado el consumo de la comida basura? Cada pareja de alumnos escogerá las tres razones que le parecen más importantes del listado inferior y preparará argumentos para defender su tesis que podrá exponer durante dos minutos a sus compañeros; en gran grupo, una vez oídas todas las posturas, se debatirán las ideas y se intentará llegar a unas conclusiones finales.

- Por intentar imitar la forma de vida de otros países, especialmente anglosajones, que refleja sobre todo el cine y la televisión.
- Porque se ha puesto de moda como forma de ocio juvenil y su uso puede implicar más prestigio social.
- Por su sencilla elaboración.
- Porque resulta barata.
- Por la gran publicidad que la anuncia.
- Porque se han extendido las cadenas internacionales de restaurantes de comida rápida por todas las ciudades.
- Porque no suele requerir ningún tipo de preparación por parte del consumidor final o ésta es escasa –“listo para tomar”-.
- Porque es cómoda de ingerir (se puede tomar en cualquier parte y no necesitas platos y en ocasiones, ni cubiertos) y de recoger (todo va a la basura).
- Porque tiene una presentación visual atractiva y tremendamente atrayente.
- Porque está muy rica y es rica en sabores.

**6º.** En este ejercicio te damos argumentos por los cuales no resulta recomendable consumir este tipo de alimentos; escoge los que te parezcan más acertados, busca argumentos para corroborarlo y, mediante el mismo procedimiento, debatidlos en clase.

- a. Porque contiene altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares (como estimula el apetito y la sed, asegura la frecuencia de consumo). En una dieta normal, los hidratos de



- carbono no deben exceder del 50- 55%, siendo un 10% azúcares simples, 12- 5% de proteínas, 30-35% de grasas y un valor de 6g/ día de sodio.
- Porque contiene numerosos aditivos alimentarios (como potenciadores del sabor o colorantes alimentarios).
  - Porque genera obesidad o sobrepeso, tanto por la elevada proporción de proteínas de origen animal, como por los niveles de azúcares simples, grasas saturadas, colesterol, sodio y aditivos. La dieta normal debe contener alrededor de 2000Kcal/ día, y sólo una hamburguesa y las patatas fritas cubren casi la mitad de energía total diaria recomendada por los médicos y nutricionistas.
  - Porque puede producir enfermedades diversas: problemas de corazón (alto contenido en sal), diabetes tipo II (por el alto contenido en azúcares) o caries.
  - Porque no aportan fibra ni vitaminas al organismo.

¿Crees que en todos los casos significa lo mismo comida rápida que comida basura? Una ensalada, por ejemplo, es un tipo de comida rápida pero, ¿debe considerarse basura? Propón otros ejemplos como éste.



7º. El Diario Noticias de Guipuzcoa daba a conocer esta **NOTICIA** relacionada con el tema que estamos abordando.

Noticias de

# Gipuzkoa

GIPUZKOA | EUSKADI | ESPAÑA/MUNDO

## Uno de cada cinco anuncios de alimentos para niños induce a la obesidad

EN LOS 2 ÚLTIMOS AÑOS, EL GOBIERNO 'VETÓ' LA EMISIÓN DEL 6%

SEGÚN UN INFORME DEL ORGANISMO SOBRE NUTRICIÓN NAOS, EL 37% DE LOS ADULTOS TIENE SOBREPESO



MADRID. El 27% de los proyectos de anuncios sobre alimentación dirigidos a niños fueron corregidos o retirados en los últimos dos años, conforme a las resoluciones del organismo español de autorregulación publicitaria, Autocontrol, encargado de combatir la obesidad.

Así se puso de manifiesto ayer durante la inauguración de la // Convención NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), presidida por el ministro de Sanidad y Consumo, Bernat Soria, en la que se indicó que el organismo publicitario determinó modificar el 21% de los proyectos de anuncios analizados, y desaconsejar la difusión del 6%.



Autocontrol ha resuelto un total de 976 consultas desde la entrada en vigor del denominado Código de Autorregulación de la Publicidad de los Alimentos dirigida a Menores (PAOS), en septiembre de 2005.

Este código establece en su artículo 23 que "los mensajes publicitarios de alimentos y bebidas no deberán promover o presentar hábitos de alimentación o estilos de vida poco saludables", tales como comer de forma "excesiva o compulsiva".

EL MAL EJEMPLO DE 'HUEVOS KINDER' PAOS (Publicidad, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), al que pertenece de forma voluntaria el 80% del mercado publicitario de ese sector de la población, establece mecanismos de control previos a la emisión de publicidad, además de sanciones, que van desde los 6.000 euros por una infracción leve, hasta los 180.000, por una grave.

En este sentido, y para evitar este comportamiento en los niños, el código incluye también una regla que impide que en los spots aparezcan niños "pidiendo al padre o a la madre que le compre tal dulce o chuchería porque se considera que esto no es adecuado".

Durante el acto, se hizo saber que, a pesar de estos detalles, la mayoría de empresas asociadas al Código PAOS cumplen la normativa, excepto "la de los huevos *Kinder* (Chocolates Ferrero)", que "no está asociada y, por lo tanto, es una excepción", recalcó el responsable de AESAN.

El Jurado de la Publicidad de Autocontrol ha resuelto durante el mismo período un total de diez reclamaciones, "una cantidad relativamente pequeña que expresa una baja conflictividad en torno al código" y que se traduce en "una reducción de la presión de venta sobre los niños", según Sanidad.

Durante su intervención, Soria valoró la *Estrategia NAOS* como una herramienta eficaz en la promoción de hábitos saludables, un "objetivo prioritario" del Gobierno ante un "problema grave" como la obesidad, que en España padece el 15,25% de los adultos, según los últimos datos de la Encuesta Nacional de Salud (2006).

- a. Escribe entre cinco y diez palabras clave de este texto. Una vez seleccionadas, indica cuál es el tema de esta noticia en un máximo de quince palabras –deben aparecer tales palabras clave.
- b. Haz un resumen de la información transmitida.
- c. ¿Qué información aporta la fotografía incluida en este texto periodístico?
- d. Justifica si este texto periodístico cumple los rasgos de un género de información o de opinión (Documentate en el Anexo 8i).
- e. ¿De qué subgénero específico se trata?, ¿cuál es su finalidad?
- f. Reflexiona sobre la estructura discursiva copiando, en su caso, literalmente las palabras del texto.



<b>ANETÍTULO</b>	
<b>TITULAR</b> <i>(letras más grandes ; puede ocupar varias columnas)</i>	
<b>SUBTÍTULO</b>	
<b>ENTRADILLA</b> o resumen. <i>(Letra cursiva o negrita después de los titulares)</i>	
<b>CUERPO INFORMATIVO.</b> Debe contestar a las siguientes preguntas:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Quién?      ¿Qué?      ¿Cuándo?</li> <li>• ¿Dónde?      ¿Por qué?      ¿Cómo?</li> <li>• ¿Se organiza en forma de <b>pirámide invertida</b>, de lo más a lo menos importante?</li> </ul>

8º. La Oficina del consumidor (OCU)<sup>11</sup> muestra datos alarmantes sobre la dieta infantil en el sentido de que España es -después de Italia, Malta y Grecia- el país de la UE con más niños obesos o que sólo el 5% de los niños toma un desayuno equilibrado con leche, fruta (o zumo) e hidratos de carbono (cereales, galletas, pan..). Por esta razón insta a las autoridades a tomar medidas.

a. Comenta por qué este texto es de carácter instructivo (vid. anexo 8f).

**LA VOZ DE LA OCU**

## En manos del Gobierno

Reclamamos a la Administración la incorporación a la legislación española del código elaborado por Consumers International (grupo de organizaciones de consumidores al que pertenece la OCU) en colaboración con la International Obesity TaskForce y bajo los auspicios de la Organización Mundial de la Salud, cuyos objetivos son:

- Prohibir la emisión de anuncios de alimentos poco saludables entre las 6:00 de la mañana y las 9:00 de la noche en radio y televisión.
- No promocionar alimentos poco saludables utilizando los nuevos medios de comunicación (como los sitios web).
- No promocionar alimentos poco saludables en las escuelas.
- No incluir regalos, juguetes o artículos coleccionables que inciten a los niños a comer alimentos no saludables.
- No permitir el uso de personajes famosos, dibujos animados, concursos o regalos en la comercialización de alimentos poco saludables.

Sea como sea, hasta que este código vea la luz, recomendamos a los padres limitar el tiempo que sus hijos ven la tele e inculcarles buenos hábitos de alimentación (preferiblemente con el ejemplo). ●

b. Atendiendo a la finalidad, ¿de qué tipo de texto en particular se trata?



- De una recomendación.
- De una reclamación.
- De un texto normativo.

c. **Resume** el tema de este escrito.

d. Comenta de manera sintética las principales reivindicaciones que plantean a las autoridades en materia de publicidad infantil de alimentos.

*Si todavía no estás convencido de los efectos perniciosos que este tipo de alimentación puede causar en nuestra dieta, visiona este documental titulado Super Size Me. (Super Size era un tipo de hamburguesa tamaño gigante ofrecida por una conocida cadena de restaurantes de comida rápida). Se trata de una película documental de Morgan Spurlock de 2004 cuyo tráiler puedes ver en esta [dirección](#) o bien optar por la versión extensa.*

*El director se propone comer tres veces al día, todos los días durante un mes los alimentos de estos establecimientos y mostrar los resultados obtenidos. Al cabo de un mes, Morgan aumentó unos 11 kilos, tuvo dolores de cabeza, subió su colesterol, se sentía deprimido y cansado la mayor parte del tiempo y vio afectado su hígado.*



9º. A continuación transcribimos parte de **UN ARTÍCULO CIENTÍFICO**<sup>12</sup>. Con él pretendemos que aprendas a confeccionar artículos científicos que te podrán hacer falta en tu vida profesional; hemos recortado buena parte del mismo porque lo que nos interesa es reflexionar sobre la forma de organizar un texto de estas características, más que el propio contenido en sí.

#### PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL CONTROL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN DEPORTISTAS JÓVENES

Olmedilla Zafra A., y Andreu Álvarez, M<sup>a</sup>. D. *Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, Facultad de Psicología, Universidad de Murcia.

##### RESUMEN

En el presente trabajo se muestra una propuesta de intervención psicológica para el control de los hábitos alimentarios de los deportistas jóvenes. Se contextualiza la intervención dentro de las relaciones entre repertorios conductuales y calidad de vida, entre los que destacan la práctica de ejercicio físico y las conductas alimentarias. Se muestra el procedimiento sugerido para una intervención de estas características, señalando tres fases fundamentales de actuación: elaboración de una línea base acerca de los hábitos alimentarios de los deportistas, campaña de concienciación dentro del club deportivo y estrategias específicas de intervención.

**PALABRAS CLAVE:** hábitos alimentarios, intervención psicológica, jóvenes deportistas.

##### INTRODUCCIÓN

Cada vez es mayor la preocupación mostrada en nuestra sociedad por fomentar y mantener **hábitos saludables de conducta que posibiliten una mayor calidad de vida**. Para los expertos y profesionales en salud, parece que la práctica de actividad física de forma regular y controlada y los hábitos alimentarios, son dos pautas conductuales tendentes a posibilitar el incremento de la calidad de vida.

Si bien, respecto a la relación entre **ejercicio físico y calidad de vida** existen numerosas investigaciones que señalan la influencia positiva de aquél sobre ésta (Blair, Jacobs y Powell, 1985; Guillén, Castro y Guillén, 1997; Capdevila, 2001; Cantón, 2001), aunque dentro de un marco específico de condicionantes (Bufonne, 1984; Cantón y Sánchez, 1998, 2000), no sucede lo mismo con la **conducta alimentaria**, donde la mayoría de investigaciones se han centrado en el análisis de los trastornos alimentarios y su relación con la actividad física y el deporte (Yates, 1991; Pérez Recio y cols., 1992; Blasco, García-Merita y Balaguer, 1993). En este sentido, Caballero, Vives y Garcés de Los Fayos (2001) indican que, desde el comienzo de los años 80, los trastornos de la conducta alimentaria vienen constituyendo uno de los principales problemas de salud pública y de alarma social, en especial la anorexia nerviosa y la bulimia, presentando ambos cuadros de incidencia y prevalencia elevados, junto a una tendencia a la cronicidad.

(...)



### PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

El planteamiento de esta propuesta de intervención sitúa al **deportista** en el **centro** de todo el proceso. La implicación de los principales agentes psicosociales (padres y entrenador) es imprescindible para el buen desarrollo del mismo. Igualmente, esta propuesta de intervención debe verse como un **trabajo multidisciplinar** en el que la participación de médicos y dietistas en conjunción con el psicólogo y entrenadores es necesaria de cara a ofrecer una visión más completa de la importancia de la nutrición en la población general y en concreto, para los requerimientos nutricionales de los jóvenes deportistas.

(...)

**1ª FASE:** Elaboración una línea base acerca de los hábitos alimentarios de los deportistas (...)

**2ª FASE:** Campaña de concienciación dentro del club deportivo (...)

**3ª FASE:** Procedimiento de intervención específica a través de los propios deportistas (...)

Tabla 1. Ejemplo de contenidos de la primera sesión formativa: propuestas de menús y su fundamentación (...)

Tabla 2. Ejemplo de auto-registro para el seguimiento de alimentación: control semanal

### DISCUSIÓN

El establecimiento de programas de intervención para el control de hábitos alimentarios en deportistas jóvenes puede posibilitar el establecimiento de programas de intervención para el control de hábitos alimentarios en deportistas jóvenes puede posibilitar el

(...)

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (...)

- a. Argumenta si responde a la estructura de un artículo o de una Nota Informativa (Consulta el Anexo 8h). Marca el apartado que contenga:

Título.

Autor.

Institución, organismo, centro al que pertenece el autor.

Resumen<sup>13</sup> (abstract)

Descriptivo

Informativo

Estructurado

Palabras clave.

Introducción.

Material y métodos (forma en que se ha realizado la investigación: método empleado, dónde se ha hecho el estudio, técnicas, instrumentos o unidades usadas...).

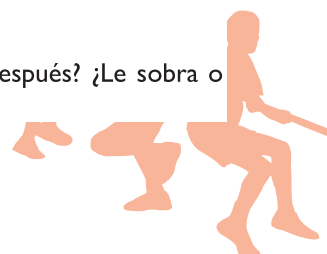
Resultados (incluye las tablas y figuras que expresen de forma clara los resultados del estudio realizado por el investigador).

Discusión: conclusión de la investigación.

Apéndices: Anexos citados, tablas, gráficos, dibujos...

Bibliografía y Dictiografía (reseña de las fuentes obtenidas en la Red).

- b. Comenta si sigue la **estructura** estandarizada de un artículo científico o si faltan o sobran determinadas partes.
- c. ¿Qué modalidad de resumen se ha empleado?
- d. ¿Crees que el resumen es un verdadero compendio de la información que se explica después? ¿Le sobra o falta información importante?



### BLOQUE III. TRASTORNOS ALIMENTICIOS. EXCESIVO CULTO AL CUERPO

Con esta secuencia trabajaremos las consecuencias que puede producir el la obsesión por un cuerpo ideal a través de dos bloques de contenido: las enfermedades y desequilibrios ocasionados por trastornos alimenticios y la peligrosa tendencia actual de rendir un excesivo culto a la imagen física por medio de estereotipos poco ajustados a la realidad. Con frecuencia se insiste en que tanto la obesidad como los trastornos alimenticios, se han convertido en una epidemia, e incluso en la pandemia de nuestro siglo.

1º. **COMPRENSIÓN AUDITIVA.** Escucha este [audio](#)<sup>14</sup> acerca de los principales trastornos alimenticios y contesta a las preguntas planteadas [[Transcripción](#)].

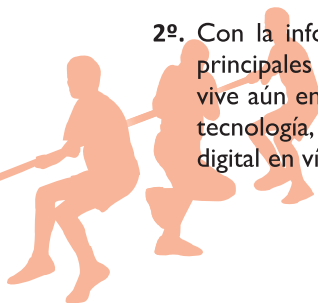


- a. ¿Por qué se califica de epidemia del “*INculto al cuerpo*” a los trastornos que van a exponerse?
- b. ¿Qué justifica que las enfermedades que se exponen en el texto se produzcan en sociedades industrializadas y desarrolladas?
- c. ¿Qué circunstancias propician que sea en la adolescencia cuando estos trastornos se manifiestan con más frecuencia?
- d. ¿Qué elementos tienen en común todos los trastornos que se explican en la audición?
- e. ¿Cuál es el título del libro de la historiadora Almudena Albí sobre la dismorfia corporal?
- f. Veamos cómo se organiza la información en este texto. Copia este gráfico y escribe la información necesaria en cada apartado.



- g. ¿Crees que la obsesión por ingerir productos sanos se puede catalogar como un trastorno de la conducta alimenticia o está más relacionada con la *cultura de la delgadez*?
- h. ¿Cómo se llama el trastorno alimentario que consiste en que el individuo come sin parar?
- i. ¿Qué tipo de trastorno se caracteriza por darse atracones de comida que después es expulsada mediante vómitos?
- j. ¿Qué elementos comunes y distintos tienen la *vigorexia* y la *dismorfia corporal*?
- k. Indica al menos tres síntomas con los que se asocia la *anorexia* y otros tres a la *bulimia*.

2º. Con la información que has obtenido en el ejercicio anterior, debes elaborar un **CARTEL** que recoja los principales trastornos relacionados con la alimentación o la obsesión por un cuerpo perfecto. Si eres de los que vive aún en el cuaternario, deberás hacer un mural en papel; si por el contrario, te manejas bien en las nuevas tecnología, te ofrecemos dos posibilidades: decantarte por la elaboración de un cartel digital<sup>15</sup> o de una historia digital en vídeo<sup>16</sup>.



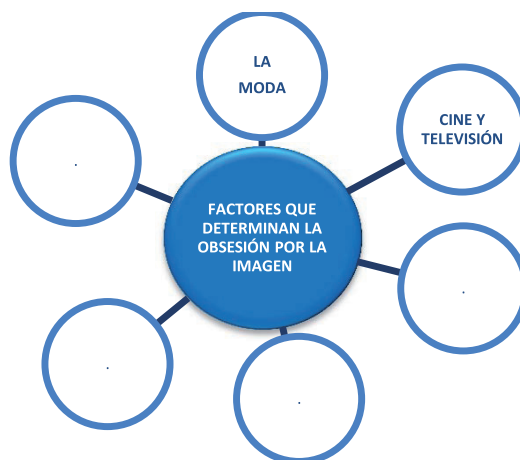


3º. **COMPRESIÓN AUDITIVA.** Escucha y observa este [videoclip](#) de una canción cuya temática aborda el problema de los trastornos alimenticios<sup>17</sup>. [\[Transcripción\]](#)

- Describid por turnos las imágenes que exhibe el vídeo e intentad explicar los sentimientos, emociones o pensamientos que transmiten las mismas.
- El título de esta canción de Florencia Villagra es “90-60-90 (Instrucciones para usurparte<sup>2</sup>)”, ¿qué pretende difundir?, ¿en qué consiste tal robo?
- En esta canción un emisor se dirige a un destinatario concreto –una chica-que parecen compartir una situación análoga. ¿De qué circunstancia se trata?
- ¿Qué crees que ven ambos interlocutores cuando se miran al espejo y piensan *que esto no es lo suficientemente firme y curvo y esto no está aún del todo plano*?
- El último bocado activa la culpa que traes escondida. / Y si ese chocolate te venció, / tal vez deba salir por donde entró.* ¿De qué trastorno alimenticio se trata?
- ¿Por qué crees que la primera imagen que inicia el vídeo aparece una mujer con alas de mariposa?, ¿qué relación tiene la misma en relación con el tema que afronta?
- Comenta qué pretende transmitir el estribillo *Si al final, nadie le escapa al tiempo. / Si al final, sólo trasciende lo que [eres]. / ¿Quién es feliz siempre tratando de gustar?! La vida no me va esperar. / La vida no te va esperar.*
- ¿Qué propone esta canción como forma de no dejarse llevar por las apariencias y por el excesivo peso que otorgamos a nuestro aspecto exterior?
- Comenta el significado de esta frase, aplicado al tema que estamos trabajando:

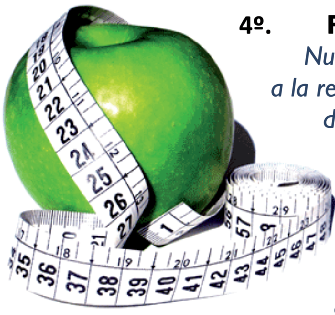
**LA CIVILIZACIÓN DEMOCRÁTICA SE SALVARÁ ÚNICAMENTE SI HACE DEL LENGUAJE DE LA IMAGEN UNA PROVOCACIÓN A LA REFLEXIÓN CRÍTICA, NO UNA INVITACIÓN A LA HIPNOSIS".**  
(U. Eco, *Apocalípticos e integrados*)

- Analicemos las causas que favorecen que se produzcan situaciones como la transmitida por la canción. Completa este gráfico.



