



**Alumna: Martínez Pérez Viridiana Guadalupe**

**Nutrióloga: Martínez Rodríguez Daniela**

**Materia: Trastornos de la cultura alimentaria**

**9No cuatrimestre de Nutrición**



# FAST FOOD

Conocido también como:  
Comida rápida

Es un tipo de comida económica, ampliamente consumida hoy día, basada en menús de fácil preparación

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 atractiva en cuanto a textura, color, sabor y aspecto

Es de elección en ciertos individuos con problemas de ansiedad o depresión

desventaja

Se consumen alimentos muy calóricos, como los son los denominados fast food

Respecto al estilo de vida y al sedentarismo que está reinando cada vez más en nuestra sociedad, especialmente en los más jóvenes

Respecto al estilo de vida y al sedentarismo que está reinando cada vez más en nuestra sociedad, especialmente en los más jóvenes

Contenido de la comida  
Fast food

Este tipo de alimentos coinciden en un aporte de alta densidad energética y calórica y un alto contenido en grasas (saturadas) e hidratos de carbono

Llegando a padecer, sobre peso u obesidad

Esto hace que los horarios laborales sean en gran medida responsables de esta falta de dedicación a la alimentación que nos obliga a recurrir al fast food

causas

Tiempo dedicado a hacer la compra y a la preparación de los alimentos

son alimentos de rápido y fácil consumo, de bajo costo y en su mayoría de alto aporte calórico

Este tipo de alimento conlleva una serie de características nutricionales, que hacen que no sea aconsejable su consumo habitual

Los expertos en salud

afirman que la comida rápida no es muy saludable porque pequeñas cantidades de comida concentran muchas calorías

La comida rápida es un sector que pertenece al gran consumo, por tanto, resulta de gran interés conocer las vías por las cuales sus productos llegan al consumidor

Por eso es importante consumirla moderadamente, para así evitar una mala alimentación

chatarra

# Comida chatarra

Se denomina  
Como:

Aquellos alimentos de bajo valor nutritivo, que poseen altos contenidos de azúcares, harinas o grasas, tales como botanas, refrescos, pastelillos, dulces o cereales refinados

Este ritmo de vida hace que las personas consuman más calorías que las que realmente gastan cada día

El proceso de la globalización y el sedentarismo son algunos de los factores que han influenciado en el cambio en los patrones de consumo

Ingredientes de la comida chatarra

La comida chatarra cambian el flujo hormonal logrando que las personas sigan comiendo, aun cuando ya están satisfechas

Los altos niveles de azúcar y sal que se agregan a estos alimentos y bebidas, inhiben la sensación de saciedad en el organismo

Los "mal llamados jugos" o gaseosas también son grandes portadores de estos ingredientes, afectando al cuerpo humano y creando una sensación de adicción

Consumo de comida chatarra debido

Es atractiva por su sabor, la publicidad difundida en medios de comunicación y los hábitos familiares, factores que influyen en su consumo por encima de alimentos saludables

Son modificados en su contenido nutricional, se caracterizan por ser altos en grasa, con azúcares de fácil y rápida absorción, altos en sodio y bajos en fibra

Un ritmo de vida acelerado y el estrés, puede causar que las personas decidan consumir comida chatarra en cantidades nocivas para su cuerpo

Factores del consumo de comida chatarra

Consumo de sal aumenta la tensión arterial y a su vez las grasas incrementan los niveles de triglicéridos y colesterol malo en la sangre

Un estudio demostró que la comida chatarra y la tristeza pueden ir de la mano

Un ritmo de vida acelerado y el estrés, puede causar que las personas decidan consumir comida chatarra en cantidades nocivas para su cuerpo

Fuentes bibliográficas

[https://www.tcsevilla.com/archivos/repercusiones\\_de\\_la\\_comida\\_rapida\\_en\\_la\\_sociedad.pdf](https://www.tcsevilla.com/archivos/repercusiones_de_la_comida_rapida_en_la_sociedad.pdf)

<https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150315010.pdf>

<https://www.abc.es/gestordocumental/uploads/Sociedad/comida-rapida.pdf>