

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

“IMPORTANCIA DE CONVERTIR LA COMIDA CHATARRA EN UN ALIMENTO NUTRITIVO”

Autor: Alejandro Calixtro García

Tesina presentada para obtener el título de:
Licenciado en Gastronomía

Nombre del asesor:
M.A. Deyanira Eunice Castellón Rivera

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

FACULTAD DE GASTRONOMÍA

TITULO:

**IMPORTANCIA DE CONVERTIR LA COMIDA
CHATARRA EN UN ALIMENTO NUTRITIVO.**

TESINA

Para obtener el título de:

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

Presenta:

ALEJANDRO CALIXTRO GARCÍA

ASESOR DE TESIS:

M.A. DEYANIRA EUNICE CASTELLÓN RIVERA

CLAVE 16PSU0235A ACUERDO No. LIC 100409

LÁZARO CÁRDENAS, MICH., NOVIEMBRE 2021



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios y a la vida por permitir llegar a cumplir, sueños de niño. A mis padres Pilar, Modesto, a mis hermanos que gracias a ellos tuve la oportunidad de seguir en formación y poder terminar mis estudios profesionales, Emilia, Tila, María Dolores, Edulio, Eduardo y Francisco, Roberto, Juana y Álvaro, y mis primos que con su ayuda me sirvió en camino. Y gracias a toda mi familia por darme ánimos en mi formación.

Gracias a mi tía María y mis primas Daniela y Yadira y a mis sobrinas Kenia y Andrea por darme hospedaje en su casa cuando estaba en la universidad les agradezco de corazón.

Gracias a la Universidad Vasco de Quiroga por darme la formación, gracias a mis maestros, Jorge, Nayelli, Paola y a los chefs de la universidad. Y gracias profes que en los momentos cuando ya me quería dar por vencido me daban los ánimos para seguir luchando por mis sueños. Y gracias a la maestra Deyanira.

Gracias a mis compañeros de clase Lucia Jaramillo, Sofia Sereno, Beery Garibay, Karina, Fernanda y Román. Por apoyarme cuando el Calixtro no comprendía en algunas materias, gracias por darme ánimos y nunca dejar de insistir en mis sueños. Gracias a ellos aprendí cosas nuevas y se los agradezco de corazón. Los quiere un montón el Calixtro.

Gracias a personas que he conocido en el camino y que los considero amigos gracias por darme ánimo de seguir luchando por mis sueños. Gracias compa, el Sergio y Luis.

INDICE

AGRADECIMIENTOS	ii
INTRODUCCIÓN	vi
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	ix
JUSTIFICACIÓN	x
OBJETIVOS	xi
CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES DE LA COMIDA CHATARRA	12
1.1 ORIGEN DE LA COMIDA CHATARRA.....	12
1.2 CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE LA COMIDA CHATARRA.	13
1.3 EDUCACIÓN SOBRE EL CONSUMO.	16
1.4 VENTAJAS Y DESVENTAJAS SOBRE LA COMIDA CHATARRA.....	17
1.5 CONOCIMIENTO SOBRE EL CONSUMO DE UNA COMIDA CHATARRA.	18
1.6 LA INFLUENCIA DE LA GLOBALIZACIÓN Y LA COMIDA RÁPIDA.	18
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.	20
2.1 DEFINICIÓN DE LA COMIDA CHATARRA.	20
2.2 ESTUDIOS DE CASOS SOBRE LA COMIDA CHATARRA.....	23
2.3 VALOR NUTRICIONAL DE LA COMIDA CHATARRA.	25
2.4 LA MALA ALIMENTACIÓN.	26
2.4.1 Enfermedades que puede causar la mala alimentación.	26
2.4.2 Alimentos no nutritivos.....	28
2.4.3 Consecuencias de la mala alimentación.....	29
2.5 LA BUENA NUTRICIÓN.	31
CAPÍTULO 3. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.	32
3.1 LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN.	32
3.2 ALIMENTOS SUSTITUTOS.....	36
3.3 ALIMENTOS QUE ENGORDAN.....	38

3.4 ALIMENTOS QUE ADELGAZAN	39
CAPÍTULO 4. PROPUESTAS DE RECETAS NUTRITIVAS	42
4.1 RECETAS PARA DESAYUNOS	42
4.2 RECETAS PARA ALMUERZOS	43
4.3 RECETAS PARA COMIDA	45
4.4 RECETAS PARA CENA	47
4.5 RECETAS PARA POSTRES	48
4.6 RECETAS PARA SNACK	51
4.6.1 Galletas de avena	52
4.6.2 Chips de zanahoria y calabacín	52
4.6.3 Piña a la plancha.	53
4.6.4 Fresas con limón.	54
CONCLUSIONES	55
BIBLIOGRAFÍA	58

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. . Pirámide nutricional (Arrizabalaga & Fernández, 2019).....	33
Figura 2. El plato del buen comer.....	35
Figura 3. Composición del huevo.....	40
Figura 4. Plato de avena con yogurt y fruta.....	43
Figura 5. Sándwiches de aguacate.	43
Figura 6. Caldo de pollo con verduras.....	44
Figura 7. Bistec asado.....	45
Figura 8. Platillo de garbanzos y calabacitas.	46
Figura 9. Fajitas de camarones.	47
Figura 10. Ensalada de pollo.....	48
Figura 11. Mousse de chocolate y aguacate.....	49

Figura 12. Pudding de semillas de chía y chocolate con yogurt.....	50
Figura 13. Galletas de avena.	52
Figura 14. Chips de zanahoria y calabacín.	53
Figura 15. Piña a la plancha.....	53
Figura 16. Fresas con limón.....	54

INTRODUCCIÓN

En esta investigación, tenemos como objetivo, ver los problemas derivados, por el elevado consumo de la comida rápida o chatarra, ya que esta es una enfermedad a nivel mundial por los excesos de los alimentos con altos niveles de grasa que con el tiempo afectan a tu organismo. En nuestro país somos prácticamente en número en la obesidad infantil. Estos problemas afectan emocionalmente a las personas y los conllevan a tener trastornos alimenticios. Para finalizar, se dará una breve explicación sobre los resultados obtenidos.