<sup>2</sup> USURPAR (Del lat. *usurpāre*).1. tr. Apoderarse de una propiedad o de un derecho que legítimamente pertenece a otro, por lo general con violencia (versión digital del DRAE).





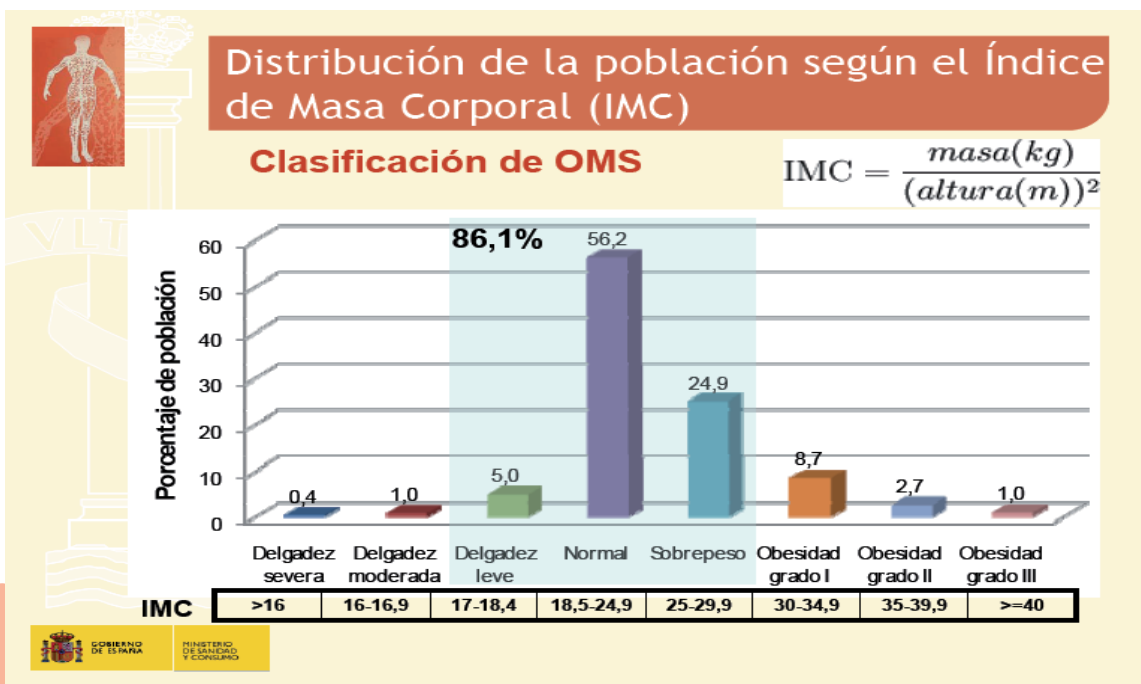
**4º. POR UNA IMAGEN DE BELLEZA SALUDABLE<sup>18</sup>.**

Nuestro siglo vive una singular paradoja que nos muestra una gran contradicción en lo referido a la relación entre esta creciente cultura de la delgadez y del culto por la imagen personal, con los datos referidos a la obesidad. Efectivamente, mientras por un lado miles de seres humanos mueren de hambre, se calcula que unos 1200 millones de personas en el mundo padecen obesidad; en España, en particular casi un 60% de personas sobrepasan la talla 44.

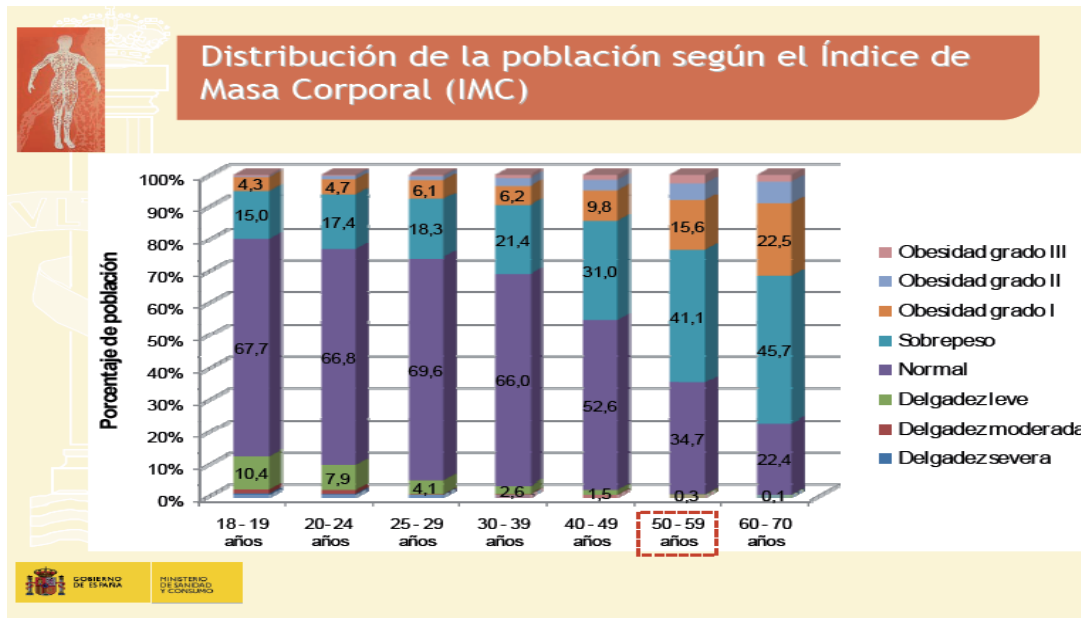
El hecho de que una persona vaya a comprarse ropa y necesite tallas superiores a las que “la dictadura de la talla 36” considera “normales”, unido al dato de las diferencias de tallaje entre los distintos fabricantes de ropa, pueden ser factores que conduzcan a la anorexia y bulimia.

A la vista de que el tallaje de ropa no se ajusta al perfil físico real de las españolas, el Ministerio de Sanidad ha realizado en 2008 el primer estudio antropométrico en nuestro país que propone un cambio en el patronaje en función de cuatro valores: estatura, pecho, cintura y cadera, de donde se obtienen tres morfotipos, esto es, tres formas de cuerpo femenino: diábolo, cilindro y campana. Analicemos conclusiones esclarecedoras que ofrece este estudio<sup>19</sup>.

- a. ¿Cuál es la finalidad de este estudio?
- b. ¿Qué porcentaje de mujeres tiene problemas para encontrar ropa de su talla que le guste?
- c. De entre las más de diez mil mujeres encuestadas, ¿qué sector de edad engrosa una parte mayor en este estudio?
- d. En la diapositiva número 9 se ofrecen valores relativos a la evolución de la altura en España; comenta los datos más significativos que aporta.
- e. Valoremos tu Índice de Masa Corporal conforme a los valores de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que aparecen en la figura inferior.
  - ✓ Primero, revisa tu IMC, como hicimos en el bloque I. Para calcularlo, ve a esta [página](#)<sup>20</sup>.
  - ✓ Indica en qué bloque te encontrarías y comenta si es el adecuado.
  - ✓ Según los resultados de esta gráfica, ¿en España predominan las mujeres delgadas o las que presentan sobrepeso?
  - ✓ ¿En qué nivel se encontraría una chica que presenta un IMC de 31?

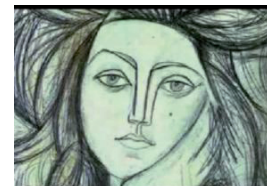
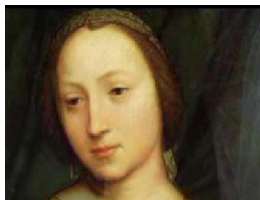


- f. ¿Qué diferencia existe entre los datos que ofrecen las diapositivas I0 y I1?
- g. Analiza los datos ofrecidos por el gráfico de barras inferior y contesta:



- ¿En qué franja de edad hay mayor nivel de sobrepeso y de obesidad grado I? ¿Qué razones pueden justificarlo?
- Estos valores chocan con los obtenidos en la población de entre 18-19 años que presenta un porcentaje de delgadez leve que alcanza al 10,4% de la población. ¿Cómo puedes explicar este hecho?
- ¿Qué porcentaje de población presenta un nivel mayor de normalidad en cuanto a su IMC?
- Comenta cómo evoluciona la línea imaginaria que analiza un IMC considerado por la OMS como normal, desde los 18 a los 70 años.

59. P. Scott Johnson ha realizado un excepcional montaje de vídeo titulado "Women in Art"<sup>3</sup>, que de forma realmente excelente hace un repaso de la historia del arte a través de la evolución de la imagen de la mujer. Disfruta comprobando cómo el canon de belleza es cambiante en cada momento de la historia de la humanidad. Si quieres estar realmente al a moda, marca tu propio estilo sin mostrarte sumiso a la dictadura de la delgadez.



Haz un montaje de fotos que recoja esa otra estética de mujeres que no siguen el imperio de la delgadez y del prototipo de las *top models*, bien sea de actrices o famosas actuales, bien la línea de anuncios como Dove que incluye mujeres reales, no de maniquí, o en la veta que nos ofrece la pintura (Rubens y otros pintores barrocos, Botero...).

<sup>3</sup> Puedes visionarlo en esta [dirección](#)



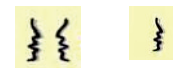
**6º. DEBATE. INFORME ESCRITO.** ¿Crees que nuestra sociedad pretende canonizar un tipo de imagen personal que presiona especialmente a los jóvenes? ¿Opinas que somos esclavos de nuestro físico? ¿Cuáles podrían ser las alternativas o soluciones a esta situación tan habitual en estos tiempos? Para preparar tu argumentación, aplica estas pautas:



- ✓ Decide cuál es la tesis o idea que quieres defender.
- ✓ Elige el receptor a quien va a ir dirigido el texto. Tener en consideración las opiniones, creencias y valores del destinatario permite elegir aquellos argumentos que mejor puedan convencerle y desestimar los restantes.
- ✓ Reflexiona y documéntate sobre el tema: una buena introducción contribuye a captar la aprobación del auditorio y te permite aportar argumentos de peso.
- ✓ Busca argumentos a favor de tu tesis. Debes prever las posibles objeciones del adversario a dichos argumentos; para ello, cumplimenta la tabla que aparece abajo.
- ✓ La conclusión debe tener fuerza e interés para ganar la simpatía del auditorio.
- ✓ Una vez que tengas tus argumentos, redacta tu Informe escrito. Recuerda que la estructura de un texto argumentativo<sup>1</sup> es: Tesis, cuerpo argumentativo y conclusión.
- ✓ No olvides emplear los conectores adecuados, en relación con la idea que quieras defender<sup>1</sup>.
- ✓ Finalmente, debatid en clase las opiniones y argumentos que habéis trabajado.

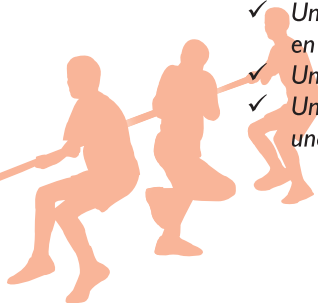
ARGUMENTOS A FAVOR DE TU TESIS	POSIBLES OBJECIONES DEL CONTRICANTE	CONTRA-ARGUMENTO
Arg. causa-consecuencia		
Arg. de autoridad		
Arg. del modelo		
Arg.o del beneficio		
Arg. de la cantidad		
Argumentos basados en relaciones analógicas: ejemplo, la comparación, la metáfora		
Otros		

**7º.** ¿Te aventuras a componer una canción que reflexiones sobre la anorexia y la bulimia? Si te gusta el ritmo rap, escucha esta [canción](#) de Porta titulada “Espejismo”<sup>21</sup> que incide en el tema de la imagen personal y los trastornos alimenticios.



**8º. DRAMATIZACIÓN.** Vamos a representar una situación comunicativa en la que intervengan diversos chicos y chicas reunidos en una terapia de grupo afectados por las consecuencias de diferentes trastornos alimenticios o relacionados con la cultura del culto al cuerpo; por parejas, los alumnos deberán escoger uno de los roles que se ofrecen a continuación, preparar sus intervenciones y dramatizar junto a los demás su papel.

- ✓ Un psicólogo o monitor que plantea los temas que se van a tratar, modera los tiempos de intervención y media en caso de conflicto entre los participantes.
- ✓ Una persona anoréxica que no reconoce su problema y que no quiere acudir a esas terapias.
- ✓ Una persona bulímica que ha estado ingresada varias veces por graves problemas de salud física y mental en una clínica de rehabilitación.



- ✓ *Un vigorético que no cree que se trate de un problema mental y lleva muchos años consumiendo anabolizantes y cultivando un cuerpo escultórico.*
- ✓ *Una madre de familia, tocada por la ortorexia.*



## SECUENCIA SEGUNDA: CUERPO SANO. VIDA SANA

### BLOQUE I. HÁBITOS PERJUDICIALES PARA LA SALUD

1º. En este primer apartado vamos a trabajar varios aspectos relacionados con sustancias altamente perjudiciales para la salud de sobra conocidas por ti, las drogas; para tener una primera visión sobre las mismas vamos a trabajar con este tríptico<sup>22</sup>. [Para ver el texto ampliado, pincha [aquí](#)].



**Uso y abuso de sustancias**

Si quieres prevenir posibles problemas con las drogas... Recursos a tu alcance... **Uso y abuso de sustancias**... **Uso y abuso de sustancias**... **Uso y abuso de sustancias**...

**¿Qué es una droga?**

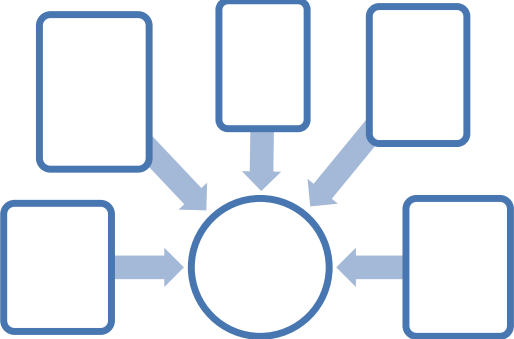
**¿Qué efectos causan las drogas?**

Los drogas también pueden provocar problemas psicológicos... **¿Qué puede suceder?**... **¿Qué puede suceder?**...

- Reflexiona sobre la idoneidad del **título**. ¿Crees que alguien que no lea el contenido de este texto podría saber de qué trata? Propón uno que abarque todo el significado del tríptico
- En este texto se señalan algunas **razones** por las cuales los chicos jóvenes comienzan a consumir drogas; comenta aquellas que te parezcan más usuales, bien escogiendo las que se citan, o bien añadiendo otras no contempladas en la información.
- Elabora y completa una tabla con la información relativa a los efectos que produce el uso y el consumo de drogas.

PRINCIPALES DROGAS	EFFECTOS QUE PROVOCA SU CONSUMO

d. Copia y rellena este **mapa conceptual**, conforme a la manera en que se organiza la información en el texto. Coloca en el centro tu propio título; numera cada recuadro e incluye el tema y breve resumen de cada parte.



e. Haz un **resumen** de la información del tríptico teniendo en cuenta lo siguiente: debes emplear tus propias palabras; debe contener la información recogida en el mapa conceptual que has elaborado; no debe ocupar más espacio que el reservado. No olvides que texto no es únicamente lo que habla de las drogas; toda la información que aparece y transmite un significado se considera **texto**.







- f. Entre los tipos de drogas, no aparecen otras de posterior aparición; busca en Internet<sup>23</sup> qué otras drogas de diseño se consumen en la actualidad conforme a la siguientes datos:

Drogas de diseño	Definición	Efectos perjudiciales

- g. A este tipo de textos que divide la información en tres partes, de las cuales las laterales se doblan sobre la del centro, se le conoce como *tríptico*; ahora bien, ¿sabrías decir de qué tipo de texto<sup>4</sup> se trata?
- Un texto narrativo, pues se relatan una serie de informaciones.
- Un texto expositivo, pues se transmite y explica información.
- Un texto argumentativo, pues ofrece argumentos para convencer al receptor de los efectos negativos de las drogas.
- h. Como consecuencia de lo anterior, ¿cuál es la finalidad de este texto?
- Informar.
- Explicar los pasos de un tema (las drogas, en este caso).
- Persuadir.
- i. ¿Quién es el emisor de este mensaje? ¿A quién va dirigido?
- j. ¿Crees que el receptor ha de ser una persona con altos conocimientos en la materia? En este sentido, ¿podríamos decir que se trata de una modalidad informativa *divulgativa* o *técnica*? Enumera los rasgos<sup>5</sup> textuales que te han permitido llegar a esa conclusión.

Comenta los recursos tipográficos que se emplean para llamar la atención del lector y evitar la monotonía.

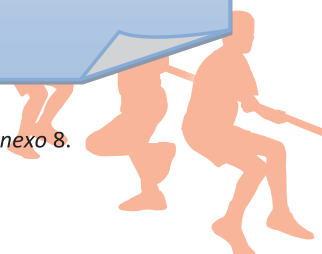


29. **EXPRESIÓN ORAL.** El objetivo de esta tarea es, en primer lugar, interpretar textos no continuos (gráficos estadísticos que ofrecen datos relacionados con el consumo de drogas en España) y transmitir el análisis de los resultados al resto de compañeros de forma oral. Para poder organizar el trabajo, seguid las siguientes instrucciones:

1. Formad grupos de trabajo (parejas o tríos) y repartid los gráficos (se ofrecen doce).
2. Leed el documento (pincha [aquí](#)) “Encuesta domiciliaria sobre el alcohol y las drogas en España” (EADDES), 2005/06, elaborado por el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Plan Nacional sobre drogas (2006) y analizad los datos que se ofrecen.
3. Elaborad una ficha que resuma los siguientes aspectos:
  - a. Título de la gráfica / Resumen de la información que transmite
  - b. Tipo de gráfico: de barras, líneas, circular, histograma... (Para documentarte, consulta en esta [dirección](#)).
  - c. Unidades que maneja: franja de tiempo que estudia, edad de las personas encuestadas...
  - d. Comentario de la información relevante.
4. Transmitid de forma oral v sin leer la ficha. las conclusiones aue se bueden extraer.

<sup>4</sup> Para repasar las modalidades discursivas básicas, así como los rasgos más característicos, consulta el Anexo 8.

<sup>5</sup> Consulta en particular, el Anexo 8d



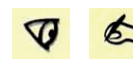
3º. «**LA NOCHE Y EL DÍA DEL ALCOHOL**». Consulta este estupendo [recurso](#) de *El Mundo Salud*<sup>24</sup>; además de contener información muy interesante sobre los efectos del alcohol en el organismo, presenta un soporte interactivo que te permitirá reflexionar sobre diversos aspectos relacionados con el consumo de alcohol. Una vez lo hayas analizado, realiza las siguientes tareas –procura no volver a mirar–:



a. Escribe las tres bebidas alcohólicas con mayor y con menor contenido de alcohol; así como las más hipocalóricas y las que menos.

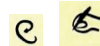
	Bebidas con mayor porcentaje	Bebidas con menor porcentaje
<b>ALCOHOL</b>		
<b>CALORÍAS</b>		

- b. ¿Qué porcentaje del alcohol consumido va al estómago, un 20, un 40 ó un 80%?
- c. ¿Cuál es la causa por la que después de haber consumido alcohol no se pueda conciliar el sueño?
- d. ¿Por qué se siente dolor de cabeza durante la resaca?
- e. ¿Qué provoca el deseo más frecuente de orinar tras la ingesta excesiva de alcohol?
- f. Indica en pocas palabras el **tema** de esta animación.
- g. **Resume** brevemente el contenido y la finalidad de esta presentación.
- h. Con los datos que nos ofrece este [documento](#)<sup>25</sup>, calcula el porcentaje de alcohol que puede ingerir un joven de tu edad un sábado por la noche.
- i. Documentate en la DGT cuál es el porcentaje de alcohol permitido para conductores de moto y vehículos y realiza los cálculos necesarios para saber qué podría beber un chico o chica de tu edad para no dar positivo en los controles de alcoholemia.
- j. Si entras en esta [dirección](#)<sup>26</sup> podrás jugar a una divertida simulación de elaboración de cócteles con la que valorar si la mezcla de alcohol que ingieres es adecuada o explosiva.



