

Feria de la ciencia orientada a
la vida saludable aplicando la
transformación de energía

MENU SALUDABLE Y SUSTENTABLE PARA ADOLESCENTES

- DOCENTE: Luz Adriana Ramirez Ramirez
- UAC: Humanidades
- Integrantes: Arleth Mariana Acolt Nieto
- Briza Fernanda Acosta Calva
- Joselyn Rendón García
- Gustavo Elías Martínez Sánchez
- Daniel Feliciano Antonio
- Jade Mirevy Vaillard Mena
- Maria Fernanda Valverde González

Grupo: 201
2parcial



MENÚ SALUDABLE Y SUSTENTABLE PARA ADOLESCENTES



Introducción

El mal uso de la tecnología ha provocado que muchos adolescentes pasen demasiado tiempo sentados, lo que no solo afecta su salud, sino también al medio ambiente por el alto consumo de energía. Llevar una vida más activa y con mejores hábitos alimenticios puede ser una forma de cambiar eso. Alimentarse bien, con menús pensados para estudiantes o deportistas, ayuda a tener la energía suficiente para el día a día sin recurrir a productos ultraprocesados que dañan el planeta. Además, conocer cuánta energía se gasta en actividades como caminar o usar el celular permite tener más conciencia sobre el propio cuerpo y el impacto que nuestras acciones tienen en el entorno.

Descripción del problema



En los últimos años, el uso de la tecnología ha aumentado tanto que muchas personas, especialmente los adolescentes, pasan gran parte del día frente a una pantalla. Esta rutina ha provocado que se muevan mucho menos, ya que prefieren usar el celular, ver series o jugar videojuegos en lugar de realizar actividades físicas. Este tipo de vida tan inactiva afecta la salud: causa cansancio, problemas de postura, aumento de peso y falta de energía.

También se ha vuelto común comer frente a los dispositivos, lo que muchas veces lleva a elegir alimentos poco nutritivos, como comida rápida y muy procesada. Todo esto crea un círculo poco saludable que no solo afecta el cuerpo, sino también el estado de ánimo y la concentración.



Además, el uso constante de aparatos electrónicos tiene un impacto ambiental importante: se necesita mucha energía eléctrica para cargarlos, y cuando ya no sirven, muchas veces terminan como basura tecnológica que contamina.



Causas y consecuencias

El aumento del uso de la tecnología ha generado una dependencia de dispositivos electrónicos como celulares y computadoras, favoreciendo el entretenimiento digital sobre la actividad física. Además, muchas personas, especialmente los adolescentes, no son conscientes de los efectos negativos de pasar largas horas frente a las pantallas, lo que promueve un estilo de vida inactivo. Comer frente a los dispositivos también fomenta la elección de alimentos poco saludables, como comida rápida y snacks ultraprocesados. Por último, la rápida obsolescencia tecnológica contribuye a la generación de grandes cantidades de desechos electrónicos, lo que impacta negativamente al medio ambiente.

El mal uso de la tecnología y el estilo de vida inactivo resultan en diversas consecuencias. Físicamente, esto puede generar problemas como sobrepeso, fatiga, dolores musculares y trastornos posturales. La salud mental también se ve afectada, ya que el exceso de tiempo frente a las pantallas puede generar ansiedad, estrés y dificultad para concentrarse.

A nivel social, el aislamiento aumenta, ya que las personas prefieren comunicarse a través de dispositivos en lugar de interactuar cara a cara. Esto afecta las relaciones interpersonales y la participación en actividades sociales o deportivas.



Impacto en el medio ambiente y en la sociedad

El uso constante de tecnología tiene repercusiones directas en el medio ambiente. La gran cantidad de energía consumida para cargar dispositivos electrónicos contribuye al aumento de las emisiones de CO₂, lo que impacta negativamente al cambio climático. Además, muchos de estos aparatos se vuelven obsoletos rápidamente, generando desechos electrónicos que, si no se gestionan adecuadamente, contaminan el suelo y las fuentes de agua. El reciclaje de estos dispositivos sigue siendo una tarea pendiente a nivel mundial, lo que agrava el problema.

En cuanto a la sociedad, el mal uso de la tecnología afecta la salud pública. La vida inactiva, combinada con la mala alimentación debido al consumo de productos ultraprocesados, está directamente relacionada con el aumento de enfermedades como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Además, el aislamiento social es otra consecuencia, ya que muchas personas prefieren interactuar digitalmente en lugar de hacerlo cara a cara, lo que afecta relaciones interpersonales y la cohesión social.





Argumentación

El mal uso de la tecnología no solo afecta la salud individual, sino también a la sociedad y al medio ambiente. Está comprobado que pasar muchas horas frente a una pantalla disminuye la actividad física y aumenta el riesgo de enfermedades como obesidad, diabetes y problemas del corazón. Además, el consumo constante de alimentos ultraprocesados, como papas fritas o comida rápida, empeora estos riesgos y afecta el bienestar general.



Por otro lado, el uso excesivo de aparatos electrónicos también tiene consecuencias ambientales. Cargar celulares, computadoras y consolas requiere mucha energía eléctrica, lo que contribuye al uso de recursos naturales y a la contaminación. Y cuando estos dispositivos se desechan, muchas veces terminan como basura tecnológica, contaminando el suelo y el agua.



Por eso es importante tomar conciencia del problema y promover hábitos más saludables, como tener una alimentación balanceada, moverse más, usar menos tiempo los aparatos y cuidar el ambiente. Con pequeños cambios, los adolescentes pueden mejorar su calidad de vida y también ayudar a cuidar el planeta.

Conclusión

Para contrarrestar los efectos negativos del mal uso de la tecnología, es importante adoptar soluciones sustentables que promuevan una vida más saludable y respetuosa con el medio ambiente. Algunas de las principales soluciones son:

1. Hacer pausas de 10 minutos cada hora para moverse un poco, estirarse o caminar.
2. Participar en actividades como deportes o baile, para desconectar de las pantallas y cuidar el cuerpo.
3. Comer snacks saludables como frutas, yogurt o nueces, en lugar de papas fritas o refrescos.
4. Reducir el tiempo en redes sociales y aprovechar para hacer otras cosas, como leer, estudiar o estar con amigos en persona.
5. Jugar videojuegos con moderación y elegir juegos que te hagan moverte, como los de ejercicio.
6. Apagar los dispositivos electrónicos una hora antes de dormir para descansar mejor y evitar la fatiga ocular.
7. Donar o vender dispositivos viejos en lugar de tirarlos a la basura, para que puedan ser reutilizados o reciclados adecuadamente.



Fuentes de consulta

- Organización Mundial de la Salud (OMS). "Actividad física". Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- UNICEF México. "La importancia de la buena alimentación en niños y adolescentes". Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico>
- Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático (INECC). "Basura electrónica". Disponible en: <https://www.gob.mx/inecc>
- Fundación Carlos Slim. "Salud en adolescentes". Disponible en: <https://salud.carlosslim.org/>