En el planteamiento del problema se plantea sobre las enfermedades, de las más comunes, consecuencia de una mala alimentación y la desnutrición. En actualidad la obesidad es una de las principales causantes de muertes por no llevar una vida y balanceada en los alimentos. Ya que en este país la principal consecuencia, se eleva más a la población infantil. Una encuesta realizada por la Secretaria de Salud demuestra un índice del porcentaje escolar. También aquí interceden lo que son los medios de televisión, pasando reportajes de comida al momento que los niños están frente al televisor.

En esta investigación se trata de retomar un poco, más sobre la comida y las consecuencias que tiene consumir en exceso y sin cuidar lo nutritivo de la misma. Ya que este es un problema común por ejemplo en tema de la educación, en las escuelas se pueden encontrar alimentos no nutritivos para los niños y adolescentes, no se lleva un control de los alimentos que no se permiten. Nos enfocaremos a buscar una solución, en la alimentación y dará una respuesta.

En el primer capítulo de esta investigación se aborda el tema de la historia sobre la comida chatarra, sobre el origen de la causa de las enfermedades que provoca, que cada día está más frecuente en la vida de las personas, de cómo poco a poco se ha introducido en la alimentación favorita de la población, ya que es un problema a nivel mundial, por los índices de azúcar que se está consumiendo en los

tipos de alimentos, como por ejemplo: las diferentes golosinas que contiene un porcentaje alto de azúcares en su contenido. Los tipos de bebidas, son un peligro por su alto contenido en porciones de azúcar, son unas de las principales que con el tiempo derivan las enfermedades como la diabetes que es una de la más común.

En el segundo capítulo de esta investigación se tratan los temas más a fondo sobre la comida chatarra o rápida, sobre la definición, de cómo poco a poco fue incorporándose en la vida cotidiana. Se habla sobre la mala alimentación, y las consecuencias de consumir alimentos no nutritivos para la salud. En una investigación realizada por la organización mundial de la salud, se estimó que un 28% de la población mexicana en adultos son obesos. Estas son algunas de las consecuencias al consumir dichos alimentos no saludables para el organismo.

Los principales problemas de salud que se identifican son: bulimia, este un trastorno de la alimentación es grave y potencialmente fatal, esto se deriva a causa de las personas tienen episodios de atracones, es decir que pueden ingerir grandes cantidades de comida, para después y pierden el control de su alimentación variada para después vomitar y tratar de deshacerse de las calorías adicionales. Anorexia: esta es uno de los trastornos, que se caracteriza por el peso corporal anormalmente bajo, el temor de las personas de subir de peso. Los síntomas que conlleva a estos trastornos son un bajo autoestima y una elevada autoexigencia, pero este es un problema desde la niñez, ya que desde corta edad empiezan con las etiquetas y las dietas para llevar un peso adecuado.

En el capítulo tres de esta tesis se explica el proceso de la obtención de datos que se recolectaron para el tipo de investigación que es cualitativa y fenomenológica, seleccionando algunos temas con mayor relevancia sobre la comida chatarra o rápida. Para la obtención de datos sobre esta investigación se basó en artículos de salud para tener respuestas más exactas. También se sustenta en entrevistas de especialistas en la salud, para que disiparan algunas dudas al respecto. La obtención de datos que ayudase conocer los hábitos alimenticios de la población, tratando de

ayudar y orientar para llevar una mejor alimentación y dar a conocer los alimentos que no son buenos.

En el cuarto capítulo se dan las estrategias para promover una buena alimentación en conjunto con organizaciones que se dedican con proyectos para una buena salud y alimentación. Es muy importante plantear programas publicitarios para que la población sea mas consciente de los productos que están consumiendo, en los azúcares que contienen los productos, los endulzantes y colorantes, como por ejemplo los que ya vienen con etiqueta que no son recomendables para niños. Por políticas del sector salud todo el producto debe tener etiqueta del contenido y que son nocivos para la salud. Se presentan propuestas para la elaboración de recetas nutritivas para orientar a la población a una mejor alimentación. Tratando que sea menos el consumo de la comida chatarra, comiendo más frutas y verduras.

Para finalizar esta investigación se llegó a conclusiones, de que este es uno de los temas importantes de la salud, ya que si no se trata a tiempo tiene consecuencias severas. De igual manera en las bibliografías, se sustentan los documentos de donde se llevó a cabo la investigación: libros, artículos, documentos. Para que cualquier persona pueda consultar y profundizar más sobre el tema de la investigación en el momento que se requiera. Por último se ponen en lo anexos datos que se recabaron para completar la investigación.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La obesidad es una enfermedad crónica tratable que aparece cuando existe un tejido adiposo en el cuerpo. Los expertos advierten que es una de las enfermedades, más peligrosas ya que atraen consigo las enfermedades de la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. En la actualidad uno de los principales problemas es la obesidad a causa de la mala alimentación, día con día los índices de esta enfermedad aumentan, porque llevamos una vida rápida y comemos lo más fácil y rápido de preparar como lo son las sopas instantáneas o pizzas, hamburguesas, tacos, entre otros.

