Episodio 6 - ¿Vivimos en un ambiente obesogénico? (Parte 1)

POCKET SPANISH PODCAST

---

1. Transcripción

Introducción

Hola y bienvenidos a todos al sexto episodio del podcast. Estás escuchando *The Pocket Spanish Podcast*, un podcast para estudiantes de español de nivel intermedio-avanzado que quieren escuchar contenido interesante y diferente.

Mi nombre es Nicolás, soy de Argentina, soy tutor de español y, además, disfruto de crear contenido para estudiantes en mi tiempo libre.

Te recuerdo que, si te gusta el podcast y querés leer las transcripciones mientras escuchás los episodios, podés ingresar al sitio web: www.thepocketspanishpodcast.wordpress.com. Allí podrás encontrar todos los episodios con sus transcripciones gratuitas.

Además, el podcast también está disponible en otras plataformas, como Google Podcasts, Apple Podcasts y, por supuesto, Spotify.

Si te gusta el podcast, no dudes en recomendarlo a tus amigos, poner «me gusta» y dejar cinco estrellas. Esto ayudará a que el podcast siga creciendo.

¡Ahora sí, vamos con el episodio!

¿Qué es un ambiente obesogénico?

Hola a todos, buen día. Son las 11:55 de la mañana en Argentina. Es sábado y hoy es un día muy caluroso. Estamos en verano en Argentina. Esto puede ser un poco raro para ustedes, porque tal vez me escuchen en otro año, en el futuro, pero hoy es 11 de febrero de 2023.

Estamos empezando un nuevo día y hoy vamos a hablar sobre un tema que también me interesa mucho.

Antes de entrar en el tema, quería contarles que, además de los idiomas, también me interesan los temas de nutrición. De hecho, estudio nutrición en la universidad y estoy en la última etapa de la carrera. En unos meses voy a

terminarla.

Me parece importante aclararlo porque muchos de ustedes tal vez no lo saben y, seguramente, van a encontrar algunos episodios relacionados con la nutrición, ya que es uno de los temas que también me interesan.

Hoy vamos a hablar sobre un tema relacionado con la nutrición. Me parece súper interesante porque es algo que nos afecta a todos: comer es una actividad que hacemos todos los días.

Últimamente, en los últimos años, el interés por la nutrición ha crecido mucho, especialmente por el desarrollo de la industria alimentaria y la aparición de muchos productos industriales, también llamados **ultraprocesados**.

Los productos ultraprocesados son aquellos que han pasado por muchos procesos industriales y, por esta razón, suelen tener muchos ingredientes.

Estos productos han aumentado muchísimo en los últimos años y, al mismo tiempo, también han crecido muchos problemas de salud. Por eso creo que la nutrición y la alimentación saludable son temas que cada vez interesan a más personas.

Antes de empezar, quiero hacerles algunas preguntas: ¿Cómo es su alimentación? ¿Intentan comer de manera saludable? ¿Intentan comprar productos más naturales?

Pueden responderme por Spotify o enviarme un correo electrónico. ¡Me gustaría conocer sus experiencias!

El ambiente en el que vivimos

Comer es algo que hacemos todos los días. Necesitamos comer y tomar agua para sobrevivir y mantenernos vivos.

Nuestra alimentación depende de muchas cosas: de los alimentos que compramos en el supermercado, de los productos que obtenemos de las plantas y, sobre todo, del ambiente en el que vivimos.

El ambiente es el lugar donde vivimos. Por ejemplo, si vivimos en una ciudad, nuestro ambiente es la ciudad; si vivimos en el campo, nuestro ambiente es el campo. Un animal que vive en el bosque tiene como ambiente el bosque.

El ambiente influye muchísimo en nuestra alimentación. Por eso hoy vamos a hablar sobre un tipo de ambiente en el que vivimos actualmente y del que tal

vez no somos muy conscientes.

Este ambiente se llama **ambiente obesogénico**.

¿Qué es un ambiente obesogénico?

La palabra «obesogénico» viene de «obesidad» u «obeso». La obesidad es una enfermedad que puede tener diferentes causas. Una persona con obesidad tiene un exceso de peso.

Entonces, un ambiente obesogénico se define como un ambiente que favorece o facilita el desarrollo de la obesidad.

Pensemos, por ejemplo, en un ambiente donde es muy fácil comprar **comida chatarra**, como una hamburguesa con papas fritas.

En un ambiente obesogénico tenemos muchísimas opciones de comida. Hay muchos productos ultraprocesados y alimentos industriales.

Actualmente vivimos en un ambiente en el que es muy fácil comprar comida rápida. Si queremos pedir algo, simplemente tenemos que entrar en una aplicación desde nuestro teléfono, elegir la comida, pagar y esperar a que llegue a nuestra casa. Ni siquiera tenemos que caminar hasta una tienda.

Pero un ambiente obesogénico no solamente es un ambiente que nos ofrece mucha comida. También es un ambiente que favorece el **sedentarismo**.

