

¿QUÉ PASA?



2023-05-06

Programmanus

av Sofía Martínez

¡Hola! ¿Qué tal?

Bienvenidos a un nuevo 'Qué pasa', sobre:

- El movimiento antidieta

Carlos: Debemos de sentirnos bien en muchos sentidos, no solo físicos, sino también mentales.

Soy Sofía Martínez.

Pero, este programa lo empezamos con poesía...

Poesía en la calle

A un poeta callejero,

A un poeta en medio del abandono, la calle...

Santiago Vargas es un joven colombiano de 23 años. Él se gana la vida escribiendo poesía. ¿Sabes dónde? En la calle.

Él pasa el día en las calles de Bogotá con su máquina de escribir. La gente que pasea por la calle le pide poesías sobre todo tipo de temas. Santiago las escribe en el momento y recibe dinero por ellas.

Lo escuchamos para "Hoy noticias".

Santiago Vargas: Yo creo que la sociedad que pasa por estas calles exige de mí un poema y espera que sea bueno para poder pagar por él.

Santiago intenta que sus poemas sean honestos y de calidad.

Santiago: Yo espero que el poema sea honesto y además que tenga un mínimo de calidad.

El movimiento anti-dieta

¡El 6 de mayo es el Día Internacional sin dieta!

Un día para reducir la obsesión por la comida y mostrar el peligro de las dietas.

Suplementos dietarios, harinas integrales, dietética y almacén...

Hay un movimiento antidieta en la sociedad. Dice que las restricciones alimentarias son el primer paso para desarrollar anorexia o bulimia. Escuchamos a Adriana Esteva, especialista mexicana en nutrición, para adn40Mx.

él se gana la vida

han försörjer sig

máquina de

escribir

skrivmaskin

le pide

de ber honom om

todo tipo

alla möjliga

recibe dinero

han får pengar

exigen calidad

de kräver kvalitet

esperan que sea

bueno

de förväntar sig att

den är bra

reducir la obsesión

minska besattheten

mostrar el peligro

visa faran

movimiento

rörelse

restricciones

alimentarias

matrestriktioner

Adriana Esteva: Son la puerta de entrada a los trastornos de conducta alimentaria.

¿Qué piensan los jóvenes sobre las dietas?

Estoy con Carlos y con Vanesa, de 22 y 20 años, aquí en la Universidad de Málaga... a ver, Carlos, ¿qué piensas sobre las dietas?

Carlos: Creo que debe ser una dieta basada en algo médico, no en algo como tendencia, como puede ser TikTok o Instagram.

Sofía: ¿Crees que está de moda hacer dieta?

Carlos: Creo que sí que está de moda, y precisamente por esto mismo, estas redes sociales. La sociedad siempre busca personas perfectas y ese deseo puede acabar en una obsesión.

Carlos dice que las dietas deben ser recomendadas por un médico. No es bueno hacerlas por las modas de las redes sociales, porque pueden crear obsesión.

Sofía: ¿Qué piensas del movimiento “No Diet” o “Sin dieta”?

Carlos: Creo que es muy bueno que exista porque hace que nos demos cuenta de que no todo es el cuerpo. Debemos de sentirnos bien en muchos sentidos, no solo físicos, sino también mentales.

Para Carlos el movimiento antidieta es bueno a nivel mental. Ayuda a no sentir culpabilidad.

Sofía: ¿Qué te puede dar un día sin dieta a nivel psicológico?

Carlos: Pues, por ejemplo, no sentir esa culpabilidad por tomar un determinado alimento. Un poco de chocolate o un poco de pizza...

El sentimiento de culpa no es sano.

Ahora Vanesa nos cuenta las cosas buenas de las dietas.

Vanesa: Las mejores dietas son dietas que te enseñan a comer.

Para mí, lo bueno de las dietas es que te ayudan a sentirte bien contigo mismo. Te pueden enseñar nuevas recetas a veces, que nos ayudan a estar más sanos.

Vanesa hace dieta y nos explica por qué.

Vanesa: Hago dieta y actualmente estoy muy satisfecha. Empecé a hacer dieta para sentirme mejor conmigo misma, porque no me aceptaba físicamente, y eso me hacía daño a nivel emocional.

El 20 de mayo volvemos con el último episodio de esta temporada. ¡Adiós!

desarrollar

utveckla

nutrición

näringslära

trastornos de

conducta

alimentaria

ätstörningar

redes sociales

sociale medier

acabar en

sluta i

hace que nos

demos cuenta

det gör oss medvetna

en muchos

sentidos

på många sätt

sentir culpabilidad

känna skuld

sano

hälsosam

te enseñan

de lär dig

sentirte bien

contigo mismo

må bra i dig själv

satisfecha

nöjd

me hacía daño a

nivel emocional

det skadade mig

känslomässigt

el último episodio

de esta temporada

det sista avsnittet för

den här säsongen