



**Nombre de alumno: Jesimiel Ortega
Gómez**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: tesis entrega 2
Materia: seminario de tesis**

Grado: 8tvo Cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de febrero de 2021.

Tema:

Valoración nutricional de los niños de 5 a 8 años de edad de la colonia Bethel en el municipio de Comitán de Domínguez Chiapas que durante el confinamiento han aumentado el consumo de comida chatarra.

1.0 Planteamiento del problema

Hoy en día en tiempos de pandemia y confinamiento el aumento del sedentarismo, estrés, ansiedad han afectado la salud mental y el estado nutricional de la población en la colonia Bethel ubicada al oriente sur cerca del mismo libramiento de esa ubicación en la ciudad de Comitán de Domínguez en el estado de Chiapas, durante la cuarentena ha incrementado el consumo de alimentos chatarra en la población infantil por lo tanto los niños deben de tener problemas nutricionales,

En estudios realizados Por Ignacio Pérez Vega el 29 abril, 2020 nos dice que los niños son más vulnerables a anuncios de comida chatarra, al estar confinados en casa por la pandemia ya que estos pasan más tiempo frente a los televisores, los teléfonos celulares y las computadoras, como lo comprobó un registro hecho por El Poder del Consumidor.

“La pandemia representa un gran riesgo para niñas y niños, no solo en términos sanitarios, sino esencialmente en que están cautivos, tienen mucho más tiempo expuestos a pantallas y lamentablemente no significa que la responsabilidad del Estado mexicano y sus autoridades para frenar el ambiente obeso génico, esté cambiando”, indicó Juan Martín Pérez, director de REDIM (Red por los Derechos de la Infancia en México).

Más de 67% de los alimentos y bebidas publicitados en las horas con mayor audiencia infantil en la televisión mexicana, se consideran no saludables.

“La mitad de las muertes en nuestro país son a causa de la mala alimentación, que la obesidad infantil en México es la mayor prevalencia en todo el mundo. viendo que los niños consumen una cantidad muy elevada de alimentos ultra procesados” dato relevante es que 32% de las niñas y los niños en México tienen sobrepeso y obesidad. (Ignacio, 2020)

De acuerdo con un estudio realizado por el Instituto de Investigación de Florida, ingerir cotidianamente comida rica en calorías y grasas genera una adicción similar al que causan la cocaína y heroína. Para demostrar esto hicieron un experimento con ratas, a un grupo le dieron alimentos bajos en calorías y altos en nutrientes, mientras al otro lo alimentaron con tocino, salchichas y pastel (BACKHAUSS, 2018).

Los roedores del segundo grupo desarrollaron hábitos alimentarios compulsivos y se pusieron obesos. Además, no sólo desarrollaron tolerancia al placer que les generaba dicha alimentación, sino que necesitaron comer cada vez más para desencadenar la misma sensación. Para medir el grado de adicción, los investigadores ofrecieron los mismos víveres a ambos grupos, pero acompañados de una

descarga eléctrica en las patas. Las ratas nutridas sanamente pronto dejaron de ingerirla, pero las del segundo grupo siguieron haciéndolo pese al dolor.

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS) el abuso de alimentos chatarra es uno de los principales factores causantes del sobre peso y la obesidad, pues su fuente es rica en grasas, sodio y azúcares. Del mismo modo, es causante de las enfermedades no transmisibles (ENT), por lo regular, crónicas y/o de larga duración y que además evolucionan lentamente como la diabetes, cardiopatías y varios tipos de cáncer.

En 2015, las tres principales causas de muerte en México correspondieron a enfermedades del sistema circulatorio – sobresalen las isquémicas del corazón (13%) y cerebro vasculares (6%); las endócrinas, nutricionales y metabólicas (17.5%), en donde destaca la diabetes mellitus (15%) y; los tumores malignos (13%). (Consumidor, 2018)

Como hemos visto esta población si no tiene un debido cuidado de padres o de sus tutores se crean las terribles consecuencias ya antes mencionadas, es por eso que nuestro país se encuentra en el lugar que ocupa, en esta colonia se han generado puestos especiales de puros dulces, lugares como la tortillería venden de igual manera y a los niños se les facilita el acceso a ellos, las tiendas lo que más venden es comida chatarra.

