



Nombre de alumno: Fabiola Carolina Robles Guillen.

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9

Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

FAST FOOD Y COMIDA CHATARRA

¿Qué es?

La comida rápida (fast food), es un tipo de comida económica, ampliamente consumida hoy día, basada en menús de fácil preparación y, como su mismo nombre indica, de rápida preparación e ingestión

Características que en nuestra sociedad se convierten en auténticas virtudes para un amplio estereotipo de consumidores; desde adolescentes de precaria economía a trabajadores que carecen de tiempo para almorzar por sus exigentes jornadas laborales

¿Por qué se consume?

Hoy día, nuestro estilo de vida, hace que no haya tiempo de comer a casa ó, si lo tenemos, sea escaso; así, comer diariamente fuera supone un gasto económico, y, los locales de comida rápida tienen precios bajos.

A esto se le suma que sirven en cortos espacios de tiempo y la comida es de rápido consumo, con lo cual, para un individuo con poco tiempo para comer, resulta perfecto.

Esto se suma al gran número de adolescentes que abusan de esta alimentación debido al bajo coste de la misma y a que, además, resulta muy atrayente en cuanto a textura, color, sabor y aspecto..

Clasificación

De influencia y características anglosajonas

Donde encontramos las hamburguesas, salchichas, patatas fritas y salsas del tipo de mayonesa, ketchup, mostaza, etc.

Procedencia mediterránea

Con pizzas, bocadillos, tapas o kebaps; éste último grupo se considera más saludable nutricionalmente porque tiene un menor aporte de grasas y sal.

Comida precocinada en supermercados

Que cumple todas las características de la comida de restaurantes fast food.

Comida china y mexicana

Que se consume en los países occidentales, se suele considerar también dentro de estos grupos

Características negativas

1) El exceso de energía de estos menús, cuyo aporte calórico es más de la mitad del necesario diariamente, favorece el exceso de peso. Al consumir un exceso de energía se produce un balance energético positivo, almacenándose el exceso en forma de triacilglicéridos..

3) Se ha visto que el colesterol proveniente de la dieta aumenta el colesterol sanguíneo y las cifras de LDL; este aumento se estima que puede ser de 2,2 mgr/dl. por cada 100 mgr. de colesterol alimentario.

2) La comida rápida o fast food contiene un alto porcentaje de grasas saturadas y colesterol, muy usado en este tipo de comidas. El colesterol es un lípido que además de formar parte de las membranas celulares, es precursor de hormonas, ácidos biliares y vitamina D; se sintetiza en el organismo, por lo que el aporte alimentario no es imprescindible.

4) Finalmente, mediante estudios genéticos, epidemiológicos, clínicos, etc., se ha establecido claramente la relación entre colesterol y enfermedad cardiovascular. De igual modo al aumentar los valores de colesterol plasmático (y LDL) aumenta el riesgo de enfermedad coronaria. Por último, se ha comprobado que el colesterol sérico es el mayor agente etiopatogénico de la aterosclerosis.

Factores

Factores biológicos

Este factor está relacionado con los efectos en el organismo que produce la comida chatarra y que nos llevan a querer comer más. En general, la comida chatarra produce una sensación de bienestar y saciedad debido a que estimula la producción de dopamina. Este es un neurotransmisor que produce placer, relajación y bienestar. Por esta razón, a menudo las personas se inclinan a consumir comida chatarra cuando sienten ansiedad o estrés.

Factores Culturales

Muchas personas han adoptado el hábito de consumir comida chatarra al menos 3 veces a la semana. En caso de una familia con hijos, esto puede ser más perjudicial, ya que los padres extienden el hábito de comer comida rápida a sus hijos con facilidad, debido a que estos desarrollan sus preferencias dietéticas a una edad temprana.

Factores Sociales

La publicidad de comida chatarra está en todos lados: en televisión, revistas, periódicos, en las calles y en internet. Tienen el objetivo de atraer nuevos clientes y, en particular, potenciales futuros consumidores. Por eso, los niños son el público objetivo favorito, ya que son más fáciles de influenciar con la publicidad y otros mecanismos, como empaques atractivos, lueuetas gratis y juegos infantiles en los restaurantes.

Referencias:

[http://tcasevilla.com/archivos/repercusiones de la comida rapida en la sociedad.pdf](http://tcasevilla.com/archivos/repercusiones_de_la_comida_rapida_en_la_sociedad.pdf)

<https://blog.oncosalud.pe/comida-chatarra-que-nos-lleva-a-consumirla-con-frecuencia>