4º. **ELABORACIÓN DE GRÁFICOS**. En esta ocasión serás tú quien elabore gráficos relacionados con el consumo de tabaco y alcohol. Consulta la [base de datos](#) ofrecida por el Ministerio de Sanidad derivados del estudio que hemos trabajado en la actividad 2ª. Allí tienes datos relativos a las Comunidades Autónomas (abajo, encontrarás tres pestañas distintas que recogen la prevalencia de alcohol, tabaco o cannabis). Selecciona los datos que quieres que aparezcan (edad, sexo, comunidad...), escoge el tipo de gráfica y finalmente elabora la ficha correspondiente y las principales conclusiones que se pueden extraer

5º. **COMPRESIÓN AUDITIVA**. Otra forma de consumir sustancias nocivas para el organismo se da desgraciadamente con demasiada frecuencia en el deporte actual. Escucha esta **AUDICIÓN** que recoge una entrevista al Presidente de la *Agencia Mundial Antidopaje* y contesta después a las preguntas que se plantean. [[Transcripción](#)]



[Tu profesor te indicará las veces que podrás oírlo y si puedes tomar notas o no].

a. **Ficha técnica.**

- ¿Quién es la entrevistadora?
- ¿Quién es el entrevistado? ¿Por qué es relevante en el mundo de los deportes?

Richard Pound  
**"El 'doping' en los deportes de élite funciona como el crimen organizado"**  
 El fundador de la Agencia Mundial Antidopaje está muy enfadado: «No se puede luchar con análisis de orina contra la mafia». Cree que los tramposos ganan terreno y pide sanciones más severas y pruebas más eficaces. Hablamos con este defensor del juego limpio sobre la cara más siniestra del deporte. por Ana Tagero

**Es 1988, cuando era vicepresidente del Comité Olímpico Internacional, pero que hacer frente al primer gran escándalo de doping en el deporte de élite, el protagonizado por Ben Jonsson tras batir el récord del mundo en los 100 metros. No sólo por su cuerpo físico sino por sus capacidades. Pasa, como contaba, un día a hacer cuentas al doping deportivo. Cuello en 2009 la Agencia Mundial Antidopaje, que preside hasta hace un año y ha inspirado el Código Mundial Antidopaje en 2003. Pero las drogas en el deporte están lejos de desaparecer. Por eso Pound, desde su despacho de la Universidad McGill en Montreal, sigue hablando claro. Sin apenas levantar la voz, pero clarísimo.**

**XI Semanal. Aunque sea anecdótico, quizá debamos empezar por la reciente foto de Píndaro Kamani marcando tres metas de suspensión y retirada de un jugador. Richard Pound, lo que ha hecho Píndaro es una estupidez, pero a mí me preocupa más cuando se vean drogas en una competición para conseguir una ventaja injusta. No creo que fumar en la copa de la Píndaro sea una vez y fuera de temporada, pero así es en una sustancia prohibida específicamente y no está autorizada ninguna sustancia. El deporte que se vea autorizado sólo a la sustancia.**

**¿¿. Como sabe Lance Armstrong su vuelta a la competición, teniendo en cuenta que usted tuvo algunos problemas con él, ¿qué opina de su regreso?**

**¿¿. No sé por qué vuelve ni es qué condiciones. Después de pasar años en prisión y tener esas tres años fuera de la competición, sin creer que la carrera y ciclismo es el mismo...**

➤ ¿En qué medio se publica esta entrevista?

➤ ¿En qué fecha?

- b. Ordena cronológicamente los datos biográficos del protagonista. Para ello, escribe al lado de la reseña, el número que le corresponde ordenado en el tiempo.

DATO BIOGRÁFICO	FECHA	ORD.
R. POND ES VICEPRESIDENTE DEL COI	2008	1º.
SE REALIZA LA ENTREVISTA A R. POUND	2003	2º.
R. P. EJERCE COMO PROFESOR EN LA UNIVERSIDAD MCGILL	1988	3º.
R.P. CREA LA AGENCIA MUNDIAL ANTIDOPAJE (AMA)	1999	4º.
R.P. CESA EN LA PRESIDENCIA DE LA AMA	1/03/2009	5º.
R. P. PUBLICA EL CÓDIGO MUNDIAL ANTIDOPAJE	2009	6º.

- c. Cita el nombre de al menos tres deportistas citados en la audición que hayan resultado positivo en EPO (*Eritropoyetina, hormona de síntesis que aumenta la cantidad de glóbulos rojos y mejora el rendimiento muscular*).
- d. ¿Conoces algún deportista actual que también haya dado positivo en los controles de EPO?
- e. ¿El entrevistado se inclina más a pensar que una de las causas del dopaje sea el querer ganar dinero por parte de los periodistas? Justifica tu respuesta.
- d. Mientras hablan del caso concreto del ciclismo, el entrevistado afirma que le gustaría ser Presidente del UCI, ¿qué deduces que puede significar esta sigla?
- e. ¿A qué organismo internacional relacionado con el deporte responde a la sigla COI?
- f. ¿Cuáles son las dos propuestas que lanza Pound para erradicar el dopaje en el deporte?  
1ª \_\_\_\_\_  
2ª \_\_\_\_\_
- g. ¿En qué consisten las investigaciones genéticas que realiza el profesor Lee Sweening?, ¿qué relación guarda con el tema de este diálogo?
- h. ¿En qué universidad investiga dicho profesor?
- i. ¿Qué crees que pretende transmitir el entrevistado cuando afirma que “*El mundo del dopaje es un mundo enfermo*”, a propósito de las investigaciones del profesor?
- j. La entrevistadora cita como argumento un refrán, *Hecha la ley, hecha la trampa*; ¿qué pretende querer decir o demostrar con esa frase en relación con el tema del que están hablando?
- k. ¿Por qué Richard Pond concluye que nunca podría ser un buen candidato para ser presidente del *Comité Olímpico Internacional*?
- l. Escribe delante de las afirmaciones V (*Verdadero*) o F (*Falso*):
- La nacionalidad de Usain Bolt es jamaicana.
- R. Pound opina que los deportistas que se dopan deberían ir a la cárcel.
- R. Pound cree que no se debe ser bondadoso con deportistas dopados como el caso de Mariel Jones.



- R. Pound no cree que se esconda una mafia tras el dopaje.
- La Agencia Antidopaje tiene armas suficientes para luchar contra el mismo.
- El entrevistado opina que no es precisa la colaboración policial para luchar contra las drogas en el mundo deportivo.
- Ben Jhonson nunca dio positivo en el test de estanozolol.
- Ben Jhonson reconoce que se dopó durante muy breve tiempo.

m. El texto que has escuchado es una entrevista. ¿Cómo podrías definir el objetivo de este tipo de textos?

n. ¿A qué modalidad discursiva pertenece este género? Justifica tu elección.

- Diálogo.
- Noticia.
- Exposición.

o. El periodista ha destacado una frase literal del entrevistado para que figure como **título** que podría resumir toda la entrevista (*El "doping" en los deportes de élite funciona como el crimen organizado*). ¿Qué conclusiones se pueden extraer sobre la opinión de Richard Pound en relación con el dopaje en el deporte?

p. Tras el título, sigue lo que en periodismo se conoce como **lead o entradilla**; ¿cuál es su finalidad?, ¿qué información transmite al receptor?

q. Antes de entrar directamente a las preguntas, el periodista ofrece una serie de datos del entrevistado; concretamente, ¿qué se destaca en este apartado?

r. ESTRUCTURA INFORMATIVA. Para finalizar, señala en qué partes organiza el autor el texto que has escuchado.

ESTRUCTURA DE LA ENTREVISTA	
1º.	
2º.	
3º.	
4º.	

s. En el texto aparecen muchos extranjerismos procedentes del inglés. La postura de la Real Academia suele recomendar que se evite su uso, siempre que en español existan palabras que signifiquen lo mismo. Escribe al lado de cada palabra, si es posible, cuál sería el término español recomendado

<i>Dopar ( to dope, drogar)</i>	<i>Récord</i>
<i>dopaje</i>	<i>Sponsor</i>
<i>doping</i>	<i>Tour</i>
<i>elite</i>	<i>shock</i>
<i>test</i>	<i>Retestar (de test)</i>



6º. **PRODUCCIÓN ESCRITA.** Expresa tu opinión acerca del tema del dopaje<sup>27</sup> en el deporte; manifiesta, por ejemplo, si crees que las sanciones a los deportistas deben ser o no contundentes; si se podría admitir un mínimo de EPO como ayuda para poder soportar situaciones extremas, cuáles serían las medidas que tomarías si fueras una autoridad deportiva. Como se trata de un texto argumentativo, debes respetar la estructura interna del mismo:

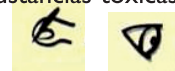
- ✓ Comienza expresando tu tesis (la idea que defiendes) de forma clara y breve.
- ✓ Comenta y explica en qué argumentos te basas para realizar tus afirmaciones.
- En este apartado deberás emplear al menos tres tipos de argumentos (puedes documentarte en el Anexo 8e).
- Un conector de cada uno de los tipos: de suma, de contraste, de causa... (Anexo 21)
- ✓ Concluye con la ratificación de tu postura inicial.



6º. **PRODUCCIÓN ESCRITA.** En esta actividad vas a ser tú quien elabore una entrevista a un personaje. Sigue estos pautas para confeccionarla:

1. **Elige la persona** a la que vas a entrevistar teniendo en cuenta que debe tener relación o con el mundo del deporte, o con el de las drogas. (Puedes entrevistar de forma ficticia a alguien que admires e inventar las respuestas oportunas).
2. **Documéntate** acerca de su biografía, obra, marcas... del futuro entrevistado.

7º. **COMPRENSIÓN LECTORA.** Lee este texto de carácter normativo referido al uso de sustancias tóxicas en el deporte y contesta después las preguntas planteadas.



**CARTA EUROPEA CONTRA EL DOPING  
EN EL DEPORTE<sup>28</sup>**  
(Recomendación R(84) 19, de 25 de septiembre de 1984)

El Comité de Ministros del Consejo de Europa el 25 de setiembre de 1984 aprobó la siguiente Recomendación

Remitiéndose a su Resolución sobre “Doping y Salud” aprobada en la segunda Conferencia de Ministros Europeos responsables del deporte, celebrada en Londres en 1978.

Subrayando que el uso de productos dopantes es a la vez peligroso para la salud y contrario a la ética deportiva y se opone, por tanto a las razones fundamentales por las que los poderes públicos subvencionan al deporte.

Preocupado al ver que el uso de productos dopantes se está extendiendo a nuevos deportes y entre deportistas cada vez más jóvenes.

Considerando que los gobiernos tienen la responsabilidad general de impedir el recurso del doping en el deporte.

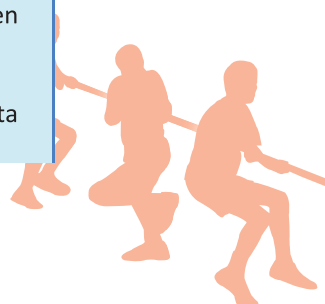
Considerando que el doping en el deporte forma parte de la problemática del abuso de drogas en la sociedad.

Subrayando la necesidad de una acción conjunta por parte de las autoridades públicas y de las organizaciones deportivas, que cada una deberá poner en práctica en el terreno de propia responsabilidad, con el fin de erradicar este problema.

Estimando que resultaría oportuna una declaración de principios sobre el papel de cada parte implicada para reanudar los esfuerzos dentro de la campaña de lucha contra el doping y considerando que el texto con el título de “Carta Europea contra el Doping en el deporte” por los ministros europeos responsables del deporte con ocasión de su cuarta conferencia celebrada en Malta en 1984, cumple de hecho esa función.

**I. Recomienda a los Gobiernos de los estados miembros:**

1. Que tomen las medidas indicadas en la parte A del anexo que acompaña a la siguiente Recomendación;
2. Que, en colaboración con las organizaciones deportivas, tomen las medidas indicadas en la parte B del anexo que acompaña a la presente Recomendación;
3. Que den amplia difusión a la presente recomendación y a la memoria explicativa adjunta entre todas las organizaciones deportivas y otros sectores interesados;



**II. Encarga a la Secretaría General de hacer llegar la presente Recomendación a las organizaciones deportivas internacionales.**

**ANEXO PARTE A**

Los gobiernos de los Estados miembros deberán:

1. Tomar todas las medidas apropiadas correspondientes a su ámbito de competencia para erradicar el doping en el deporte y, especialmente:

1.1. Para asegurar la implantación de una reglamentación eficaz contra el doping: por ejemplo mediante la aplicación de las disposiciones legales pertinentes que existan en los Estados miembros, u obligando a aquellas asociaciones que todavía no lo hayan hecho a que adopten y apliquen unos reglamentos antidoping eficaces convirtiendo esta medida en un requisito para recibir subvenciones públicas;

1.2. Para colaborar a nivel internacional:

a) Mediante medidas dirigidas a limitar la posibilidad de adquirir productos dopantes;

b) Facilitando la realización de controles oficiales del doping acordados por las Federaciones Deportivas Internacionales.

2. Crear y gestionar de forma separada o conjuntamente, laboratorios de control de doping de alto nivel técnico; la creación y gestión de esos laboratorios de alto nivel deberá ir acompañada de medidas que garanticen la formación de personal cualificado y su reciclaje, así como de un programa de investigación adecuado.

El nivel de esos laboratorios deberá ser tal que permita su reconocimiento, acreditación y control a intervalos regulares por las organizaciones deportivas internacionales competentes, sobre todo si se prevé que sirvan para realizar controles de doping durante manifestaciones deportivas de carácter internacional que se celebren en el territorio del Estado miembro.

3. Fomentar y desarrollar la investigación en química analítica y bioquímica en los laboratorios de control de doping, apoyar la publicación de los resultados que se obtengan con el fin de difundir los conocimientos adquiridos y tomar las disposiciones necesarias para que se apliquen las técnicas, normas y medidas reveladas como necesarias a través de esta investigación.

4. Elaborar y aplicar programas educativos y llevar a cabo, a partir de la edad escolar, campañas que sirvan para llamar la atención sobre los peligros y engaños del doping y para defender los valores éticos y físicos del deporte; fomentar la elaboración de programas de preparación fisiológica y psicológica debidamente estructurados, capaces de estimular la investigación continua sobre formas de mejorar el rendimiento sin recurrir a estimulantes artificiales y sin perjudicar el organismo de los participantes.

5. Contribuir a la financiación de los controles de doping.

**ANEXO PARTE B**

Los gobiernos de los Estados miembros deberán proponer su colaboración a las organizaciones deportivas a fin de que éstas tomen todas las medidas que se deriven de sus competencias para erradicar el doping.

6. Conviene sobre todo incitar a las organizaciones deportivas a que:

6.1. Homologuen sus rendimientos y procedimientos de control del doping, basándose en los establecidos por el Comité Olímpico Internacional y la Federación Internacional de Atletismo Amateur, y asegurar que protejan los derechos de los deportistas acusados de haber infringido la normativa vigente contra el doping, inclusive el derecho a un examen justo en el marco de los procedimientos legales que puedan acarrear sanciones;

6.2. Homologuen sus listas de sustancias prohibidas basándose en las establecidas por el Comité Olímpico Internacional y teniendo en cuenta las necesidades específicas de cada deporte en lo referente a la normativa de lucha contra el doping;

6.3. Hagan uso pleno y eficaz de las posibilidades de control a su alcance;

6.4. Incluyan en su reglamento una cláusula que establezca como condición para participar en un acontecimiento organizado por la organización deportiva afectada que el deportista interesado deberá aceptar para someterse incondicionalmente a los controles de doping a requerimiento de cualquier directivo debidamente acreditado por dicha organización o una federación de rango superior;

6.5. A que establezcan sanciones equitativas y duras para los deportistas de ambos sexos convictos de haber utilizado sustancias dopantes, así como para cualquier otra persona que haya suministrado, administrado o facilitado el uso de tales sustancias;

6.6. Reconozcan que el rendimiento deportivo exigido, al alcanzar un nivel exageradamente alto en determinados acontecimientos deportivos, entraña el riesgo de empujar a los interesados a recurrir a la droga.

- ¿Quiénes son el emisor y el receptor de esta *Recomendación*?
- ¿Cuál es la finalidad de este texto? ¿Qué información quiere transmitir a los receptores?
- Al final del texto aparecen varios “anexos”; ¿podrías explicar qué son y para qué sirven?
- Estos tipos de escritos suelen plantear una **estructura** muy marcada, conforme a una disposición de carácter prescriptivo. Rellena este esquema con los datos extraídos del texto, intentando resumir al máximo y empleando un estilo nominal<sup>6</sup>.

ESTRUCTURA DEL TEXTO	
1. TÍTULO / GÉNERO JURÍDICO:	_____
2. FECHA / ORGANISMO QUE FIRMA:	_____
3. FUNDAMENTOS NORMATIVOS (leyes anteriores en las que se funda)	_____ _____
4. FUNDAMENTOS DE HECHOS (motivos y razones por los que se dicta la recomendación)	_____

<sup>6</sup> P. ej. Si el texto dice *Que den amplia difusión a la presente recomendación y a la memoria explicativa adjunta entre todas las organizaciones deportivas y otros sectores interesados*, podemos resumir escribiendo *Difusión máxima*.



**5. RECOMENDACIÓN**

\_\_\_\_\_

**6. ENCARGO**

\_\_\_\_\_

**7. ANEXOS**

e. **PARTE A:** Medidas para erradicar el dopaje

- 1) Reglamentos y disposiciones legales
- 2) \_\_\_\_\_
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
- 3) Investigación \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_ educativos.
- 5) \_\_\_\_\_

f. **PARTE B:** \_\_\_\_\_

i. Promover a las organizaciones deportivas para que realicen:

1. Homologación de procedimientos
2. \_\_\_\_\_
3. Control de \_\_\_\_\_
4. Cláusulas para \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. Reconocimiento \_\_\_\_\_

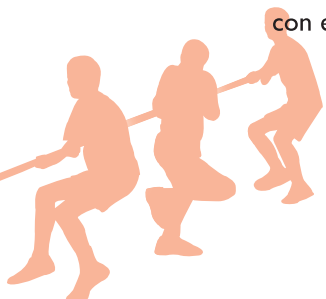
e. Conforme aparece en el título, este texto es una *recomendación*, es decir, un escrito con el que un organismo da a conocer sugerencias, propone medidas y solicita que se lleven a cabo determinadas actuaciones respecto a un tema concreto. Jurídicamente se caracterizan porque no tienen carácter vinculante (sólo son consejos o peticiones que no son de obligado cumplimiento por los receptores) y públicas. Indica a qué modalidad discursiva pertenece este tipo particular de texto jurídico-administrativo:

- Narración* pues su finalidad es explicar, informar sobre un tema.
- Instrucción* pues se enumeran disposiciones técnicas o explicativas para el cumplimiento de un tema concreto.
- Argumentación* pues se ofrecen las razones por las cuales es conveniente controlar el dopaje deportivo. ¿Qué otros tipos de textos conoces que sean instructivos<sup>7</sup>, bien porque se dicten normas, bien porque explique los pasos que se debe seguir para que algo funcione?

f. Los textos jurídico-administrativos pueden ser de tres tipos. Señala en cuál de estos bloques se incluiría esta recomendación. Deduce, además, la finalidad de cada uno de ellos.

- Géneros informativos (*circular, saluda, carta, correo electrónico...*)
- Géneros resolutivos (*convocatoria, notificación, autorización, demanda, recurso, multa...*)
- Géneros normativos (*ley, decreto, reglamento, resolución, sentencia...*)

g. **TIEMPOS VERBALES.** Los textos normativos, dado su carácter instructivo, suelen emplear verbos que indican orden o mandato. En español, se puede expresar de varias formas. Une con una flecha la forma verbal, con el tiempo que se emplea:





Recomienda / encarga / conviene	Presente de Subjuntivo (expresa una orden de forma más atenuada, casi un ruego)
Que tomen / que den	Presente de Indicativo (con valor de mandato)
deberán	Futuro de Indicativo (con valor de obligación)
tomar / colaborar / fomentar	Infinitivo (para expresar acciones que deben hacerse)
que homologuen / hagan uso / incluyan	

- h. El lenguaje jurídico es muy dado a emplear oraciones muy largas que deben leerse de una forma muy especial. Si te das cuenta, el orden lógico de la oración primera es éste:

*El Comité de Ministros (SUJETO, quien realiza la recomendación), subrayando, preocupado, considerando, estimando (COMPLEMENTOS CIRCUNSTANCIALES que aclaran algunos aspectos) recomienda y encarga (VERBO) determinadas medidas.*

Sin embargo, se emplean todas esas oraciones para llegar al verdadero objetivo del escrito, recomendar y encargar a los países miembros de la UE que tomen medidas para luchar contra el dopaje. **Reescribe el texto** (sin incluir los anexos) de forma que la comprensión sea más clara y sin utilizar los gerundios subrayando, considerando, estimando...



