

comidachatarra y salud



...	1,548 calories
...	2,102 calories
...	364 calories
...	1,831 calories
...	2,596 calories
...	510 calories

Visión CEVECE
2022 Semana 38

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



comidarápidaochatarra

- La comida rápida o fast food nació en Estados Unidos como una forma de satisfacer las necesidades alimentarias de una sociedad en la que la producción no dejaba tiempo al ocio gastronómico. Sin embargo, la comida rápida siempre ha existido en nuestro entorno en forma de bocadillos o tapas.
- Nuestra sociedad, cada día con más prisas para todo, también ha integrado la comida rápida en los hábitos alimentarios de la población. La comida rápida, importada de Norteamérica, donde es ya un hábito cotidiano, se implanta en nuestra sociedad y gana cada vez más adeptos, especialmente entre la juventud. Aunque existen muchos detractores de este tipo de alimentación por causas dietéticas y de otros tipos, no podemos decir que se trate de algo estrictamente desaconsejable, aunque sí lo es cuando pasa a ser un hábito diario.
- A pesar de la recuperación en nuestro medio del prestigio de la dieta mediterránea, existe un gran número de establecimientos en los que se sigue un sistema de preparación de comidas propias de la cultura norteamericana. Podemos englobar dentro de este grupo de comida toda una serie de preparados que tienen características comunes.

- Se preparan normalmente alimentos como hamburguesas, hot dogs, patatas fritas, pizzas, bocadillos, ensaladas y, en general, platos que no demandan una gran elaboración. Debido a la enorme diversidad de productos de esta naturaleza, no se puede hacer una valoración en su conjunto.
- La escasa elaboración de este tipo de comida, así como el hecho de que en los establecimientos no se sirven a la mesa, representan un ahorro importante de personal, lo que permite abaratar los costos de la preparación resultante.
- Su presentación también es indicativa: se sirven en bandejas, bolsas de papel o plástico, de manera que puedan ser trasladados fácilmente. No hay que lavar los platos, por lo que el personal puede ser también reducido. Además, muchos de estos alimentos pueden ser preparados con antelación, lo que también abarata los costes.
- El adjetivo que define a este tipo de comida es rápido; lo cual ya dice mucho de la manera en que son preparados y consumidos los alimentos, no siempre de acuerdo con lo que se espera de una ingestión relajada y saludable.

La comida rápida o fast food nació en Estados Unidos de América como una forma de satisfacer las necesidades alimentarias de una sociedad en la que la producción no dejaba tiempo al ocio gastronómico.

tiposdecomidachatarra

- **Dulces.** Los azúcares son productos alimentarios potencialmente dañinos. A pesar de que los azúcares naturales se pueden encontrar en alimentos como las frutas sin ser un problema, lo cierto es que el azúcar añadido externamente en otros productos alimentarios es muy desaconsejable.
- **Fritos.** La mayoría de aceites vegetales no son muy recomendables. Exceptuando algunos realmente saludables como el aceite de oliva virgen extra o el aceite de coco, otros como el aceite de girasol, no lo son.
- **Cereales de desayuno industriales.** Los cereales de desayuno es una de las sorpresas de la lista para mucha gente. Lo cierto es que hacer cualquier preparación con cereales integrales es una excelente opción para desayunar, el problema viene con los cereales de desayuno industriales.
- **Refrescos.** Los refrescos generalmente son una pésima idea para el cuerpo. Normalmente contienen aditivos, gas, azúcares y ácidos, sustancias sin ningún interés nutricional y que en el mejor de los casos no aportan nada.
- **Bollería industrial.** Los desayunos de millones de personas incluye bollería industria. Esto es una pésima noticia para la salud pública, y es que este tipo de productos alimentarios contienen grasas trans, así como grasas saturadas, azúcares, etc.
- **Helados.** Los helados son un tipo de producto alimentario con el que hay que estar atentos. Del mismo modo que comer un cruasán de calidad de vez en

cuando es posible, comer un helado artesanal hecho con buenos productos también.

