



Nombre del alumno: Eva Lizeth Alfaro Zambrano

Nombre del profesor: LN. Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Fast food y comida chatarra

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9to. CUATRIMESTRE

Grupo: A



Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de mayo del 2020.

Fast food y comida chatarra

Fast food

Estilo de alimentación

Preparación y consumo de alimentos rápidos

- Frituras
- Hamburguesas
- Pizza
- Hot dog, etc.

Comida chatarra

Alimentos con baja calidad alimentaria

Altos en:

- Azúcar
- Grasas
- Sal

Consecuencias

- Enfermedades colaterales
- Muerte

- Diabetes Mellitus II
- Obesidad
- Cáncer
- Hipertensión, entre otros

Recomendaciones

- Leer etiquetas, que sean nutrientes de calidad
- Ser selectivo con los alimentos
- Evitar comida rápida o chatarra
- Consumir más frutas y verduras

Bibliografía:

- Elsevier, comida rápida ¿una alternativa a la alimentación convencional?, 2002, recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-comida-rapida-una-alternativa-alimentacion-13039716>
- Procuraduría Federal del consumidor, alimentos chatarra, 2018, recuperado de: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/alimentos-chatarra?state=published>