- 8º. **COMPOSICIÓN ESCRITA.** Constituidos en grupos de trabajo, deberéis confeccionar un texto instructivo de carácter normativo. Podéis escoger los siguientes temas:

- ✓ Reglamento de uso del gimnasio y/o pistas deportivas del centro.
- ✓ Reglamento de un deporte.
- ✓ Normas de funcionamiento del vestuario, duchas y servicios del gimnasio.
- ✓ Normas sobre el vestuario y otros materiales deportivos y escolares que han de emplearse en las clases de Educación Física.

Para que te sirva de modelo, aquí tienes la estructura de una ley<sup>29</sup>. Observa bien varios aspectos:

- ✓ cómo se organiza cada apartado (Título > Capítulo > Sección > Artículo),
- ✓ el estilo nominal de los títulos (disposiciones, el contrato, naturaleza...)
- ✓ la exactitud y brevedad de los mismos
- ✓ marcadores textuales con los que se encabeza cada epígrafe.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TÍTULO PRELIMINAR. DISPOSICIONES GENERALES.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Artículo 1. Finalidad.</li> <li>○ Artículo 2. Principios rectores.</li> <li>○ Artículo 3. Ámbito de aplicación.</li> </ul> </li> <li>• <b>TÍTULO I. EL CONTRATO DE MEDIACIÓN FAMILIAR.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>CAPÍTULO I. NATURALEZA DEL CONTRATO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Artículo 4. Concepto.</li> <li>▪ Artículo 5. Requisitos de capacidad.</li> <li>▪ (...)</li> </ul> </li> <li>○ <b>CAPÍTULO II. DE LAS OBLIGACIONES ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>SECCIÓN I. DE LAS OBLIGACIONES DE...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Artículo 14. Obligación principal.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
--



- (...)
  - SECCIÓN II. LA PARTE FAMILIAR.
- CAPÍTULO III. (...).
- **TÍTULO II. ORGANIZACIÓN (...)**
  - CAPÍTULO I. EL SERVICIO ...
    - Artículo 25. Objeto y naturaleza.
    - (...)
  - CAPÍTULO II. DE LAS PERSONAS MEDIADORAS
    - Artículo 29. Requisitos de las personas mediadoras.
    - (...)
- **DISPOSICIÓN ADICIONAL ÚNICA.**
- **DISPOSICIÓN FINAL PRIMERA.**



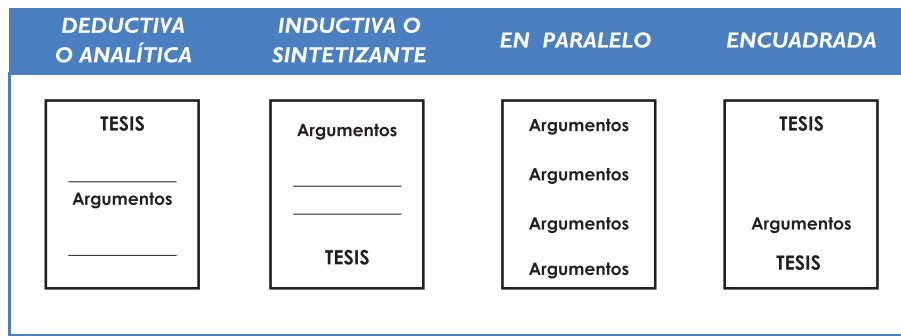
10º. Observa este cartel que forma parte de la campaña publicitaria lanzada por el *Plan Nacional sobre drogas*.



Si te das cuenta, el mensaje es una argumentación porque pretende convencer al receptor para que no consuma drogas. Para ello emplea diversos tipos de argumentos. En primer lugar, se emplea un argumento lógico basado en una *condición* (“Si crees que tomar drogas no te perjudica”) / *resultado* (“Entonces, infórmate”).

- a. ¿Qué vemos en este anuncio? ¿Qué se pretende transmitir?
- b. ¿Quiénes son el emisor y los destinatarios del mensaje?
- c. ¿De qué partes se compone el anuncio?
- d. ¿Cuál es la información *textualmente importante* (es decir, la que el autor resalta de manera especial)? ¿Con qué procedimientos se destaca?
- e. ¿Qué función desempeña la imagen de la derecha, qué valor potencial puede aportar al texto verbal?
- f. La forma de organizar estructuralmente la información, no es fortuita, pues pretende un fin determinado. Lee en el Anexo 8e los diversos tipos de estructura e indica la que se ha empleado aquí:





a. ¿Qué tipo de argumentos se enumeran para poder llegar a la conclusión de que antes o después las drogas pasan factura? (Consúltalo en el anexo citado). Escribe al lado de cada modalidad la cita literal del texto.

- Argumento basado en la cantidad.  
➤
- Argumento lógico basado en causa-consecuencia.  
➤
- Argumento de la demostración.  
➤
- Argumento de la comparación o analogía.  
➤

b. Otro tipo de argumento se basa en la relación entre el texto escrito y la imagen (es lo que se llama metáfora visual): ¿Qué pretende transmitir ésta al receptor? ¿Por qué crees que se emplea?

*Si quieres ver otra forma de argumentar por medio de imágenes, observa este [corto](#) ¿Consumes o te consumes?,<sup>30</sup> por medio de otra metáfora visual que quiere dejar constancia de que en realidad cuando consumes tabaco, éste es quien te consume a ti y puede llegar a provocar cáncer de pulmón]*

c. VERBOS. Fíjate que de nuevo nos encontramos con verbos en presente con valor de mandato. Escribe las dos oraciones en que aparecen.

d. Además de estos casos, podemos leer un verbo en imperativo (*Infórmate*) ¿Por qué crees que se ha escogido esta forma verbal? ¿Qué relación guarda con el mensaje que se quiere transmitir?

e. Finalmente, inventa tú un mensaje publicitario relacionado con el consumo de alcohol o tabaco. Ten en cuenta, qué tipos de argumentos serían más adecuados; cómo debería disponerse la información (tamaño de letra, imágenes, colores...) y, sobre todo, qué idea pretendes transmitir.



10º. Para acabar este bloque os proponemos una serie de ejercicios que van a permitir indagar acerca de otros hábitos de vida poco saludables por su carácter sedentario; en concreto del llamado *ciberocio* –videojuegos, chat, mensajería electrónica, navegación por la Red...-. Con estas tareas te proponemos una reflexión seria y meditada sobre la conveniencia de considerarlo como una práctica adictiva semejante a cualquier otra ludopatía –*ciberadicción*- o como un simple juego del que no conviene abusar.

a. Con el objeto de centrarnos en este tema y acotar los fenómenos a los que nos estamos refiriendo, es preciso aclarar algunos términos de vocabulario básico:

TÉRMINO	DEFINICIÓN
Internet	
Página Web	
Chatear	
Navegar	
Correo electrónico	
Ciberconferencia	



Videojuego	
Ciber-relación (amistades virtuales)	
Redes sociales (Tuenti, Facebock, e-Budy...)	

- b. Como hicimos antes, examina el tiempo que dedicas a cada una de estas actividades (puedes marcar más de una casilla):

PRODUCTO	FRECUENCIA DE CONSUMO				
	Nunca/Casi nunca	Alguna vez semanal	1/2 horas diarias	3 ó más horas día	Casi todos los días
Internet					
Página Web					
Chatear					
Navegar					
Correo electrónico					
Ciberconferencia					
Videojuego					
Ciber-relación					
Redes sociales					

- c. Finalmente, **Comprueba si eres adicto** realizando este test. Si es así, piensa cuáles son las medidas más prioritarias que deberías marcarte para evitarlo.

11º. Analicemos las ventajas y los efectos perjudiciales que puede suponer el abuso de estas actividades.



### TEXTO I<sup>º</sup>

#### Problemas debidos al uso incontrolado de los videojuegos

##### Problemas debidos al uso incontrolado de los videojuegos

Por un lado, están ampliamente descritos en la literatura los efectos perniciosos derivados del uso excesivo. El empleo incontrolado de estos juegos puede suponer un desorden grave en la vida de los niños y adolescentes. El jugador obsesivo, ha perdido el control sobre el juego. Al principio el empleo de los videojuegos se hace de forma esporádica, a continuación la frecuencia aumenta hasta hacerse prácticamente diaria. En este momento la situación es de alto riesgo, advirtiéndose repercusiones sobre otros aspectos de la vida ordinaria. Si la adicción a los videojuegos va a más, el jugador puede acabar convirtiéndose según algunos autores en un verdadero ludópata.

La vida del jugador gira en torno al videojuego, centrando en él todo el pensamiento y recurriendo incluso a mentiras o artimañas para seguir jugando. En este punto, se antepone el uso del videojuego a otras actividades como el deporte, la lectura o el contacto con los amigos. Se produce incluso una ruptura con la vida social, llevando a un aislamiento de consecuencias nefastas (potenciación del individualismo). En los casos más graves, la práctica excesiva de estos juegos lleva al niño a una huida del mundo real encerrándose en otro virtual.

La atención puesta en el juego desarrolla un agotamiento y un cansancio del sistema nervioso con aparición de síntomas de depresión o ansiedad. Se produce en esos casos un deterioro en



el rendimiento académico significativamente apreciándose defectos en la capacidad de atención y un desinterés llamativo por las actividades escolares. Por último, estos niños pierden el control sobre sí mismos lo cual da lugar incluso a la aparición de síntomas de abstinencia cuando no pueden practicarlos o se les priva de su uso, unido a un comportamiento impulsivo y violento.

El uso excesivo de los videojuegos se ha relacionado también con un mayor riesgo de desarrollar un sedentarismo nocivo para la salud del niño o adolescente. Este sedentarismo ayudado por el consumo de alimentos perjudiciales (chucherías) desencadena la aparición de sobrepeso y obesidad.

### **Problemas derivados del contenido**

Los efectos perjudiciales sobre la salud del niño dependen también del contenido de los videojuegos. Si se centra el interés en un determinado tipo de juegos, la práctica de los mismos se vuelve repetitiva limitándose la creatividad del niño o adolescente llevando a una verdadera atrofia de la capacidad imaginativa.

Especialmente nocivos son los juegos violentos (guerra, destrucción, violencia callejera, atropellos), con contenido racista o sexista (mujer como premio o víctima). Estos videojuegos pueden introducir pautas de comportamiento muy patológicas en una personalidad en formación como la del niño. En este sentido, no hay que olvidar que en la infancia y adolescencia el desarrollo de la personalidad depende entre otras cosas de modelos o estereotipos sobre los que el niño o adolescente centra su atención

He aquí algunos problemas presentados en los niños y adolescentes que se afanan en jugar por largas horas los juegos de video:

1. Pobres destrezas sociales.
2. Falta de tiempo para la familia, el trabajo y los estudios.
3. Calificaciones bajas.
4. Ejercitar menos y ganar peso.
5. Comportamientos y pensamientos agresivos.

### **TEXTO 2<sup>o32</sup>**

#### **Videjuegos, ¿adicción o afición?**

#### **(...)Pero, ¿cuál es la verdad sobre esta “adicción” a los videojuegos?**

Pues depende a quién le preguntemos. Si preguntamos a un psicólogo especialista, lo más lógico es que nos conteste que los videojuegos son un peligro para la sociedad que puede derivar en una posterior ludopatía, asegurando que quienes de jóvenes pasan horas y horas delante de sus ordenadores o consolas, de mayores, lo harán delante de las máquinas tragaperras. Si todavía no hubiésemos quedado convencidos con la contestación de psicólogo, este nos alertaría además, de que muchos de los comportamientos agresivos y descontrolados que se dan entre los jóvenes, son provocados por los videojuegos. Y que en algunos casos, estos jóvenes pueden llegar a convertirse en auténticos psicópatas.

Esto enlaza perfectamente con la imagen que nos ofrecen los medios de comunicación de masas. ¿Cómo nos presentan a los jugadores? Son difíciles de olvidar aquellas imágenes en televisión en las que se presentaba al joven que asesinó a sus padres con una katana porque pensaba que se trataba del héroe de Final Fantasy VII. O también aquellas otras de los chicos norteamericanos que realizaron una horrible matanza en Colorado, asegurando y recalando, como en el caso de la Katana, que ambos, Eric Harris y Dylan Klebold, eran fervientes seguidores del archiconocido juego Doom. Está claro que sucesos como estos, de los que los medios se han encargado de difundir, a su manera, eso sí, han ensuciado la imagen de los videojuegos y de sus aficionados, y provocando un rechazo social de facto ante cualquier asunto relacionado con este tema.



**Los efectos positivos de los videojuegos**

Por otro lado, nos encontramos aquellas personas que creemos en el videojuego como afición y no como un peligro público. Le pese a quien le pese, existen muchas personas que defienden los efectos positivos que producen los videojuegos. Una de esas iniciativas la conformó el proyecto Games To Teach del MIT (Massachusetts Institute of Technology), patrocinado por el gigante Microsoft. Este programa, De los juegos a la enseñanza, investigaba la forma de incorporar la tecnología de los juegos a la educación, al colegio.

Durante este estudio, se llegó a la conclusión de que algunos juegos agudizan el pensamiento crítico, mejoran las habilidades sociales y aumentan la capacidad empática de los jugadores (a través de la elección del sexo opuesto como género del personaje, por ejemplo).

Pero esto no acaba aquí. Hace pocos meses la revista Nature sacaba a relucir un estudio que impactó con un gesto de impresión entre los detractores de los juegos y con un asentimiento de conformidad entre la comunidad de jugadores. El estudio de Nature revelaba que "los individuos que emplean con frecuencia los videojuegos, tienen más capacidad de concentración que el resto". Después de dedicar horas a controlar a nuestros enemigos en la pantalla y creando estrategias para lograr la victoria, "los jugadores se conforman como unos maestros procesando muchas informaciones al mismo tiempo y además son capaces de cubrir un ángulo visual mucho más amplio que los que dedican sus momentos de ocio a otras actividades".

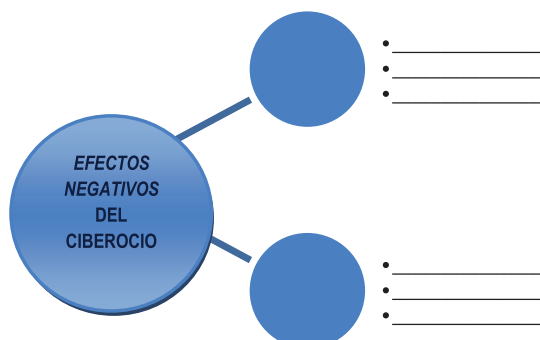
**Sobre ciberpatologías y miedos varios**

Llegados a este punto, la idea de que los juegos tienen el poder de arruinar la vida de una persona se torna bastante absurda. La afición a los videojuegos hay que tratarla como lo que es, un pasatiempo de ocio, y la premeditada intención de la sociedad de tacharla como una ciberpatología, no es sino la preocupación y el temor de que la tecnología tenga más poder que ellos; un miedo que los deja indefensos y que lleva a la rebelación, como un escudo ante lo desconocido. De modo que, simplemente habría que recordar, y hacerlo más a menudo, que sólo se trata de un juego.

- d. ¿Cuáles son las tesis –idea que sostienen y defienden con argumentos- que defienden los autores de cada texto?



- e. **Estructura.** ¿Qué argumentos para corroborar su tesis aporta el Texto 1º? Aquí tienes un modelo de mapa conceptual; añade o elimina los apartados que estimes conveniente o propón otra figura que te resulte más apropiada.



- f. En el Texto 2º se empieza a defender la tesis citando argumentos de la parte contraria<sup>8</sup>; ¿crees que cuando se citan ejemplos de casos extremos provocados por *ciberpatologías* puede estar amparando al mismo tiempo que se trata únicamente de un juego sin componente adictivo? ¿A quién responsabiliza de que se haya generalizado estos casos esporádicos y ocasionales?
- g. Cita casos en los que el autor del Texto 2º emplee **refutaciones** - argumentos con los que se rebate total o parcialmente la tesis contraria- y **contraargumentos** –argumentos que invalidan los argumentos contrarios a la tesis o las concesiones que el propio autor ha admitido previamente-.
- h. Para dar más credibilidad a sus afirmaciones, en el Texto 2º se alude a *argumentos de autoridad*, es decir, personas o estudios que corroboran la tesis. ¿Cuáles se citan? ¿Crees que realmente apoyan con fuerza dicha tesis?
- i. ¿Cuál es el tipo de estructura argumentativa del Texto 2º?

- Inductiva*, pues va de lo particular a lo general. Se empieza por los hechos y argumentos y se coloca la tesis o conclusión al final.
- Deductiva* porque va de lo general a lo concreto. La tesis se expone al comienzo y, a continuación, se ofrecen los argumentos de apoyo.
- En paralelo*, ya que no pretende sacar conclusiones ni demostrar hipótesis, sino manifestar de forma encadenada ideas indiscutibles, que no están subordinadas unas a otras por su contenido.



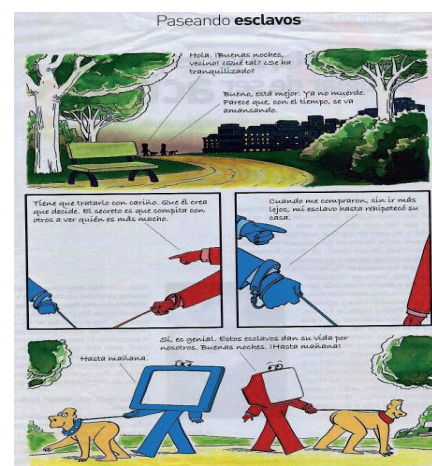
- 12º. **DEBATE.** El objetivo de este ejercicio de expresión oral es ofrecer argumentos con los que defender una tesis, en este caso, si crees que el tiempo dedicado al *ciberocio* por un sector de la población juvenil actual puede ser perjudicial o beneficioso para la salud. Para llevar preparado el tema, seguid estas pautas:

1. Escoge la tesis que vas a defender respecto al tema Ciberocio: ¿entretenimiento o adicción?
2. Escoge una estructura adecuada que fije la estructura argumentativa: Tesis / Argumentos / Conclusión final (Consulta el Anexo 8e).
3. Busca al menos cuatro argumentos que apoyen tu punto de vista.
4. Piensa las objeciones que podría alegar tu oponente y escribe otros tantos contraargumentos.
5. Debes emplear al menos uno de los conectores de cada bloque ofrecido en el Anexo 21 (Listado de conectores)



- 13º. Óscar Garibaldi en la tira cómica *Paseando esclavos*<sup>33</sup> pone imágenes y un astuto y ácido humor a esta relación del hombre con las nuevas tecnologías. Para ver ampliada la imagen pincha [aquí](#)

- a. ¿Cuál es la finalidad informativa del mismo?
- b. Resume cuál es el contenido de esta viñeta
- c. Una vez que lo has analizado, ¿Qué paradoja encierra el título: quién es esclavo de quién?
- d. Debatid en clase si, efectivamente el hombre es esclavo de la tecnología



<sup>8</sup> Es lo que se conoce como *concesiones* o ideas de la tesis contraria que se admiten provisionalmente.

**BLOQUE IV. PRÁCTICAS DE OCIO Y ACTIVIDADES FÍSICAS BENEFICIOSAS. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES**

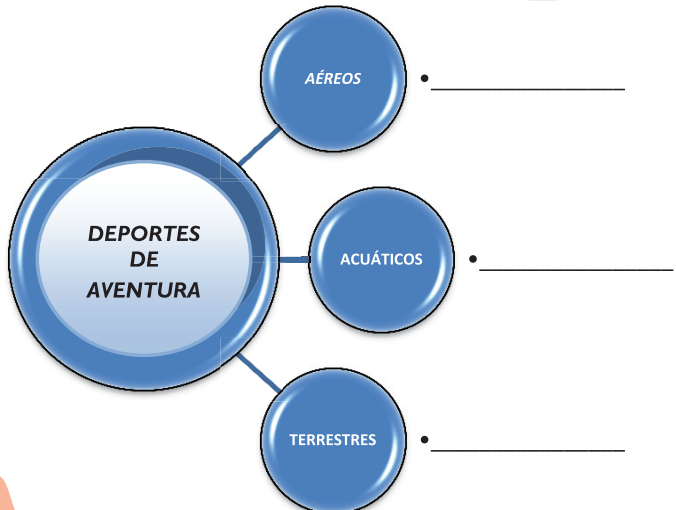
Mediante las tareas que te proponemos en este bloque temático, pretendemos ofrecerte un abanico de sugerencias con las que puedas diseñarte tu propia alternativa de ocio sano y actividad física, uno de los objetivos fundamentales de esta asignatura.



