



## ARTÍCULO EXPLORATORIO

El constante bombardeo de información que recibe la ciudadanía sobre la conveniencia o peligrosidad de consumir determinados productos está generando una sensación de desconcierto y desconfianza en la población. Los consumidores ya no saben a que fuente de información agarrarse para tomar una decisión, confiando, en muchas ocasiones, en la primera noticia que les llega.

La obesidad y el sobrepeso son para la OMS mucho más que un problema de nutrición o de imagen. Se trata de uno de los problemas de salud pública más graves del siglo xxi. Las campañas frecuentes que responsabilizan a las bebidas azucaradas de los problemas de sobrepeso y obesidad que padece la población, hacen necesario un análisis que permita determinar el impacto real que su consumo está teniendo en la salud pública con el fin de valorar si su prohibición es una medida efectiva o por el contrario se trata de un movimiento que persigue debilitar una industria.

En este contexto, ¿se deben prohibir las bebidas azucaradas?

Mi ejercicio de investigación empezó con el artículo “todo sobre las bebidas azucaradas”, publicado el 3 de marzo de 2018 en la página [realfooding.com](http://realfooding.com) por Carlos Ríos, nutricionista e influencer, porque se apoya en diversos estudios de investigación para exponer el impacto del consumo de bebidas azucaradas en la población.

Carlos comenta que la obesidad mundial se ha triplicado desde los años 70, considerándose una epidemia hoy día. Vincula el consumo de bebidas azucaradas al sobrepeso por la gran cantidad de calorías que aportan y por que reducen la sensación de saciedad, y denuncia que, aunque la mayor fuente de azúcares añadidos en España son las bebidas azucaradas, ni se advierte de su peligro en los envases, ni se aumentan los impuestos para reducir su consumo. Considera que, si la población fuera consciente de sus peligros, tomaría medidas y reduciría su consumo.

Carlos me ha ayudado a entender la diferencia que hay entre el azúcar que contienen las bebidas azucaradas y el que contienen algunos alimentos reales, y a conocer cómo afecta la ingesta de este tipo de bebidas a la salud, por la relación directa que hay entre consumo y sobrepeso. Aunque lo demuestra con estudios, ¿no hay otras causas? ¿solucionaría la prohibición de este tipo de bebidas el problema de la obesidad en España?



Carlos utiliza en algunos momentos información sesgada para reforzar su idea, como, por ejemplo, los datos de fallecimientos por el consumo de este tipo de bebidas en México ¿qué datos tenemos en España? ¿cuál es el consumo per cápita de México comparado con el de España? ¿se puede extrapolar la información de México a España?

También menciona, sin aportar evidencias, el conflicto de intereses entre la industria el gobierno, y abre la posibilidad de utilizar los impuestos para influir sobre el consumo de la sociedad.

El artículo me ha despertado el interés por conocer la evolución de la obesidad y del consumo per cápita de este tipo de bebidas en España, los principales factores que causan la obesidad y la efectividad de las políticas fiscales para influir sobre el consumo.

Para conocer más sobre los factores que causan la obesidad, he leído el artículo “obesidad, un problema de salud pública. El caso español” de Elies Furio y Matilde Alonso, docentes en la Universidad de Lyon

Elies y Matilde estacan que el riesgo de sobrepeso y obesidad es inversamente proporcional al nivel educativo y estatus socioeconómico de las personas, y que, aunque es multicausal, consumo de frutas y verduras, actividad física..., se produce cuando hay un desequilibrio entre el consumo y gasto de energía.

El artículo me ha proporcionado una visión más amplia de las causas de obesidad. Además de desequilibrios en la dieta, donde las bebidas edulcoradas pueden jugar un papel importante, hay otros factores como el sedentarismo o la educación que son fundamentales para entender la problemática y encontrar la mejor solución. El artículo, aunque muestra datos sobre el consumo de frutas y verduras y la actividad física en España, no correlaciona esa información con el problema de la obesidad y el sobrepeso que padece la sociedad española.