En México se ha ido incrementando la relevancia de la obesidad en la población en general, pero más en la infantil, es uno de los grupos más afectados, los datos nacionales de pre-obesidad y obesidad que se ha reportado en el nivel de preescolar es de un 5.2% en la última encuesta, aumento en el porcentaje en la edad escolar (Secretaría de Salud Pública, 2006).

Los medios de comunicación han influido por la publicidad que le dan en la televisión. Al momento que están viendo algún tipo de programa, pasan alguna fritura nueva. También están expuestos a ver algún tipo de cigarros o bebidas alcohólicas, este tipo de comida gracias a la televisión se ha introducido en miles de hogares a nivel mundial siendo un peligro para el mundo. La mayoría de los anuncios publicitarios incitan al consumidor a adquirir el producto.

En los últimos 30 años, el sobrepeso y la obesidad se han convertido en una epidemia que afecta a uno de cada tres adolescentes y niños, y a siete de cada diez adultos en este país. Prevenir este fenómeno es un reto urgente porque la obesidad impacta negativamente la calidad de vida de quienes la padecen. Innumerables estudios han probado su vínculo directo con enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y otros padecimientos cardiovasculares, que hoy son algunas de las principales causas de morbilidad y mortalidad de los mexicanos (INSP, 2020).

JUSTIFICACIÓN

Hoy en día el problema de la comida chatarra, se ha vuelto más notorio en la sociedad, como por ejemplo en los niños, ya que en las escuelas venden, comida muy poco saludable y comienzan con el mal ámbito alimenticio y lo van desarrollando hasta su adolescencia. Algunos jóvenes no se sienten conformes con su físico y eso les baja demasiado la autoestima, empiezan a alejarse de la sociedad por su físico, temen a que pueden ser discriminados, además de ser víctimas de burlas.

Esta investigación se enfoca en cómo transformar la comida chatarra en algo más nutritivo para la sociedad. Se comienza con las observaciones sobre la comida y como bajar el contenido de las grasas de las porciones que se consumen a diario para poder cambiar los hábitos y obtener algo más nutritivo. Ya que por medio de tanta grasa se está afectando a los organismos y podrán padecer a corto plazo enfermedades como la diabetes, que es muy agresiva, con la que se va perdiendo poco a poco defensas. Los expertos aseguran que una sola porción de comida chatarra contiene demasiadas calorías.

Se empieza por analizar algunos adolescentes y niños, observando sus hábitos de alimentación para poder cambiar la mentalidad sobre la comida y poder hacer una prueba con los alimentos y de esa forma empezar a lograr la sustitución de algunos productos grasos, como por ejemplo empezar con una hamburguesa, sustituyendo el pan por uno integral, como la carne que va ser asada, dando a un grupo de adolescentes a degustar este tipo de comida para ver su reacción. Al término se les aplica una encuesta, para ver que les pareció el cambio de ingredientes.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Destacar la importancia de la buena alimentación diseñando y convirtiendo platillos de comida chatarra con ingredientes saludables en recetas agradables y sanas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer los antecedentes sobre la comida chatarra.
- Analizar estudios sobre caso del consumo de la comida en la vida actual.
- Identificar cómo influye la comida en la vida de las personas comparando la comida chatarra y la comida nutritiva.
- Analizar los hábitos alimenticios de la población para identificar como buscar cambios de consumir comida chatarra por comida saludable.
- Proponer diferentes estrategias para convertir la comida chatarra en comida saludable.

CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES DE LA COMIDA CHATARRA

En el este primer capítulo se detalla y se hace énfasis sobre los temas de más importancia de la investigación que se va desarrollar a base de las propuestas que se propondrán más adelante. Los temas tratan sobre la alimentación adecuada para el organismo y sobre los alimentos, que causan algún daño con el paso del tiempo, a consecuencia de no llevar una alimentación adecuada en la vida diaria. También se habla de los tipos de enfermedades, que se desarrollan con el paso del tiempo, las complicaciones de salud por los tipos de grasas que se consumen, como los alimentos no saludables en casos provocan hasta la muerte. Tratar de buscar una solución para los tipos de alimentos y llevar una vida más sana. Los problemas de obesidad que es de los más comunes en los adolescentes por el consumo de los endulzantes y comida chatarra.

1.1 ORIGEN DE LA COMIDA CHATARRA.

Con la Revolución Industrial se produjeron grandes cambios tanto laborales como sociales, como la sustitución de la mano de obra por maquinaria, la evolución del transporte, la cadena de montaje, la localización de la actividad económica en el centro. Pero la historia de los restaurantes de comida rápida, también son conocidos como fast food, se remonta en el año 1765, en la que un señor Bularguer estableció el primer restaurante en un lugar de París con el nombre de restaurants, en el lugar se ofrecía a los clientes una serie de platillos que se preparaban al instante y se entregaban de forma rápida al comensal con precios a bajo costo.

En el año 1920 aparecen por primera vez en Estados Unidos los primeros locales de comida rápida, como las hamburguesas, aunque no fue hasta el año 1937 cuando los dos hermanos Dick y Mac, crearon su propia empresa de comida rápida, de ahí se crea la idea de poner el nombre de MC DONALD y comenzaron con la producción del producto, lo empezaron a distribuir por diferentes estados del país hasta lograr poner el producto en el gusto del cliente.