- **Comida rápida.** Como tal esta no tiene que ser mala, siempre y cuando se apueste por productos de buena calidad y perfil nutricional, algo que no pasa en las grandes compañías que producen pizza, hamburguesas, perritos calientes y demás.
- **Jugos.** Los zumos naturales no son malos si no se abusa de ellos, pero sí lo son los que contienen azúcar. Muchas personas no saben la cantidad de azúcar añadido que llevan; a veces tienen más agua y azúcar que un jugo de verdad. Por esta razón lo ideal es tomar zumos naturales, sin olvidar que no se puede abusar de ellos igualmente.
- **Comida precocinada.** En muchos hogares la comida precocinada forma parte del día a día. Esto es una muy mala noticia para su salud, pues es muy habitual consumir productos alimenticios con demasiada cantidad de ingredientes como sal, glutamato o azúcar.
- **Comida ultraprocesada.** Pocos alimentos ultraprocesados son recomendables. Los hay de muy buenos, como por ejemplo el aceite de oliva virgen extra. No obstante hay que entender que toda la comida que está hecha a base de productos derivados de otros alimentos es sospechosa.

A continuación se muestran los principales tipos de comida chatarra, unos productos alimentarios potencialmente nocivos. Comer este tipo de comida de vez en cuando no es problemático, pero cuando el consumo es habitual hay que preocuparse seriamente por la salud.

riesgos de la comida chatarra

• En épocas de reuniones familiares, laborales o de amistad y para evitar que comer demasiado perjudique tu salud, te compartimos los cinco riesgos de no alimentarte adecuadamente:

- Problemas psicológicos. Comer demasiados azúcares, saborizantes y grasas pueden detonar déficit de atención, ansiedad, individualismo, falta de comunicación y frustración en las y los niñas. De acuerdo con la Organización No Gubernamental (ONG) El Poder del Consumidor, niñas y niños que ingieren comida rápida han manifestado mayor inestabilidad emocional y cambios en su conducta.
- Envejecimiento prematuro. El consumo de comida chatarra corresponde a una de las principales causas de envejecimiento prematuro, debido a que tu piel no se oxigena correctamente a consecuencia de la saturación de grasas y sabores artificiales.
- Adicción. Consumir comida chatarra en grandes cantidades estimula el "centro de placer del cerebro", lo que genera comportamientos compulsivos y efectos en el cerebro como los causados por el consumo de drogas.

• Enfermedades coronarias. Consumir al menos una vez a la semana comida chatarra aumenta hasta en un 20% el riesgo de padecer alguna de estas enfermedades.

- Tristeza extrema. Las personas que tienen como hábito consumir comida chatarra tienen 51% más probabilidades de desarrollar depresión.
- El alto contenido en azúcares, calorías, saborizantes y grasas que contiene la comida chatarra, repercuten en tu salud, pero una alimentación adecuada te ayuda a evitar el desarrollo de enfermedades.
- Pero ¿por qué comer chatarra es tan común? De acuerdo con la encuesta "México: Hábitos alimenticios y comida chatarra", de Consulta Mitofsky, 48% de las y los mexicanos considera que comer sanamente cuesta caro.
- Una alimentación saludable te ayuda a evitar el desarrollo de enfermedades que pueden ser realmente costosas en su tratamiento. Cuida tu salud y evita el consumo de comida chatarra. ¿Qué te parece cambiar en tus reuniones familiares las papas fritas por snacks de frutas y verduras? Son deliciosos y no perjudican tu salud.

¿Sabías que la comida chatarra tiene el poder de hacerte desear cada vez más su consumo? Sin embargo, este tipo de alimentos, carentes de vitaminas y nutrientes, favorece al desarrollo de enfermedades, las cuales ponen en riesgo la vida de las personas que la consumen.

comidas saludables

- Hemos escuchado que debemos alimentarnos correctamente para estar saludables, pero en ocasiones no nos queda tan claro qué tenemos que comer. Podemos llegar a pensar que solo debemos comer lechuga, o peor aún, que comer sano se trata de comida insípida, ¡pero no es así!
- Lo primero que debes saber es que una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente.
- También nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad.
- Nuestra dieta diaria (no te espantes con la palabra, se refiere a lo que comemos y bebemos cada día) debe tener una mezcla equilibrada de alimentos sólidos y líquidos y debe considerar la edad, sexo, actividades que realizamos, estado de salud, cultura, costumbres e incluso nuestros recursos económicos.
- Si bien, todas y todos tenemos necesidades diferentes de nutrición, lo que es igual para todos y todas es tener hábitos de alimentación que favorezcan nuestra salud y la de toda nuestra familia. La preparación de los alimentos

debe ser higiénica, es mucho mejor preparar los alimentos en casa y si es posible comer en compañía de la familia o amigos/as para poder disfrutar ese momento. La dieta debe ser variada y suficiente.