1.1 Preguntas de investigación:

¿Qué es un alimento chatarra?

¿Cuáles son las características de un alimento chatarra?

¿Porque los niños tienden a elegir este alimento chatarra?

¿De qué forma se les puede enseñar a los niños sobre lo malo que es consumir en exceso ese tipo de alimento chatarra?

¿Cuáles son las consecuencias del consumo excesivo de comida chatarra?

1,2 Objetivos

1.2.1 General:

Proponer a los padres y tutores un plan de alimentación adecuado para los menores

1.2.2 Específicos:

Evaluar las cantidades de consumo de comida chatarra en menores de 5 a 8 años.

Examinar cual es la causa principal del consumo de comida chatarra.

Plantear una estrategia nutricional para cambiar hábitos alimenticios.

1.3 Justificación

El aumento de consumo chatarra en niños en la colonia Bethel durante este confinamiento ha sido visto como el aumento de peso en los niños de esta misma localidad.

Esta problemática se plantea por el incremento de tiendas y casas que se dedican a vender exclusivamente dulces y comida chatarra, esta problemática se presenta también porque con el confinamiento se ve la manera de buscar un ingreso, pero lo que venden claramente son cosas que atraen a los niños.

En el planteamiento del problema se menciona que son más susceptibles a este consumo ya que está comprobado que estar en casa y pasar más tiempo en casa viendo la televisión hace que quieran adquirirlas, también eso hace que los hábitos que ya tienen que no son adecuados puesto que de por sí se consumen muchas golosinas, pues aumento de una manera deliberada.

También cabe mencionar que estos niños de alguna forma cuentan con las posibilidades del poder comprar y consumir este tipo de comida ya que es un precio accesible.

Es de suma importancia tratar este tema ya que los niños al no comer los nutrientes que su cuerpo necesita pueden existir problemas después que pueden afectar totalmente su crecimiento y desarrollo y así modificar totalmente su vida, y como relacionarse con los demás.

Es por eso que se quiere promover un cambio si no radical por lo menos un poco más saludable impartiendo conocimientos hacia los padres como a los niños para que se logre ver un cambio a nivel físico como en nuestro organismo.

1.4 Hipótesis:

Los niños de la colonia Bethel aumentaron de peso debido al consumo de comida chatarra a temprana edad.

Variables:

1.4.1 Independiente

Aumento de peso

1.4.1 Dependiente

comida chatarra

temprana edad

1.5 Diseño de investigación

1.5.1 Metodología: denomina la serie de métodos y técnicas de rigor científico que se aplican sistemáticamente durante un proceso de investigación para alcanzar un resultado teóricamente válido. (significados , 2019)

Investigación: La investigación es un proceso intelectual y experimental que comprende un conjunto de métodos aplicados de modo sistemático, con la finalidad de indagar sobre un asunto o tema, así como de ampliar o desarrollar su conocimiento, sea este de interés científico, humanístico, social o tecnológico. (Significados , 2021)

1.5.2 Tipo de investigación:

Investigación aplicada o práctica cuando el conocimiento tiene una aplicación práctica e inmediata.

La investigación aplicada busca la generación de conocimiento con aplicación directa a los problemas de la sociedad o el sector productivo. Esta se basa fundamentalmente en los hallazgos tecnológicos de la investigación básica, ocupándose del proceso de enlace entre la teoría y el producto. (Lozada, 2021)

1.5.3 Tipo de enfoque

Enfoque cuantitativo: El enfoque cuantitativo “Utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población” (Hernández Etal, 2003; p.5).

Marco histórico:

Según en la página de la universidad de oriente nos dice que, en la historia del hombre, la dieta ha sido el factor evolutivo más fuerte. Su evolución se remonta a unos siete millones de años, lapso en el cual la alimentación experimentó varias transformaciones. En la vida arbórea, la base de alimentación fue de frutas.

La transición a la vida en planicies, obligada por los cambios climáticos que redujeron la densidad de las selvas, obligó a los primeros homínidos a cubrir extensiones grandes de terreno mediante la locomoción bípeda. Su alimentación se hizo más diversa y además de frutas y otros vegetales, incluyó raíces y nueces.

