

Nombre de alumnos: Danna Itzel López Díaz

Nombre del profesor: Rosario cruz Sánchez

Nombre del trabajo: alimentos contaminantes

Materia: submódulo II

Grado:3 semestre

Grupo: “U”

Alimentos contaminantes



La comida chatarra o alimentos contaminantes genera los siguientes perjuicios en el organismo: Aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares debido al excesivo aporte de grasas saturadas y trans, las cuales aumentan el colesterol malo o LDL y bajan el colesterol bueno o HDL, además de los triglicéridos.

La comida chatarra es una de las principales causas de la epidemia de sobrepeso y obesidad en el mundo, además de buena parte de las enfermedades crónicas, como la diabetes.

La **pizza** es un alimento que generalmente contiene una gran cantidad de grasas saturadas, azúcar y sal, ingredientes que en exceso pueden provocar enfermedades en las arterias coronarias, en las que se puede presentar insuficiencia cardíaca y arritmias

El consumo de alimentos fritos, como **papas fritas**, **pollo frito** y **snacks fritos**, con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas. Los métodos de fritura convencionales crean grasas trans, un tipo de grasa que eleva el colesterol "malo".

Las **bebidas gaseosas** tienen el potencial de aumentar el riesgo de desarrollar cálculos renales, debido a su contenido de ácido fosfórico. Un **exceso** de este ácido provoca la formación de cálculos renales.



El **embutido** es uno de los alimentos procesados más perjudicial para la salud por su alto contenido de sodio y grasas saturadas causando cáncer.



Las **donas** son alimentos muy dañinos para la salud ya que aportan grandes cantidades de grasas saturadas, colesterol, grasas trans y azúcares simples, además de ser frituras.



Comer demasiado azúcar se relaciona directamente con el aumento de peso y la obesidad. Los expertos también han asociado comer demasiados **dulces** con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas. Otros efectos incluyen problemas de la piel y ansiedad