

HISTORIA

Profesor: Darío Sebastián Trejo

Ciclo lectivo: 2020

Curso: 2 “A”

Dudas, consultas, inquietudes enviarlas al siguiente mail:

dariosebastiantrejo@hotmail.com

Tema: La expansión de la economía mundo, las ciencias y artes en el marco del descubrimiento del nuevo mundo.

Objetivo: El presente trabajo guarda la esperanza que los estudiantes sepan discernir sobre el periodo tardío feudal que pervive aun en las vísperas de iniciado el renacimiento cultural que comienza a despegar en Europa y sus condiciones propicias que llevan a desembarcar con la conquista del nuevo mundo y el sometimiento posterior a las comunidades originarias; para ello debemos comprender las condiciones materiales, básicamente sociales y económicas que subyacen el paso tardío feudal al moderno y el impacto que este tendrá posteriormente para la aparición de la empresa de conquista en la nueva economía mundo de siglos posteriores.

Actividad 1: Analice la imagen: “Transformaciones en la baja edad media”

Lea el texto de la imagen y responda las siguientes consignas:

1: Busque los términos que desconozcas en el diccionario que tengas a mano.

2: Escribí una síntesis con tus propias palabras

3: Realice un cuadro sinóptico sobre las principales consecuencias de las Cruzadas y responde:

A_ ¿Qué sucedió con los señores feudales?

B_ ¿En qué clase social se comienzan a apoyar los Reyes?

C_ ¿De qué modo cambiaron los ideales?

D_ ¿Era novedoso el tráfico comercial sobre el mar Mediterráneo?

Actividad 2: Analice la imagen: “El viaje de los portugueses”

Lea el texto de la imagen y responda las siguientes consignas:

A_ ¿Porque Portugal fue el pionero en la exploración ultramarina?

B_ ¿Qué importancia tuvo el viaje de Vasco Da Gama para los portugueses?

C_ ¿Cómo descubrieron los portugueses Brasil?

Lectura: Transformaciones en la “Baja Edad Media”

Extraido de *La Edad Media*, de José Luis Romero



“Sería obvio señalar las múltiples consecuencias de las cruzadas: el cataclismo del orden señorial que trajeron consigo, las mutaciones sociales y económicas que produjeron y la renovación espiritual a que dieron lugar. El mundo occidental, hasta entonces sensiblemente enclaustrado, se halló de pronto reintegrado al área del Mediterráneo, ahora transitible y de nuevo vínculo de unión de todas sus costas como en otras tantas épocas lo había sido. Y el mundo bizantino y el musulmán comenzaron a ejercer sobre el ámbito del cristianismo occidental una influencia intensa, que enseguida halló acogida favorable porque empalmaba con ciertas direcciones del espíritu dormidas pero no aniquiladas.

En el plano de la vida real, el hecho más significativo fue la renovación de la vida económica y el ascenso acelerado de la burguesía. Las ciudades crecieron y prosperaron al calor de las múltiples oportunidades de enriquecimiento que hallaron los burgueses, y la economía rural, en que basaban anualmente su poderío los señores, comenzó a declinar en beneficio de otra en la que el dinero adquiría una importancia incomparable. Los viejos ideales –el heroísmo y la santidad– comenzaron a ser reemplazados por otros nuevos: el trabajo y la riqueza, por los cuales, por cierto, también se alcanzaba el poder. Y la monarquía encontró en las nuevas clases en ascenso el apoyo que necesitaba y había buscado para definir su lucha contra los señores.

Así adquirieron prontamente un inusitado vigor los reinos nacionales, cuya idea representaba la corona y en cuya defensa invertían reyes y burgueses lo mejor de sus energías y de sus fortunas. En ellos los señores tenían cabida, pero a condición de que se arrancaran de cuajo algunas de las ideas fundamentales que estaban en el sistema tradicional del feudalismo. Y esas ideas comenzaron a declinar por la fuerza de las circunstancias y por otra de la deliberada y sostenida política de la monarquía, ahora poderosa y con recursos para lograr sus fines.”

Los viajes de los portugueses

Después de que Portugal retomó el control de la región ocupada por los árabes, sus posibilidades de expansión territorial resultaron limitadas por su ubicación geográfica: todo su reino estaba rodeado por la poderosa Castilla. Ante esta situación, los portugueses se lanzaron al mar; fueron el primer país europeo en explorar territorios alejados. Durante la segunda mitad del siglo XIV y todo el siglo XV, hicieron viajes bordeando la costa occidental de África y exploraron diversas **islas atlánticas**, como las Azores y el archipiélago de Madeira.

Los portugueses continuaron su exploración de la costa de África, cada vez más al sur. A fines de la década de 1480, **Bartolomeu Dias** llegó al extremo sur de África y dobló el cabo de la Buena Esperanza. En 1497, una nueva expedición, esta vez al mando de **Vasco da Gama**, logró recorrer la costa sudoriental de África y llegó a Calicut (actual Kozhikode, en la India) dos años después. Esto permitió a los portugueses acceder a las riquezas de Oriente por una nueva ruta comercial. Como fueron los primeros europeos que llegaron por vía marítima a la zona, obtuvieron una gran ventaja respecto de otros exploradores y comerciantes.