Los cambios de la dentición y de la mecánica de la masticación fueron adaptaciones ventajosas para esta etapa. A este proceso se agregaron estrategias culturales como la utilización de piedras para romper las nueces y para producir lascas con filo que les sirvieran para cortar alimentos.

La carroñería, la cacería y la antropofagia

La postura erecta facilitó la adaptación a la exposición a los rayos solares, lo que permitió a los homínidos cubrir mayores distancias en horas en que los predadores

duermen. Así, nuestros antepasados descubrieron la carroñería y con ella, el acceso a las reservas de grasa y proteínas contenidas en la médula de los huesos largos de animales muertos.

El consumo de estos ingredientes de origen animal aumentó mediante la cacería, y a esta práctica se agregó la antropofagia. El consumo de fuentes más amplias de energía se tradujo en un mayor desarrollo del cerebro y en el acortamiento del tubo digestivo. Los antropólogos especulan que la aparición de estas prácticas coincidió con la emergencia de conductas sociales, entre ellas, la cacería en grupo y la adopción de estrategias para evadir predadores.

Ellas aumentaron considerablemente la eficiencia de obtención de alimentos de los homínidos. (uo.puebla, 2018)

Evolución de la alimentación

Desde las Molucas, las lejanas islas asiáticas, proceden las especias: pimienta, canela, nuez moscada y clavo.

Si bien costaban mucho, eran muy solicitadas porque servían para conservar los alimentos (no debéis olvidar que los frigoríficos son una invención reciente). Todavía hoy para el salchichón y otras carnes embutidas se necesita la pimienta.

Las patatas, los tomates, las habichuelas, el cacao proceden de América y se aclimataron en Europa hará unos cuatrocientos años.

Para conservar los alimentos, durante largo tiempo los hombres usaron la salazón (con sal se conserva el cerdo, anchoa y arenque), las especias, el azúcar, mermelada, el vinagre, el aceite y también el ahumado.

El advenimiento de la agricultura y de la ganadería modificó drásticamente el patrón paleolítico y tuvo como resultado una dependencia de cereales que aportaban aproximadamente el 90% de la dieta y muy pequeñas cantidades de proteína animal.

Estos desarrollos modificaron drásticamente las relaciones del hombre con el ambiente. La mayor eficiencia de la producción de alimentos generó excedentes que dieron lugar a profundos cambios demográficos, a la emergencia de clases sociales, al desarrollo de burocracias y en última instancia, al desarrollo de la cultura y de tecnologías alimentarias y sociales

En la historia de la comida chatarra según wordpress nos dice cómo surgieron las comidas procesadas, la comida chatarra y las cadenas de 'fast food'. esto comenzó en la Segunda Guerra Mundial cuando el Ejército de Estados Unidos se vio ante el dilema de alimentar a cientos de miles de soldados tres veces al día y en condiciones miserables, muchas veces bajo el fuego enemigo.

Fue allí que los cráneos del Pentágono comenzaron a experimentar con ingredientes extras y aditivos, no solo en los platos sino también en la carne vacuna y en los pollos.

Este proceso de elaboración en cadena y en grandes cantidades terminó produciendo las primeras comidas 'procesadas', que incluían aditivos químicos e ingredientes que permitían la durabilidad de la comida como así también un sabor adictivo, profundizado por el agregado de grandes cantidades de sal, azúcar y aceite, ingredientes todos que, si bien le añaden sabor a la comida, son altamente dañinos para la salud si se consumen sin moderación.

Tras el fin de la Segunda Guerra Mundial en 1945 quedó un vacío con este inmenso 'aparato industrial' de confección de comidas procesadas.

Hasta que a un par de empresarios se les ocurrió extenderlo a la vida civil y promocionar estos productos, elaborados en fábricas, en los supermercados. Fue así que comenzaron a verse en las góndolas comidas en caja, a las cuales solo había que añadirles agua. (wordpress, 2016)

Según INFOBAE Nos muestra que el término de comida chatarra El hombre al que se le atribuye la popularización de la frase “comida chatarra” o “comida basura”, se ve exactamente como uno esperaría: con gafas, con aspecto de profesor y muy, muy delgado.

