

# LO MEJOR DE LA ALIMENTACIÓN



Los alumnos de tercero de la ESO recibieron en dos sesiones, de una hora cada una, dos charlas sobre las mejores maneras de alimentarse y sobre la evolución del cuerpo humano. La primera sesión se realizó en noviembre y la segunda sesión se realizó en diciembre, el día 11 exactamente.

Las charlas fueron dadas por dos médicos del ambulatorio de Vallecas. Trataban de las mejores maneras de alimentarse para prevenir enfermedades, como por ejemplo la diabetes, una enfermedad muy agresiva y que puede producir un infarto sin darte cuenta de que lo has sufrido; o tener que amputarte una extremidad porque la glucosa se ha acumulado en ella. Esta enfermedad tiene una manera de postergarse diez años aplicando una dieta saludable, bebiendo dos litros de agua al día y caminando al menos treinta minutos diarios.

También nos hablaron sobre una serie de cifras equiparándolas con distintas años de nuestra vida, fechas o periodos de tiempo, es decir, que en cada número, del 0 al 24, había distintos acontecimientos en nuestras vidas, como por ejemplo que al cumplir el primer año de vida ya somos conscientes de lo que nos rodea, a los 4 empezamos a descubrir nuestra sexualidad, que hasta los 22 no terminan de formarse los huesos, el hígado y el páncreas, y que a los 24 años nuestro cuerpo terminaba de crecer. Otras cifras coincidían con datos estadísticos como que los zurdos viven de media 9 años menos o que cada 10 minutos en España se produce un aborto.

Estas sesiones han gustado mucho a los alumnos de tercero de ESO, principalmente la primera sesión porque fue una manera divertida de aprender sin llegar a hacerse pesado y aburrido.

**Gabriel González Esteban**