Hacia 1500, los portugueses llegaron a los principales centros del comercio de especias de la India y, a partir de entonces, comenzaron a establecer pequeñas colonias en toda la región. En uno de esos viajes, **Pedro Álvares Cabral** navegó muy hacia el oeste y llegó, por casualidad, a las costas del **Brasil**, sobre un territorio que llamó Vera Cruz.

Consultas, dudas o inquietudes enviar al siguiente correo:
dariosebastiantrejo@hotmail.com

No te olvides que estamos para ayudarte

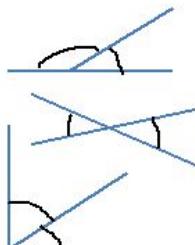
Matemática

Pf: Alonso Cristina

mc497192@gmail.com

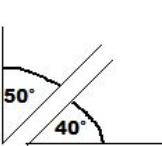
1. Une con flecha según corresponda

Ángulos complementarios consecutivos



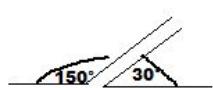
Ángulos complementarios no consecutivos

Ángulos opuestos por el vértice



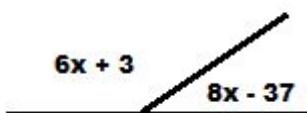
Ángulos suplementarios no consecutivos

Ángulos adyacentes



Actividades.

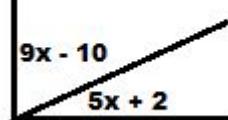
2) a) sabiendo que $\alpha = 6x + 3$ y $\beta = 8x - 37$. Hallar el valor de x , determinar la amplitud de α y de β .



Sabemos que $\alpha + \beta = 180$ (por ser adyacentes)

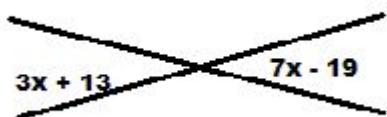
$$6x + 3 + 8x - 37 = 180$$

B) Sabiendo $\alpha = 9x - 10$ y $\beta = 5x + 2$. Hallar el valor de x , determinar la amplitud de α y de β .



Sabemos que $\alpha + \beta = 90$ (por ser complementarios)

C) Sabiendo $\alpha = 3x + 13$ y $\beta = 7x - 19$. Hallar el valor de x , determinar la amplitud de α y de β .



Sabemos que $\alpha = \beta$ (por ser opuestos por el vértice)

3) Resolver

a) $-5 - 8 =$

b) $-5 \cdot (-8) =$

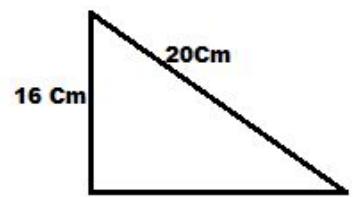
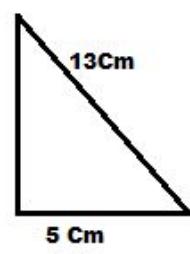
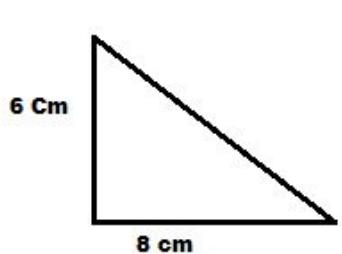
c) $-15 + 8 =$

d) $-15 : (-3) =$

e) $-(-12) + (-4) =$

f) $-8+4-15+6-3+15 =$

4) Calcular el lado que falta en cada triángulo rectángulo aplicando el Teorema de Pitágoras.



<https://chat.whatsapp.com/COzpZHtcRmF2E5GSQZMXnt>

👉 Este es el enlace del grupo de WhatsApp matemática 2ºA.

MATERIAS: GEOGRAFÍA, BIOLOGÍA, ED. ARTÍSTICA, INGLÉS, PRÁCTICAS DE LENGUAJE, FÍSICO QUÍMICA Y CONSTRUCCIÓN CIUDADANA

Estimados Estudiantes:

Esperamos que se encuentren bien. Te comentamos cómo será la siguiente propuesta para esta etapa: entre los siguientes profesores Mariana Alvarenga (Geografía), Carla Spitale (biología), Alejandro Lopez (físico química), Noelia Danielli (Prácticas del Lenguaje), Antonela Bidone (Ed. Artística), Silvana Alarcón (Inglés) hemos decidido trabajar en un proyecto en forma conjunta.

El tema que elegimos para trabajar es el de **Alimentación saludable**

¿cómo se trabajará?

En cada Materia unida al proyecto va haber actividades relacionadas al tema elegido: Alimentación saludable. Las mismas deberán resolver (si tienen dudas le preguntan al docente de la materia), las respuestas de las actividades les servirá de guía para que puedan elaborar una producción final.