Conocer el problema de obesidad y sobrepeso que hay en España y en el mundo, así como sus causas, me ha ayudado a contextualizar la situación y ver la necesidad de conocer mejor el papel real que juegan las bebidas edulcoradas en este problema ¿qué peso tienen en la dieta? ¿cómo contribuyen al problema de obesidad? Responder a estas preguntas me ayudará a valorar con mayor rigor si la prohibición de las bebidas edulcoradas es la solución al problema o si, por el contrario, se deberían adoptar otras medidas más efectivas.



fundación educativa  
activa-t

---

El trabajo de investigación me ha llevado a preguntarme si, pese al perjuicio que tienen este tipo de bebidas para la salud, los movimientos que reclaman su prohibición responden más al interés por desestabilizar la industria que al deseo por solucionar el problema. ¿Qué tiene más impacto sobre la obesidad, el sedentarismo, los desordenes alimentarios o el consumo de bebidas edulcoradas?

Aunque el problema del sobrepeso y obesidad es multifactorial, necesito conocer que papel juega cada uno de ellos para determinar la mejor solución. Por ello, no me siento capacitado en estos momentos para dar una respuesta a la pregunta que se plantea en este estudio. Necesito seguir investigando para dar respuesta a algunas de las cuestiones anteriormente planteadas.



## ARTÍCULO EXPLORATORIO REFLEJADO EN LA MATRIZ

PARTES	ELEMENTOS	EJEMPLO
<b>INTRODUCCIÓN</b> (uno o varios párrafos)	-explicar la complejidad, problemática y significancia de la pregunta o tema -mostrar por qué estamos interesados en el tema	El constante bombardeo de información que recibe la ciudadanía sobre la conveniencia o peligrosidad de consumir determinados productos está generando una sensación de desconcierto y desconfianza en la población. Los consumidores ya no saben a que fuente de información agarrarse para tomar una decisión, confiando, en muchas ocasiones, en la primera noticia que les llega.
	-presentamos el contexto relevante sobre el tema	La obesidad y el sobrepeso son para la OMS mucho más que un problema de nutrición o de imagen. Se trata de uno de los problemas de salud pública más graves del siglo xxi. Las campañas frecuentes que responsabilizan a las bebidas azucaradas de los problemas de sobrepeso y obesidad que padece la población, hacen necesario un análisis que permita determinar el impacto real que su consumo está teniendo en la salud pública con el fin de valorar si su prohibición es una medida efectiva o por el contrario se trata de un movimiento que persigue debilitar una industria.
	Utilizamos la pregunta o tema para terminar esta parte del artículo.	En este contexto, ¿se deben prohibir las bebidas azucaradas?
<b>CUERPO:</b> <b>SECCIÓN 1</b> (primer punto de vista o fuente)	-presentamos la primera fuente indicando porque hemos empezado	Mi ejercicio de investigación empezó con el artículo “todo sobre las bebidas azucaradas”, publicado el 3 de marzo de 2018 en la página realfooding.com por



	<p>por ella.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-proporciona información sobre la fuente</li><li>-resumimos el contenido y argumento</li><li>-presenta tu respuesta a esta fuente incluyendo los puntos de apoyo y de crítica</li><li>-indica como la fuente contribuye a tu comprensión sobre el tema</li><li>¿qué has aprendido? ¿qué valor tiene para ti la fuente? ¿qué puntos no se cubren en la fuente que te</li></ul>	<p>Carlos Ríos, nutricionista e influencer, porque se apoya en diversos estudios de investigación para exponer el impacto del consumo de bebidas edulcoradas en la población.</p> <p>Carlos comenta que la obesidad mundial se ha triplicado desde los años 70, considerándose una epidemia hoy día. Vincula el consumo de bebidas azucaradas al sobrepeso por la gran cantidad de calorías que aportan y por que reducen la sensación de saciedad, y denuncia que, aunque la mayor fuente de azúcares añadidos en España son las bebidas azucaradas, ni se advierte de su peligro en los envases, ni se aumentan los impuestos para reducir su consumo. Considera que, si la población fuera consciente de sus peligros, tomaría medidas y reduciría su consumo.</p> <p>Carlos me ha ayudado a entender la diferencia que hay entre el azúcar que contienen las bebidas edulcoradas y el que contienen algunos alimentos reales, y a conocer cómo afecta la ingesta de este tipo de bebidas a la salud, por la relación directa que hay entre consumo y sobrepeso. Aunque lo demuestra con estudios, ¿no hay otras causas? ¿solucionaría la prohibición de este tipo de bebidas el problema de la obesidad en España?</p> <p>Carlos utiliza en algunos momentos información sesgada para reforzar su idea, como, por ejemplo, los datos de fallecimientos por el consumo de este tipo</p>
--	--	--