Hasta el año 1948 introdujeron un nuevo concepto a su negocio de drive-in-restaurant donde lo único que se servía eran los hot dog, para que lo pudieran consumir en el auto o si llevaban prisa para ir al trabajo. Se empieza distribuir en diferentes países, ya que como propósito la idea era atender las personas en una forma rápida, ya que no contaban con suficiente tiempo para salir a comer. (Rodríguez Sirgado, 2011). En ese mismo año de 1948 los hermanos Richard y Maurice crearon y abrieron en San Bernardino California, las primeras cadenas de comida rápida.

1.2 CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE LA COMIDA CHATARRA.

Desde pequeños se tiene que evitar, o al menos consumir muy poco de lo que son los caramelos, galletas, dulces, papas fritas, tacos y las hamburguesas, todo lo que se le pueda llamar comida chatarra. Esta alerta es para proteger a la salud de los peligros constatados o consecuencias que pueda tener. Se llama comida chatarra a todos aquellos alimentos que no poseen un valor nutricional, y que lo único que le suman al cuerpo, son calorías, azúcares, sal y grasas saturadas (FLUPU, 2018). Entre los problemas que pueden causar al ser humano el consumo de la comida chatarra pueden describirse los siguientes:

- *Deficiencias nutricionales.* El organismo necesita de ciertos nutrientes esenciales para que cada una de sus funciones se cumpla correctamente. Estos los incorporan a través de la alimentación diaria, adquiriendo comida nutritiva, y si la alimentación es a través de comida chatarra, el organismo carecerá de esos nutrientes que necesita como la fibra y el calcio, además tendrá cambios severos en el ser humano. La comida chatarra solo satisface el hambre de comer algo rico y dejar de consumir las verduras a diario, haciendo el consumo excesivo del alimento, las defensas del cuerpo están bajas y se es propenso a padecer enfermedades. Por ello se recomienda, reducir la cantidad de comida chatarra solo comiendo porciones pequeñas una o dos veces a la semana.

- *Aumento de peso.* Dentro de las llamadas comidas chatarras se encuentran los alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol, los alimentos procesados, azucarados, fritos y altos en calorías, por lo tanto, el aumento de peso es una consecuencia ineludible de consumir este alimento. (Moss, 2018). Esto pasa a ser un riesgo porque se empieza a desarrollar la obesidad, ya no se tiene control del propio apetito y estómago, a cada rato quieren estar injiriendo un alimento que satisfaga las ganas de comer. El cerebro empieza a engañar a la mente, solo estar pensando qué va a comer en unas horas más tarde antes de ir a dormir.
- *Retención de la insulina.* Cuando el consumo de hidratos de carbono presente en dulces, alimentos horneados o patatas fritas, es elevado, se crea el riesgo de generar resistencia a la insulina en el organismo, lo mismo ocurre con alimentos de alto índice, glucémico (FLUPU, 2018). Esto ocurre por consumir papas fritas o caramelos, los cereales con bastante azúcar y las harinas blancas. Con esta se aumenta la posibilidad de padecer diabetes, ya que las células del cuerpo no están respondiendo a la insulina, lo que hace acumular una gran cantidad de glucosa en la sangre. Empieza a tener cambios en el cuerpo, en algunas partes empiezan a salir manchas, que son signos de la diabetes y problemas del corazón.
- *Problemas cardiovasculares.* El organismo requiere cierto consumo de grasa para poder obtener energía, la comida chatarra solo provee grasas que dañan la salud, como las grasas que contienen una hamburguesa, papas fritas, la pizza y los helados. Estas son las más peligrosas para el corazón. El consumo diario de estos alimentos lleva el peligro de que ocurran accidentes cardiovasculares o la hipertensión.
- *Problemas psicológicos.* El consumo de los azúcares, saborizantes y las grasas pueden detonar padecimientos, como el déficit de atención y provoca caer en una depresión derivado de la ansiedad de comer más sin tener hambre y como consecuencia la falta de comunicación y la frustración de los adolescentes.

- *Envejecimiento prematuro.* La directora del Gold's Gym, afirma que el consumo de comida chatarra corresponde a una de las principales causas de envejecimiento prematuro, debido a que la dermis no se oxigena correctamente por la saturación de grasas y sabores artificiales. (Cajal Flores, 2019)
- *Adicción.* El Instituto de Investigación Scripts en Florida estableció que consumir en grandes cantidades comida chatarra 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 (Trivedi, 2010).
- *Muerte.* Investigadores de la School of Public Health encontraron que las personas que consumen comida chatarra, incluso una vez a la semana, aumenta 20% el riesgo de morir por enfermedades coronarias (Oliva Chávez & Fragoso Díaz, 2013).
- *Tristeza extrema.* Una investigación The Public Health Nutrition, señala que las personas que tienen como hábito consumir comida chatarra tienen 51% más probabilidades de desarrollar depresión. En México la mayoría de la población consume comida chatarra por su bajo precio y consumir comida saludable puede salir más caro para su economía. Ya que con su salario ya que son padres de familia y no les alcanza el dinero (Pérez, 2020).

Algunas de las consecuencias de la comida chatarra o comida basura que más afectan a la salud humana son el aumento de peso, la retención de líquidos, los problemas respiratorios, el aumento del riesgo de cáncer o incluso el peor funcionamiento cognitivo. Un ritmo de vida acelerado y el estrés, puede causar que las personas decidan consumir comida chatarra en cantidades nocivas para su cuerpo. Ya sea por la excusa de no tener tiempo para cocinar o por no poder resistirse al encanto de una hamburguesa con papas fritas, cada año incrementan los índices de obesidad y de personas que fallecen por condiciones cardíacas derivadas de una mala alimentación. En la tabla 1 puede observarse las consecuencias del consumo de ciertos alimentos.