¿cómo sería la producción final sobre el tema Alimentación Saludable?

La producción final puede ser un video, dibujo, tik tok, canción, un folleto, una revista, etc. en la misma deberán reflejar lo trabajado en todas las materias. Sean creativos!!!!!! Ustedes pueden.

GEOGRAFÍA

PROFESORA MARIANA ALVARENGA

Actividades económicas

Las actividades económicas son aquellas actividades que realiza el hombre para satisfacer sus necesidades y a cambio recibe un rédito económico. Se clasifican en:

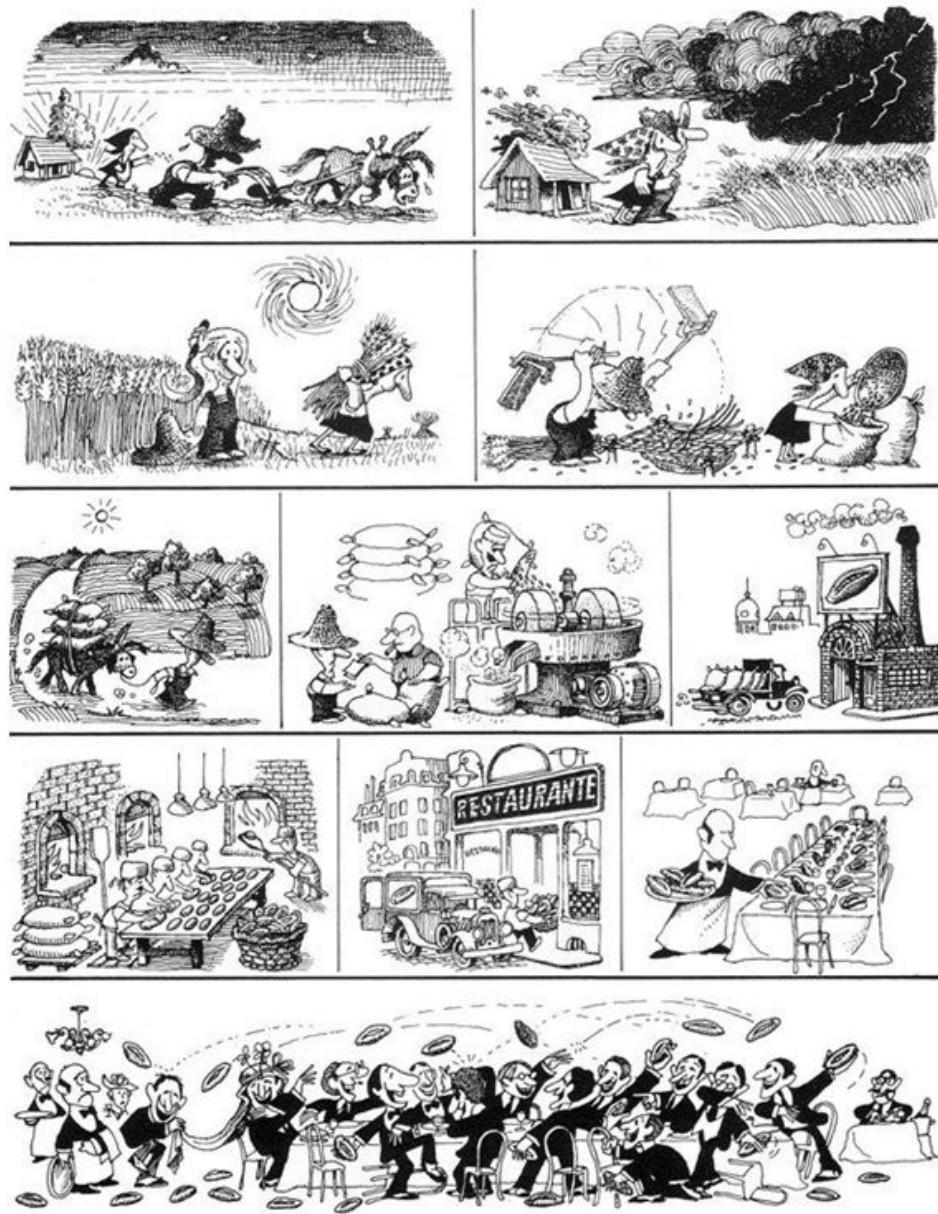
Primarias: son aquellas actividades donde el hombre extrae la materia, por ejemplo, la minería, la agricultura, la ganadería.

Secundaria: son aquellas actividades donde transforma la materia prima en un productos elaborados. Sería la actividad industrial.

Terciaria: son las actividades donde el hombre transporta y comercializa el producto elaborado. por ejemplo supermercados, comercios de comidas, camiones de transporte.

