
CUADRO SINÓPTICO



NOMBRE DEL DOCENTE:

L.N. DANIELA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

MATERIA:

TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

NOMBRE DEL ALUMNO:

MARIO ULISES GÓMEZ RUEDA

LICENCIATURA:

NUTRICIÓN

CUATRIMESTRE:

NOVENO

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS, 22 DE MAYO DE 2020

COMIDA CHATARRA

ALIMENTOS QUE PRESENTAN GRANDES CANTIDADES DE AZÚCARES, GRASA Y/O SAL

LA COMIDA CHATARRA ESTÁ MUY LIGADA AL CONCEPTO DE COMIDA RÁPIDA DEBIDO A LA FACILIDAD QUE HAY PARA CONSEGUIRLA Y PREPARARLA

CARACTERÍSTICAS

- POCO SALUDABLES PARA EL ORGANISMO
- TRAEN CONSECUENCIAS NEGATIVAS PARA LA SALUD
- CONTIENEN MUCHAS CALORÍAS, QUE NO PROPORCIONAN NINGÚN APORTE NUTRICIONAL
- ES DE BAJO PRECIO
- ES DE BAJA CALIDAD
- ES DE FÁCIL DISTRIBUCIÓN
- ES MAS POPULAR ENTRE NIÑOS Y ADOLESCENTES

EFECTOS EN LA SALUD

- OBESIDAD
- DÉFICITS NUTRICIONALES
- DIABETES
- PROBLEMAS CARDIACOS
- CARIES
- CELULITIS
- ENVEJECIMIENTO PREMATURO
- AUMENTO DEL COLESTEROL
- CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS (DEPRESIÓN)
- ADICCIÓN

TIPOS

- COMIDA RÁPIDA { LAS HAMBURGUESAS, PIZZAS, SALCHICHAS, HOT DOGS
- BOLLERÍA INDUSTRIAL { LAS DONAS, ALIMENTOS CON CANTIDADES EXCESIVAS DE AZÚCAR, Y EN GENERAL, DULCES PROCESADOS DE MANERA INDUSTRIAL.
- FRITURAS { POLLO FRITO, LAS PAPAS DE ESTABLECIMIENTOS DE COMIDA RÁPIDA, ALGUNOS SNACKS Y EN GENERAL TODO TIPO DE ALIMENTO QUE HAYA PASADO POR ESE PROCESO
- BEBIDAS GASEOSAS { TODAS LAS BEBIDAS GASEOSAS DEBIDO A LA GRAN CANTIDAD DE AZÚCAR QUE CONTIENEN
- ALIMENTOS PRECOCINADOS { SUELEN CONTENER MAYOR CANTIDAD DE ADITIVOS, CONSERVADORES Y COLORANTES
- ALIMENTOS CONGELADOS { SON COMIDAS ULTRAPROCESADAS CON UNA GRAN CANTIDAD DE ADITIVOS Y CONSERVANTES.