Tabla 1. Consecuencias del consumo de ciertos alimentos

Alimento.	Componente toxico.	Consecuencia.
Papas fritas.	Exceso de grasas trans.	Sobrepeso obesidad, envejecimiento, celulitis y cáncer.
Alimentos de pastelería.	Exceso de grasas trans y azúcares refinados.	Sobrepeso, obesidad, celulitis, cáncer.
Snacks.	Grasas trans tartracinas.	Sobrepeso, obesidad, cáncer y alergias.
Gaseosas.	Exceso de azúcar, sodio, ácido fosfórico.	Sobrepeso, obesidad, diabetes, alergias y caries dentales.
Hamburguesas.	Grasas trans.	Sobrepeso y obesidad, hipercolesterolemia.
Embutidos.	Grasas trans, colesterol nitritos.	Cáncer de boca, esófago, estómago, vejiga hipertensión.
Jugos artificiales.	Exceso de azúcares artificiales y colorantes.	Diabetes obesidad alergias.

Fuente: Elaboración propia del autor.

1.3 EDUCACIÓN SOBRE EL CONSUMO.

El papel protagónico que desarrollen, los papás y los maestros harán la diferencia en la educación del adolescente en la alimentación sana. Expertos en la nutrición aseguran que la educación viene desde casa de cómo los papás, ofrecen la comida en su hogar. No es la responsabilidad del docente, tanto como la de los padres corregir el tipo de alimentación que está consumiendo el adolescente ya que no es un alimento muy nutritivo para su salud.

Una razón más para respaldar la educación nutricional, se encuentra en la economía, por eso los gobiernos enfocan programas de alimentación para mejorar la nutrición en la población. Por ello la educación es la herramienta más importante que tenemos, debido a que mediante a ella, es posible construir una nueva relación positiva hacia la comida y prevenir los potenciales problemas de salud, para ello es

necesario invertir más y mejor en educación nutricional para proporcionar los hábitos saludables.

Hoy en día alimentarse parece a siempre vista sencillo porque es algo que todos hacemos a diario y, además, varias veces al día, sin embargo alimentarse bien no es tan fácil como parece debido a muchos factores que influyen en nuestra alimentación; la disponibilidad de alimentos, la economía, la cultura y tradiciones de cada lugar, el tiempo disponible para cocinar, la desinformación sobre los alimentos, por mencionar algunos. Por otro lado, la comida está relacionada con la felicidad de las personas, debido a que comer representa un gran placer, que puede desarrollar en el ser humano una sensación de bienestar, confianza, entre otras actitudes más.

1.4 VENTAJAS Y DESVENTAJAS SOBRE LA COMIDA CHATARRA.

Ventajas: Entre las mayores ventajas sobre la comida chatarra está el ahorro de tiempo del cliente, ya que no cuenta con suficiente tiempo para salir a comer y lo más rápido es adquirir la llamada comida rápida, ya que se cuenta con envió hasta su trabajo del consumidor sin tener que salir a buscar el alimento. Otras ventajas es el precio de la comida que es un poco más económica que adquirir un platillo de un restaurante. También se puede llevar una dieta equilibrada con la comida chatarra ya que se cuenta con diferentes tipos de alimentos, como con las verduras, ensaladas, pescados, entre otros más.

- Tiene precios bajos
- La familia entera puede comer junta por los precios bajos.
- La comida se prepara muy rápido.
- Son platillos prácticos cuando se tiene poco dinero.

Desventajas: el mayor problema que puede surgir al consumir un alimento alto en calorías, que estés con un 70% que vas a padecer cambios en tu organismo, a corto y largo plazo y la enfermedad que puedes padecer son las cardiovasculares y

la principal que es la obesidad, por este motivo solo debes de consumir solo una vez por semana para que no afectes a tu organismo. Los menús de los restaurantes de comida rápida suelen ser muy calóricos y por lo general van acompañados de bebidas, con altos contenidos de azúcares y exceso de grasas.

- Estreñimiento por la poca fibra consumida.
- Empiezan a salir caries provocadas por el alto índice de azúcares.
- Deterioro de la salud.

1.5 CONOCIMIENTO SOBRE EL CONSUMO DE UNA COMIDA CHATARRA.

El ser humano es responsable de sus acciones y tiene todo el derecho de consumir los alimentos, ya que él está decidiendo por su salud al adquirir alimentos con altos índices de calorías, como al consumir los dulces, cocas, pasteles, por mencionar algunos. Adquiere demasiada caloría en ese momento, el consumo frecuente de estos alimentos a su debido tiempo empieza a presentarse los problemas en el ser humano.

La comida chatarra es uno de los alimentos, que con frecuencia prefiere el ser humano, por su sabor y los altos contenidos de grasa, y el no consumir una alimentación balanceada lo conlleva a tener problemas de salud. Ya que en los menús de los alimentos chatarras existen una gran variedad de comida saludable. Además de los ingredientes, presentes en la comida chatarra, cambian el flujo hormonal de las personas, logrando que sigan consumiendo el producto aun cuando ya están satisfechas, los altos niveles, del azúcar y sal que se agregan a estos alimentos. Esta adicción es como lo de las drogas solo estás pensando a qué hora vas a consumir esto ya que te alimenta el alma y te sientes contento, contigo mismo.