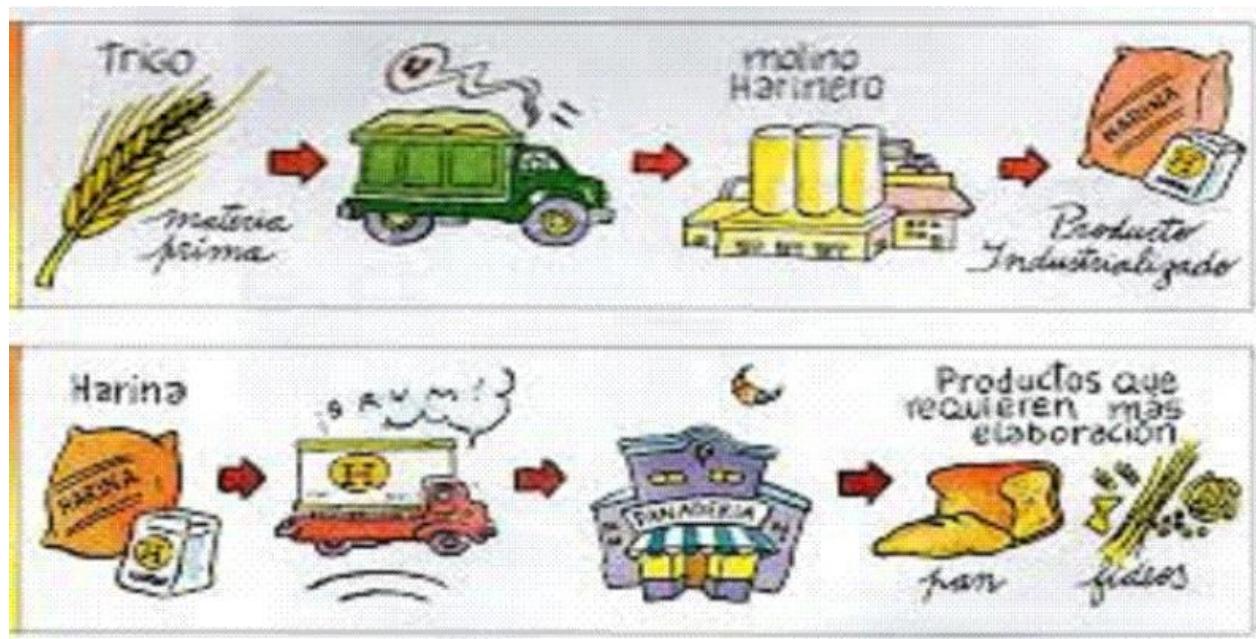
Observa la historieta de Quino y menciona: De acuerdo a la explicación de clasificación de actividades económicas enumera cada uno de los recuadro de la historieta y menciona que actividad se desarrolla en cada una, o sea si son primaria, secundaria o terciaria. Por ejemplo:

Recuadro 1: Actividad.....



Como vieron en la historieta, en cada recuadro está reflejado una de las actividad económicas (primaria, secundaria y terciaria). La relación de entre esas actividades económicas se la llama **Círculo productivo**. se lo llama así por no son actividades aisladas entre sí. Para que yo tenga el pan en la mesa de mi casa se

realizó una cadena de procesos. Primero se tuvo que plantar, luego cultivar, hacer la harina, elaborar el pan y luego llevarlo al negocio, y de ahí ustedes lo llevan a sus hogares.





La propuesta es que ustedes puedan elaborar un circuito productivo de algún producto que consuman, realizan un dibujo del circuito o lo explican, como prefieran ustedes, Les puse los dos ejemplos para que vean.

Les doy una ayudita: leche, mermelada, miel, aceite de oliva, yerba mate, té y el vino (ojo!!!!, este no lo pueden consumir ustedes)

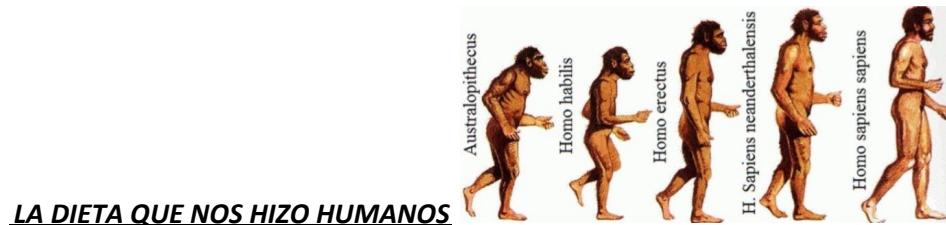
Recuerden que en la producción final con todas las materias tendrá que estar refleja esta actividad.

No aflojemos. Ustedes pueden!!!!!! Los extrañamos.

BIOLOGÍA

PROFESORA: SPITALE CARLA

Carlaspitale23@gmail.com / 1150259056



LA DIETA QUE NOS HIZO HUMANOS

Hace 4 millones de años o tal vez más, los seres humanos comenzaron a habitar el planeta. De acuerdo con los datos con los que cuentan los científicos, nuestros antepasados más remotos serían originarios de África. Poco a poco se fueron diferenciando de otros animales y, a lo largo de muchos miles de años de evolución, algunos grupos de humanos se difundieron por todos los continentes.

