

	ESPAÑOL – 9º Curso 2011/2012	
Nombre _____ n.º _____ Clase _____		

FICHA DE TRABAJO Nº 2

A. Lee el siguiente texto con atención y descubre lo que significa ortorexia.

OBSESIÓN POR COMER SANO

Ortorexia: la enfermedad de las famosas

Ortorexia es la obsesión por comer sano. Lleva a hacer dietas extremas y a descartar lo que no sea "puro" u "orgánico". Varias *celebrities* están en riesgo.

Actrices y cantantes siguen dietas extremas con "riesgos de daños severos para la salud física y mental", según lo publicado en el diario británico *Daily Mail*. Una posible consecuencia es la ortorexia, que es un trastorno alimenticio como la bulimia y la anorexia.

La sufren las personas obsesionadas con lo que ingieren. "Buscan la perfección en el comer, desde alimentos orgánicos, productos light o macrobióticos, y hacen una suerte de composición propia de lo que creen que es saludable". Según reconoce el psicólogo y jefe de Gestión del Conocimiento e Investigación del Instituto de Trastornos Alimentarios (ITA) de Barcelona, Antoni Grau, en declaraciones a Europa Press, estos pacientes "acaban siendo incapaces de acudir a un restaurante, a una comida de trabajo o de amigos, ya que no controlan el contenido nutricional de los alimentos".

"Se restringen todo: no toman café porque creen que puede provocar problemas cardíacos, no comen pollo porque está lleno de hormonas, no comen tomate porque si es perfecto está manipulado genéticamente", agregó la especialista.

"Lo hacen de forma muy obsesiva, y sólo comen alimentos cuyo origen esté clarísimo. La fruta y verdura debe proceder de agricultura ecológica y, con la carne, son capaces de seguir al ganado desde que nace hasta que llega al supermercado", explica este experto, quien recuerda que "en muchos productos ecológicos se especifica el origen del animal, donde ha sido criado, con qué métodos e incluso hasta cuanto ha tardado en engordar. Sólo si controlan todo ello, son capaces de comerlo".

El problema de esto es que esta obsesión puede tener consecuencias físicas, ya que "a veces prefieren no comer, antes que comer algo que no consideran adecuado", lo que genera problemas de infrapeso o desequilibrios en el balance nutricional. No obstante, puntualiza, "es más preocupante el deterioro social y familiar que genera en estas personas, el aislamiento que les acaba produciendo y el sufrimiento que comporta".

Este trastorno obsesivo, que lleva al extremo la idea de alimentación sana, lo sufren algunos famosos que siguen la dieta macrobiótica, la del jarabe de arce o la del grupo sanguíneo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la ortorexia afecta en la actualidad al 28% de la población de los países occidentales y, según explica el nutricionista y naturópata

30 del Instituto Médico de la Obesidad (IMEO), **Rubén Bravo**, su prevalencia "podría ir en aumento" en los próximos años, ya que la sociedad actual "tiende a los extremos" y las personas o se cuidan en exceso o no se cuidan "nada y tienden a la autodestrucción con la comida como ocurre con la obesidad".

La ortorexia normalmente, conduce al "aislamiento social", ya que el individuo «se agobia» si 35 por ejemplo tiene que asistir a una comida entre amigos o una comida empresarial. Además, muchos de estos pacientes presentan déficit en su masa corporal, hipotensión y problemas cardiovasculares serios al descartar alimentos necesarios para el desarrollo del cuerpo humano.

Por ello, la solución pasa por fomentar la comida ecológica pero sin darle "exclusividad", en 40 el sentido de que "vale la pena por ir a un restaurante con un grupo de amigos aunque el contenido nutricional de los alimentos no esté tan controlado", así como iniciar estrategias de mejora del autoestima y las relaciones sociales, para ayudar que la persona no acabe obsesionada con ello. "Hay que hacer un poco de pedagogía y recalcar que el hecho de que no sepamos de donde procede el ganado o la lechuga no significa que estos alimentos sean 45 nocivos para la salud", insiste.

Fuente: <http://www.libertaddigital.com/el-candelabro/ortorexia-la-enfermedad-de-las-famosas-1276418989/> (adaptado)

B. ¿En qué líneas / párrafos encuentras la siguiente información?

	Línea/Párrafo
1. Personas famosas siguen regímenes alimenticios desequilibrados y esto les causa muchas consecuencias dañosas para su salud.	
2. Estas personas no consiguen comer en un restaurante, ya que temen no conseguir asegurarse que tipo de comida comen.	
3. Muchas de estas personas no tienen el peso adecuado, visto que optan por no comer si no están seguras de que los alimentos son apropiados.	
4. En la actualidad se puede decir que hay dos grandes tendencias, mirar por su salud en demasía o no hacer nada.	
5. Una de las consecuencias de la ortorexia es como que una reclusión de la sociedad, visto que no quieren tener encuentros en los que puedan tener que comer algo.	

C. ¡Contesta a las preguntas sobre el texto!

1. ¿Quiénes sufren más de este tipo de trastorno?

2. ¿Qué buscan estas personas?

3. ¿Comen todo tipo de fruta o verdura?

¿De dónde tiene que venir la fruta o verdura que ingieren?

4. ¿Qué tipo de dietas siguen algunos de estos famosos?

5. ¿Qué daños más comunes suelen padecer este tipo de personas?

D. Intenta encontrar las palabras, cuya definición se da a continuación en el texto. El número de las sílabas de esas palabras puede ayudarte.

1. alimento que tiene menos calorías que los demás de su especie. _ _ _ _ _

2. lo mismo que sano. _ _ _ _ _

3. enfermedad o alteración de la salud _ _ _ _ _

4. ir en busca de alguien o algo _ _ _ _ _

5. músculo del cuerpo de animales que se come _ _ _ _ _

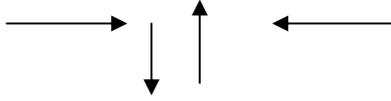
6. actividad económica que consiste en cultivar la tierra con el fin de obtener productos para el consumo animal o humano _ _ _ _ _

7. lo que toman las personas para subsistir _ _ _ _ _

8. conjunto de cosas que se comen _ _ _ _ _

E. Intenta encontrar palabras en esta sopa de letras para que puedas hacer combinaciones con las palabras del ejercicio anterior y así obtener algunas colocaciones.

Las palabras pueden estar en estas direcciones:



g	x	e	m	a	g	r	a	q	k	z	o	o
d	u	r	t	i	a	d	i	p	r	f	i	i
h	f	q	v	c	a	s	e	r	a	n	p	c
y	e	b	l	a	n	c	a	a	t	r	o	i
o	t	i	b	h	y	h	d	e	o	s	v	t
u	w	b	g	x	q	a	g	d	c	l	i	n
a	t	e	i	d	r	r	u	a	a	a	t	e
z	x	d	t	a	a	c	w	r	r	e	s	m
x	i	d	p	l	t	l	u	u	n	c	e	i
p	s	e	u	o	y	t	s	a	r	e	g	l
q	r	d	g	i	a	a	w	r	k	h	i	a
p	m	z	p	n	b	b	a	l	e	x	d	c
p	c	p	r	e	c	o	c	i	n	a	d	a