El sedentarismo significa no hacer actividad física. Y no hablamos solamente de practicar deportes como fútbol o básquet, sino de cualquier tipo de actividad física o esfuerzo humano.

Por ejemplo, caminar es hacer actividad física. Limpiar nuestra casa también es hacer actividad física.

Una persona sedentaria es una persona que no se mueve mucho y que realiza poca actividad física.

Entonces, un ambiente obesogénico se caracteriza por tener mucha comida disponible, pero también por facilitar que hagamos poca actividad física.

Pedir comida a través de una aplicación es un ejemplo muy claro: es súper fácil, no tenemos que caminar ni ir a ningún lugar para conseguirla.

Los factores que favorecen este ambiente

Por supuesto, hay muchísimos factores que influyen en el ambiente obesogénico. No solamente tiene que ver con la cantidad de opciones de comida y el sedentarismo, sino también con otros factores, como la publicidad.

Estamos siempre **rodeados de** publicidad y gran parte de los anuncios que vemos están relacionados con alimentos, especialmente productos industriales, procesados o ultraprocesados que no son saludables.

Además, tenemos la tecnología. Actualmente podemos tener un teléfono inteligente en nuestras manos y estamos conectados las 24 horas del día, los siete días de la semana. El teléfono ya forma parte de nuestras vidas, especialmente de las vidas de los jóvenes.

También muchas personas pasan muchas horas trabajando. Con la pandemia, por ejemplo, el trabajo remoto, es decir, trabajar desde casa, aumentó muchísimo. Esto también puede favorecer el sedentarismo y formar parte de este ambiente obesogénico.

En Argentina, según una encuesta realizada en 2018-2019, llamada «Encuesta Nacional de Nutrición y Salud», el 67,9 % de los adultos tiene **exceso de peso**.

Es decir, tiene más peso del recomendado. Según esa encuesta, el 34 % de los adultos en Argentina tiene sobrepeso y el 33,9 % tiene obesidad.

Son cifras que nos alarman y nos muestran que existe un problema.

Estoy seguro de que esto no ocurre solamente en Argentina. Hay muchos países que tienen cifras incluso peores. No sé cómo será la situación en sus países. Después pueden contarme cómo están las cifras de obesidad y sobrepeso donde viven.

Otra cosa que recuerdo es que, por ejemplo, en los supermercados de Argentina es muy común encontrar productos ultraprocesados al lado nuestro cuando estamos haciendo fila para pagar.

El supermercado tiene una estrategia de marketing muy inteligente. Cuando tenemos un chocolate delante de nosotros mientras esperamos, nos dan ganas de comprarlo. Los supermercados y las industrias lo saben y utilizan esta estrategia.

Me parece que no es algo que ocurre solamente en Argentina, sino también en muchos otros países. ¿En sus países también pasa esto?

El ambiente obesogénico en nuestras ciudades

En la zona donde vivo, en mi barrio, hay muchos estudiantes universitarios. Por eso tenemos muchas opciones de restaurantes, lugares de comida rápida y aplicaciones para pedir comida.

Es muy fácil tener una comida rápida en casa en pocos minutos. Solamente tenemos que hacer un clic y pagar.

A su vez, pienso que en esta ciudad no hay muchas opciones para andar en bicicleta. Últimamente están construyendo zonas para ciclistas en las calles, pero creo que, a diferencia de otras ciudades como Buenos Aires, acá no es tan común ir en bicicleta por cualquier calle.

Pienso que también es muy importante que los gobiernos de las ciudades **promuevan** o faciliten la actividad física.

Es importante que haya lugares para hacer ejercicio y más espacios para que las personas puedan caminar.

Me gustaría saber cómo es esto en sus países:

- ¿Hay lugares para andar en bicicleta?
- ¿Hay opciones para ir en bicicleta de un lugar a otro?
- ¿Tienen la posibilidad de utilizar el transporte público en lugar del coche?
- ¿Hay muchos parques y espacios para caminar o correr?

Pienso que todas estas cosas son muy importantes para evitar que el ambiente obesogénico nos afecte en nuestra vida.

Creo que nosotros también podemos hacer pequeños cambios. Este ambiente ya forma parte de nuestra vida y de nuestra sociedad, pero tenemos la capacidad de cambiar nuestros hábitos.

Este episodio es solamente una introducción porque es un tema bastante profundo y del que se pueden decir muchas cosas.

En el próximo episodio vamos a hablar sobre algunas estrategias y pequeños cambios que podemos hacer en nuestra vida para **hacer frente a** este ambiente obesogénico y reducir sus consecuencias.

Espero que este episodio les haya parecido interesante y que hayan aprendido un concepto nuevo: el ambiente obesogénico.

Quiero preguntarles si alguna vez habían pensado en esto o si es la primera vez que escuchan esta palabra.

También quiero que reflexionen sobre cómo funciona este ambiente en sus propias culturas. Yo describí un poco cómo es la situación en la ciudad donde vivo y en Argentina en general, pero quiero saber cómo funciona en sus países y si hay diferencias.