En nombre de nuestra especie, la del ser humano actual es el de *Homo sapiens*. Pero el ser humano actual no ha salido de la nada, somos uno más de los diferentes productos de la evolución que ha tenido la suerte de sobrevivir. Y es que a lo largo del camino diferentes especies, han ido desapareciendo. Al conjunto de estas especies muy parecidas a las nuestras se las conoce como homínidos.

Para reconstruir ese pasado remoto, los investigadores deben recurrir al estudio de los restos materiales que dejaron aquellos ancestros del hombre actual. Diversas disciplinas como la arqueología, la paleontología, la geología y la química, entre otras, contribuyen a aportar datos y técnicas para comprender cómo fue la vida de los más antiguos seres humanos.

En esta oportunidad nos centraremos en los antepasados de los seres humanos, nuestros antepasados, pero lo que más nos interesa conocer son sus hábitos alimenticios y las técnicas que utilizaban a la hora de conseguir y/o preparar sus alimentos.

- Deberás realizar una pequeña investigación sobre quiénes fueron nuestros antepasados (los que aparecen en la imagen de arriba), ¿se parecían a nosotros o eran diferentes? ¿en dónde vivían? ¿comían

lo mismo que nosotros o no? ¿cómo conseguían sus alimentos? ¿tenían alguna técnica para prepararlos?
Etc.

Luego deberás realizar un pequeño informe con los datos importantes e incorporarlo en la parte de tu trabajo final que consideres adecuada, una buena opción es inventar una receta con los alimentos que ellos consumían y explicarla, pero puedes usar tu imaginación y ser creativo.

¡¡Adelante!!

ED. ARTÍSTICA

PROFESORA: BIDONE ANTONELA

antonelabidone@hotmail.com / 11 23206910

• En la producción artística que eligieron para representar el tema planteado ya sea, dibujo, vídeo, folleto, revista, etc. Debe tener algunos de los siguientes contenido que vimos en actividades anteriores.

Como:

-Forma (tamaño o proporción).

-Textura (Agregación de formas o colores que se perciben como variaciones o irregularidades en una superficie continua. La función de tales **texturas** es proporcionar realismo a la obra, hacerla creíble y lograr sensaciones de espacios)

-Volumen (El volumen de los cuerpos es el resultado de sus tres dimensiones: ancho, alto y profundidad)

- Tramas (Combinación de puntos, líneas o cualquier otro símbolo que forman una secuencia gráfica)

-Color (Primarios, secundarios, cálidos, fríos).

-Acromáticos (Significa sin color, como en la pintura “El Guernica”. Blanco, negro y gris).

-Simetría (Permite establecer juegos de equilibrio entre la parte destacada y el resto de la composición.)

- Composición radial (Consiste en que en un espacio del centro partirán varios elementos lineales).

• Luego que aplicaste algunos de los contenidos en la producción final. Debes anotarlos en una hoja aparte, explicando en qué parte se utilizó cada uno y entregarlo cuando entregues el trabajo. (esta parte

del trabajo solo me la tenes que enviar a mí). Lo demás a se lo envias a todos los profes de las materias mencionadas al comienzo del trabajo incluyendome.

Curso: 2ºA T. M.

Prácticas del Lenguaje

Profesora: Noelia Danielli

Mail: noeliadanielli3@gmail.com

Actividades de continuidad pedagógica de junio

Trabajamos con textos instructivos.

Leer la siguiente información:

Los textos instructivos, tienen como finalidad enseñar al destinatario a realizar una tarea específica: cocinar, armar un objeto, etc. Por lo tanto, su función es **prescriptiva**.

Algunas características de los textos instructivos

- Lenguaje sencillo y preciso.
- Explicaciones breves con ilustraciones o imágenes.
- Presentación de las acciones o pasos a seguir siguiendo una secuencia temporal.

- Empleo de conectores para vincular las partes del texto(y, además, también, por eso, por lo tanto, mientras, etc.)
 - Uso de adverbios de tiempo que expresen orden(finalmente, después)
 - Presencia de marcas gráficas que permitan diferenciar visualmente la secuencia de pasos.
 - Empleo de formas verbales en **imperativo e infinitivo**: “rellene la masa” “rellenar la masa”.
- 1) Escribir una receta realizando un listado de todo lo necesario y explicando los procedimientos correspondientes, deben agregar imágenes (pueden dibujar o sacar fotos reales). Usar los verbos en imperativo o infinitivo y tener en cuenta todas las características de este tipo de texto arriba mencionados.

Ingredientes:

Procedimientos:

APRENDEMOS EN FAMILIA!!!