19. En este [sitio](#)<sup>34</sup> podrás documentarte acerca de los llamados **deportes de riesgo**. El ejercicio consiste en leer las seis propuestas que incluye y, analizados todos los aspectos que ofrece, escoger cuál sería más adecuada para ti. Para ello, copia la tabla e indica tu predisposición para practicar tales deportes, especificando los motivos o argumentos en los que te basas:

	No creo que pudiera practicarlo nunca porque...	Me encantaría practicarlo porque...
ALA DELTA		
PARAPENTE		
SUBMARINISMO		
RAFTING		
PUENTING		
DESCENSO CAÑONES		

En esta figura se han incluido otros deportes de riesgo. Debes documentarte acerca de cada uno de ellos y colocarlo en el lugar que le corresponda, según se trata de deportes aéreo, acuático o terrestre.







2º. Escoge uno de los deportes que has trabajado en el ejercicio anterior y prepara una **ficha informativa** que responda a la estructura empleada por el autor de la Página Web que has visitado: *Historia, Ficha Técnica, Equipo necesario, Consejos y Dónde practicarlo*. Procura buscar un soporte atractivo para que la información sea más fácil de asimilar. Te ofrecemos dos infografías<sup>35</sup> de [judo](#) y [skateboard](#) animadas para que se sirvan de modelo.

3º. **EXPRESIÓN ORAL.** Expón tus compañeros tu trabajo sobre el deporte que has trabajado en la tarea anterior. Recuerda estas consignas:



- 1º. Cada intervención dispone de un tiempo máximo de cinco minutos.
- 2º. No se trata de leer lo escrito, sino de hacer un breve comentario de lo que se ha trabajado.
- 3º. Debe seguirse el esquema expositivo: introducción -donde se explica qué se va a exponer, la organización de la estructura y materiales que se mostrarán, (10% del tiempo)-; desarrollo de las ideas; conclusión final.
- 4º. Se pueden emplear medios auxiliares para hacer más atractiva la alocución (fotos, mapa conceptual presentación digital...).

4º. Imagina que eres monitor de un campamento medioambiental juvenil que debe organizar diversas actividades en la naturaleza; veamos paso a paso las tareas que debes programar:



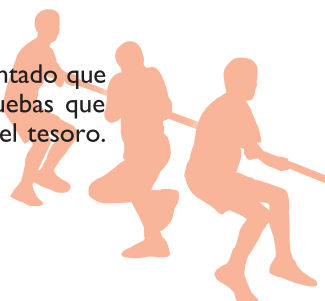
a. El primer día debes planificar una **JORNADA DE SENDERISMO**.



1. Elabora un escrito que explique a los participantes las ventajas que ofrece practicar este deporte.
2. Indícales, asimismo, cuál es la indumentaria y accesorios más adecuados así como todo lo que necesitan llevar en sus mochilas.
3. Diseña la dieta adecuada equivalente a seis horas de actividades que combinan el ejercicio físico con tareas medioambientales. Especifica el momento exacto de la ingesta y los productos alimenticios y bebidas recomendadas.
4. Diseña una tanda de ejercicios de calentamiento adecuados antes de comenzar la marcha.
5. Escoge el lugar para realizar la ruta y traza el itinerario.
  - a. Explica el lugar y cómo llegar hasta él.
  - b. Delinea el croquis mudo que incluya la longitud, duración y dificultad del recorrido. Adjunta asimismo la leyenda explicativa de estos aspectos:
    - Tipos de senderos: senderos de gran recorrido (más de 50 km), senderos de pequeño recorrido (entre 10 y 50 km) y senderos de gran recorrido (inferior a 10 km).
    - Señalización del recorrido: girar a la derecha o izquierda, bordear, continuar el río...
1. Elabora las normas que los participantes deben respetar al realizar el sendero, relacionadas con la actividad física (descanso e ingesta de bebida o comida...) y con el medio ambiente (no tirar basura, no fumar, no hacer fogatas...).

b. Para la siguiente jornada has de preparar un **JUEGO DE ORIENTACIÓN** que incluya las siguientes actividades, dependiendo del lugar con el que puedas contar:

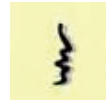
1. **Buscar la clave y el tesoro escondido.** Esconde una palabra secreta con un código inventado que los participantes deberán descifrar a partir de las pistas obtenidas en cada una de las pruebas que tienen que realizar. Estas sirven de orientación para descifrar la palabra clave y encontrar el tesoro. Para ello prepara los siguientes elementos:



- ✓ Un croquis mudo del espacio de juego: punto de salida, de llegada u otras circunstancias.
- ✓ Los materiales necesarios para cumplir la prueba (sacos, hojas de periódico, etc.).
- ✓ Información bien clara del recorrido y de las pruebas.
- ✓ Las reglas del juego.

2. **Juego en la naturaleza.** Debes planificar una sesión en la que los participantes deben encontrar una serie de objetos escondidos en un espacio natural. Para ello, deberás informarles de algunos aspectos sobre los que ya hemos incidido:
  - a. Mapa y croquis de la zona de juego con la leyenda pertinente.
  - b. Cómo usar correctamente una brújula.
  - c. Información sobre la ruta, vestimenta, mochila...

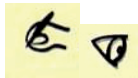
Si quieres consultar una propuesta didáctica sobre un juego de orientación, visita este [sitio](#)<sup>36</sup>.



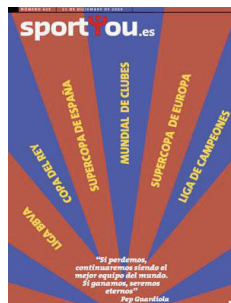
**5º. INSTRUCCIÓN ORAL.** Para las propuestas que has diseñado como monitor virtual de un campamento es imprescindible diseñar una serie de ejercicios de calentamiento previos. Vamos a trabajar la forma más recomendada de elaborar instrucciones:

- 1º. Explica los **pasos** que deben cumplirse para conseguir el resultado.
- 2º. Emplea **marcas gráficas** como números, asteriscos o guiones para diferenciar o secuenciar la serie de pasos.
- 3º. Utiliza los **verbos** en modo infinitivo (girar, doblar, estirar) o imperativo. (gira, dobla, estira) o las formas impersonales (se gira, se dobla, se estira).
- 4º. Incluye **imágenes** para reforzar o clarificar los pasos a seguir u otros elementos gráficos para hacer más sencilla la explicación.
- 5º. Usa **conectores** (palabras que unen las diversas partes del escrito) que expresen orden o secuencia (genéricos, enumerativos, de cierre, de apertura) y/o de continuación). Consulta el anexo 8f
- 6º. Emplea el **vocabulario** más preciso posible para que la instrucción resulte fácil de aplicar: transversal, longitudinal, perpendicular, secuenciado, alterno, simultáneo...

Nos centraremos en esta ocasión en un género especialmente relacionado con el deporte, la crónica deportiva; además de reflexionar sobre su estructura y contenido, recapitaremos cómo el periodismo deportivo oscila entre la objetividad de la noticia y el partidismo más o menos explícito.



**6º.** Observa estas portadas de diversos medios periodísticos nacionales. Todas se refieren una misma noticia sucedida en diciembre de 2009: el resultado de un partido de fútbol, que además significó la consecución de todos los premios posibles en este deporte (Para ver ampliadas las imágenes<sup>37</sup> pulsa [aquí](#)). Contesta las cuestiones planteadas para cada una de las portadas.

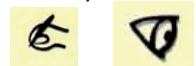




a. Observa estos titulares:

- ¿Qué información transmite la imagen?
- ¿Cómo se llama el periódico? ¿Sabes, por su trayectoria, a qué equipo nacional suele apoyar?
- ¿Cuánto espacio dedica a la noticia relacionada con el Barça y a otras?
- ¿Con qué procedimientos destaca la información? (tamaño de letras, cromatismo, disposición en la página)

7º. **La crónica periodística.** La crónica es el género de prensa más difícil de todos, ya que pertenece a un ambiguo territorio que se encuentra entre el reportaje, la noticia y la opinión, pues informa y analiza al mismo tiempo. La crónica es, por tanto, una noticia ampliada; además de los hechos, en ella se incluye la interpretación y valoración del cronista.



a. Lee esta crónica<sup>38</sup> sobre un partido de baloncesto y responde a los aspectos planteados:

MUNDIAL DE CLUBS

## 1-2: El Barça, campeón del Mundo al vencer a Estudiantes

Boselli adelanta en fuera de juego a los 'pincha' pero Pedro en el 89 y Messi en la prórroga, dan al Barça el título de campeón del mundo

El conjunto azulgrana supera a todos los equipos míticos de la historia y es el primero en lograr los 6 títulos oficiales en juego

Tori Blanco - 19/12/2009 19:39

El Barça se ha proclamado campeón del Mundial de Clubs al derrotar a Estudiantes (1-2) en la final. Ha costado, se ha sufrido y ha estado a un minuto de no poder completar la hazaña. En parte ha sido por la ansiedad de la primera mitad, en parte por la nefasta actuación del árbitro mexicano Armando Archuna que primero se ha comido un penalti y expulsión clarísimo de Albil a Xavi y acto seguido ha dado por legal un gol de Boselli que estaba en fuera de juego (1-0, min.36). No pudo ser contra el Sao Paulo ni tampoco contra el Internacional, pero este sábado sí Guardiola ha llorado al ver al Barça cumplir con lo que su historia reclamaba: ser campeón del Mundo.

**Lo nunca visto**

El Barça, histórico, titánico, el único club del mundo capaz de ganar todos los títulos oficiales en una temporada, el Barça de 'les 6 Copes', ha cerrado el mejor año de un club desde que existe el fútbol. Nadie, ni el Milán de Sacchi, ni el Madrid de

Compartir Noticia: [Facebook] [Twitter] [LinkedIn] [YouTube] [Print] [Share]

MundoDeportivo.ES on Facebook

DEPORT Become a Fan

### FICHA TÉCNICA

1	2
Estudiantes dIP	F.C. Barcelona
25. Damián	1. Valdés
30. Clemente Juan	2. Alves
3. Cristian	5. Puyol
2. Leandro	3. Piqué
«16. Germán	22. Abidal
15. Marcos Faustino	6. Xavi
»	«16. Busquets
22. Rodrigo	24. Touré Yaya
13. Juan Manuel	»
«23. Leandro Damián	«15. Keita
5. » Matías	17. Pedro
11. Juan Sebastián	10. Messi
«8. Enzo	«14. Henry
40. Medel	

En la prórroga, sin color, el Barça ha seguido sometiendo a un baño terrible a Estudiantes, incapaz en lo físico y mental de plantar cara al campeón de Europa y del mundo. Y para ajusticiar al fútbol ha llegado Messi. Lo ha intentado el Balón de Oro durante todo el partido, pero no se ha sentido cómodo. Se ha mostrado y la ha tocado bien durante 110 minutos pero no encontraba el gol. Pero el crack de la Masía, a quien en Argentina empiezan a entender porqué cuidarlo, ha sabido esperar su oportunidad y cuando le ha llegado no ha perdonado. Ha sido en el 110, cuando ha rematado con su alma un centro del correcaminos Alves (1-2, min110). Con el escudo, con el corazón, Messi ha firmado la sentencia a un año increíble en la que el Barça de Pep Guardiola ha destrozado todos los esquemas futbolísticos para ser no sólo el mejor equipo del Mundo sino también de la historia. Y hay datos (Copa del Rey, Liga, Champions League, Supercopas de España y Europa y Mundial de Clubs) y partidos, a parte de las finales, (Madrid-Barça 2-6, Barça-Bayern 4-0, Barça-Lyon 5-2...) que lo demuestran. Es el año perfecto y nadie lo podrá superar sencillamente porque el Barça lo ha ganado todo. ¡¡Visca el Barça y Viva la Vida!!

[+] ASÍ HEMOS VIVIDO EL MINUTO A MINUTO

■ Amarillas ■ Doble Amarilla ■ Roja Directa

Messi (23)  
Jerónimo (45)  
Juan Manuel (47)  
Clemente Juan (58)  
Enzo (64)  
Henry (82)  
Leandro (94)  
Marcos Faustino (111)  
Valdés (117)  
Rodrigo (119)



- Cuál es la noticia que da a conocer: aspectos objetivos (noticia en sí) y aspectos referidos a la interpretación de los acontecimientos por parte del periodista (debe estar siempre justificada con hechos y bajo ningún concepto puede expresar una opinión desnuda pues pertenecería, entonces, al género de la opinión).
- Comenta si se analizan los hechos con cierto detalle y en qué apartados se realiza.
- Indica se intenta presentar el suceso de forma amena y original, como algo vivido.
- Busca los aspectos humanos de la cuestión, las anécdotas significativas, los perfiles que atraigan al lector.

c. Estructura. Rellena el contenido de los apartados de una crónica:

- ▶ **ANETÍTULO:**
- ▶ **TÍTULO:**
- ▶ **“LEAD”** o introducción:
- ▶ **CUERPO** (*motivo de la crónica y va aportando más datos. Su estructura es más libre que en la noticia*).
- ▶ **DATOS TÉCNICOS** referidos a...



8º. **EXPRESIÓN ORAL-** Escucha en la radio o en la televisión la crónica de un deporte escogido por ti. Sé el comentarista y elabora la crónica escrita respetando, tanto los aspectos referidos al contenido, como a la estructura.



9º. **EXPRESIÓN ORAL.** Prepara una crónica oral deportiva; para ello, graba la versión radiofónica o televisiva de un evento deportivo; quítale el sonido y pon tú la voz. También puedes hacerlo de cualquier partido o acontecimiento deportivo que se realice en el instituto o al que hayas acudido como espectador o participante.



10º. **TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.** Vamos a realizar un trabajo de campo acerca de hábitos de ocio saludable y ejercicio físico; por medio de diversos instrumentos de recogida de datos deberás extraer las conclusiones que puedan deducirse y darlas a conocer mediante un informe escrito. Estas son las tareas que debes realizar:

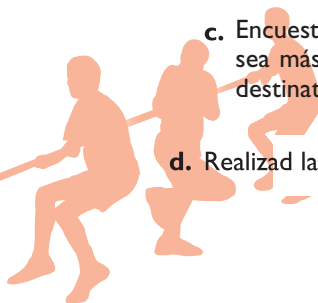
a. Objetivos del estudio (Se puede optar por uno sólo de los bloques temáticos o bien por todos; en este caso, cada persona del grupo puede encargarse de un tema):

- ✓ Analizar qué promedio de tiempo dedica una persona al día/semana al ejercicio físico, tanto a la práctica habitual de algún deporte, como cualquier actividad que implique ejercicio (ir andando al centro o trabajo, no usar el ascensor, pasear...)
- ✓ Valorar cuánto tiempo del día/semana emplea una persona en realizar hábitos sedentarios: ver la televisión, ciberocio, estudiar, emplear medios de transporte para desplazarse...
- ✓ Analizar las prácticas alimenticias más extendidas y la influencia de la publicidad en las mismas.

b. Estableced grupos de trabajo; una vez analizadas las tareas, repartid las responsabilidades para cada integrante y los plazos para la elaboración.

c. Encuesta: elaborad uno o varios cuestionarios<sup>9</sup> que incidan en los diversos objetivos señalados. Para que sea más fácil interpretar los resultados, es recomendable confeccionar respuestas cerradas, esto es, que el destinatario debe escoger entre varias opciones.

d. Realizad la/s encuesta/s a personas de diferente edad y analizad los resultados.



e. Buscad otras fuentes de información que os ayuden a completar vuestro estudio (aumento del porcentaje de obesidad en España<sup>39</sup>, estudios comparativos por edad o países de los hábitos deportivos<sup>40</sup>, estadísticas<sup>41</sup> sobre deportes preferido por los españoles...).

f. Elaborad gráficos -estadísticos o de cualquier tipo- sobre los resultados obtenidos.



11º. **ARTÍCULO CIENTÍFICO.** Explicad y redactad las conclusiones o aquellos aspectos que pudieran proponerse para mejorar los resultados obtenidos que puedan extraerse del estudio anterior. Con este fin confeccionad un artículo científico que incluya todos los apartados que hemos estudiado en el la pág. 18. Si es necesario, consulta el Anexo 8h.



12º. **CALENDARIO DEPORTIVO.** Cerramos este bloque con un compromiso:

- ✓ Debes diseñar un repertorio de actividades físicas que debes cumplir durante el periodo de tiempo que te marques.
- ✓ Asimismo, plantea metas de higiene postural o aquellos hábitos que debes intentar cambiar o disminuir de tu vida diaria; si decides, por ejemplo, hacer ejercicios en casa para descansar del estudio, incluye la relación secuenciada de los mismos.
- ✓ Anota, a modo de diario, si pierdes o ganas peso, el tiempo que has dedicado a practicar cualquier forma de actividad física, si has modificado la dieta por alimentos sanos, si has reducido la ingesta de tabaco a alcohol...



## VALORACIÓN DE LAS HABILIDADES LINGÜÍSTICAS

### INSTRUMENTO 1º: DIARIO DE OBSERVACIÓN

A continuación se ofrecen diversas parrillas que recogen los principales indicadores y descriptores con los que valorar los logros o las deficiencias de cada habilidad lingüística con los que el profesor podrá ir evaluando las producciones tanto orales como escritas del alumnado.

VALORACIÓN DE LAS HABILIDADES LINGÜÍSTICAS	
■	<b>PRODUCCIÓN ORAL (HABLAR/DIALOGAR):</b> > Anexo 6a. Pauta valoración de la exposición oral. > Anexo 6b. Pauta valoración de la argumentación oral. > Anexo 6c. Pauta valoración de la narración oral > Anexo 6d. Pauta valoración de la descripción oral
■	<b>COMPRENSIÓN AUDITIVA (ESCUCHAR/DIALOGAR):</b> > Anexo 16. Pautas para la valoración de la comprensión auditiva.
■	<b>COMPRENSIÓN LECTORA (LEER):</b> > Anexo 10. Pauta de valoración de la comprensión lectora.
■	<b>PRODUCCIÓN ESCRITA (ESCRIBIR):</b> > Anexo 17. Pauta para la valoración de la producción escrita. > Anexo 11. Pauta de valoración de los trabajos de investigación.

#### ALGUNAS MATIZACIONES:

- Con miras a la simplificación, se muestra una única pauta que no difiere en sus indicadores ni por ciclo ni por nivel educativo. Será tarea de cada profesor o departamento porcentuar tales descriptores y decidir el nivel de dificultad.
- Tal vez estas parrillas de valoración resulten demasiado complejas para el profesor de áreas no lingüísticas. No obstante, puede ser útil a éste para conocer las dimensiones de cada habilidad y siempre tiene la posibilidad de modificarla o seleccionar aquellos descriptores que les puedan resultar de utilidad.
- De este modo, si nuestro instrumento de recogida de datos fuera una Pauta que incluyera todas las habilidades lingüísticas, como la que se ofrece a continuación, el profesor sólo tendría que seleccionar los indicadores que estime necesarios de las Pautas que se han recomendado. En este caso, se ha optado por una pauta del alumno (también es factible tener una pauta por cada habilidad que recoja a todos los alumnos).

DIARIO DE OBSERVACIÓN DEL PROFESOR									
U.D. Tributos por un cuerpo perfecto									
BAREMOS					ALUMNO				
Mal 0-2	R 3-4	Acept 5-6	Bien 7-8	M.B. 9-10					
VALORACIÓN HABILIDADES					1	2	2	4	5
<b>EXPRESIÓN / INTERACCIÓN ORAL</b>									
<b>COMPRENSIÓN ORAL:</b>									
<b>COMPRENSIÓN LECTORA:</b>									



<b>PRODUCCIÓN ESCRITA:</b>					

## INSTRUMENTO 2º: DESCRIPTORES DEL PORFOLIO EUROPEO DE LAS LENGUAS (PEL).

El PEL es un documento personal potenciado por el Consejo de Europa, en el que el alumno que está aprendiendo una lengua puede consignar sus experiencias de aprendizaje, reflexionar sobre ellas marcándose objetivos y autoevaluarse utilizando los parámetros del Marco Europeo de Referencia para las lenguas<sup>10</sup>. Ha de tenerse presente que no se trata de un Boletín de calificaciones sino un documento personal, una especie de diario, que testimonia sus esfuerzos y progresos para mejorar y dominar, en este caso, la lengua española.