	<p>gustaría considerar? ¿cuáles serían los siguientes pasos?</p>	<p>de bebidas en México ¿qué datos tenemos en España? ¿cuál es el consumo per cápita de México comparado con el de España? ¿se puede extrapolar la información de México a España?</p> <p>También menciona, sin aportar evidencias, el conflicto de intereses entre la industria el gobierno, y abre la posibilidad de utilizar los impuestos para influir sobre el consumo de la sociedad.</p> <p>El artículo me ha despertado el interés por conocer la evolución de la obesidad y del consumo per cápita de este tipo de bebidas en España, los principales factores que causan la obesidad y la efectividad de las políticas fiscales para influir sobre el consumo.</p>
<p><b>CUERPO: SECCIÓN 2 (segundo punto de vista o fuente)</b></p>	<p>-repetimos el proceso con la nueva fuente seleccionada para avanzar en la investigación -explicamos por qué hemos seleccionado esta fuente (para encontrar puntos de vista alternativos, proseguir con las subpreguntas, encontrar más información...)</p> <p>-resumir el argumento de la</p>	<p>Para conocer más sobre los factores que causan la obesidad, he leído el artículo "obesidad, un problema de salud pública. El caso español" de Elies Furio y Matilde Alonso, docentes en la Universidad de Lyon .</p> <p>Elies y Matilde estacan que el riesgo de sobrepeso y obesidad es inversamente</p>



	fuelle	proporcional al nivel educativo y estatus socioeconómico de las personas, y que, aunque es multicausal, consumo de frutas y verduras, actividad física..., se produce cuando hay un desequilibrio entre el consumo y gasto de energía.
	-responder a las ideas de la fuente. Busca puntos de acuerdo y desacuerdo con otras fuentes.	El artículo me ha proporcionado una visión más amplia de las causas de obesidad. Además de desequilibrios en la dieta, donde las bebidas edulcoradas pueden jugar un papel importante, hay otros factores como el sedentarismo o la educación que son fundamentales para entender la problemática y encontrar la mejor solución. El artículo, aunque muestra datos sobre el consumo de frutas y verduras y la actividad física en España, no correlaciona esa información con el problema de la obesidad y el sobrepeso que padece la sociedad española.
	-muestra como la lectura acumulada de fuentes da forma a tu pensamiento o te lleva a más preguntas	Conocer el problema de obesidad y sobrepeso que hay en España y en el mundo, así como sus causas, me ha ayudado a contextualizar la situación y ver la necesidad de conocer mejor el papel real que juegan las bebidas edulcoradas en este problema ¿qué peso tienen en la dieta? ¿cómo contribuyen al problema de obesidad? Responder a estas preguntas me ayudará a valorar con mayor rigor si la prohibición de las bebidas edulcoradas es la solución al problema o si, por el contrario, se deberían adoptar otras medidas más



		efectivas.
<b>CUERPO: SECCIÓN 3, 4....</b>	-continuamos informando de fuentes o puntos de vista	
<b>CONCLUSIÓN</b>	<p>-resume tu viaje intelectual y explica donde estás ahora en tu pensamiento y cómo ha cambiado tu comprensión sobre el tema.</p> <p>-presenta la respuesta que tienes sobre la pregunta en base a lo que has aprendido hasta el momento, o explica por que no puedes responder a la pregunta, o explica que línea de investigación deberías seguir en el futuro.</p>	<p>El trabajo de investigación me ha llevado a preguntarme si, pese al perjuicio que tienen este tipo de bebidas para la salud, los movimientos que reclaman su prohibición responden más al interés por desestabilizar la industria que al deseo por solucionar el problema. ¿Qué tiene más impacto sobre la obesidad, el sedentarismo, los desordenes alimentarios o el consumo de bebidas edulcoradas?</p> <p>Aunque el problema del sobrepeso y obesidad es multifactorial, necesito conocer que papel juega cada uno de ellos para determinar la mejor solución. Por ello, no me siento capacitado en estos momentos para dar una respuesta a la pregunta que se plantea en este estudio. Necesito seguir investigando para dar respuesta a algunas de las cuestiones anteriormente planteadas.</p>