- 2) Llevar a cabo la receta junto con mamá o papá (siempre acompañado de un adulto para no quemarnos), recuerden que pueden realizarla con lo que tengan en casa, puede ser un guiso, estofado, tortas fritas, buñuelos, lo quieran y puedan, lo importante es trabajar en familia.
- 3) Enviar una foto del proceso o del plato terminado al grupo WhatsApp por privado o también al mail.
- 4) Leer el siguiente texto y realizar las actividades:

“Rabiolis”, de Paula Alonso

Colocar la cantidad de rencor que se estime conveniente al fuego. Echar sal en las diferencias y rozaduras. Cuando hierva, añadir la rabia. Revolver de vez en cuando; el tiempo de cocción varía a cantidad o deseo. Servir caliente y condimentar al gusto.

En El País Semanal, concurso “Microrrelatos de verano”, 2008.

- A. ¿Qué tiene en común «Rabiolis» con una receta de cocina? ¿Cómo nos damos cuenta de que no es una receta de cocina?
- B. ¿Por qué la autora eligió como título «Rabiolis» en lugar de «Raviolis»? ¿Cómo se relaciona esta elección con el tema del cuento?

Materia:Inglés

Curso: 2do A

Docente: Alarcón Silvana

Mail: silvanaalarcon@hotmail.com / Grupo whatsapp

Durante éste período trabajaremos en conjunto con profesores de otras materias. El tema en común para todos es: **Alimentación saludable**. En inglés, nos enfocaremos en comida chatarra vs comida saludable.

Deberán leer el artículo y responder las preguntas. Éstas preguntas nos van a orientar para la producción final que será la elaboración de un video, dibujo, Tik Tok, canción, folleto, revista, etc. Se tendrá en cuenta lo solicitado por cada profesor y la creatividad. Podrán incluir a sus familias!

1) Read the following article:

JUNK FOOD vs HEALTHY FOOD

Junk food...What is it?

Microbiologist Michael Jacobson, PhD introduced the term 'Junk food' in 1972. Junk food is a slang word for food with limited nutritional value. High in salt, sugar, fat or calories and low nutrient content can be termed Junk Food.

Among junk food we can find a large variety of food such as chips, sweets, soft drinks, cakes, sugar, butter and fried fast food.

But why Junk food is so appealing?

Time factor: Junk food is easy to prepare and very tasty. It doesn't need to be cooked or heated. We prefer to eat junk food when we are in a hurry or while we are watching TV. It is served at our door step hot and ready to eat.

Taste factor: Junk food is very good in taste. It contains oil, salt and sugar.

Junk food advertising: Media plays a vital role in the selling of junk food.

Eating junk food causes harmful effects: Obesity, tooth decay, lack of energy, heart disease, liver failure and vitamin deficiencies.

Healthy food...A good habit

There are many benefits of eating healthy food:

- It helps to maintain or improve general health.
- It is an effective weight loss solution.
- It reduces health care costs.
- It produces better rest and sleep.
- It gives more nutrients on the body.

What nutrients does the following food give us?

- Fish, meat, beans (**Protein**)

- Eggs,milk,dairy products (**Calcium**)
- Bread,rice,noodles (**Carbohydrate**)
- Vegetables,fruit (**Vitamin and Minerals**)

1)Look at the following picture: Which is the best option? Why?



2)Which are the consequences of eating junk food?

3)Mention the benefits of eating healthy food

•Take into account the questions above to produce your final task.Be creative!

Construcción de Ciudadanía

Prof. Monzo Laura.

Nutrición: Trastornos de la alimentación.

1) ¿ A que hace referencia el término "idealización" en la belleza?.

2) Realizar un cuadro comparativo entre: Anorexia nerviosa y Bulimia.

3) ¿Qué es la obesidad? ¿Qué enfermedades trae asociadas? ¿Qué porcentaje de niños y adolescentes tiene sobrepeso y cuál obesidad en Argentina?.

4) ¿Qué es la vigorexia?. Desarrollar características?.

5) Diferenciar los conceptos de Malnutrición y Desnutrición.

● Someterse por la belleza

Si la belleza es algo subjetivo, ¿por qué entonces atarse a dictámenes que otros imponen acerca de gustos? ¿Alguna vez te pusiste a pensar quién decide este tipo de modelo a seguir?

Lo cierto es que desde que el mundo es mundo, a las personas les agrada gustar y, para eso, necesitan estar lindas. Pero ese estar linda o lindo fue cambiando con el tiempo. Fijate en estos ejemplos:

FEn la nobleza china, hasta hace unos años, las mujeres debían soportar desde niñas que les vendaran los pies fuertemente. El objetivo: que los pies no crecieran. Eso se consideraba bello: pies pequeñísimos, de un tamaño aproximado de 10 centímetros. En Occidente se ceñía otra zona del cuerpo, el torso, y el martirio se llamaba corsé. Esta moda del corsé respondía a la idea de que un cuerpo suelto y natural resultaba estéticamente desagradable.

Catalina de Médicis, en Francia, e Isabel I, en Inglaterra, fueron dos fanáticas de esta moda, que llegaba a ejercer entre 10 y 40 kilos de presión sobre el abdomen. También los varones eran coquetos. El padre de Isabel I, Enrique VIII, ceñía su cintura con un corsé para hacer parecer su torso más ancho. Al mismo tiempo usaba grandes hombreras. Otras modas masculinas: empolvarse la cara, ponerse pelucas blancas (jamás se presentaban en público sin ellas!), usar tacos altos.