1.6 LA INFLUENCIA DE LA GLOBALIZACIÓN Y LA COMIDA RÁPIDA.

En la sociedad actual hay demasiada competencia entre las grandes empresas por vender su producto, las cuales son: McDonald's, Burger King, KFC,

Wendys, Carl's Jr., entre otros. Las cuales su intención es atraer al cliente, pero sin duda éstos han sido criticados por problemas de sanidad y publicidad engañosa, un claro ejemplo sucedió en el país de Chile, donde un cliente al adquirir su hamburguesa, dentro del producto se encuentra con una cola de rata y después de las investigaciones este local fue clausurado y este error le costó pérdidas millonarias.

La comida chatarra ya es consumida en diferentes países, como aquí en México se tiene en primer lugar la obesidad infantil, que es un problema grave, por este motivo la Secretaria de Educación prohíbe la venta de comida no nutritiva para los estudiantes, como la Coca Cola, los dulces y otros saborizantes. Solo se permite el ingreso de frutas. A principios de los años 90 los alimentos industrializados comenzaron a ser más populares en la población y se comenzaron a invadir mundialmente con el bajo precio para poder adquirirlos.

Esta situación se crea porque hay comunidades marginales, donde las personas están desnutridas y ellas lo que necesitan es comida por eso cuando tienen la oportunidad de comer consumen alimento chatarra. En la India el aumento de diabetes, también es preocupante, para el año 2030 el número de pacientes con diabetes, es probable que aumente hasta el 101 millones estimación de la Organización Mundial de la Salud (Todhunter, 2016).

México, Chile y Argentina son, entre 13 países latinoamericanos, los que más consumen la comida procesada por personas según un estudio de la Universidad Panamericana. La investigación realizada por la Organización Panamericana de la Salud (O.P.S.), señala, que el aumento de la compra, de alimentos con altos contenidos adictivos, como colorantes, grasas hidrogenadas y el azúcar, aumentó la cifra un 40% del 2000 al 2013 en América Latina, los índices siguen aumentando a paso del tiempo. México en estos momentos, está sumando todas estas bebidas y alimentos que sobrepasa el consumo a 200 kilogramos, de estos productos anuales por persona que equivale a casi 160 litros que representan las bebidas azucaradas.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.

En estos subtemas se detallará a fondo sobre el consumo de la comida chatarra, y los tipos de peligros que estamos expuestos a correr al consumir los alimentos. Se hablarán de los alimentos que contienen demasiadas calorías. Empezaremos a observar como la afecta a la persona dejar de consumir, los alimentos. También conoceremos un poco como se introdujo Mc Donalds en la comida de día de los en los seres humanos. También hablaremos de los alimentos que no aportan nada al cuerpo humano. Tocaremos los temas, del producto que son dañino para la salud, enfocaremos la investigación, sobre las cadenas o restaurantes de comida rápida en los principales países, donde más se concentra los casos de la mala alimentación.

2.1 DEFINICIÓN DE LA COMIDA CHATARRA.

La comida chatarra es una determinación, de los alimentos con el valor nutricional limitado. Por lo general estos alimentos aportan un poco de proteínas, vitaminas y minerales y en cambio estos aportan una gran cantidad de calorías de azúcar o grasas. Lo que se ha denominado con el término de calorías vacías. Cada ser humano tiene su lista de comida chatarra de la que más le agrada consumir cualquier día de semana.

En la sociedad la comida chatarra, se ha convertido en una de las opciones alimentarias más extendidas de nuestro planeta, la consecuencia por el bajo costo que tiene el alimento, ya que es rápido de cocinar y en cada calle hay un puesto de comida ambulante ya que esto ayuda a alguien que no tiene bastante tiempo para poder comer en el trabajo. Los tiempos frenéticos son los que han llevado a la población a consumir estos alimentos.

Como por ejemplo Mc Donalds es una de las empresas líder en los países y tiene bastante publicidad, su infraestructura hace llamar la atención de los clientes,

por el servicio que ofrece y las diferentes promociones. En el ser humano la comida chatarra suele aumentar con rapidez si no consumes lo nutritivo, como las verduras y las frutas. La comida procesada solo satisface tu sed de comer por unos cuantos minutos, pero no te nutren solo te atraen más problemas a tu salud. Unos ejemplos de comida procesada:

- Papas.
- Frituras.
- Sopas instantáneas.
- Refresco.
- Hamburguesas.
- Carnes procesadas.
- Pan dulce empaquetado.
- Los saborizantes de agua.

La comida basura o chatarra se refiere a comida de bajo valor nutricional, pero con un alto aporte calórico. Mucha gente trata de evitar y limitar el consumo de este tipo de comida en su dieta por considerarse poco saludable, incluso perjudicial para la salud. A pesar de ello, existe una amplia variedad de productos en la industria alimentaria que podrían caer en esta categoría. Nutricionistas, médicos y, en general, cualquier profesional sanitario suele tratar de educar a la gente para evitar comida chatarra en favor de una dieta equilibrada y variada que contenga una alta proporción de alimentos saludables.

La comida y alimentos que caen dentro de este calificativo son muy variados. Por ejemplo, los snacks, como patatas chips, caramelos, y alimentos por el estilo son universalmente considerados comida basura. La clasificación como comida basura de algunos de estos platos puede tomarse como una ofensa pues han sido preparados y consumidos durante siglos, aunque ello no quiere decir que sean sanos y algunos de ellos pueden ser en realidad sanos, pero en la versión de comida rápida

pueden prepararse o acompañarse con salsas y otros alimentos que aportan muchas calorías sin valor nutricional.

En algunas zonas del mundo la publicidad de comida basura es controlada y vigilada de cerca por organismos públicos, pues a menudo va dirigida a menores. Además, cualquier publicidad de posibles beneficios nutricionales de un producto es rigurosamente evaluada para determinar la veracidad del contenido de los anuncios.

