



**Alumno: Diana Laura Altuzar Hernández**

**Docente: Daniela Rodríguez Martínez**

**Materia: trastornos de la cultura alimentaria**

**Grado: 9° cuatrimestre**

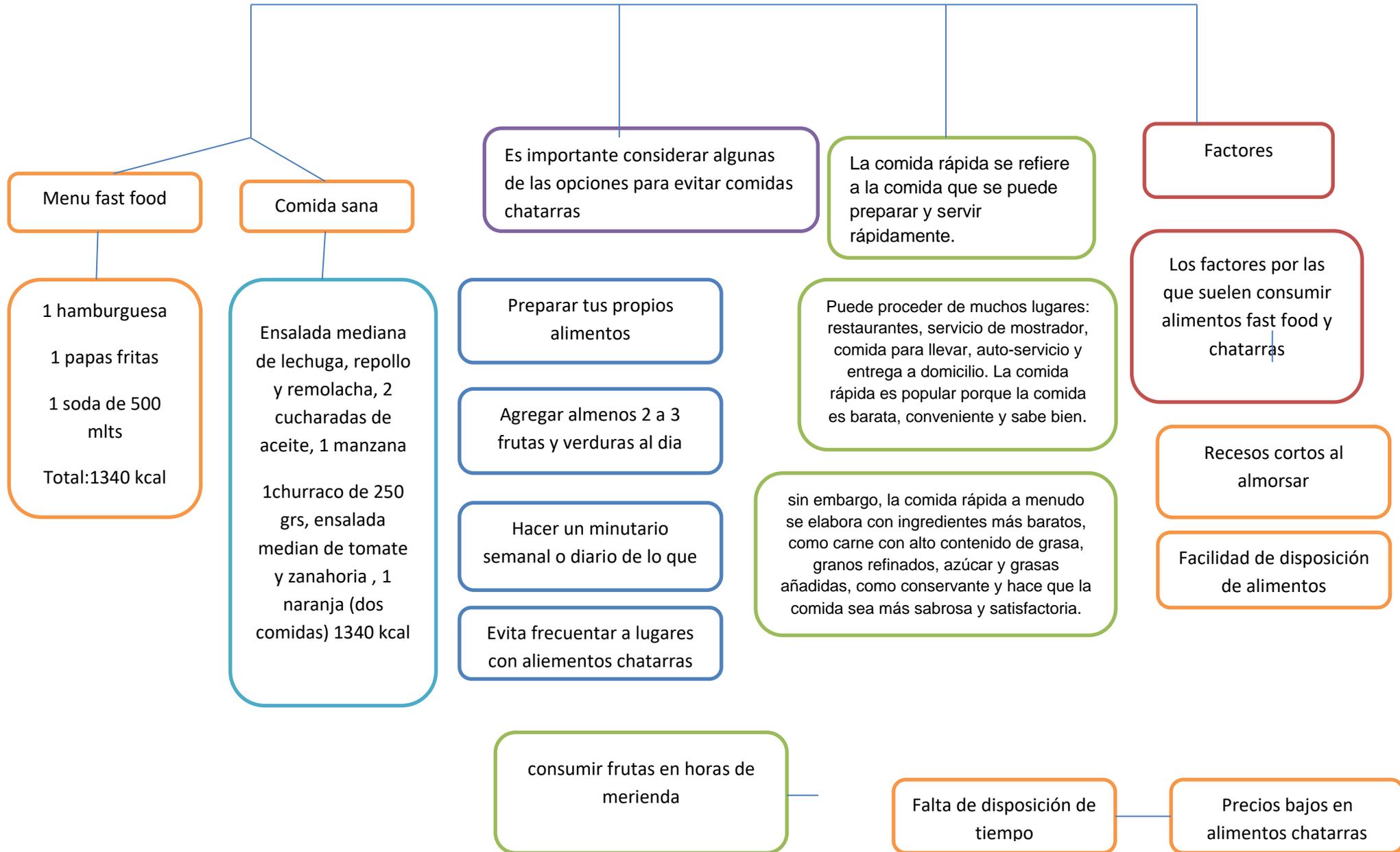
**Grupo: "A"**

**Trabajo: cuadro sinóptico alimentos fast food, alimentos chatarras**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez Chiapas México.

# Alimentos «fast food» y las “chucherías



## Menu fast food

1 hamburguesa  
1 papas fritas  
1 soda de 500 mlts  
Total:1340 kcal

## Comida sana

Ensalada mediana de lechuga, repollo y remolacha, 2 cucharadas de aceite, 1 manzana  
  
1churraco de 250 grs, ensalada median de tomate y zanahoria , 1 naranja (dos comidas) 1340 kcal

Es importante considerar algunas de las opciones para evitar comidas chatarras

La comida rápida se refiere a la comida que se puede preparar y servir rápidamente.

## Factores

Los factores por las que suelen consumir alimentos fast food y chatarras

Recesos cortos al almorsar

Facilidad de disposición de alimentos

Preparar tus propios alimentos

Agregar al menos 2 a 3 frutas y verduras al día

Hacer un minutarario semanal o diario de lo que

Evita frecuentar a lugares con alimentos chatarras

Puede proceder de muchos lugares: restaurantes, servicio de mostrador, comida para llevar, auto-servicio y entrega a domicilio. La comida rápida es popular porque la comida es barata, conveniente y sabe bien.

sin embargo, la comida rápida a menudo se elabora con ingredientes más baratos, como carne con alto contenido de grasa, granos refinados, azúcar y grasas añadidas, como conservante y hace que la comida sea más sabrosa y satisfactoria.

consumir frutas en horas de merienda

Falta de disposición de tiempo

Precios bajos en alimentos chatarras