

Nombre del alumno: Dalia de los Ángeles Pérez Escobedo.

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: "Cuadro sinóptico"

Materia: Trastornos de la Cultura Alimentaria

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: "A"

"FAST FOOD Y COMIDA CHATARRA"

CAMBIOS EN LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE LA **POBLACIÓN**

Estos cambios alimentarios han sido provocados por un ritmo de vida muy acelerado y estresante, han hecho que muchas personas se vean obligadas o muy frecuentemente a alimentarse a partir de comida conocida como fast food, rápida o chatarra, hasta llegar a casos en los que uno ni desciende del automóvil para ingerirla.

Es necesario aclarar que, si este tipo de comidas fuesen consumidas de manera esporádica, no representa ningún tipo de riesgo para nuestra salud. El problema se presenta cuando estos alimentos son ingeridos de manera diaria o habitual, ya que este tipo de alimentación nutricionalmente desequilibrada, genera al largo plazo una carencia de nutrientes con demasiados efectos indeseables para nuestro organismo.

> Enfermedades cardiovasculares, sobrepeso e hipercolesterolemia debido a la alta cantidad de proteínas de origen animal, grasas saturadas y colesterol.

Alimentos como hamburguesas, hot-dogs, batidos,

papas fritas, aros de cebolla fritos, pollo frito, pizzas y

demás snacks forman parte de la alimentación diaria de

una inmensa mayoría de personas, que sin darse cuenta

están llevando a cabo una dieta poco variada y

desequilibrada, con muchas desventajas y peligros para

Por otro lado, y en perjuicio de estos establecimientos se ha

comprobado a través de diferentes análisis que la comida

rápida tiene varias irregularidades en su composición e

ingredientes con respecto al etiquetado que llevan, y en

otros varios casos también de establecimientos que no

cumplen con las normas higiénico-sanitarias.

la salud y el bienestar en general.

¿POR QUÉ ESTE TIPO DE ALIMENTACIÓN ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD?

Por qué comer todos los días o frecuentemente este tipo de alimentos provoca principalmente una sobrealimentación, y esto ocurre porque con tan solo un menú compuesto por papas fritas, hamburguesa y refresco, se cubre o ingiere más del 50% de las calorías diarias necesarias, con lo cual trastornos de peso y obesidad serian la primer consecuencia.

INFLUENCIA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS ANTE LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS **NATURALES**

La influencia de nosotros como nutriólogos es sumamente importante, poner el ejemplo y especialmente hoy en día que existen diversos métodos tecnológicos para dar a conocer comidas hechas con alimentos naturales y apropiados para nuestra salud

Así como la comida fast food se basa en mercadotecnia, en medios de publicidad, hoy también existen redes sociales lo cual muchos nutriólogos han estado aplicando actualmente, elaborando comida nutritiva, llamativa y de fácil preparación.

Esto con la finalidad de intentar o querer cambiar estos hábitos alimentarios que tan mal le hacen a nuestra población, evitar la aparición de enfermedades secundarias al sobrepeso y obesidad.

FUENTE BIBLIOGRAFICA: Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud.

Revista de Investigación y Desarrollo Educativo, vol. 4, núm. 2013.