Un efecto llamado el *bliss point* que es la conjugación de los elementos anteriores son los responsables de su alta efectividad para comerla compulsivamente; además de que sus carbohidratos son rápidamente absorbidos por el organismo y ello hace desearlos más. Un estudio realizado en dos etapas con participantes reclutados a través de Amazon y publicado en Plos One ha indagado cuáles son los alimentos chatarras más adictivos según el comportamiento de 384 participantes:

- Pizza
- Chocolate
- Chips
- Galletas
- Helado
- Papas fritas
- Hamburguesa de queso
- Refresco
- Pastel
- Queso

Todos los anteriores productos son altos en grasas saturadas y en azúcares, este último elemento puede aumentar en la sangre rápidamente.

2.2 ESTUDIOS DE CASOS SOBRE LA COMIDA CHATARRA.

Un estudio desarrollado por los científicos de la Universidad Canaria, y la Universidad Navarra, este se realizó con un número de casi 9.000 individuos durante 6 años, en este estudio se contactó que los consumidores de comida rápida presentan, respecto a un consumo nulo, de este tipo de alimentos, un incremento del 51% de la encuesta están propenso a desarrollar algún tipo de trastorno en la alimentación. Esto está en con la depresión del ser humano, cuando el individuo cae en depresión este se refugia en la comida o el alcohol. (Tendencias 21, 2012)

Esta depresión afecta a 121 millones de personas en el mundo, esto lo convierte en una de las principales causas globales de la discapacidad y lo principal en países de medio y alto de sus ingresos. Sin embargo, poco se conoce del desarrollo de dietas para evitar los trastornos depresivos. Un estudio efectuado por los investigadores del Instituto Nacional de la Salud Pública de México y de la Universidad de Carolina del Norte, Campus Chapel Hill, quienes indicaron que estudios a futuro, deberían explorar cuales son los cambios en una dieta nutricional.

La nutrióloga Julieta Ponce, directora de Nutrición en el Centro de Orientación Alimentaria, dijo que los hallazgos del estudio solo abren la discusión de como sustituir, las calorías sin valor nutritivo, en la dieta de los mexicanos por comida de mejor calidad (SIPSE, 2016). En las calles del país como ejemplo afuera de las escuelas en las paradas del metro, están llenas de vendedores ofreciendo alguna fritura como son las papas fritas y dulces, entre otros más. Pero el gobierno ha decidido poner una ley donde se prohíbe la venta de vendedores ambulantes en los lugares donde se reúnen las familias como en los parques, para empezar a disminuir las enfermedades cardiovasculares. Estos países son los que más consumen comida rápida:

- *Suecia*: este país es uno de los que más consume comida chatarra. Las cadenas de comida rápida crean menús especiales, que solo están

disponibles por un mes esto es una estrategia de marketing para atraer los clientes.

- *Suiza*: en este país la cadena de hamburguesas, que más mercado abarca es Mc Donalds con 152 locales y el 45% en el mercado.
- *Alemania*: en Alemania además de las famosas cadenas Como Mc Donalds o Burger King, otras cadenas, famosas como Subway y Nordsee, que se especializa en comida rápida de marisco.
- *Austria*: aumentado sus consumos de este tipo de comidas desde el 2008. Esto fue una consecuencia de la crisis económica por lo que la población buscaba comida más accesible.
- *Japón*: a partir del terremoto en el 2011 los ciudadanos redujeron el consumo de energía y buscaron restaurantes rápidos para remplazar la comida casera. La compañía con mayor incidencia en este país es 7 eleven con 13865 locales.
- *Corea del Sur*: una vez más la crisis económica fue un factor determinante para que aumente el consumo de comida rápida se llama croissant. Con el 19 % en el mercado.
- *Reino Unido*: los restaurantes de comida rápida decidieron unirse al Public Health Responsibility Deal, y algunos restaurantes han compartido las calorías de sus productos alimentarios.
- *Canadá*: En Canadá el restaurante estrella es Tim Hortons que tiene el 25% del mercado. Además, McDonald's y Subway son jugadores fuertes.
- *Francia*: En este país las ventas de comida rápida abarcan el 54% de las ganancias. Establecimientos que ofrecen pizzas, hamburguesas y comida de este estilo han aumentado un 14% en los últimos años.
- *Estados Unidos*: Este país es el primero en la lista. Tiene una gran variedad de restaurantes de comida rápida para elegir y el estilo de vida ajetreado es ideal para que este tipo de comida sea muy exitosa (Flora, 2017).

2.3 VALOR NUTRICIONAL DE LA COMIDA CHATARRA.

La idea consiste en implementar que los restaurantes que vendan comida chatarra, en el menú que se ofrezca se muestre la información nutrimental del alimento, tal como los alimentos envasados donde consumimos (grasas, colesterol, sodio, azúcar, calorías, entre otros componentes). El objetivo de esto es que los consumidores estén consiente del alimento que llegara a su organismo, él tiene la decisión de poder cambiar los alimentos por los saludables.

Durante las dos o tres décadas, un número de creciente de personas ha hecho de la comida rápida una parte regular de su dieta por su tiempo de trabajo ya que cuentan con muy poco tiempo para poder alimentarse. A medida que pasa más tiempo fuera de casa, ya no pueden preparar algo sano para alimentar a su familia. La comida chatarra ha ido evolucionando, mucho desde sus inicios en la década del 1950. La comida chatarra pese a que contiene demasiadas grasas, también aporta componentes nutricionales respetables para una base diaria y contiene, proteínas hierro, carbohidratos, calcio y vitaminas de complejo B. En la tabla 2, se muestra la información nutricional de los alimentos chatarra más populares.

