Episodio 7 - ¿Vivimos en un ambiente obesogénico? (Parte 2)

POCKET SPANISH PODCAST

---

1. Transcripción

Introducción

Hola y bienvenidos a todos al episodio número 7 de 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, están disponibles en la página web del podcast: www.thepocketspanishpodcast.wordpress.com.

Además, podés encontrar el podcast 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 para que el podcast siga creciendo.

¡Ahora sí, vamos con el episodio!

La continuación del episodio 6

¡Hola, hola! Muy buenos días a todos. Ya estamos en el episodio número 7 del podcast. Hoy es 15 de febrero.

¿Cómo están? Yo estoy muy contento, pero tal vez van a notar que mi voz está un poco diferente porque anoche bajó la temperatura. Para quienes no lo saben, en Argentina es verano, pero estos días estamos teniendo temperaturas más bajas de lo normal para esta época del año.

Este cambio de temperatura hizo que ahora tenga un poco de resfrío. El resfrío es eso que tenemos a veces cuando cambia la temperatura. Tenemos mocos en la nariz y nuestra voz puede cambiar un poco. No es nada grave, solamente tengo un poco de resfrío.

Además de eso, estoy contento de empezar un nuevo episodio que, en realidad, es la continuación del episodio número 6. Es la segunda parte de un tema bastante largo.

Si todavía no escucharon el episodio número 6, los invito a escucharlo primero, porque es necesario conocer la primera parte para que tenga sentido este episodio.

En el episodio anterior hablamos sobre el ambiente obesogénico y cómo puede afectarnos en nuestra vida diaria.

Actualmente, la mayoría de las personas que viven en las ciudades estamos expuestos a numerosos factores que pueden llevarnos al sobrepeso y la obesidad.

Por ejemplo, tenemos una cantidad innumerable de restaurantes, aplicaciones en el teléfono para pedir comida, publicidad relacionada con los alimentos y, además, estilos de vida cada vez más sedentarios.

En el episodio número 6 conté cuál es mi experiencia y cómo es mi situación acá en Córdoba, la ciudad donde vivo. Dije que hay un ambiente obesogénico bastante importante: tengo muchos restaurantes y opciones de comida rápida, muchas aplicaciones para pedir comida y no tantos espacios para salir a correr o caminar.

Hoy vamos a ver cómo podemos controlar este ambiente obesogénico y qué podemos hacer desde nuestra perspectiva individual para intentar que este ambiente no nos controle.

¡Espero que les interese este segundo episodio! Vamos a ello.

Primera recomendación: planificar y organizar

Antes de empezar, como bien dice el artículo, la mayoría de los factores externos son cosas que no podemos controlar como personas, porque solamente pueden ser modificados por los gobiernos o las industrias.

Sin embargo, hay algunos factores que sí podemos controlar y modificar.

Vamos a pasar a la primera recomendación para evitar o controlar el ambiente obesogénico.

La primera recomendación es: «Planificá y organizá». Se trata de planificar y organizar el menú de la semana, pero también las compras.

Esto es algo que siempre se recomienda. Hay un movimiento de personas que propone, por ejemplo, dedicar el domingo a preparar un menú para toda la semana y comprar los ingredientes necesarios.

Algunas personas incluso cocinan durante casi todo el domingo para tener comida preparada para los días siguientes.

Después, durante la semana, tienen la heladera llena de comida que cocinaron previamente.

Creo que esta es una buena forma de tener comida saludable y comida casera al alcance de la mano.

Si tenemos comida saludable o casera disponible en nuestra casa, es más fácil organizarnos porque no tenemos que pensar qué cocinar. Así tampoco caemos en la tentación de pedir comida por una aplicación o salir a comprar algo.

Yo una vez lo hice, pero no pude adquirir el hábito. Creo que lo hice durante unas dos semanas, pero fue difícil para mí continuar.

Como cocinaba los domingos, a veces no estaba en casa o tenía otros planes y no tenía tiempo para hacerlo. Al final, no continué.

Me gustaría poder volver a hacerlo. No necesariamente los domingos: también podría ser un sábado o cualquier otro día libre de la semana. La idea sería dedicar ese día a cocinar y planificar el menú semanal.

En Argentina, y me imagino que también en sus países, hay personas que se dedican a cocinar y preparar menús completos para toda la semana.

Tal vez es una buena opción para quienes no tienen tiempo o simplemente no disfrutan de cocinar. Pueden comprar estos menús saludables y tener comida disponible para toda la semana.

Lo negativo es que no sabemos exactamente cómo prepararon esos alimentos, pero creo que podría ser una buena alternativa.

Segunda recomendación: organizar los alimentos en casa

El artículo también menciona la importancia de almacenar los productos que tenemos en casa con mucho cuidado y atención.

Por ejemplo, si tenemos productos que no son muy saludables o alimentos industriales, es mejor esconderlos y guardarlos en un lugar al que no sea tan fácil acceder.