Michael Jacobson, que se retiró en septiembre como director ejecutivo del Centro para la Ciencia en el Interés Público, no ha comido un hot-dog ni ha bebido un refresco desde la década de los setenta. Fue entonces cuando, a instancias del defensor y activista de los consumidores, Ralph Nader, el recién graduado del MIT empezó a investigar la industria alimentaria y publicar sus hallazgos sobre la seguridad de los aditivos alimentarios y los costos de salud a consecuencia de la mala nutrición.

Desde entonces, Jacobson ha ayudado a liderar la lucha para prohibir las grasas trans del suministro de alimentos, a presionar al gobierno para estandarizar las etiquetas nutricionales y exponer los peligros de todo, desde palomitas de maíz hasta sulfitos y colorantes artificiales.

A principios de los noventa, la industria alimentaria lo apodó “el gran ayatollah” debido a su celosa oposición a las gaseosas y a los cereales azucarados.

Pero las comidas que Jacobson incluyó en su proyecto ‘Junk Food Hall of Fame’ en 1979, con Froot Loops, Coca-Colas, Pops Rocks y papas fritas, ahora están prohibidas en las escuelas, desanimadas por las Pautas Dietéticas del Gobierno, y más rechazadas por un público cada vez con mayor conciencia de la salud.

Jacobson se sentó con The Washington Post para hablar sobre la dieta, la nutrición y lo que viene para la política alimentaria en los Estados Unidos. Esta conversación ha sido editada para mayor claridad y duración, y se reproduce a continuación.

—Comencemos con algo básico que preocupa a mucha gente en esta época del año. Quiero comer sano, pero hay mucha información contradictoria ¿Qué crees que deberían estar comiendo los estadounidenses?

—Es muy simple. Una buena dieta es rica en frutas y verduras, frijoles, nueces, mariscos, proteínas bajas en grasa, como pollo y productos lácteos bajos en grasa. Y también bajos en sal y azúcar, lo que significa comer más alimentos esencialmente sin procesar.

Las personas obtienen la gran mayoría de su azúcar de los refrescos y también de otras cosas, como helados y pasteles. La mayoría de la sal proviene de alimentos procesados. Entonces, si cocinas en casa, puedes evitar estas cosas.

Pero eso es todo. No es complicado. Y si vuelves y miras las primeras Pautas Dietéticas para los estadounidenses, eso es lo que predicaban los consejos. Hay un poco más de énfasis en limitar el consumo de grasas, pero aparte de eso, el mensaje ha sido bastante constante.

—Si la dieta ideal es tan clara y obvia para los expertos en salud pública, ¿por qué los estadounidenses tienen una gran variedad de ideas sobre lo que es una “buena nutrición”?

—Ciertamente hay confusión. Cuando abro el periódico y veo un artículo tipo “un estudio muestra tal y tal cosa”, sólo pienso: “Oh, Dios mío. ¿Qué está pasando ahora?”.

Hay mucha información disponible y mucha de ella no es confiable. Algunos estudios son encargados por la industria y están diseñados para dar un resultado contrario. Otras veces, los periodistas, algunos en The Washington Post, publicitan consejos que no son respaldados por la ciencia. Tú sabes que cualquier cosa que sea contraria a la sabiduría convencional aparece en los titulares. Entonces eso agrega confusión sin fin. Entre los expertos, no hay dudas de que las personas deberían reducir el consumo de sodio, pero ya han visto artículos que dicen que la cantidad insuficiente de sodio es peligrosa.

Creo que la persona promedio tiene que depender de fuentes que, con el tiempo, se han demostrado fiables: las Pautas Dietéticas o la Asociación Estadounidense del Corazón. Si pudiéramos lograr que las personas coman básicamente alimentos dentro de una dieta saludable, eso sería un gran logro.

—¿La industria alimentaria tiene un papel que desempeñar en la promoción de una buena nutrición? ¿Y han cambiado tus puntos de vista sobre eso? Hubo un momento en el que era enemigo público número uno en lo que respecta a algunas compañías de alimentos.

—Sí, nos hemos relajado en eso. Ya sabes, ahora hablo rutinariamente con algunas de las grandes compañías y asociaciones comerciales, incluso si estamos en desacuerdo con ellas violentamente en ciertas cosas. He tenido que modular lo que digo.

