

# A gusto contigo mismo

La reflexión Ética





9 JUNE 2016

Boh! Paso de David: mucho músculo, pero seguro que nada de cerebro

Oh... Yo sé cómo piensa. En serio crees que eso es lo más importante?

Sí, Sonia me cae bien, pero con esa pinta que tiene me da reparo que venga con nosotras

No sé qué le ves a ese tío, si no puso en la vida un pie en el gimnasio

Hoy no salgo. Me veo fatal y todo me queda horrible

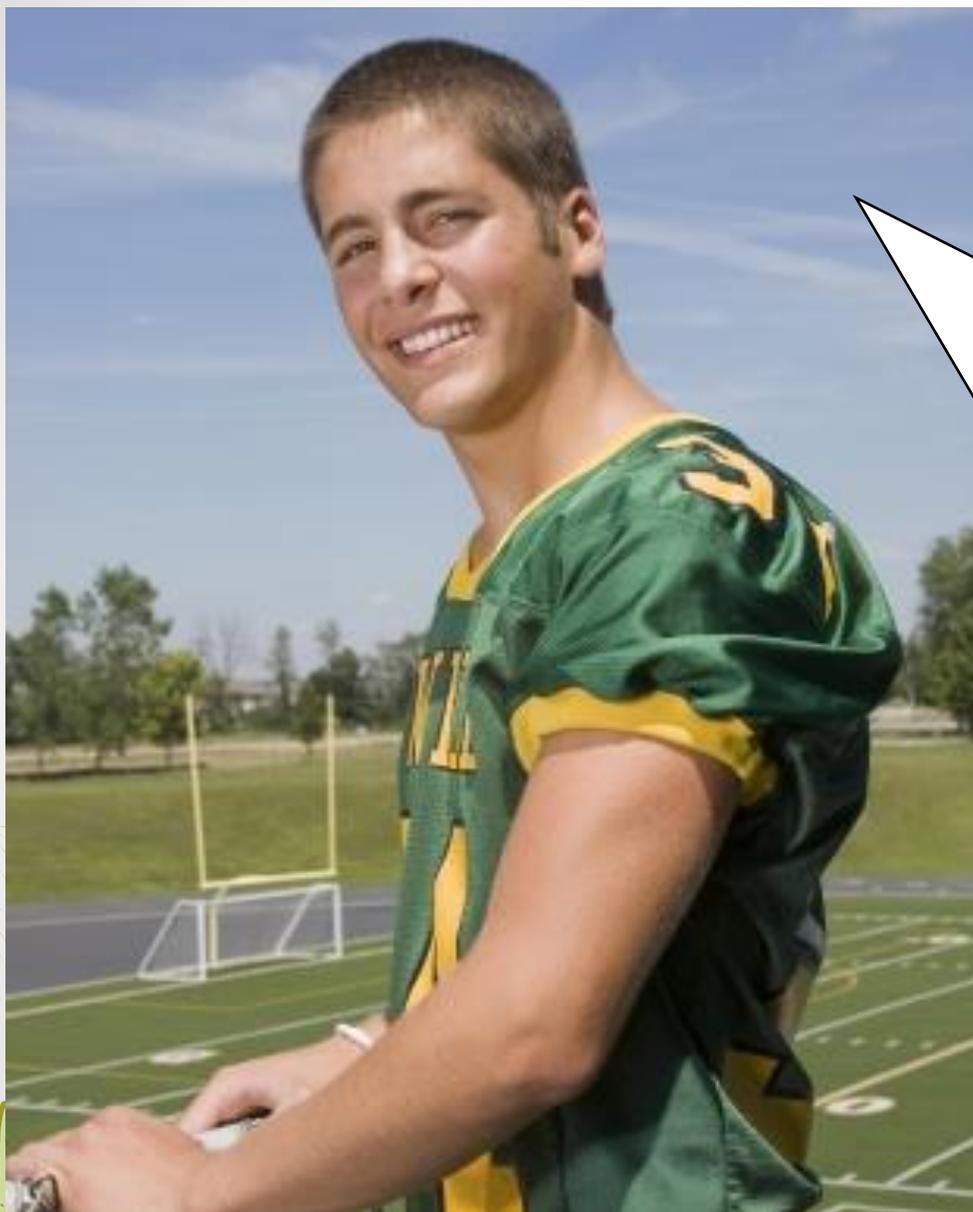
Type a message

# El cuerpo ¿no importa?

¿Qué opinas de estos mensajes de teléfono?

¿Qué actitudes reflejan?