Lo que incluimos aquí sigue el espíritu de los descriptores que ofrece los impresos del PEL de adultos –modelo acreditado 59. 2004-, adaptados y reformulados para validarlos a esta unidad didáctica; una vez acabada la unidad, tanto el profesor como los alumnos deberán evaluar el nivel de adquisición de las habilidades lingüísticas.

### INSTRUCCIONES:

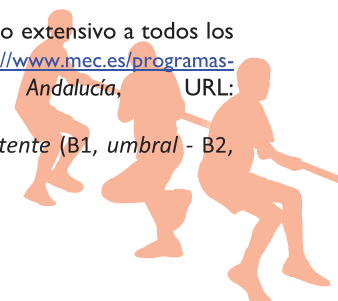
- ✓ Marca en la columna 1 lo que crees que eres capaz de hacer (capacidades) y en la columna 2 lo que aún no eres capaz de hacer pero que consideras necesario (objetivos).
- ✓ Si logras marcar más del **80% de la columna 1**, probablemente hayas alcanzado el **Nivel C2**, es decir, el de dominio del español.

TABLA DE DESCRIPTORES PARA LA AUTOEVALUACIÓN NIVEL C1/ C2 <sup>11</sup>		
HABILIDAD: Escuchar		
SOY CAPAZ DE...		
Captar información específica de <b>textos orales</b> : entender los detalles de cualquier conversación y captar la intención de lo que se dice;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seguir una conversación de cierta longitud en la que participo y responder con espontaneidad a las intervenciones de los oyentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprender conferencias, charlas y presentaciones, aunque los conceptos utilizados sean complejos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprender sin demasiado esfuerzo programas de televisión y radio; <b>canciones, vídeos...</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resumir oralmente textos extensos y complejos que he leído/ <b>escuchado</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exponer claramente y con detalle temas complejos relacionados <b>con la unidad</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer informes detallados, haciendo descripciones, relacionando lógicamente los puntos principales, desarrollando aspectos específicos y concluyendo mi exposición	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer presentaciones claras y bien estructuradas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TABLA DE DESCRIPTORES PARA LA AUTOEVALUACIÓN NIVEL C1/ C2		
HABILIDAD: Leer		
SOY CAPAZ DE...		
Entender informes de cierta complejidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Extraer información concreta, ideas y opiniones de textos especializados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entender cualquier tipo de texto y apreciar matices y actitudes no	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<sup>10</sup> Desde enero de 2006 se inicia en Andalucía, la experimentación del PEL en 25 centros, con idea de hacerlo extensivo a todos los Centros bilingües. Más información en: Web del Portfolio Europeo de las Lenguas del MEC, URL: <http://www.mec.es/programas-europeos/jsp/plantilla.jsp?id=343> y Plan de Fomento del Plurilingüismo en Andalucía, URL: <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/plurilinguismo/>

<sup>11</sup> El PEL incluye seis niveles de competencia que van desde el A1-A2 (usuario básico), el usuario competente (B1, umbral - B2, avanzado) hasta el C1-C2 (usuario competente, de dominio eficaz o maestro, respectivamente).



explícitas		
Comprender textos de cierta extensión y complejidad en los que se comentan y analizan puntos de vista, opiniones y sus implicaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entender manuales, disposiciones y contratos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entender textos en los que abundan los juegos de palabras, significados implícitos y juicios de valor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprender textos escritos en estilo muy coloquial, con expresiones idiomáticas o con argot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprender textos de diversos géneros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TABLA DE DESCRIPTORES PARA LA AUTOEVALUACIÓN NIVEL C1/ C2		
HABILIDAD: Conversar		
SOY CAPAZ DE...		
Participar con fluidez y espontaneidad en una conversación sobre una amplia gama de temas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Expresar y argumentar mis ideas y opiniones con claridad y precisión y rebatir los argumentos de mis interlocutores de manera convincente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomar parte en cualquier conversación o discusión de tipo social	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participar activamente en cualquier tipo de coloquio o discusión de carácter especializado por muy complejos que sean	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TABLA DE DESCRIPTORES PARA LA AUTOEVALUACIÓN NIVEL C1/ C2		
HABILIDAD: Hablar		
SOY CAPAZ DE...		
Resumir oralmente textos extensos y complejos que he leído	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exponer claramente y con detalle temas complejos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer informes detallados, haciendo descripciones, relacionando lógicamente los puntos principales, desarrollando aspectos específicos y concluyendo mi exposición adecuadamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer presentaciones claras y bien estructuradas y de responder con espontaneidad a las intervenciones de los oyentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resumir verbalmente información sacada de diversas fuentes, reproduciendo los hechos y los argumentos expuestos de forma clara y coherente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Presentar ideas y puntos de vista, diferenciar la información con claridad y eliminar las ambigüedades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TABLA DE DESCRIPTORES PARA LA AUTOEVALUACIÓN NIVEL C1/ C2		
HABILIDAD: Escribir		
SOY CAPAZ DE...		
Escribir textos con la corrección debida; por ejemplo, para presentar quejas o manifestarme a favor o en contra de algo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redactar artículos o ensayos claros y coherentes destacando las ideas más importantes, expresando mis opiniones y apoyando mis argumentos con ejemplos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redactar una presentación o redactar un informe sobre un tema complejo de manera ordenada y comprensible, resaltando los puntos principales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recoger información de distintas fuentes e integrarla en un resumen coherente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escribir informes y artículos bien estructurados y fácilmente legibles sobre temas complejos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exponer en forma de ensayo un tema que he estudiado, resumir las opiniones de otros, aportar información relevante y añadir comentarios personales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





•Escribir un comentario crítico claro y bien estructurado sobre un documento de trabajo, un proyecto, etc.;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Escribir una crítica cultural (concierto, obra de teatro, cine, literatura, deporte, artículo, libro, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<sup>1</sup> Visita la [página Web](#) del Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC).

<sup>2</sup> URL: <http://www.hipocrates.com/peso/>

<sup>3</sup> Fuente de la imagen: Colegio Oficial de Médicos de Santa Cruz de Tenerife.

<sup>4</sup> Fuente: [http://www.fundacionbengoa.org/informacion\\_nutricion/alimentacion\\_saludable.asp](http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp)

<sup>5</sup> Fuente: <http://www.salmorejo.com/recetas/calorias/caloriaslg.gif>. Si necesitas un análisis más pormenorizado de las calorías que aportan cada alimento, consulta este [documento](#).

<sup>6</sup> Fragmento del reportaje *La Ciencia para no tragarse mentiras*. El País, Madrid, 26/11/2006

<sup>7</sup> Extraído del blog *Consume hasta morir. Publicidad para niños y hábitos alimentarios*, disponible en [http://www.letra.org/spip/article.php?id\\_article=2480](http://www.letra.org/spip/article.php?id_article=2480)



<sup>8</sup> MENENDEZ GARCIA, R. A. y FRANCO DIEZ, F. J.. Publicidad y alimentación: influencia de los anuncios gráficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia. *Nutr. Hosp.* [online]. 2009, vol.24, n.3, pp. 318-325. ISSN 0212-1611.

URL: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112009000300009&script=sci\\_abstract](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112009000300009&script=sci_abstract)

<sup>9</sup> González Díaz, Cristina (2008): "La categoría de producto y el mensaje transmitido en la publicidad infantil de alimentos", en *Revista Latina de Comunicación Social*, 63, página 480 a 491. La Laguna (Tenerife): Universidad de La Laguna.

<sup>10</sup> [http://www.ocu.org/etiquetado-y-publicidad/20081001/publicidad-de-alimentos-en-progamas-infantiles-Attach\\_s410114.pdf](http://www.ocu.org/etiquetado-y-publicidad/20081001/publicidad-de-alimentos-en-progamas-infantiles-Attach_s410114.pdf)

<sup>11</sup> Con la comida no se juega

<sup>12</sup> Olmedilla Zafra A., y Andreu Álvarez, M°. D., *Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Cuadernos de Psicología del Deporte, Dirección General de Deportes CARM*, 2002. Vol. 2, núm. 2, Facultad de Psicología, Universidad de Murcia.

<sup>13</sup> ISO-215 obliga a incluirse un resumen en la lengua del artículo, que habrá de traducirse al inglés o al francés. Habida cuenta de la importancia de los resúmenes, se creó una norma ISO propia para ellos: la ISO-214. En esta norma se define el resumen como "una representación abreviada y ajustada de los contenidos de un documento, sin añadir interpretación o crítica". En cuanto a su presencia, la misma ISO-214 lo hace obligatorio en artículos, ensayos y discusiones; y sólo lo recomienda en notas, comunicaciones breves, editoriales y cartas.

<sup>14</sup> Adaptación de Fernández Casas, I. *La nueva epidemia del culto al cuerpo: Anorexia, vigorexia, bulimia y otros trastornos. Prevención desde la familia y la escuela.* URL: <http://www.cfnavarra.es> [Consultado 13 de marzo de 2010] y R. Muñoz y A. Martínez. *Trastornos de la Conducta Alimentaria 5 (2007) 457-482*, URL:

<sup>15</sup> Documentate en este [tutorial](#) de Glogster.

<sup>16</sup> Sigue paso a paso las instrucciones del tutorial de Photo Peach en la URL

<http://www.slideshare.net/AnaBasterra/tutorial-de-photo-peach-2736270>

<sup>17</sup> Vídeo subtítulo en inglés "90-60-90" y lo canta Florencia Villagra en <http://www.youtube.com/watch?v=4L8zi8ussyg>.

<sup>18</sup> Imagen tomada de <http://dolceevita.blogink.com/2009/03/23/sin-legislacion-sobre-las-tallas/>

<sup>19</sup> Puedes consultar [documento](#) o visitar la URL <http://www.20minutos.es/data/adj/2008/02/07/945.pdf>

<sup>20</sup> URL: <http://www.hipocrates.com/peso/>

<sup>21</sup> "Espejismos", vídeo oficial del primer tema de "Trastorno bipolar" en la URL

<http://www.musica.pro/artistas/Porta/Espejismos.html>

<sup>22</sup> *Uso y abuso de sustancias*, Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada, 2001.

<sup>23</sup> *Sugerencias:* <http://www.familia.cl/salud/drogas/drogas.htm> y

[http://www.dipucadiz.es/opencms/export/sites/default/dipucadiz/galeriaFicheros/drogodependencia/ponencias2/LAS\\_DROGAS\\_DE\\_DISEÑO\\_NUEVAS\\_DROGAS.pdf](http://www.dipucadiz.es/opencms/export/sites/default/dipucadiz/galeriaFicheros/drogodependencia/ponencias2/LAS_DROGAS_DE_DISEÑO_NUEVAS_DROGAS.pdf)

<sup>24</sup> Si trabajas con conexión a Internet, lo puedes ver en esta dirección:

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/documentos/2009/12/alcohol.html>.

<sup>25</sup> Disponible on line en la URL:

[http://www.saludalia.com/Saludalia/web\\_saludalia/vivir\\_sano/doc/alcohol\\_y\\_drogas/doc/problemas\\_alcohol.htm](http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/alcohol_y_drogas/doc/problemas_alcohol.htm)

<sup>26</sup> <sup>26</sup> <http://es.yupis.org/juegos/the-right-mix/>

<sup>27</sup> Para saber más: *El dopaje, más allá de la naturaleza*. Si tienes conexión a Internet, visita la URL:

<http://vodpod.com/watch/2766864-doping>.

<sup>28</sup> Reproducimos esta normativa por tener carácter más breve; las personas interesadas, podrán consultar el corpus completo del *Código Mundial Antidopaje* en el portal de la UNESCO, disponible en la URL

[http://portal.unesco.org/shs/es/ev.php-URL\\_ID=10364&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/shs/es/ev.php-URL_ID=10364&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)

<sup>29</sup> Ley 18/2006, de 22 de noviembre, de mediación familiar, URL [http://noticias.juridicas.com/base\\_datos/CCAA/ib-118-2006.html](http://noticias.juridicas.com/base_datos/CCAA/ib-118-2006.html)

<sup>30</sup> Creado por Pablo Alonso González, fue premiado en el 1º Concurso de cortos contra el cáncer de pulmón *Deja de fumar ya*. Disponible en la URL [http://www.cortosdejedefumarya.com/visualiza\\_vota\\_ficha.php?id\\_video=194](http://www.cortosdejedefumarya.com/visualiza_vota_ficha.php?id_video=194)

<sup>31</sup> <http://historiaysistemasenpsicologia.bligoo.com/content/view/302840/Videojuegos-y-sus-efectos.html#content-top>

<sup>32</sup> <http://www.laflecha.net/editorial/2003-49>

<sup>33</sup> *Olga y Lilith, Mujer Hoy*, del 28 de febrero al 6 de marzo de 2009.

<sup>34</sup> URL: <http://pmrrc.en.eresmas.com/Rafting/Historia.html>

<sup>35</sup> Tomadas de la Página Web de *Consumer.es Erosky*, donde podrás ver otros muchos deportes más.

<sup>36</sup> URL: <http://www.efdeportes.com/efd76/ud.htm>

<sup>37</sup> Tomadas de las versiones digitales de los diarios *As*, *Marca*, *Sport* y *El Mundo Deportivo*

<sup>38</sup> Tomado de *El mundo deportivo digital* <http://www.elmundodeportivo.es/>

<sup>40</sup> *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles realizada por el Consejo Superior de Deportes del Gobierno de España.* URL: <http://www.csd.gob.es/csd/sociedad/encuesta-de-habitos-deportivos/encuesta-de-habitos-deportivos/>

<sup>41</sup> Estadísticas del Ministerio de Educación del Gobierno de España:

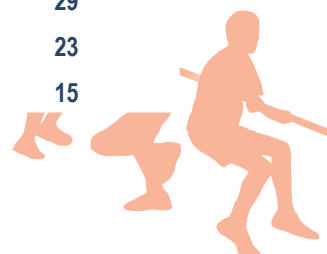
<http://www.educacion.es/mecd/jsp/plantilla.jsp?id=714&area=estadisticas>



# TABLAS DE CALORÍAS

Fuente: [http://www.portalfitness.com/nutricion/tabla\\_calorias\\_b.htm](http://www.portalfitness.com/nutricion/tabla_calorias_b.htm)

<b>LACTEOS: NUTRIENTES CADA 100 GRAMOS</b>				
<b>1.1 Leches</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Leche chocolatada	62	10	3	1.1
Leche descr. en polvo	36	5.1	3.5	0.1
Leche entera	57	4.5	3	3
Leche entera azucarada	79	10	3	3
Leche descremada	45	4.7	3.1	1.5
<b>1.2 Yogur y Leche cultiv</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Leche cultiv.descr.	32	4.3	3.6	0.1
Leche cultiv. entera/frutas	89	14	3.5	2.2
Yogur con cereales	48	9	3	0.05
Yogur con durazno	48	9	3	0.05
Yogur con fibras y frutas	71	12.5	4.7	0.2
Yogur con cereal azucar,	119	21	3.8	2.2
Yogur descr. saborizado	34.5	4.4	3.6	0.05
Yogur descr. y All Bran	75	12.5	5.1	0.4
Yogur descr. con frutas	48	9	2.8	0.03
Yogur descr. y corn flakes	63	11.4	4.2	0.04
<b>1.3 Quesos</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Queso "Philadelphia" lighth	200	6.6	10	16.6
Queso Blanco diet	100	7.4	9.9	3.5
Queso camembert-brie	527	-	26.7	29.7
Queso cheddar Argentino	374	-	26	30
Queso chubut	328	-	25.9	24.9
Queso cottage	95	2	11.4	4.5
Queso crema	245	3.7	8.2	22
Queso cremoso	305	1.3	18.7	25
Queso cuartirolo	273	-	21	21
Queso dambo	356	-	26	28
Queso de cabra	173	3.7	16	10.3
Queso de máquina	250	1.9	16.5	17.2
Queso edam	345	26	22	27
Queso edam diet	268	1	30	16
Queso emmenthal	403	0.5	27.8	28.2
Queso fiambrín	334	1.2	17	29
Queso fontina	369	-	27	29
Queso fresco	307	1	24	23
Queso fresco diet	230	1	24	15



Queso fundido untable	285	2.9	10	25.9
Queso fymbo	348	-	24	28
Queso gruyere	357	10	28	26
Queso holandá	360	-	24	28
<b>1.3 Quesos</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Queso Mar del Plata	400	-	29.5	31.3
Queso mini fymbo	343	-	25	27
Queso Mozzarella	334	-	24	26
Queso Neufchatel	237	2.2	9.8	21
Queso parmesano	393	2.9	36	26
Queso pategrás	365	-	26	29
Queso petit suisse	165	3.5	7.5	13
Queso Port Salut	295	-	22	23
Queso Port salut diet	214	0.5	26	12
Queso provolone	392	-	30.5	30
Queso rallado	427	-	42.5	28.5
Queso reggianito	334	-	34	22
Queso ricotta	185	2.5	14.5	13
Queso ricotta descr.	105	2	13	5
Queso roquefort	364	-	20	31
Queso sardo	367	-	31	27
Queso tilsit diet.	270	1	30	17
Queso tofu	134	1	13	9
<b>HUEVOS</b>				
<b>2.1 Huevos</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Clara de huevo	53	1	11	0.2
Huevo de codorniz	179	3.6	11.6	13.1
Yema de huevo	341	2	16	29.2
<b>CARNES</b>				
<b>3.1 Carne de vacuno</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Bife angosto	182	-	20.8	10.3
Cuadril	303	-	17.4	25.3
Cuadril magro	158	-	21.2	7.5
Hamburguesa	230	0.5	14	18.3
Hamburguesa diet.	112	2.4	17	3.6
Lomo semigordo	241	-	18.5	17.9
Lomo magro	148	-	20.7	6.5
Tapa de asado c/grasa	325	-	16.63	28.15
Tapa de asado magra	154	-	20.75	7.28
Tira de asado	401	-	14.8	37.4



Tira de asado magro	193	-	20.7	11.6
Vacío	144	-	21.6	5.7
<b>3.2 Carne de Cerdo</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Carne de cerdo gorda	346	-	14.6	31.4
Carne de cerdo magra	276	-	16.7	22.7
Chivo	165	-	18.7	9.4
Ciervo	120	-	22.9	2.4
Liebre	135	-	21	5
Conejo, carne de	156	-	20.3	7.7
<b>3.3 Vísceras de Animales</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Chinchulines de vaca	98	-	14.5	3.9
Hígado de vaca	134	3.6	19.8	3.9
Lengua de vaca	191	0.9	16	13.2
Mollejas de vaca	229	-	14.4	19
Mondongo de vaca	90	1.4	14	2.7
Riñón de vaca	124	1.8	16.8	5
<b>3.4 Fiambres y Embutidos</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Bondiola	353	-	21	30
Chorizo	373	2	12.5	31
Jamón cocido	126	3	20	4
Jamón crudo	296	-	25.8	20.6
Lomo	153	3	23	5
Mortadela	309	4	17	25
Paleta	121	3	16	5
Panceta ahumada	558	9	58	31
Pastrón	125	2	18	5
Leberwurst	294	3	21	22
Picadillo de carne	182	3.3	12	13.5
Salamín	325	-	23	26
Salchicha de viena	269	4.6	12	22.5
Salchicha de viena diet.	150	-	13.9	10.5
<b>3.5 Carne de Ave</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Hamburguesa de pollo	153	1.8	19.1	7.7
Pavo, carne de	268	0.5	20	20.1
Pavita	163	-	21.7	6.5
Pollo, carne de	170	-	18.2	10.2
<b>3.6 Menudo de ave</b>				
Menudos de pollo	103	0.1	17.5	3.1
<b>3.6 Pescado</b>				
Bacalao	77	-	17.5	0.3
Brótola	84	-	16.7	0.8



Caballa	165	-	21.3	8.2
Lenguado	87	-	19	0.5
Merluza	90	-	19.3	0.8
Pejerrey	87	-	18.8	0.9
Salmón rosado	99	-	16.95	2.93
Surubí	109	-	18.2	4

3.6.1 Pescados envasados	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Anchoas	175	-	11.7	10
Arenque en salmuera	219	-	21	15
Atún en aceite	288	-	24.2	20.5
Atún en agua	127	-	28	0.8
Caviar en lata	262	3.3	26.9	15
Kani-Kama	80	-	10.5	0.3
Sardinas en aceite	238	-	23.4	13.2