Recuerdo que en los años setenta, a pesar de mi confrontación con la industria, me di cuenta de que algunas de las personas de ese sector son buenas personas que intentan mejorar sus productos. E incluso si no son personas tan buenas, probablemente saben más que yo sobre lo que está sucediendo en la industria y el gobierno. Entonces podemos trabajar juntos en algunos asuntos.

Por ejemplo, hemos sido muy elogiosos con respecto a compañías como Mars, Pepsi, Nestlé y Panera, que se han librado de algunas de las cosas malas en sus alimentos: reducir el sodio y proporcionar alternativas más saludables. Treinta años atrás, eso no habría sucedido de ninguna

manera. No habrían salido con los productos más saludables y, probablemente, no los hubiéramos aplaudido, aunque lo hicieran. (Bonserio, 2018)

Marco conceptual:

El estado nutricional es una condición fundamental que determina la salud e influye sobre la enfermedad.

En América Latina y el Caribe sigue siendo un serio problema, analizándolo tanto como factor condicionante del bienestar de la población como problema de Salud Pública y factor negativo para el desarrollo socioeconómico.

La desnutrición predispone a la presencia de enfermedades diarreicas y respiratorias, las cuales surgen posteriormente como las primeras causas de morbilidad y mortalidad, cuando en realidad constituyen fenómenos agregados al problema de la desnutrición. Su importancia en Pediatría es indiscutible ya que mide al ser humano durante la etapa crucial del crecimiento y desarrollo,

El diagnóstico de tales desviaciones nutricionales permite el establecimiento de medidas preventivas, curativas, de limitación del daño y rehabilitación con el propósito de integrar al individuo a la sociedad en las condiciones más óptimas.

Es por eso que debe realizarse en la población infantil la evaluación nutricional que puede definirse como la medición y evaluación del estado de nutrición de un individuo o comunidad que se efectúa mediante indicadores dietéticos, clínicos, antropométricos, bioquímicos y biofísicos, cuyo objetivo es diagnosticar desviaciones observables, tanto en la salud como en la enfermedad. (Dra.Sandra Tovar*, 1997)

Esta evaluación consta de lo siguiente:

- La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo.
- La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios.
- La historia dietética proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen.
- Los parámetros antropométricos permiten estimar de forma indirecta los distintos compartimentos corporales.
- Los cambios de peso corporal pueden tener un buen valor pronóstico.

- El IMC se utiliza como criterio indicador de peso insuficiente, adecuado, sobrepeso u obesidad.
- La circunferencia de la cintura es útil para conocer el tipo de obesidad (abdominal o central).
- Las concentraciones plasmáticas de proteínas de transporte (albúmina, transferrina y pre albúmina transportadora de tiroxina) son útiles para evaluar la desnutrición y su recuperación en pacientes hospitalizados o con patologías crónicas.
- Los métodos de cribado son de gran utilidad como primera etapa de la evaluación del estado nutricional.

La comida chatarra en nuestros niños Para los padres, satisfacer los antojos de nuestros niños en materia de alimentación nos puede causar muchos conflictos, pues la comida chatarra para la mayoría es muy rica, pero la realidad es que no es nutritiva.

En ocasiones, hemos dejado a nuestros hijos la decisión de su alimentación, por lo menos en horas de escuela, al permitirles gastar cierto dinero dentro y fuera de las instalaciones, consumiendo productos que no aportan ningún valor alimenticio.

Los niños no se fijan en el precio, aceptan cualquier “alimento” porque nadie los orienta y tampoco los vigilan; los pequeños consumidores escogen entre lo que ven: coloridos empaques, ofertas de calcomanías, juguetes, etc.

¿Sabes cuáles son los alimentos que consideramos comida chatarra? Galletas, paletas, gomitas, panquecitos, palomitas, bombones, chocolates, frituras, chicles, helados, dulces, pizzas, hot dogs, nachos, refrescos y mucho más.

Estos alimentos tienen muchas calorías, proteínas, grasas, azúcares y sal en exceso, y además son escasos en hierro, calcio y vitaminas A, C y fibras.