Podemos tenerlos en la cocina, pero siempre bien guardados.

¿Por qué? Porque si tenemos productos poco saludables muy cerca o a la vista, es probable que terminemos comiéndolos todos los días y que no elijamos otras opciones, como frutas y verduras.

Entonces, si compramos snacks o productos que no son saludables, es importante guardarlos y no comprar grandes cantidades, sino solamente lo que vamos a consumir.

Por ejemplo, si queremos comer chocolate, podemos comprar uno pequeño, en lugar de comprar una cantidad demasiado grande.

Tercera recomendación: identificar nuestras emociones

Además, es importante poder identificar y controlar nuestras emociones.

Muchas veces comemos no porque tengamos hambre, sino porque estamos atravesando una situación emocional.

Por ejemplo, podemos estar tristes, ansiosos, aburridos o estresados, y esas emociones pueden llevarnos a comer, generalmente alimentos que no son saludables.

Por eso es importante identificar si realmente tenemos hambre o si simplemente estamos experimentando una emoción intensa.

En ese caso, podemos buscar otras alternativas.

Por ejemplo, si me siento estresado o ansioso, puedo salir a caminar. De esta manera, puedo intentar reducir esas emociones negativas y evitar comer algo poco saludable.

Es decir, podemos buscar otras soluciones para no caer en hábitos que no nos hacen bien y aprender a controlar nuestras emociones de una forma diferente y más saludable.

Cuarta recomendación: dormir bien y elegir nuestra compañía

Algo muy relacionado con esto, y que también menciona el artículo, es el sueño.

La cantidad de horas que dormimos es muy importante porque, si dormimos mal, todos sabemos que podemos sentirnos estresados y de mal humor.

Y estos sentimientos, como ya dijimos, pueden llevarnos a comer mal o a

terminar consumiendo alimentos poco saludables.

Por eso, dormir bien tiene que formar parte de nuestra rutina saludable.

El artículo también recomienda buscar una buena compañía y rodearnos de personas que sean activas y que puedan influir positivamente en nuestros hábitos.

Por ejemplo, personas que practiquen deportes.

Si tenemos amigos que hacen deporte o que comen de manera saludable, probablemente nos vamos a sentir más cómodos con esa rutina y, poco a poco, vamos a ir adoptando esos hábitos.

Por el contrario, si tenemos amigos que siempre comen comida chatarra y no hacen actividad física, es probable que también adoptemos esos hábitos.

Lo mismo ocurre con la familia.

Si nuestra familia nunca nos habló de alimentación saludable y nunca tuvimos comida saludable en casa, sino que siempre consumimos comida rápida o comida basura, es probable que los niños que crecen en ese entorno mantengan esos hábitos durante toda su vida.

Y eso puede ser muy difícil de cambiar cuando son adultos.

Quinta recomendación: reducir el tiempo frente a la televisión

Otra cosa importante que ya mencionamos es la cantidad de horas que pasamos mirando televisión.

Personalmente, casi no miro televisión porque no me interesa el contenido que podemos encontrar allí.

Sin embargo, sé que muchas personas todavía siguen mirándola.

En la televisión hay mucha publicidad de alimentos y, generalmente, son productos que no son saludables.

Entonces, si reducimos la cantidad de horas que miramos televisión, vamos a estar menos expuestos a esa cantidad innumerable de publicidad, muchas veces engañosa y relacionada con la comida chatarra.

Repasamos las recomendaciones

Bien, para terminar con este tema, vamos a repasar todos estos consejos y

recomendaciones para controlar el ambiente obesogénico.

El primero es planificar y organizar nuestros menús semanales. Podemos dedicar un día de la semana a cocinar y preparar toda la comida.

También podemos intentar no tener alimentos poco saludables al alcance de la mano o a la vista. Es mejor guardarlos en un lugar donde no sea tan fácil verlos.

Otra recomendación es controlar nuestras emociones e identificar si tenemos hambre real o si estamos comiendo por alguna emoción.

También tenemos que cuidar nuestras horas de sueño e intentar dormir entre siete y ocho horas para evitar sentimientos de ansiedad o estrés.

Además, podemos intentar rodearnos de personas físicamente activas, que tengan un estilo de vida saludable.

Y, por último, reducir la cantidad de horas que miramos televisión para estar menos expuestos a la publicidad relacionada con la alimentación poco saludable.

Quiero saber qué piensan de estas recomendaciones. ¿Ponen en práctica algunas de ellas? ¿Qué otras cosas podríamos incorporar a nuestra rutina diaria para hacer frente al ambiente obesogénico y tener un estilo de vida más saludable?

Creo que estos cambios son posibles y que, si tenemos voluntad, podemos conseguirlos.

También pienso que pueden representar un beneficio muy grande para nuestra salud.

Hoy en día es difícil ser una persona que no consume, por ejemplo, productos industrializados o ultraprocesados.

Mi conclusión es que estos productos no tienen que estar necesariamente prohibidos. Si tenemos ganas de consumirlos, no hay ningún problema.

