



SEAMOS SANOS

Ciencias de la comunicación, 2ºA



17 DE ABRIL DE 2015

FERNANDO HAZAEL SANCHEZ OLIVARES

Comunicación Persuasiva

Voy a hablarles de la comida chatarra y el sedentarismo así como la repercusión dentro de la sociedad mexicana, en especial para niños y adolescentes quienes en su gran mayoría tienden a creer que es un tema poco relevante o bien que no causa mucho conflicto dentro de su entorno.

Primero que nada ¿Qué es la comida chatarra?

La comida chatarra son alimentos que contienen grandes cantidades de azúcar, sodio (sal) y sobretodo grasas, esto eleva signos de apetito y sed, y en exceso ocasionando como primer resultado y el más severo la obesidad (exceso de grasa corporal).

La obesidad puede causarnos muchas enfermedades, desde condición física o equilibrio hasta cardíacas y en algunos casos la esterilidad tanto para hombres o mujeres.

Tal vez en la actualidad los medios de comunicación como radio, televisión, etc. Nos hacen la invitación de consumir estos productos en grandes cantidades al ver sus anuncios publicitarios. Un claro ejemplo es al encender la televisión y ver un comercial de alguna cadena de comida rápida de hamburguesas quien nos da a conocer alguna promoción o descuento en sus paquetes.

Y aclaro en este momento que mi punto dentro de este discurso no es que no se consuman pero como mencione también anteriormente en su exceso es lo que nos afecta y combinándolo con la escasez de actividad física conocida como sedentarismo eso es mi punto a atacar.

Bien chicos, no sé si sepan cuantos minutos tiene un día, pero yo se los comparto, un día tiene 1440 minutos, sé que todos tenemos otras actividades que realizar como escuela, trabajo, tareas, pero aun así nos queda tiempo de sobra al momento de que vemos dos telenovelas o dos partidos de futbol, podríamos reducirlo a solo ver una telenovela o un partido o una serie de las dos o en casos tres que se ven a diario y tomar tan solo 30 minutos de los 1440 para realizar una actividad física o empezar a movernos, no necesariamente ir a un gimnasio o pagar un club de algún deporte.

Basta con salir a caminar o correr o tomarlo de pretexto para sacar a pasear a nuestro perro que también lo necesita, ejercicios simples que podemos hacer en nuestro patio o hasta en el cuarto de nuestra casa con tan solo una silla.

Ahora también quiero hacer diferencia en que el objetivo de esto no es crear personas con vigorexia ya que al compartirles esto es evitar los excesos como mencione al principio.

Aunque es difícil saber porque se nos complica tanto levantar el trasero de la cama y empezar a movernos, lo que no es difícil es hacerlo simplemente hacerlo, levantarse y comenzar a caminar, bailar o correr, no para competir con alguien y quedar bien ante la sociedad, sino para mejorar nuestra condición y corregir conductas o hábitos que no nos ayudan de nada a nuestra vida y que incluso corrigiéndolos nos favorecerán en otros aspectos de ella, como por ejemplo administrar más nuestro tiempo o el simple hecho de estar despiertos.

Por ultimo quiero dejar en claro que lo importante es saber que la obesidad se puede prevenir, alimentándonos correctamente y teniendo una vida activa, es decir haciendo ejercicio, así es el ejercicio, si lo sé, ese punto lo he repetido varias veces en este documento y como no hacerlo si es lo que nos hace falta.

Así que ya saben chicos, cambien los tacos por un licuado, cambien la hamburguesa por una milanesa, baila mientras vez tu novela, o si eres de los que les gusta echarse unas copitas... cambia la jarra por una barra, empieza con proponerte hacerlo un día a la semana, créanme no nos afectara, daño nos hace el no hacerlo. ¡Muchas gracias!