3.8 Mariscos				
Almeja	76	2	12.6	1.6
Calamar	78	-	16.4	0.9
Langosta	88	0.5	16.2	1.9
Langostino	115	-	17.9	4.3
Mejillón	95	3.2	14.4	2.1
Ostra	44	3.5	5.8	0.5
Pulpo	56	-	12.6	0.3
Vieira	78	3.4	14.8	0.1

4. Vegetales, Hortalizas y Legumbres	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Acelga	25	4.6	2.4	0.3
Achicoria	20	3.8	1.8	0.3
Ají Morrón rojo	24	5.1	0.8	0.2
Alcaucil	33	6.9	2.8	0.2
Alfalfa, brotes de	52	9.5	6	0.4
Apio	21	3.3	1.1	0
Arvejas	84	14.4	6.3	0.4
Batata	114	26.3	1.7	0.4
Berenjena	25	5.6	1.2	0.2
Berro	19	3	2.2	0.3
Brócoli	32	5.9	3.6	0.3
Calabaza	26	6.5	1	0.1
Cebolla	38	8.7	1.5	0.1
Chauchas	32	7.1	1.9	0.2
Col de Bruselas	45	8.3	4.9	0.4
Repollo Blanco	24	5.4	1.3	0.2



Repollo Colorado	31	6.9	2	0.2
Coliflor	27	5.2	2.7	0.2
Endibia	20	4.1	1.7	0.1
Escarola	20	4.1	1.7	0.1
Espinaca	26	4.3	3.2	0.3
Espárrago	26	5	2.5	0.2
Haba	118	20.3	9.3	0.4

<b>4.1 Vegetales</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
----------------------	-------------------	-----------	------------------	---------------

Hinojo	28	5.1	2.8	0.4
Hongos	28	4.4	2.7	0.3
Lechuga	13	2.9	0.9	0.1
Choclo	96	22.1	3.5	1
Palmito	26	5.2	2.2	0.2
Palta	162	6.4	1.8	16
Papa	76	17.1	2.1	0.1
Pepino	15	2.7	0.7	0.1
Rabanito	16	2.8	0.6	0.1
Remolacha	44	9.5	1.7	0.1
Soja, brotes de	58	5.9	4.1	1.1
Tomate	22	4.7	1.1	0.2
Zanahoria	42	9.7	1.1	0.2
Zapallito	17	3.6	1.2	0.1

<b>4.2 Legumbres Secas</b>
----------------------------

Arvejas secas	340	60.3	24.1	1.3
Garbanzos	360	61	20.5	4.8
Lentejas	340	60.1	24.7	1.1
Porotos	340	61.3	22.3	1.6
Soja, grano entero	306	33.3	33.4	16.1

<b>FRUTAS</b>
---------------

<b>5.1 Frutas Frescas</b>
---------------------------

Ananá	52	13.7	0.4	0.2
Banana	85	22.2	1.1	0.2
Cereza	58	14.3	1.2	0.3
Ciruela	47	11.9	0.6	0.2
Coco fresco	296	13.7	3.5	27.2
Damasco	57	13.8	0.8	0.6
Durazno	52	13.3	0.8	0.2
Frutilla	36	8.5	0.8	0.3
Granada	67	16.2	0.8	0.7
Higo	62	15.6	1.2	0.2
Kinoto	62	15.6	1.3	0.2

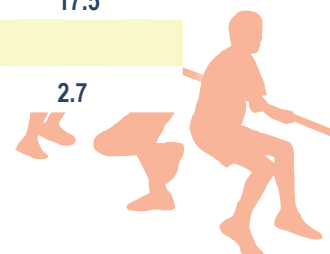


Kiwi	53	10.8	0.8	0.6
Limón	29	8.1	0.6	0.6
Mandarina	43	10.9	0.7	0.2
Manzana	58	15.2	0.3	0.3
Melón	44	11.1	0.6	0.3
Naranja	42	10.5	0.8	0.2
Níspero	44	10.7	0.2	0.6
Pera	56	14.8	0.3	0.2
Pomelo	41	10.6	0.5	0.1
<b>5.1 Frutas Frescas</b>	<b>Cal/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Sandía	22	5.3	0.5	0.1
Uva	68	16.7	0.6	0.7
<b>5.2 Frutas Secas</b>				
Almendra	547	19.6	18.6	54.1
Avellana	647	19.8	10.8	63.2
Castaña de pará	640	20.5	13.2	60.3
Maní	560	17.5	26.7	47.3
Nuez	664	13.2	13.7	67.2
Pistacho	594	19	19.3	53.7
<b>5.3 Frutas Deshidratadas</b>				
Ciruela	255	67.4	21	0.6
Durazno	262	68.3	3.1	0.7
Dátil	274	72.9	2.2	0.5
Higo	274	69.1	4.3	1.3
Pasa de uva	289	77.4	2.5	0.2
<b>5.4 Frutas Envasadas diet</b>				
Ananá	35	8.34	0.38	0.12
Cóctel de Frutas diet	36	8.34	0.38	0.12
Durazno en almíbar diet	14	2.8	0.2	0.2
Peras en almíbar diet	25	5.5	0.4	0.2
<b>CEREALES</b>				
<b>6.1 Cereales</b>				
All Bran	233	73.3	13.3	3.3
Arroz Blanco	343	78.6	6.7	0.25
Arroz integral	353	75.8	8.7	1.7
Avena "Nestum"	410	71.5	13	8
Avena arrollada	387	62.5	12.7	9.5
Avena, salvado de	383	58.9	17	8.8
Cereal Mix	375	67.5	9.5	7.2
Choco cereal	400	86.7	6.7	3.3
Copos de Maíz	367	83	6.6	0

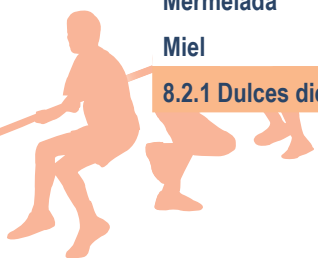




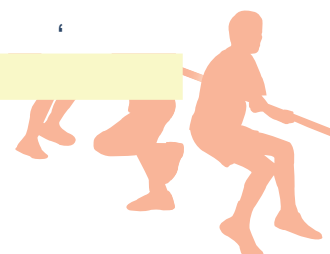
Copos de Maíz azucarados	367	93	3.3	0
Froot Loops	367	83.3	6.7	3.3
Harina de Gluten	378	47.2	41.4	1.9
Maíz, harina precocida	374	81.4	7.2	1.2
Maíz, almidón de	355	88.2	0.3	0.1
Sémola	346	71	12	1.5
Trigo, harina	345	74.5	9.5	1.1
Trigo, harina integral	333	71	13.3	2
Trigo, salvado de	353	61.9	16	4.6
<b>6.2 Pastas Frescas y Secas</b>				
Capelettis cuatro quesos	275	47	8.5	5.9
Fideos	369	75.2	12.5	1.2
Fideos soperos	343	72.2	11	1.1
Masa de empanadas	385	43.5	5	21.2
Masa de pizza de molde	246	46.9	6.6	3.4
Ñoquis de papa	246	40.2	6.3	6.6
Ravioles de carne y jamón	253	44.4	9.1	4.4
Tallarines al huevo	287	56.8	9.2	2.6
Fideos de gluten	363	54	33	1.6
Fideos de harina integral	359	70	15.4	1.7
Fideos diet	370	54	32	1
<b>6.3 Pan</b>				
Pan alemán	263	56.5	8.9	0.2
Pan Matzá	390	84.7	10	1
Pan francés	269	57.4	9.3	0.2
Pan Lacteado	256	52.4	7.6	1.7
Pan de centeno	245	50.5	8.2	1.1
Pan de salvado doble diet	228	36.8	13.5	3
<b>6.4 Facturas y Masas</b>				
Bombas	373	33.4	14	20.4
Cañón de dulce de leche	397	53.7	6.7	17.3
Churros	348	40	4.6	20
Dounuts	391	51.4	4.6	18.6
Magdalena	391	48.4	5.3	18.4
Medialuna	318	55	9.1	6.9
Mil hojas	630	45	8.6	46.2
Palmeras	475	45	5.2	30.5
Panqueques	235	28.9	9.4	9.1
Scons	398	49.3	10.8	17.5
<b>6.5 Galletitas</b>				
Bay-biscuit	392	83.3	8.6	2.7



Galleta marinera	361	75.9	12.8	0.7
Galletitas de agua	415	72.2	8.6	10.2
Galletitas con salvado	438	69.3	13.8	12.4
Galletitas con salvado diet	310	59.2	13	2
Galletitas dulces	457	73.4	7	15.1
Galletitas dulces rellenas	496	70.7	3.5	22.1
Grisines	342	72.6	12.5	0.2
Vainilla	388	81.6	7.8	3.4
<b>Cuerpos Grasos</b>				
<b>7.1 Grasas animales</b>				
Crema de leche	422	2.5	1.7	45
Manteca	744	0	1.5	82
Manteca diet	381	0	6.5	39.4
<b>7.2 Grasas Vegetales</b>				
Manteca de cacao	925	0	0	94.5
Manteca de maní	581	17.2	27.8	49.4
Margarina	730	0.4	0.6	81
Margarina diet	333	1.8	0.2	36.1
<b>7.3 Aceite</b>				
Aceite de girasol	860	0	0	100
Aceite de oliva	860	0	0	100
<b>7.4 Mayonesa, Salsas</b>				
Ketchup	150	3.5	2	0
Mayonesa	800	1.5	1	81.3
Mostaza	75	6.4	4.7	4.4
Salsa blanca	163	8.8	3.9	12.5
Salsa de soja	61	8.3	8.8	0
Salsa pomarola	60	3.2	1.9	4.4
Salsa golf	640	7	1.6	67
Mayonesa ligth	374	7.5	0.5	38
<b>8.1 Azúcar y Dulces</b>				
Azúcar blanca	385	99.5	0	0
Azúcar morena	373	96.4	0	0
<b>8.2 Dulces</b>				
Dulce de batata	255	62.4	0.1	0.55
Dulce de leche	284	52	5.5	6
Dulce de membrillo	278	86.8	0.98	0.44
Jaleas	261	65	0.2	0
Mermelada	272	70	0.6	0.1
Miel	294	79.5	0.3	0
<b>8.2.1 Dulces dietéticos</b>				



Dulce de batata diet	171	42	0.1	0.16
Dulce de leche diet	210	27	6	2.5
Jalea diet	106	26.1	0.4	0.07
Mermelada diet	110	26.8	0.4	0.007
<b>Bebidas</b>				
<b>9.1 Bebidas sin alcohol</b>				
Agua tónica	34	8.5	0	0
Alimento de soja líquido	44	10.1	0.5	0.2
Bebida gaseosa azucarada	48	12	0	0
<b>9.2 Bebida con alcohol</b>				
<b>9.2.1 Aperitivo</b>				
Vermouth amargo	112	0	0	0
Vermouth americano	104	0	0	0
<b>9.2.2 Cerveza</b>				
Cerveza	48	3.8	0.6	0
Cerveza lighth	28	1.3	0.2	0
<b>9.2.3 Champagne</b>				
Champagne demi-sec	90	2.5	0	0
Champagne dulce	118	10	0.2	0
Champagne seco	85	1.2	0	0
<b>9.2.4 Sidra</b>				
Sidra	72	9.1	0	0
<b>9.2.5 Licores</b>				
Anisette	385	35	0	0
Crema de cacao	260	30	0	0
Licor	285	33.8	0	0
<b>9.2.6 Bebidas destiladas</b>				
Cognac	280	‘	‘	‘
Caña	273	‘	‘	‘
Ginebra	245	‘	‘	‘
Grapa	‘	‘	‘	‘
Pisco	210	‘	‘	‘
Ponche	203	‘	‘	‘
Rhun	245	‘	‘	‘
Ron	305	‘	‘	‘
Vodka	315	‘	‘	‘
<b>9.2.7 Vinos</b>				
Jerez	153	11.4	‘	‘
Vino promedio	53	‘	‘	‘
<b>9.2.9.8 Vinos generosos</b>				



Marsala	105	5	0.3	‘
Oporto	130	6	0.3	‘
<b>9.2.9 Whisky</b>				
Whisky (promedio)	264	‘	‘	‘
<b>9.2.10 Cocktaies</b>				
Daiquiri	122	5.2	0.1	0.1
Gin&Tonic	76	7	‘	‘
Martini	140	0.3	0.1	0.1
Piña colada	194	29.6	0.4	1.9
<b>10.1 Golosinas</b>				
Alfajor de dulce de leche	391	73.9	4.6	8.5
Almendra c/chocolate	569	39.6	12.3	43.7
Caramelo c/dulce de leche	389	94	0.9	1
Mantecol	529	52.9	14.1	28.2
Merengue	378	92.6	1.7	0.1
<b>11.1 Chocolate y Cacao</b>				
Chocolate blanco	563	52.2	7.1	36.2
Chocolate con leche	542	54	6	33.5
Chocolate amargo	570	18	5.5	52.9
Chocolate c/almendras	583	51	8	38.6
Chocolate de taza	471	58.9	5.4	32.1
Polvo de cacao	343	74.2	5.2	2.8
<b>12.1 Ingr. de Copetín</b>				
Almendras tostadas	627	19.5	18.6	57.7
Chizitos	520	56	12	32
Maní salado	600	20	32	44
Palitos salados	591	53.9	7.3	38.5
Papas fritas	540	48	8	36
Pochoclo	386	76.4	12.9	5
Pochoclo acaramelado	520	64	4	28
<b>13.1 Semillas</b>				
Semillas de amapola	533	23.7	18	44.7
Semillas de girasol	560	19.9	23	47.3
Semillas de sésamo	563	21.6	18.6	49.1



## AUDICIÓN

### TRANSCRIPCIÓN CANCIÓN 90-60-90 (INSTRUCCIONES PARA USURPARTE)

Comprendo que le temas al espejo.  
Lo miro de reajo, igual que vos.  
Que esto no es lo suficientemente firme y curvo  
y esto no está aún del todo plano.

Comprendo que le temas al verano.  
Septiembre me preocupa como a vos.  
La histeria de llegar a enero para gustarle al mundo entero,  
para gustarle al rubio escultural.  
¿A quién queremos engañar?

Si al final, nadie le escapa al tiempo.  
Si al final, sólo trasciende lo que sos.  
¿Quién es feliz siempre tratando de gustar?  
La vida no me va esperar.  
La vida no te va esperar.

Entiendo que te indigne el nuevo aviso  
a mi me pone en llamas como a vos.  
La modelo agradeciendo su belleza a un yogurt.  
Y a vos, que no te cierran tus medidas.

Entiendo que te sientas aturdida.  
A veces me confundo como vos.  
El último bocado activa la culpa que traes escondida.  
Y si ese chocolate te venció,  
tal vez deba salir por donde entró.

Si al final, nadie le escapa al tiempo.  
Si al final, sólo trasciende lo que sos.  
¿Quién es feliz siempre tratando de gustar?  
La vida no me va esperar.  
La vida no te va esperar. (bis)

Entiendo que te sientas aturdida.  
A veces me confundo como vos.



### ¿Qué es una droga?

Una droga es una sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo una vez que entra en contacto con él. Algunos ejemplos de drogas son el alcohol, nicotina, cafeína, inhalantes, esteroides, marihuana o cocaína. Las diferentes drogas tienen efectos diferentes en el organismo. Algunas drogas pueden causar alucinaciones (p.e. ver u oír cosas que en realidad no están aconteciendo). Otras pueden acelerar o reducir la actividad de tu organismo.

### ¿Por qué las personas suelen consumir drogas?

Los estudiantes suelen dar diferentes razones sobre por qué toman drogas. Algunos dicen que las consumen porque los demás compañeros también lo hacen y para divertirse dentro del grupo. Otros las toman por simple curiosidad, para ver cómo se sienten. Algunos las usan para evitar situaciones difíciles que pueden surgir en la universidad, en el trabajo, con la familia o con los amigos. También hay gente que las consume porque son adictos y no pueden dejar de consumirlas; en esos casos la droga se convierte en algo más importante que la familia, los amigos o la escuela. Incluso hay personas que usan las drogas atraídas por mitos como que su uso hace estar más seguro de uno mismo, permite trabajar durante más horas, hace sentirse menos cansado, mejora la vida sexual del individuo o hace que uno se lo pase mejor. La idea errónea más extendida es que su uso ocasional no es nocivo para la salud. Es importante saber que cualquier persona que tome drogas corre el riesgo de desarrollar problemas de adicción.

© UGR 2001

### ¿Qué efectos tienen las drogas?

Dependiendo de la frecuencia y del tipo de uso, las drogas pueden tener efectos severos y duraderos sobre el organismo y sobre la vida personal. Algunas drogas pueden causar daño tras consumirlas una sola vez, mientras que otras pueden afectar al organismo de forma continua. Algunos de los efectos físicos más perjudiciales de diferentes drogas son:

- **Alcohol:** pérdida de control muscular, disminución de los reflejos, vómito e inconsciencia. El uso prolongado puede producir cáncer, daño cerebral, cirrosis, ganancia de peso, y defectos en el feto si se bebe durante el embarazo
- **Nicotina:** disminución del sentido del olfato y el gusto, frecuentes resfriados, tos crónica, enfisema, enfermedades coronarias, y bronquitis crónica.
- **Cocaína:** infartos, paro respiratorio, y reducción de defensas ante infecciones.
- **Esteroides:** tumores de hígado, hipertensión, pérdida de cabello, acné severo, reducción testicular, bloqueo del crecimiento, y un ciclo menstrual irregular.
- **Marihuana:** insomnio, disminución de la concentración, paranoia, alucinaciones, ansiedad intensa, cáncer, y riesgo de infertilidad.
- **Inhalantes:** oscilaciones de humor severas, asfixia, pérdida del sentido del olfato, hemorragias nasales, hígado, daño pulmonar y de riñón, y daño cerebral.
- **Cafeína:** insomnio, disminución de la concentración, ansiedad intensa, y agitación.

El exceso de drogas también puede provocar serios accidentes, lesiones e incluso la muerte. Por ejemplo, más de uno de cada tres accidentes de coche está relacionado con el consumo de drogas.

Las drogas también pueden provocar problemas psicológicos. Puede afectar a tus estudios, tu trabajo, tu familia y a tus relaciones personales. Diversas investigaciones han mostrado que los estudiantes que consumen drogas en exceso finalizan sus estudios con peores notas y necesitan más años para acabar. Las relaciones personales y de pareja también pueden estar en serio peligro por el consumo de drogas. Su consumo puede llevar a la gente a decir o a hacer cosas de las que más tarde se pueden arrepentir, como tomar la decisión de acostarse con alguien sin desearlo. El abuso de drogas también puede llegar a generar conflictos en la familia. De hecho, una persona no tiene que estar abusando de las drogas para sufrir sus consecuencias negativas. Los hijos y las parejas de las personas que abusan de las drogas pueden verse severamente afectados también con síntomas psicológicos, como disminución de la autoestima, depresión, problemas de salud, y problemas de relación con los demás. Pueden incluso llegar a sentirse responsables, o a sentir mucha rabia, asco y resentimiento hacia el adicto.

Por último, el consumo de drogas puede acarrear serios problemas económicos a quien las consume, que pueden interferir en el resto de áreas que hemos abordado (aspectos psicológicos, relaciones interpersonales) complicándolas aún más.

Recuerda que cualquier persona puede convertirse en adicta a cualquier droga, incluyendo cualquiera de las mencionadas arriba.

### ¿Qué puedo hacer?

A continuación te presentamos diversas estrategias que te pueden orientar sobre cómo dar los primeros pasos para afrontar problemas con las drogas. La efectividad de las mismas se puede ver incrementada si estableces un compromiso fuerte para el cambio.

Si quieres prevenir posibles problemas con las drogas

- **Entérate.** Conoce los hechos, las consecuencias, las alternativas al consumo... Una vez que lo hagas, te darás cuenta de que no merece la pena arriesgar tu carrera, tu salud, tus relaciones y tu futuro.
- **Evita la presión de los compañeros.** Ensayá diversas formas de cómo decir "No". Aunque ten en cuenta que si te rodeas de gente que bebe y fuma (por ejemplo), lo más probable es que tú también acabes haciéndolo.

· **Trata de evitar** en la medida de lo posible situaciones en las que la gente consuma drogas. Participa en actividades que no impliquen su consumo.

· **Afronta tu problema de adicción** si crees tenerlo. Dispones de muchos recursos de ayuda a tu servicio.