Evidentemente, siempre ha habido una **idealización** respecto de la figura humana que no coincide con la de la mayoría de la población. Y si bien ese ideal se encuentra en constante transformación, es cierto que, *como la mayor parte de la gente no responde a él, se somete*. Del corsé a las dietas feroces, que “encorsetan” a quien las hace, la diferencia sólo es el medio.

...simplemente sus miradas están allí tan penetrantes, tan fijas sobre vos... ellos "te" están observando a vos (al revés de lo esperable en una publicidad)... te buscan como uno más... "intentan" que seas uno de ellos.

Fijate si encontrás algo similar en alguna publicidad. ¿Tiene algo que ver este mensaje con el producto que quieren vender?

● Bulimia y anorexia nerviosa

Como viste en el capítulo 1, uno de los duelos que se elaboran en la adolescencia es el del cuerpo infantil. El o la adolescente debe acostumbrarse y aceptar un "nuevo" cuerpo. En ocasiones surgen disconformidades con estos cambios que terminan asociadas con **desórdenes de la alimentación**.

La sociedad actual maneja modelos de belleza, éxito y bienestar que se relacionan con la delgadez. Pero, ¿cuántos kilos son verdaderamente muchos kilos? ¿Qué le pasa al organismo con las dietas para adelgazar?

Dos de los trastornos de la alimentación más frecuentes en los adolescentes son la bulimia y la anorexia, que si bien no son enfermedades nuevas, se hicieron más conocidas en los últimos tiempos.

Según definen las autoridades del Ministerio de Salud y Medio Ambiente, la **anorexia nerviosa** se caracteriza por el miedo atroz a la gordura, la alteración de la imagen corporal (aunque estén delgados, quienes sufren este problema se ven gordos), la pérdida significativa de peso, la hiperactividad, la búsqueda constante de la perfección, el insomnio, la mayor dedicación a la limpieza, la depresión y el aislamiento, el rechazo a la vida sexual y el alejamiento de los amigos. Demasiado para una persona y más aun para un adolescente, ¿no te parece?

La pérdida del apetito se controla voluntariamente: quienes padecen anorexia niegan el hambre y gozan con ello, e incluso llegan a tener dificultades para identificar la sensación de hambre. *No tienen conciencia de su enfermedad*. En un grado extremo, la anorexia puede causar la muerte. Según las estadísticas, *uno de cada diez individuos con anorexia muere debido por la enfermedad*. Otras consecuencias pueden ser: constipación, bajo ritmo del pulso, intolerancia al frío, caída del pelo, crecimiento de vello fino en el cuerpo, piel seca, disfunciones endocrinas (**amenorrea**, entre otras).

La **bulimia** se caracteriza por episodios recurrentes de voracidad (atracones) después de una restricción en las comidas, con conciencia de que el patrón alimentario es anormal, pensamientos autodespreciativos, poca distorsión de su esquema corporal, problemas de relación, conductas impulsivas y humor depresivo. A veces, después de los atracones se elimina lo ingerido mediante vómitos o consumo de laxantes y diuréticos. En ocasiones, las ingestas son tan copiosas que el estómago puede llegar a romperse. Una secuela muy frecuente es el deterioro dental: el ácido del vómito corroa el esmalte de los dientes. Puede haber pérdida de cabello, contracturas musculares, deshidratación, problemas renales, edemas, arritmias cardíacas, e incluso se llega a la muerte.

cionales y...
● ¿Por qué se puede considerar a la bulimia y...
sociales?

● La obesidad

Si le hubieran preguntado a tu bisabuela cómo era un chico sano, su respuesta más probable habría sido: "gordito, relleno, rozagante". Pero hoy sabemos que *el exceso de peso no es una situación saludable*. Las personas con **obesidad** tienen un exceso de masa corporal, producida por la acumulación de grasa en muchas zonas del cuerpo. Asociadas con esta obesidad, existen otras enfermedades tales como dificultades respiratorias, afecciones cardiovasculares, aterosclerosis, diabetes, dificultades en la motricidad y funciones renales.

Pero, ¿cuáles son las causas de la obesidad? Para responder a esta pregunta, nuevamente debemos recurrir a la interacción genético-ambiental desarrollada en el capítulo 2.

En principio, podemos decir que es un desequilibrio metabólico-energético que puede tener origen genético (heredado) o ambiental (exceso en la alimentación), o una combinación de ambos. Una persona que genéticamente es propensa a la obesidad, mediante una dieta equilibrada puede no manifestar exceso de peso.

Esta problemática no es ajena a los niños y adolescentes. En la Argentina, el 22% de los chicos tienen exceso de peso y el 7%, aproximadamente, padece obesidad.

