



**Nombre de alumnos: Julibeth Martínez
Guillén**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez
Martínez**

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

**Materia: Trastornos de la cultura
alimentaria**

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: Licenciatura en nutrición

FAST FOOD Y "COMIDA CHATARRA"

¿Qué es?

Alimentos destinados a servirse y consumirse de manera rápida

Ejemplos

Hamburguesas
Hot dogs
Sandwiches
Papas fritas
Donas
Gaseosas
Golosinas

Características

Hipercalóricos
Contienen aditivos
Bajo en fibra
Bajo en vitaminas
Altos en azúcares
Altos en grasas
Altos en sodio

Colorantes
Potenciadores de sabor
Conservadores artificiales

Principalmente colesterol y grasas saturadas y trans

Efectos en la salud

Aumento de peso
Sx metabólico
Digestivas
Caries
Mal desarrollo ósea
Cardiovasculares

Sobrepeso
Obesidad

Estreñimiento
Esteatosis hepática
Estatorrea

Ateromas
Infartos
Dislipidemias

Repercusiones

Daños a la salud
Pérdida de cultura
Cambio negativo en los hábitos alimenticios
Poco consumo de alimentos locales

Barra de ideas. 2020. ¿Qué es Fast Food?. Recuperado el 22 de mayo de 2020 de <https://barradeideas.com/que-es-fast-food/>

El Poder del Consumidor A.C. 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 el 22 de mayo de 2020 de PDF <https://elpoderdelconsumidor.org/wp-content/uploads/0910-1001-Comida-chatarra-en-el-campo-gro.pdf>

Grand Hotelier. 2020. Ventajas y desventajas de la comida chatarra. Recuperado el 22 de mayo de 2020 de <https://grandhotelier.com/comida-chatarra/>