El problema aparece cuando su consumo se convierte en un estilo de vida, cuando ya forma parte de nuestra rutina.

Si consumimos estos productos una vez por semana, no necesariamente hay un problema. La dificultad aparece cuando los consumimos todos los días y se convierten en parte de nuestros hábitos.

A largo plazo, esto podría contribuir al desarrollo de enfermedades o algunas patologías.

Recordemos que todo tiene que estar equilibrado, no solamente nuestra alimentación, sino también nuestro estilo de vida.

Despedida

Ahora sí, hemos llegado al final de este episodio.

Gracias otra vez por haberme escuchado. Muchísimas gracias por los mensajes que me han enviado.

Quiero recordarles que, si les gusta el podcast, pueden dejar cinco estrellas, enviarme un mensaje a mi correo electrónico, que estará en la descripción del episodio, o responderme directamente desde la aplicación de Spotify.

También les recomiendo escuchar y leer las transcripciones al mismo tiempo. Es una buena oportunidad para aprender más y reconocer algunas palabras que tal vez no entendieron al escuchar, pero que pueden comprender mejor al leer.

Muchas gracias una vez más. Espero que este tema les haya interesado.

Pueden responder a mis preguntas o enviarme un mensaje contándome cómo es su rutina alimentaria diaria.

Nos vemos muy pronto. ¡Que tengan una muy, muy buena semana!

¡Chau, chau!

2. Vocabulario útil

2. Estar expuesto/a a algo

English: To be exposed to something.

Definición: Estar en contacto con algo que puede influir en nosotros o afectarnos.

Ejemplo: Los niños están expuestos a mucha publicidad en internet.

2. Adquirir un hábito

English: To develop a habit.

Definición: Empezar a hacer algo de manera habitual hasta incorporarlo a

nuestra rutina.

Ejemplo: Me gustaría adquirir el hábito de salir a caminar todas las mañanas.

3. Comida casera

English: Homemade food, home-cooked food.

Definición: Comida preparada en casa, generalmente con ingredientes que elegimos nosotros mismos.

Ejemplo: Prefiero la comida casera porque disfruto cocinar y sé qué ingredientes utilizo.

4. Al alcance de la mano

English: Within reach, easily accessible.

Definición: Algo que está cerca y que podemos conseguir o utilizar fácilmente.

Ejemplo: Siempre tengo una botella de agua al alcance de la mano cuando trabajo.

5. Caer en la tentación

English: To give in to temptation.

Definición: Terminar haciendo algo que queríamos evitar porque nos resulta atractivo o difícil de resistir.

Ejemplo: Intento comer menos dulces, pero a veces caigo en la tentación y compro chocolate.

6. Identificar

English: To identify, to recognize.

Definición: Reconocer o distinguir algo o a alguien.

Ejemplo: Es importante identificar las situaciones que nos generan estrés.

7. Rodearse de

English: To surround oneself with.

Definición: Estar acompañado de determinadas personas o tener ciertas cosas cerca.

Ejemplo: Intento rodearme de personas que me motivan y tienen una actitud positiva.

8. De mal humor

English: In a bad mood.

Definición: Estar de mal humor significa sentirse irritado, molesto o poco dispuesto a relacionarse con los demás.

Ejemplo: Cuando duermo pocas horas, suelo levantarme de mal humor.

9. Poner en práctica

English: To put into practice.

Definición: Aplicar una idea, un consejo o un conocimiento en una situación real.

Ejemplo: Aprendí muchas estrategias para organizarme mejor y ahora intento ponerlas en práctica.

10. Hacer frente a algo

English: To face, to deal with, to tackle.

Definición: Enfrentar una situación difícil o buscar soluciones para resolver un problema.

Ejemplo: Tenemos que aprender a hacer frente a los cambios de nuestra vida.

3. Ejercicios

Ejercicio 1 – Completá las frases

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

Cuando tengo ganas de comer algo dulce, intento no _____ y elegir una opción más saludable.

Si queremos cambiar nuestro estilo de vida, es importante _____ nuevos hábitos poco a poco.

Cuando trabajo desde casa, intento tener una botella de agua _____ para no olvidarme de tomar.

Dormir pocas horas puede hacer que nos levantemos _____ y sin energía.

Es importante _____ personas que tengan hábitos saludables porque pueden influir positivamente en nuestra vida.

Ejercicio 2 – Reflexioná y respondé

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

¿Alguna vez intentaste planificar tus comidas para toda la semana? ¿Pudiste adquirir ese hábito o te resultó difícil?

¿Creés que las personas con las que nos rodeamos influyen en nuestros hábitos alimentarios? ¿Por qué?

¿Qué recomendaciones del episodio ya ponés en práctica y cuáles te gustaría incorporar a tu rutina?

4. Respuestas – Ejercicio 1

Caer en la tentación.

Adquirir.

Al alcance de la mano.

De mal humor.

Rodearnos de.