- Debemos aprovechar también los alimentos regionales en donde vivimos y los de cada estación ya que eso también nos ayudará a tener una alimentación variada y económica.
- Otra cosa importante es incluir en las comidas principales (desayuno, comida, cena) todos los grupos de alimentos, consumiendo más verduras, debido a que nos dan satisfacción y contienen fibra, agua, vitaminas y elementos inorgánicos (minerales).
- Bebe agua simple en abundancia y además puedes consumir agua de frutas sin azúcar. Evita bebidas azucaradas como jugos y prefiere refrescos o aguas frescas con poca o nada de azúcar.
- De acuerdo con el Sistema de Información de la Secretaría de Salud Federal, en el 2020 en el Estado de México fallecieron 28,437 personas por enfermedades del corazón, 26,453 de diabetes mellitus, 4,414 por enfermedades cerebrovasculares y 548 por obesidad.

Hemos escuchado que debemos alimentarnos correctamente para estar saludables, pero en ocasiones no nos queda tan claro qué tenemos que comer.

demerita a tu salud

- Los alimentos ricos en energía y pobres en nutrientes, nunca han estado más accesibles y disponibles. Las y los jóvenes son bombardeados diariamente con opciones de comida chatarra poco saludables y esto puede conducir a hábitos dietéticos de por vida que son difíciles de deshacer.
- La gente joven suele ser el blanco de tácticas publicitarias furtivas por parte de las empresas de comida chatarra, que muestran a héroes e íconos promoviendo.
- Un estudio mostró que las y los adolescentes de 12 a 17 años ven más de 14.4 millones de anuncios de alimentos en un solo año en sitios web populares, siendo pasteles, galletas y helados los productos anunciados con más frecuencia. Otro estudio que examinó los videos de YouTube populares entre las y los niños informó que el 38% de todos los anuncios incluían alimentos o bebidas y el 56% de esos anuncios de alimentos eran de comida chatarra.
- Dado que COVID-19 obligó a quedarse en casa, el trabajo a distancia, la socialización y la vida a la que estábamos acostumbrados, cambió la forma de alimentación en la mayor parte de la población y el uso diario de marcas de comida rápida aumentó un 37% durante la pandemia.
- Mantener una dieta de mala calidad rica en este tipo de comida, está

relacionado con un mayor riesgo de obesidad, depresión, problemas digestivos, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, cáncer y muerte prematura. Y como era de esperar, la frecuencia importa cuando se trata del impacto de la comida chatarra en tu salud.

- El aumento rápido en el nivel de azúcar en la sangre por comer comida chatarra con alto contenido de carbohidratos refinados y azúcares agregados puede causar un aumento en la insulina, lo que lleva a una caída rápida del nivel de azúcar en la sangre. Eso te deja cansado/a, malhumorado/a y hambriento/a por más.
- Un estudio australiano sugiere que en personas con asma, una comida rápida rica en grasas saturadas puede aumentar la inflamación en las vías respiratorias, lo que podría aumentar la probabilidad de un ataque de asma.
- Otros efectos secundarios del consumo de comida chatarra son: induce problemas de aprendizaje y memoria, impacta el Sistema Respiratorio, afecta la salud de niñas y niños o menores de edad, genera efectos nocivos en la piel y sobre el sistema nervioso central y puede afectar a los sistemas reproductivo y esquelético.

De acuerdo con Servicios Médicos Bariátricos del Instituto Politécnico Nacional el consumo reiterado de comida rápida: ultraprocesada, alta en sodio, grasas saturadas, carbohidratos y azúcares simples; sin fibra ni potasio, demerita la salud y la calidad y expectativa de vida de quienes la consumen consuetudinariamente.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