¿Crees que se corresponden con algún estereotipo? Di con cuáles



Me encanta hacer deporte. Desde pequeño se me da bien en el cole, en el polideportivo, los campamentos....

Siempre saqué muy buenas notas en Educación Física, supongo que tengo facilidad para eso.

Me gustan las chicas que también hacen deporte: cuantas más aficiones en común, mejor.

Pero nada de cosas raras ni de obsesionarse. Sí, es bueno hacer deporte, hay que estar en forma, pero sin más

Tengo un carácter fuerte y soy bastante testaruda. No obstante, también me considero una persona sensible y generosa.

Lo que busco en un chico es que tenga carácter, como tengo yo, que se muestre tal y como es y que sea capaz de entusiasmarme con las cosas.

Físicamente los prefiero altos y morenos, pero eso no sería nunca un obstáculo para dar con alguien que me gustase realmente.





Hombre, claro que me gusta una chica con buen físico, a quién no!

Pero tengo muy claro que eso no es todo. Prefiero mil veces que sea divertida y que busque el lado bueno de todo.

Y, si además le interesan los comics, la música y las series de ciencia ficción....

¡Esa es la chica perfecta!

---

Respecto a estos textos, ¿te identificas con alguno de ellos? ¿Por qué? ¿Qué cambiarías o añadirías?

Si lo prefieres, haz uno sobre tí siguiendo el esquema de los propuestos



# Chenoa: Dieciséis



Tiene dieciséis  
Y un gran porvenir  
La guapa de clase  
Ejemplo a seguir  
Pero nadie se lo espera  
Su cuerpo perfecto  
Cambia por momentos  
Belleza por huesos, infierno  
Que la arrastra hasta morir

No somos perfectos  
Ni estamos solos  
Venciendo complejos  
Que te vendieron  
Hay que ser muy cruel  
Para hacer creer  
Que no hay que comer para ser  
mujer  
Hay que ser muy cruel  
Para hacer creer  
Que vale la pena dejar de comer  
¿Y es que no te ves?

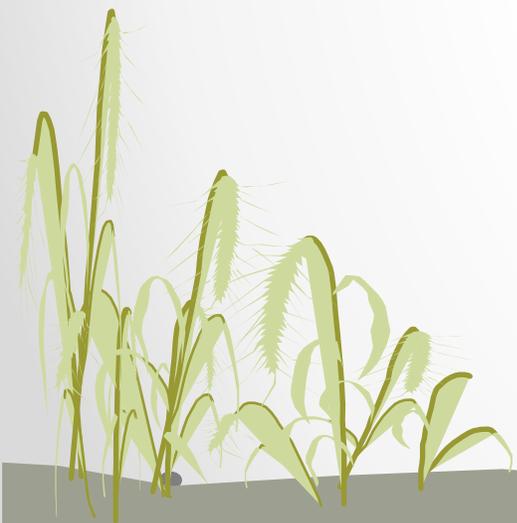
# Actividades:

1. Elige la frase de la canción que te parezca más interesante y explica por qué
2. Describe la historia de la protagonista con tus propias palabras. ¿Qué puede llevar a una joven normal a hacerse daño de ese modo?
3. Busca información sobre la anorexia ¿Cómo se puede prevenir?
4. ¿Cómo influyen los amigos y la gente a nuestro alrededor en el modo en que vemos nuestro propio cuerpo o aspecto?





# Encuesta sobre hábitos alimenticios



# Pirámide alimenticia NAOs

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma **ocasional**, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o aperitivos salados.



Ocasionalmente



Dedicar **poco tiempo** a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos y frutos secos son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse **varias veces a la semana**, aunque no todos los días.



Varias veces

Cada semana



Practicar **varias veces a la semana** algún deporte o ejercicio físico, como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.



Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, pan y otros cereales, productos lácteos y aceite de oliva deben ser la base de la dieta, y **consumirse a diario**. También el arroz y la pasta pueden alternarse.



Varias veces

A diario



Realizar **todos los días** durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar los ascensores.

Bebe + agua

Estilo de vida saludable

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre **uno y dos litros diarios** de agua.

1. ¿Qué significa NAOs?
2. Imprime la pirámide en casa y escribe un breve comentario (15 líneas) sobre ella



# En grupos de 2, realiza la siguiente encuesta a, al menos, 20 personas

- [https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es es/imagenes/encuesta-alimentacion-saludable\\_tcm1069-220095.pdf](https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/imagenes/encuesta-alimentacion-saludable_tcm1069-220095.pdf)  
página 3
- Elabora el recuento de resultados (página 4) y escribe un breve comentario (15 líneas al menos), con sugerencias de mejora

