

Fem una verificació!

Plantilla de verificació

Membres del grup: Berta T-Figueras, Alana Molina i Clàudia Morilla.

| | |
|------------------|---|
| Afirmació | “Per perdre pes, hem d’eliminar els hidrats de carboni de la nostra dieta” |
| Enllaç | https://www.tiktok.com/@akal.sadhana/video/7337329229748800773?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7182990963189630470 |

Podeu trobar un [exemple de verificació](#) en [aquest document](#), és important que el llegiu abans de començar per entendre correctament què heu de fer.

1. Com em vol fer reaccionar?

Explica si busca generar emocions fortes o promoure un comportament. Pots guiar-te pels comentaris (si n’hi ha).

Aquest noi que apareix en aquest tik tok té la intenció de crear una sensació d’impacte sobre les persones que l’estat veient ja que explica la seva experiència personal fent diferents tipus de dieta.

2. Quina és la font? Qui comparteix aquest contingut?

Explica d’on surt la informació, quins usuaris ho diuen o quina organització i si està buscant influenciar més que informar. Hauràs de buscar informació a internet i [enganxar les pàgines web consultades](#).

Aquest noi no té cap font d’informació. Ell, en el vídeo, no diu que tingui cap font ni en què es basa per a donar aquesta opinió sobre els carbohidrats i de com s’han de consumir. Per altra banda, en internet hi ha moltes fonts poc fiables on defensen aquest mite. En canvi, una pàgina on hi ha informació de qualitat on pots veure que et pot passar realment és: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/low-carb-diet/art-20045831>

3. Què en diuen les fonts fiables?

Busca informació de fonts fiables que parlin sobre aquest tema i explica si validen o desmenteixen el missatge i per què. Llavors, resumeix els resultats i [enganxa les pàgines web consultades](#) i aplica la bastida de recerca informació.

Els experts en nutrició coincideixen en el fet que cap dels macronutrients, sigui el greix, els carbohidrats o proteïna, són dolents per al nostre cos. És més, asseguren que tots tres són necessaris per al bon funcionament del nostre organisme. El problema està en el consum excessiu d'aquests nutrients, ja que un sobreconsum pot conduir a un augment de pes. Els experts també adverteixen que eliminar completament els carbohidrats de la nostra dieta pot causar problemes en el nostre organisme. Els carbohidrats són una font important d'energia per al cos, especialment per al cervell i el sistema nerviós central.

| FITXA VALIDACIÓ DE FONTS | | | | | |
|--|---------|-----------------|----------|---------|--------------|
| Font (Web o usuari) | Autoria | Rigor científic | Qualitat | Relació | % fiabilitat |
| [1] http:// https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2023/04/carbohidratos-perder-peso-dieta | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |
| [2] http:// https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20210822/ocurre-organismo-quitas-carbohidratos-dieta/605690594_0.html | 90% | 90% | 90% | 70% | 80% |
| [3] http:// | 70% | 80% | 80% | 90% | 85% |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| https://www.vitonica.com/alimentos/esto-que-ocurre-tu-cuerpo-al-eliminar-hidratos-carbono-tu-dieta-para-a-delgazar | | | | |
| Bastida: preguntes guia | | | | |
| Autoria | S'identifica de manera clara? (Nom, adreça postal, ...).Està vinculat / a alguna institució consolidada (organisme governamental, universitat, ...)? | | | |
| Rigor científic/model | El contingut està exposat de forma no col·loquial? Utilitza correctament lèxic científic? Ofereix sempre que pot les dades de forma transparent i adequada (gràfics, taules) i citats? | | | |
| Qualitat/format | L'estructura, color, ortografia i tipografia són adequades? Permet la visualització amb diferents navegadors? Quina és l'última actualització? | | | |
| Relació | Enllaça altres pàgines web? Són aquestes pàgines fiables? Quines altres pàgines enllacen a aquesta? Són fiables? | | | |

4. Quines proves aporta?

Posa aquí les evidències, dades, imatges o fets amb els quals es confirma el mite o es desmenteix. Aquestes proves són les que posaran al teu TikTok.

Ell no aporta cap prova, però per desmentir, més ben dit, per informar correctament sobre aquest mite, hem trobat aquestes proves:

- Mantenir una dieta baixa en carbohidrats no només et permet perdre pes, també té altres avantatges com reduir la possibilitat de tenir diabetis de tipus 2.
- No és bo eliminar per complet els hidrats de carboni, però sí reduir el consum o consumir dels més bons, com per exemple, la fruita.
- Eliminar els carbohidrats et pot causar problemes de salut, pot fer que et quedis sense energia a les cèl·lules i això és molt perillós, ja que sense energia les cèl·lules es moren. A més a més, et provoca efectes com: mal de cap, estrenyiment i problemes musculars.

5. Quin veredicte donaries a aquesta informació: verdader, veritat a mitges, enganyós o fals.

Opinem que és veritat a mitges, perquè eliminar totalment els carbohidrats sí que pot portar a una pèrdua de pes inicial, però a llarg termini, pot generar molts efectes negatius per a la salut del nostre organisme i no és una estratègia sostenible per mantenir un pes saludable, perquè el pes que es perd inicialment probablement serà en gran part aigua i glucògen emmagatzemat, i no necessàriament grassa corporal. El millor és reduir el consum, però no deixar-ne de menjar.