En los sectores pobres de nuestro país, la obesidad no está relacionada con el gran consumo de alimentos, sino con una dieta desequilibrada excedida en hidratos de carbono y grasas, y con muy pocas proteínas. *Es un problema tan preocupante como la desnutrición.*

● ¿Qué hacer ante un exceso de peso?

Ante todo, recurrir a los especialistas. Los médicos y los nutricionistas elaboran, para las personas con problemas de obesidad, dietas y planes de actividad física.

● Nuevas formas de relacionarse con el cuerpo

Para muchos, convertir su cuerpo en un reflejo de los estereotipos de belleza puede llegar a ser una obsesión. El espejo es el termómetro, y las publicidades, con sus modelos, la escala de comparación. Dietas exhaustivas, grandes cantidades de dinero destinadas a productos de belleza, varias horas diarias en el gimnasio y hasta las cirugías suelen ser cursos que muchas veces se combinan en la carrera por alcanzar el cuerpo musculoso o la silueta delgadísima de las publicidades.

● Vigorexia o complejo de Adonis

Si bien los trastornos alimentarios vistos se dan mayoritariamente en las chicas, la **vigorexia** es una patología que se verifica en mayor proporción en los varones. Es la obsesión por lograr un cuerpo musculoso, que se traduce en:

- muchas horas en el gimnasio, abandonando otras actividades;
- comparación constante con fisicoculturistas u otros compañeros del gimnasio;
- observación reiterada en el espejo; siempre les parece que "necesitan" más músculos (distorsión de la imagen corporal);
- modificación de hábitos alimentarios; las dietas suelen ser desequilibradas, con excesivo consumo de hidratos de carbono y proteínas;
- ingestión de sustancias químicas que inducen el desarrollo muscular (**anabólicos**, ver información entre corchetes al pie de página).

Las consecuencias de este desorden no sólo son de orden biológico, sino también social. Físicamente, se observan malformaciones óseas (los huesos no siempre están preparados para sostener una musculatura nueva) y trastornos metabólicos agravados por el consumo de anabólicos. Por otro lado, los individuos se sienten fracasados y suelen abandonar sus actividades cotidianas (trabajo, escuela, amigos) para ir al gimnasio.

● ¿Con qué desórdenes alimentarios mencionados en este capítulo se puede comparar la vigorexia?



Malnutrición y desnutrición

Las consecuencias de no cumplir con una dieta equilibrada en calidad y en cantidad suficientes se denominan **malnutrición**, y pueden ocurrir por exceso (y llevar, por ejemplo, a un caso de obesidad) o por defecto. ¿Qué ocurre entonces? En ocasiones, el déficit alimentario puede resultar tal que se observa un nivel de delgadez extrema, una afección generalizada de órganos y sistemas del cuerpo: se habla de **desnutrición**.

Los efectos de la malnutrición y la desnutrición suelen ser irreversibles, sobre todo cuando se dan en individuos que están creciendo o desarrollándose: niños y adolescentes (en el capítulo 10 retomaremos esta idea).

Cuando no hay un ingreso suficiente de nutrientes o cuando éstos no son los adecuados, el cuerpo comienza a consumir sus reservas (tejido adiposo). Si persiste la condición de **indigencia**, se utilizan los componentes estructurales (proteínas) como recurso energético, es decir, se pierde masa muscular. Se habla entonces de **desnutrición estructural**.

En general, esta desnutrición se produce por la baja ingesta de alimentos y por el escaso aporte de energía: recibe el nombre de **marasmo**. Pero también puede ocurrir que la persona tenga una dieta muy escasa en proteínas, como es el caso de muchos pueblos africanos que se alimentan casi exclusivamente con maíz. Entonces, el cuadro de desnutrición se denomina **síndrome de kwashiorkor** (vocablo africano, ya que los primeros casos se observaron en África).

Otros factores que producen desnutrición se asocian con algunas patologías tales como enfermedad celíaca, fibrosis quística, cardiopatías congénitas, insuficiencias renales y hepáticas crónicas, sida y anorexia nerviosa.

El tratamiento de un paciente con desnutrición es prolongado y requiere la internación del individuo. El organismo debe ser compensado, y los alimentos comienzan a administrarse en forma gradual. Los sistemas del cuerpo relacionados con la función de nutrición deben ser preparados previamente.

Se estima que en América latina hay más de cincuenta millones de personas en condición de desnutrición. ¡Más que la población total de nuestro país! Según informes de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), bastarían 25 millones de dólares anuales para reducir a la mitad la desnutrición en los quinientos países más afectados de América latina y de África antes del año 2015... Los Estados Unidos destinan al área de defensa más de 400.000 millones de dólares. Cifras para reflexionar sobre nuestro mundo.

Las características de un individuo (fenotipo) son el producto de la acción conjunta de sus genes y el medio. Su forma de nutrirse es un factor ambiental que también influye sobre la expresión de su genotipo.

Un grupo de científicos argentinos, mediante un estudio antropológico y una experimentación con ratones en laboratorio,