La comida rápida consiste en alimentos procesados, en los cuales se usan hormonas para que los animales crezcan más grandes y más rápido, además del uso de pesticidas en los vegetales utilizados.

Este hábito de consumo de comida chatarra nos ha llevado a ocupar el primer lugar mundial de niños y adultos obesos.

Los daños que puede ocasionar el abuso de la comida chatarra son:

Poco desarrollo: No hay un correcto crecimiento físico por falta de nutrientes, algunas veces presentan anemia.

Deficiencia en los estudios: La capacidad de concentración disminuye, así como la retención de conceptos. Los niños se distraen fácilmente.

Obesidad: Los niños se vuelven obesos o con sobrepeso y eso conlleva a la pérdida de la autoestima.

Enfermedades: Contribuye al aumento de enfermedades crónicas cuando son adultos, como diabetes, hipertensión arterial, alteración en los lípidos (colesterol, triglicéridos), cardiopatías, disminución de la absorción de calcio (importante para los huesos)

Malestares: Producen irritación en el estómago e intestinos, gastritis y estreñimiento (htt1)

Marco teórico:

Cecilia Martínez Costa, Consuelo Pedrón Giner, del Hospital Clínico. Universidad de Valencia nos dice que la valoración del estado nutricional. Es el uso inteligente de la anamnesis, exploraciones clínica y antropométrica y la selección de algunas pruebas complementarias constituye la forma más eficaz de orientar un trastorno nutricional para poder instaurar pronto medidas terapéuticas y determinar aquellos casos que deben ser remitidos al centro de referencia para su evaluación más completa.

La valoración del estado de nutrición tiene como objetivos:

- 1) Controlar el crecimiento y estado de nutrición del niño sano identificando las alteraciones por exceso o defecto.
- 2) Distinguir el origen primario o secundario del trastorno nutricional. (Cecilia Martínez Costa)

En la revista de pediatría atención primaria nos dice que la valoración del estado nutricional es capaz de detectar precozmente la existencia de un trastorno nutricional, así como determinar su gravedad y comenzar tratamiento y/o remitirlo a un centro especializado en caso de que su enfermedad lo precise.

Esta labor se realiza a través de una historia clínica y una exploración física y antropométrica adecuadas, además de algunas pruebas complementarias seleccionadas. (errero Álvarez M, 2011)

El estado nutricional es la suma del consumo alimentario actual y pasado, los signos y síntomas clínicos, el nivel de crecimiento alcanzado, los datos bioquímicos y sus niveles de excreción de nutrientes. (Rodríguez M. 2014)

La valoración de estado nutricional consiste en la determinación del nivel de salud y bienestar de un individuo o población, desde el punto de vista de su nutrición que pretende identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso. (Pita, S. et. 2012)

El estado nutricional es la situación cuantitativa y cualitativa de los depósitos energéticos y del contenido proteico del organismo. Durante la infancia, el riesgo de que se produzca una alteración del estado nutricional es alto, ya que mantener un crecimiento y desarrollo normal exige un mayor aporte proporcional de nutrientes. (Ros Arnal, M. et. al, 2011).

Según José Antonio nos dice que la evaluación nutricional es crucial para determinar el estado del paciente así como las manifestaciones y alteraciones somáticas producidas por la carencia y/o excesos de macronutrientes y micronutrientes en comparación a la observación de signos, síntomas, marcadores bioquímicos y pruebas complementarias; pese a que aportan información valiosa relevante de estudio carecen de una visión holística de la composición corporal; los hábitos alimentarios y factores de riesgo que interceden en el tratamiento en todas sus vertientes: dietético, físico, farmacológico, quirúrgico y tiempo de estancia hospitalaria (Ravasco, Anderson, & Mardones, 2010).

La comida chatarra es una denominación del argot para los alimentos con valor nutricional limitado. Por lo general, ofrecen poco en términos de proteínas, vitaminas o minerales y en cambio aportan una gran cantidad de calorías de azúcar o grasa, lo que se ha denominado con el término “calorías vacías”.

Cada persona tiene su propia lista de alimentos chatarra.

La mayoría de la gente incluye alimentos con alto contenido de sal, azúcar, grasas o calorías y bajo contenido de otros nutrientes, por ejemplo, snacks salados, golosinas, goma de mascar, la mayoría de los postres dulces, comida rápida y bebidas azucaradas.