Ya saben que me pueden enviar un mensaje y puedo leerlo en el próximo episodio, en el que vamos a continuar con este tema.

Despedida

Muchas gracias a todos por haberme escuchado nuevamente.

Espero que el episodio les haya interesado, pero recuerden que este podcast va a tener una segunda parte.

En el próximo episodio vamos a comentar y discutir cuáles pueden ser algunas estrategias y qué tipo de hábitos podemos incorporar a nuestra rutina para hacer frente al ambiente obesogénico que tenemos delante.

Así que pueden ir pensando cuáles son algunos de los hábitos o estrategias que ustedes ponen en práctica en sus vidas para prepararse para el próximo episodio.

Espero verlos pronto. Que tengan una muy buena semana y nos vemos en la segunda parte del episodio.

¡Chau, chau!

---

2. Vocabulario útil

1. Ultraprocesado/a

- **English:** Ultra-processed.
- **Definición:** Alimento elaborado mediante procesos industriales y que suele contener varios ingredientes y aditivos.
- **Ejemplo:** Intento reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y cocinar más en casa.

2. Ambiente obesogénico

- **English:** Obesogenic environment.
- **Definición:** Entorno que favorece hábitos y condiciones que pueden contribuir al desarrollo de la obesidad.
- **Ejemplo:** Vivir en una zona donde hay mucha comida rápida y pocas opciones para hacer ejercicio puede contribuir a crear un ambiente obesogénico.

3. Favorecer

- **English:** To promote, to encourage, to facilitate.
- **Definición:** Ayudar a que algo ocurra o hacer que sea más fácil que suceda.
- **Ejemplo:** Tener parques cerca de casa favorece la actividad física.

4. Comida chatarra

- **English:** Junk food.
- **Definición:** Comida que suele tener un alto contenido de grasas, azúcares o sal y un bajo valor nutricional.
- **Ejemplo:** Cuando tengo poco tiempo, a veces termino comiendo comida chatarra.

5. Sedentarismo

- **English:** Sedentary lifestyle, physical inactivity.
- **Definición:** Estilo de vida caracterizado por realizar poca actividad física y pasar mucho tiempo sentado o sin moverse.
- **Ejemplo:** Trabajar ocho horas sentado frente a una computadora puede contribuir al sedentarismo.

6. Estar rodeado/a de

- **English:** To be surrounded by.
- **Definición:** Tener muchas cosas o personas alrededor.
- **Ejemplo:** En las grandes ciudades estamos rodeados de publicidad y estímulos constantes.

7. Exceso de peso

- **English:** Excess weight, overweight.
- **Definición:** Peso corporal superior al considerado recomendable para una persona.
- **Ejemplo:** El exceso de peso puede estar relacionado con diferentes factores, no solamente con la alimentación.

8. Hacer fila

- **English:** To stand in line, to queue.
- **Definición:** Esperar nuestro turno detrás de otras personas.
- **Ejemplo:** Ayer tuve que hacer fila durante veinte minutos para pagar en el supermercado.

9. Promover

- **English:** To promote, to encourage.
- **Definición:** Impulsar o fomentar una actividad, una idea o un comportamiento.
- **Ejemplo:** El gobierno debería promover el uso de la bicicleta en las ciudades.

10. Hacer frente a algo

- **English:** To face, to deal with, to tackle.
- **Definición:** Enfrentar una situación difícil o buscar la manera de resolver un problema.
- **Ejemplo:** Tenemos que aprender a hacer frente a los desafíos de la vida cotidiana.

---

3. Ejercicios

Ejercicio 1 – Completá las frases

Completá las siguientes oraciones con la palabra o expresión adecuada del vocabulario.

1. En algunas ciudades es difícil hacer ejercicio porque no hay parques ni espacios verdes. Este tipo de entorno puede favorecer el _____.
2. Los alimentos _____ suelen pasar por numerosos procesos industriales.
3. En muchos supermercados estamos _____ productos que nos invitan a comprar cosas que no necesitamos.
4. Las ciudades deberían _____ el uso de la bicicleta y ofrecer más espacios para los ciclistas.
5. Aprender a organizar nuestro tiempo puede ayudarnos a _____ los desafíos de la vida cotidiana.

Ejercicio 2 – Reflexioná y respondé

Respondé las siguientes preguntas con tus propias palabras. Intentá utilizar el vocabulario del episodio.

1. ¿Creés que en tu ciudad existe un ambiente obesogénico? ¿Qué ejemplos podés mencionar?
2. ¿Qué factores de tu entorno favorecen el sedentarismo? ¿Es fácil caminar o andar en bicicleta en tu ciudad?
3. ¿Qué pequeños cambios podrías incorporar a tu rutina para hacer frente al ambiente obesogénico?

---

4. Respuestas – Ejercicio 1

1. Sedentarismo.
2. Ultraprocesados.
3. Rodeados de.
4. Promover.
5. Hacer frente a.