· **Pide ayuda** para afrontar las necesidades relacionadas con la familia, las relaciones personales, la ansiedad o la depresión.

Si quieres obtener ayuda para superar la adicción

Dependiendo del tipo de adicción, existen diferentes tipos de tratamientos. Una vez que la adicción es detectada, siempre es conveniente iniciar un tratamiento. Para problemas de adicción severos, existen programas de desintoxicación que requieren que el paciente permanezca en el centro terapéutico. También hay programas administrados en clínicas a las que el paciente puede acudir diariamente. Tratamientos para adicciones menos severas incluyen terapia individual, familiar o de pareja. También es posible contar con la ayuda de grupos de apoyo.

Más adelante dispones de una serie de direcciones con recursos asistenciales a los que puedes acudir para tratar tu adicción o conseguir más información.

### Recursos a tu alcance

#### ALCOHOLISMO

- Asociación de Exalcohólicos Granadinos 958 277 863
- Alcohólicos Anónimos Granada 958 29 57 01
- Asociación Familiares del Alcohólico Granada 958 25 76 06

#### DROGODEPENDENCIA

- Información Plan Andaluz sobre Drogas 900 20 05 14
- Fundación Ayuda contra la Drogadicción 900 161 515
- Comisionado para la Droga Granada 958 20 21 01
- Centro Provincial de Drogodependencias 958 202 101  
[www.dipgra.es/famedro.htm](http://www.dipgra.es/famedro.htm)
- Instituto para el Estudio de las Adicciones  
[www.ieanet.com/profesional](http://www.ieanet.com/profesional)
- Centro Comarcal de Drogodependencias  
Guadix 958 66 48 01 - Loja 958 32 40 14 - Motril 958 60 45 47
- Centro Reto Granada 958 28 79 71
- Cois Norte Granada 958 15 88 15
- Fénix Sur Granada 958 81 60 48
- Hogar 20 Granada 958 15 78 58
- Solidaridad Joven Granada 958 22 43 18
- Virgen de la Cabeza Motril 958 82 04 37

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas, la oferta de talleres o de cómo recibir atención individual, acércate al GPP.

Otros trípticos disponibles:

- Abuso sexual
- Ansiedad a hablar en público
- Ansiedad ante los exámenes
- Depresión
- Estrés
- Exámenes tipo test
- Hábitos de estudio
- Organización del tiempo
- Qué te ofrece el GPP
- Relaciones con compañeros de piso
- Relaciones con la familia
- Relaciones de pareja
- Shock cultural
- Trastornos de la alimentación



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO



Universidad de Granada



Vicerrectorado de Estudios

# Uso y abuso de sustancias



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO UGR

Hospital Real s/n  
958 24 85 01 - 958 24 63 88  
[www.ugr.es/~ve/gpp.html](http://www.ugr.es/~ve/gpp.html)  
[gpp2@ugr.es](mailto:gpp2@ugr.es)

## Richard Pound

# "El 'doping' en los deportes de élite funciona como el crimen organizado"

El fundador de la Agencia Mundial Antidopaje está muy enfadado: «No se puede luchar con análisis de orina contra la mafia». Cree que los tramposos ganan terreno y pide sanciones más severas y pruebas más eficaces. Hablamos con este defensor del juego limpio sobre la cara más siniestra del deporte. Por Ana Tagarro

En 1988, cuando era vicepresidente del Comité Olímpico Internacional, tuvo que hacer frente al primer gran escándalo de doping en el deporte de élite, el protagonizado por Ben Johnson tras batir el récord del mundo en los 100 metros. No sólo por su cargo, sino por ser su compatriota, Pound, conmocionado, se ocupó personalmente del caso. Desde entonces se dedica a luchar contra el dopaje deportivo. Creó en 1999 la Agencia Mundial Antidopaje, que presidió hasta hace un año y logró imponer el Código Mundial Antidoping en 2003. Pero las drogas en el deporte están lejos de desaparecer. Por eso Pound, desde su despacho de la Universidad McGill en Montreal, sigue hablando claro. Sin apenas levantar la voz, pero clarísimo.

**XL** Semanal. Aunque sea anecdótico, quizá debamos empezar por la reciente foto de Phelps fumando marihuana y la severa sanción que ha recibido por ello (tres meses de suspensión y retirada de un sponsor)...

**Richard Pound.** Lo que ha hecho Phelps es una estupidez, pero a mí me preocupa más cuando se usan drogas en una competición para conseguir una ventaja injusta. No creo que fumar eso le vaya dar a Phelps ninguna ventaja nadando. Es cierto que lo usó sólo una vez y fuera de temporada, pero aun así es una sustancia prohibida específicamente y no está autorizado a tomarla. Él debería saberlo, así que se ha expuesto solo a la sanción.

**XL** Como sabe, Lance Armstrong ha vuelto a la competición. Teniendo en cuenta que usted tuvo algunos 'problemitas' con él, ¿qué opina de su regreso?

**R.P.** No sé por qué vuelve ni en qué condiciones. Después de ganar seis o siete Tours y tras estar tres años fuera de la competición, no creo que le mueva el ciclismo en sí mismo...

99,9 por ciento de los atletas no se dope y de que el 0,1 por ciento restante pueda ser detectado.

**XL** Uno de los deportes que se somete a pruebas más estrictas, recientemente endurecidas, es el tenis.

**R.P.** No hay ningún deporte inmune al riesgo. En el tenis ya ha habido casos. Les ha llevado tiempo aceptar que tenían un problema, pero han desarrollado programas efectivos para controlarlo.

**XL** Usted ha dicho en otras ocasiones que el doping es un problema educacional...

**R.P.** Una parte es educación: cuando yo me saqué el carné de conducir, en el coche no había cinturones de seguridad. Cuando los colocaron, era opcional usarlos. Luego fue obligatorio y ahora hay que pagar una multa

**"El dinero no lo es todo. Ganar, ser el mejor, es un estímulo aún mayor. No hay levantadores de peso ricos, pero también consumen"**

si no lo haces. Pero yo no me pongo el cinturón para evitar una multa, me lo pongo porque he entendido que no hacerlo es peligroso. Parto del principio de que los deportistas pueden ser igual de razonables que yo. Se trata, en definitiva, de cambiar la forma de pensar. Quizá lo consigamos en 15 años. Mientras tanto, hay otras dos vías clave: un programa de test eficaz y un programa de sanciones convincente. Si como presidente de la UCI te encuentras con que los canales de televisión de los países donde el ciclismo es importante no retransmiten, por ejemplo, el Tour de Francia, y que los sponsor se retiran, tendrás un problema real y deberás buscar una solución. Pero eso no pasa. En cuanto a los controles, en los últimos Juegos Olímpicos se han producido bastantes negligencias en las pruebas antidoping. Son necesarios test más eficaces.

**XL** Pero «hecha la ley, hecha la trampa». Siempre habrá nuevas sustancias y métodos no detectables. De hecho, ahora se busca el aumento del rendimiento deportivo mediante la manipulación genética. Es lo siguiente, ¿no?

**R.P.** Es probable. Ya hay ensayos clínicos: es un peligro potencial muy serio que puede convertir los anabólicos en prehistoria. Lee Sweeney, de la Universidad de Pensilvania, ha conseguido aumentar hasta en un 27 por ciento la masa muscular de los ratones mediante la manipulación genética. La mitad de los correos elec- ▶



**XL.** Usted es de los que afirman que Armstrong compitió dopado. ¿Cree que puede volver a hacerlo?

**R.P.** No sé lo que hace ahora ni lo que hará. Lo que siempre dijimos es lo que se publicó en *L'Équipe* y que todo el mundo conoce: Armstrong dio positivo por EPO en seis muestras de orina tomadas en el Tour de 1999 [el primero que ganó el texano]. Le ofrecimos la posibilidad de retestarlo, volver a examinarlo, y no quiso. En lo que a mí concierne y con las evidencias científicas que tenemos, con un 99 por ciento de seguridad, Armstrong tomó EPO. Y eso sigue sin ser rebatido. Bueno, él, por supuesto, lo niega.

**XL.** Y, según usted, la Unión Ciclista Internacional (UCI) tampoco está por la labor de aclararlo. Es más, usted afirma que la UCI no tiene interés en acabar con el doping en el ciclismo.

**R.P.** Es que no lo están haciendo. Cuando era el jefe de la Agencia Mundial Antidopaje, les dijimos dos o tres cosas muy simples que se podían hacer para controlar el dopaje, técnicas para hacer que los test fuesen más efectivos y se negaron a hacerlo. Así que, basándome en eso, la única conclusión es que no están interesados en acabar con el problema.

**XL.** Lo cual podría entenderse por la cantidad de dinero que hay implicado en este tipo de competiciones. Pero usted asegura que que los ciclistas consuman sustancias no es ni siquiera una cuestión de dinero...

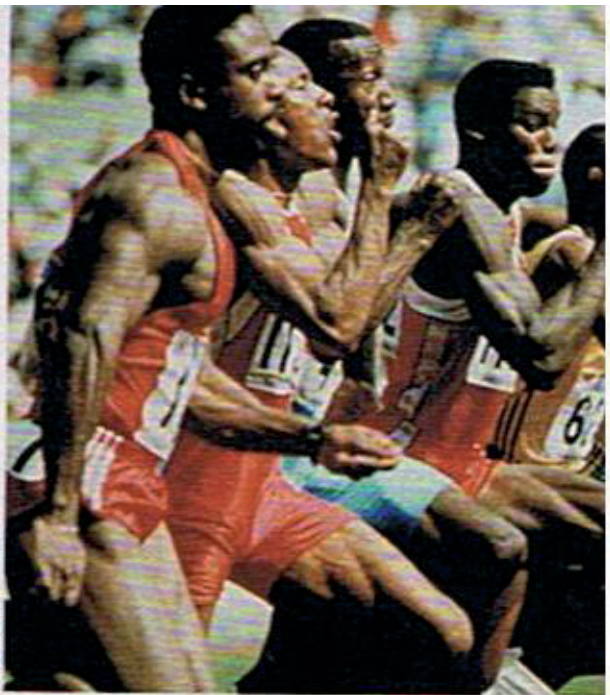
**R.P.** Efectivamente. No hay muchos levantadores de peso o piragüistas que sean ricos y también consumen. El dinero es un estímulo, pero no es necesariamente el más importante. Ganar, ser el mejor y ser reconocido como tal puede ser un estímulo aún mayor. A todos nos gusta ser los mejores en nuestra profesión, sólo que unos seguimos las normas y otros no lo hacen.

**XL.** Pero al consumir sustancias de este tipo, los deportistas arriesgan su salud, su propia vida.

**R.P.** Pues sí, ésa parece ser la evidencia. En ciclismo hemos visto equipos enteros descalificados, corredor tras corredor, culpables de doping, y lo siguen haciendo año tras año. Es evidente que el doping es parte de la cultura del deporte.

**XL.** ¿Y cómo se puede parar, cambiar eso en un deporte tan afectado como el ciclismo?

**"Equipos enteros descalificados, corredor tras corredor pillado... es evidente que el ciclismo no está interesado en acabar con el doping"**



Fotografía: AFP/ Getty

### **Caso Ben Johnson**

**"Negó varias veces haber tomado estanozolol mirándome a los ojos. Pero los test no dejaban lugar a dudas. Fue un 'shock'."**

**R.P.** Ése es el desafío del ciclismo. A mí me encantaría ser presidente de la UCI durante unos seis meses. Hay bastantes cosas que se podrían hacer en ese tiempo.

**XL.** ¿Cree que usted podría solucionar el problema del dopaje en el ciclismo en seis meses?

**R.P.** Indudablemente.

**XL.** Dígame cuál sería la primera medida que tomaría.

**R.P.** Ey, ey, ey... yo no soy el presidente de la UCI.

**XL.** Ya, pero quizá podría darle alguna pista al actual presidente, Pat McQuaid.

**R.P.** Ya hemos intentado ayudarlos y no han querido. McQuaid y su predecesor, Hein Verbruggen, insisten en que no hay un problema serio de dopaje en el ciclismo. Es más, han intentado emprender acciones legales contra mí por criticarlos. Es difícil ayudar a alguien que quiere llevarte a los tribunales.

**XL.** Insisto, ¿usted cree que el doping en el deporte tiene solución y una solución aplicable eficazmente en un periodo corto de tiempo?

**R.P.** Sí.

**XL.** ¿Y no sólo en el ciclismo?

**R.P.** Es que el doping no es algo específico del ciclismo. En realidad, existe una cultura del doping en el deporte. Y los métodos cada vez se sofistican más. Que crea que se puede controlar el doping no significa que se vaya a acabar con todas las trampas. Siempre habrá tramposos, pero de lo que se trata es de que el



trónicos que recibe son de atletas que le dicen: «Pruebe esa terapia conmigo». Cuando Sweeney contesta que sólo está trabajando con animales y que no sabe muy bien cómo reaccionaría el cuerpo humano a sus experimentos, le responden: «Da igual, pruebe conmigo». El mundo del dopaje es un mundo enfermo.

**XL. Usted es partidario de elevar las sanciones. ¿Incluso de encarcelar a los que se dopan?**

**R.P.** No creo que los deportistas que se dopan deban ir a la cárcel. Creo que deben ser sancionados bajo las leyes del deporte. Pero también creo que hay por qué ser condescendientes con quienes mienten y estafan. El caso de Marion Jones es un ejemplo.

**XL. Pero reconocerá que es muy tentador usar sustancias que pueden aumentar tu rendimiento exponencialmente y, dado que, según parece, muchos deportistas, si no la mayoría, usan esas sustancias, quizá convendría acordar un mínimo 'legal', que todos compitan con la misma cantidad de EPO en sangre, por ejemplo.**

**R.P.** No tiene sentido. Los atletas también competirían en doparse porque a todo el mundo le gusta tener ventaja sobre los demás. El ser humano tiene la tendencia a abusar de la libertad hasta caer en la autodestrucción. Las dosis serían cada vez mayores, llegaría un momento en que se envenenarían.

**XL. En el deporte de élite hay mucho dinero implicado. Supongo que por eso usted cree que el negocio del doping cuenta con estructuras mafiosas...**

**R.P.** Donde hay un gran beneficio en sustancias ilegales tienes que asumir que hay crimen organizado. Por eso la Agencia Antidopaje, por sí sola, no puede luchar contra ellos. No tiene armas suficientes. Examinar sangre y orina no es suficiente para hacer frente a la mafia. Por eso se necesita la colaboración policial (seguimientos, pinchar teléfonos) y para ello se necesita el apoyo de los gobiernos. Es un proceso lento y difícil.

**XL. ¿Usted ha recibido amenazas?**

**R.P.** He recibido muchos e-mails cargados de odio en los que me acusan de atacar el mundo del deporte. Los más duros venían del entorno del hockey porque el hockey sobre hielo es una religión en Canadá. Lance

**"Si se autorizasen algunas sustancias, ciertos deportistas consumirían cada vez más dosis, hasta envenenarse"**

## Contrôle Anti-dopage



### Caso Lance Armstrong

"Las evidencias científicas dicen que tomó EPO en 1999 y él se negó en rotundo a cualquier prueba para verificar el test. Eso es así."

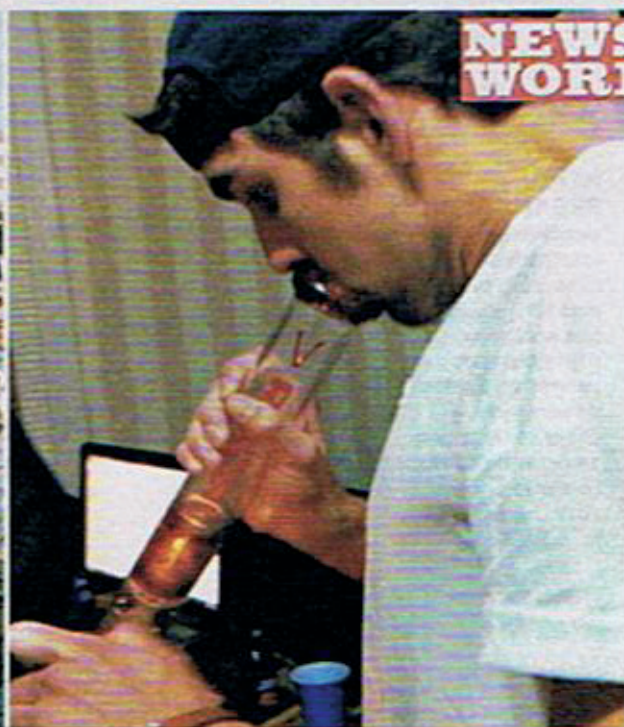
Armstrong escribió al COI exigiendo mi dimisión. Evidentemente, a algunos no les caigo bien...

**XL. Cuenta usted que su lucha contra el dopaje comenzó en los Juegos Olímpicos de 1988, cuando «me vi cara a cara con un atleta acusado de hacer trampas». Su compatriota Ben Johnson acababa de ganar la carrera de los 100 metros lisos con un nuevo récord del mundo. ¿Qué ocurrió exactamente en Seúl?**

**R.P.** Fue dos días después de la victoria de Johnson. Por la mañana había estado viendo los saltos de trampolín con mi mujer, después fuimos a comer a la suite de Juan Antonio Samaranch, el por entonces presidente del COI, con otros invitados. Samaranch se acercó a mí y me dijo: «Dick, ¿has oído ya la terrible noticia?». Le pregunté si había muerto alguien. «No, es peor, es mucho peor. Ben Johnson ha dado positivo en los análisis.»

**XL. ¿Cómo reaccionó usted?**

**R.P.** Fue un shock. Durante la comida, la gente no dejaba de felicitarme por la victoria de Ben Johnson sobre Carl Lewis. Y yo sólo podía pensar: «Si supierais la verdad...». Luego tuve una reunión en mi habitación con el jefe de la delegación canadiense, el equipo médico y Charlie Francis, el entrenador de Johnson. Cuando dije que se había encontrado estanozolol en la orina de Ben, Charlie se puso hecho una fiera. Vi que en el fondo el tema no era si Johnson se había dopado,



### Caso Marion Jones

"Si repites mil veces 'Nunca he dado positivo', te vuelves sospechoso. Desgraciadamente su caso no fue una sorpresa para casi nadie."

sino en qué cantidad y desde cuándo. A continuación, mi mujer bajó a buscar a Ben a la recepción. Hablé con él en el cuarto de baño. «Ben, ¿has tomado algo?» Dijo que no, lo repetí varias veces. Parecía inocente. Ahora sé que mentir a los demás y a uno mismo, actuar sin honor, no tener remordimientos, es típico de los deportistas que se dopan.

**XL.** ¿Supo en ese momento que Johnson no estaba diciendo la verdad?

**R.P.** Sí, porque sabía que los encargados de los análisis pueden pasar algo por alto, pero si encuentran algún rastro, al final el atleta tiene las de perder. En el caso de Ben se comprobó que se había estado dopando de forma intensiva durante bastante tiempo.

**"He recibido muchos correos en los que me acusan de atacar al mundo del deporte. No caigo bien a algunos: no soy flexible"**

### Caso Michael Phelps

"No se trata de 'doping' deportivo. No creo que le vaya a servir para mejorar su rendimiento, pero es una tontería que no debió hacer."

**XL.** ¿Qué pensó cuando el jamaicano Usain Bolt batió los récords de 100 y 200 metros lisos en los Juegos Olímpicos de Pekín?

**R.P.** Digamos que fueron unas marcas sorprendentes. Uno debe ser muy suspicaz y prudente cuando se producen mejoras tan espectaculares. Los test que le hizo el Comité Olímpico durante los Juegos estaban bien, pero no pueden detectar el uso de determinadas sustancias meses antes. Por eso es esencial un programa riguroso de pruebas fuera de la competición.

**XL.** ¿Cree que Bolt está limpio?

**R.P.** Lo que creo es que Jamaica no está sometida a los controles de la agencia regional antidopaje en el Caribe.

**XL.** ¿Y la Agencia Mundial Antidopaje no puede hacer nada?

**R.P.** No. Pero el COI sí puede excluir de las Olimpiadas a los países que no se atengan a las normas.

**XL.** ¿Cree que Jacques Rogge, el actual presidente del COI, está haciendo un buen trabajo?

**R.P.** Perdí las elecciones ante él hace siete años, cualquier cosa que dijera podría malinterpretarse. No obstante, creo que el COI ha cometido bastantes errores.

**XL.** ¿Por qué no se presenta usted para presidir el Comité Olímpico?

**R.P.** No soy el indicado. Para ser presidente del COI hay que ser flexible. Y yo no lo soy. ■