Los fritos son algunos de los principales alimentos considerados como comida chatarra (Smith, Encyclopedia of Junk and Fast Food, 2007).

El programa de desarrollo integral interdisciplinario nos dice que la comida chatarra también conocida como comida basura, contiene por lo general altos niveles de grasas, sal, azúcares y otros condimentos que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida.

La comida chatarra se relaciona con la obesidad, con las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo II, las caries, la celulitis y otros males.

La comida chatarra por lo general:

- Tiene buen sabor, pero no es de calidad, tampoco nutritivo.
- Es barata y accesible a la economía familiar.
- Es fácil de preparar, es decir es precocida.
- Es cómoda de ingerir en la calle o lugares públicos.
- Cuenta con amplia distribución comercial.
- Tiene publicidad agresiva.
- Su empaque permite ingerirla en cualquier lugar.

Esta comida es la que se vende más en restaurantes o tiendas que ofrecen una rápida preparación y servicio. Son alimentos procesados de tal manera que son rápidamente servidos una vez disueltos en líquidos con corto período de cocción.

KidsHealth nos dice que el término “comida chatarra” se usa para describir los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad.

Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra. Si te gustan estos alimentos, la clave está en comer pequeñas porciones para lograr obtener los nutrientes que el cuerpo necesita diariamente.

Bibliografía

(s.f.). Obtenido de

https://www.compartamos.com/wps/wcm/connect/?MOD=PDMProxy&TYPE=personalization&ID=NONE&KEY=NONE&LIBRARY=/contentRoot/icm%253Alibraries&FOLDER=/Chavitos+Compartamos/Familia/AlimentacionSana/&DOC_NAME=/contentRoot/icm%253Alibraries/Chavitos+Compartamos/Fami

Bonserio, F. (09 de enero de 2018). *infobae* . Obtenido de infobae :

<https://www.infobae.com/america/wapo/2018/01/09/el-hombre-que-acuno-el-termino-comida-chatarra-lucha-por-que-eeuu-coma-mejor/>

Consumidor, P. F. (04 de junio de 2018). *gobierno de mexico* . Obtenido de gobierno de mexico :

<https://www.gob.mx/profeco/documentos/alimentos-chatarra?state=published>

Dra.Sandra Tovar*, D. J. (2 de abril, mayo junio de 1997). *Microsoft Word - Hon Ped volXVIII*

1997 n2.doc. Obtenido de Microsoft Word - Hon Ped volXVIII 1997 n2.doc:

<http://www.bvs.hn/RHP/pdf/1997/pdf/Vol18-2-1997-7.pdf>

Ignacio, P. V. (29 de abril de 2020). <https://udgtv.com/>. Obtenido de UDGTV:

<https://udgtv.com/noticias/ninos-mas-vulnerables-anuncios-comida-chatarra-estar-confinados-casa-pandemia/#:~:text=M%C3%A1s%20de%2067%25%20de%20los,mexicana%2C%20se%20consideran%20no%20saludables.&text=%E2%80%9CLa%20mitad%20de%20las%20muertes,prevalencia%2>

Lozada, J. (21 de 02 de 2021). *Dialnet*. Obtenido de Dialnet:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163749#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20aplicada%20busca%20la,la%20teor%C3%ADa%20y%20el%20producto.>

significados . (17 de mayo de 2019). Obtenido de significados :

<https://www.significados.com/metodologia/>

Significados . (06 de Enero de 2021). Obtenido de Significados :

<https://www.significados.com/investigacion/>

uo.puebla. (24 de septiembre de 2018). *universidad de oriente* . Obtenido de uo.edu.:

<https://www.uo.edu.mx/vida-estudiantil/noticias/la-alimentaci%C3%B3n-en-la-evoluci%C3%B3n-del-hombre>

wordpress. (12 de diciembre de 2016). Obtenido de wordpress:

<https://lacomidachatarraonline.wordpress.com/2016/12/12/historia-de-la-comida-chatarra/>

Cedeño Leonardo (2013). Manual de nutrición. Recuperado de:

<http://www.monografias.com/trabajos80/nutricion/nutricion2.shtml>