

Nombre de alumnos: DE LEÓN MORALES DAMARIS PRISCILA

Nombre del profesor: RODRIGUEZ MARTÍNEZ DANIELA

Nombre del trabajo: CUADRO SINÓPTICO

Materia: TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

Grado: 9no cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: A Licenciatura en Nutrición



Fast food y comida chatarra	Concepto general	Son alimentos de fácil obtención y consumo que se caracterizan por contenido de alto aporte calórico, de azúcares y grasas y deficiencia de otros nutrientes
	Factores que influyen en su consumo	 Precio accesible Fácil obtención y preparación Globalización Sedentarismo Ingredientes agradables al paladar Publicidad y oferta
	Desventajas para la alimentación	 Cambio de hábitos (alimentos industrializados en lugar de saludables) Nutricionalmente desbalanceada Alto consumo de hidratos de carbono, grasas y sal. Alta densidad calórica. Pobre concentración de nutrimentos esenciales
	Factores negativos en los hábitos alimentarios	 Sustitución de alimentos de la dieta tradicional por los procesados Disminución de compra en alimentos saludables. Selección de alimentos por saciedad de largo tiempo. En niños, rechazo rotundo a las frutas y verduras. Ausencia de preparación de alimentos en casa. Daño al medio ambiente por mayor cantidad de desechos inorgánicos.
	Desventajas para la salud	 Sobrealimentación y deficiencia de vitaminas y minerales Escaso desarrollo de masa ósea por deficiencias de calcio Enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, obesidad e hipercolesterolemia. Estreñimiento por bajo aporte de fibra Caries por elevadas cantidades de azúcares simples Alteración del sentido del gusto por alto contenido de sodio, conservantes y potenciadores de sabor Cambios bioquímicos a nivel cerebral por efectos de adicción
	Cómo perjudica la producción de alimentos naturales	 Se ha sustituído el maíz, frijol, arroz, frutas y verduras por productos indrustrializados. Alta producción de alimentos transgénicos, para distribución en empresas comerciales (Mc Donals,KFC, etc) Disminución de creación de hortalizas en casa. Disminución de trabajo de pequeños agricultores por consumo preferente de alimentos ya procesados

Fuente de consulta:

Cabrera Molini Dolores. (2007). Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. Recuperado de:

http://tcasevilla.com/archivos/repercusiones_de_la_comida_rapida_en_la_sociedad.pdf

Consumidores en Acción de Centroamérica y El Caribe. (2010). Investigación de Comida chatarra en centros escolares. Recuperado de

http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-

icean/docs/Investigaci%C3%B3n%20comida%20chatarra%20en%20los%20centros%20e scolares_2010.pdf

El comercio. (2014). Razones para el consumo de comida chatarra. Recuperado de: https://www.elcomercio.com/tendencias/razones-consumo-comida-chatarra.html

Licata Marcela. (Sf). Cómida rápida o chatarra, fast-food, junk-food y sus riesgos para la salud. Zonadiet.com. Recuperado de: https://www.zonadiet.com/alimentacion/fast-foodriesgos.htm

Castañeda Castaneira Enrique, Ortiz Pérez Hilda, Robles Pinto Guadalupe, Molina Frechero Nelly. (2016). Consumo de alimentos chatarra y estado nutricio en escolares de la Ciudad de México. Recuperado de: https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2016/sp161d.pdf

Programa De Desarrollo Interdisciplinario. (Sf). Consumo responsable para una correcta alimentación y nutrición. Recuperado de:

http://prodii.org/images/libros/Cartilla_Nutricion_y_comida_chatarra.pdf

El Poder del Consumidor A.C, Grupo de Estudios Ambientales A.C y Oxfam México. (2010). Impacto de la presencia de comida chatarra en los hábitos alimenticios de niños y adolescentes en comunidades indígenas-campesinas de la región Centro-Montaña Guerrero. Recuperado de: https://elpoderdelconsumidor.org/wp-content/uploads/0910-1001-Comida-chatarra-en-el-campo-gro.pdf