Tabla 2. Información nutricional de los alimentos chatarra.

Raciones.	Energía (Kcal.)	Grasas.
Porción de pizza (180gr)	352	227
Hamburguesa doble con queso. (190)	480	266
Alitas de pollo fritas (125.)	280	114
Croquetas (150.)	183	11
Bocadillo (120gr) de Frankfurt. (90.)	520	188
Papas fritas medianas(115gr.)	353	175
Pastel de manzana (115gr.)	320	14
Tarrina de helado mediano (115gr.)	235	116
Refresco mediano (350 ml.)	145	0
Jugo de fruta(225ml.)	101	0
Bolsita de mayonesa (12gr.)	86	95

Fuente: Elaboración propia del autor.

2.4 LA MALA ALIMENTACIÓN.

Una mala alimentación puede causar enfermedades, crónicas, como la diabetes la hipertensión, y las cardiovasculares y del sistema digestivo como la anemia y la dislipedemia como también tipos de cáncer que se pueden desarrollar por la mala alimentación que le damos a nuestro organismo. Una alimentación sana ayuda a combatir las enfermedades crónicas, y le provee los nutrientes y las vitaminas para gozar de una buena salud. El ritmo de la vida actual con jornadas laborales interminables, cambios de agenda de última hora, viajes de negocios, y obligaciones sociales, nos han impulsado a abandonar los ámbitos anteriores y recurrir a las comidas rápidas (miayuno.es, 2016).

Las consecuencias de una mala alimentación pueden ser más o menos graves y se pueden revertir modificando la dieta hacia una alimentación saludable y completa. Pero hay que tener presente que, en algunos casos, puede ser motivo de problemas no sólo físicos, sino que también mentales. Una carencia de sustancias nutritivas puede generar enfermedades como la anemia, el bocio, escorbuto o raquitismo entre otras.

En caso de que se trate de una deficiencia leve que es reciente seguramente se sufrirá de una baja en la resistencia física, en la capacidad mental, trastornos de carácter, calambres, adormecimiento y dolores de cabeza entre otras dolencias. El hierro es uno de los minerales más importantes para nuestro organismo, una dieta con aporte de hierro deficiente puede causar problemas graves durante el embarazo, retraso del crecimiento y trastornos del desarrollo mental a largo plazo. Además, el organismo se torna más vulnerable a contraer infecciones.

2.4.1 Enfermedades que puede causar la mala alimentación.

Estas son algunas de las enfermedades que sufre el cuerpo humano al consumir el tipo de la comida chatarra. Los más malos en este caso son los

azúcares, son los encargados de desarrollar la diabetes que es una enfermedad que es difícil de curar, solo se puede controlar balanceando el tipo de la alimentación.

Bulimia: Una de sus características esenciales consiste en que la persona sufre episodios de atracones compulsivos, seguidos de un gran sentimiento de culpabilidad y sensación de angustia y pérdida de control mental por haber comido en "exceso". Suele alternarse con episodios de ayuno o de muy poca ingesta de alimentos, pero al poco tiempo vuelven a surgir episodios de ingestas compulsivas. Un atracón consiste en ingerir en un tiempo inferior a dos horas una cantidad de comida muy superior a la que la mayoría de individuos comerían.

Otra característica esencial de este trastorno la constituyen las conductas compensatorias inapropiadas para evitar la ganancia de peso. Muchos individuos usan diferentes medios para intentar compensar los atracones: el más habitual es la provocación del vómito. Este método de purga (patrones cíclicos de ingestión excesiva de alimentos y purgas) lo emplean el 80-90 por ciento de los sujetos que acuden a centros clínicos para recibir tratamiento. Los efectos inmediatos de vomitar consisten en la desaparición inmediata del malestar físico y la disminución del miedo a ganar peso. Otras conductas de purga son: el uso excesivo de laxantes y de diuréticos, enemas, realización de ejercicio físico muy intenso y ayuno.

Anorexia: En medicina, el término anorexia del griego "av-" (an-), un prefijo que denota ausencia, y orexe, que significa apetito, se emplea para describir la inapetencia o falta de apetito que puede ocurrir en circunstancias muy diversas, tales como estados febriles, enfermedades generales y digestivas o simplemente en situaciones transitorias de la vida cotidiana. La anorexia es, por lo tanto, un síntoma que puede aparecer en muchas enfermedades y no una enfermedad en sí misma. Diagnóstico diferenciado: La anorexia nerviosa, por el contrario, no es un síntoma, sino una enfermedad específica caracterizada por una pérdida auto-inducida de peso acompañada por una distorsión de la imagen corporal y puede tener consecuencias muy graves para la salud de quien la sufre.

Dismorfia muscular. La Dismorfia muscular o vigorexia es un trastorno alimentario caracterizado por la presencia de una preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal (dismorfofobia). A veces referido como anorexia nerviosa inversa o complejo de Adonis, la dismorfia muscular es un tipo muy específico de trastorno dismórfico corporal. Esta enfermedad es más común en los hombres. La vigorexia no está reconocida como enfermedad por la comunidad médica internacional, pero se trata de un trastorno o desorden emocional donde las características físicas se perciben de manera distorsionada, al igual que lo que sucede cuando se padece anorexia; pero a la inversa.

Una persona que siempre se encuentra con carencia de tonicidad y musculatura, puede sentir una necesidad obsesiva de realizar ejercicio físico para mejorar su aspecto corporal, haciéndolo de forma compulsiva, y con ello padecer vigorexia. Con esta, los cuerpos suelen desproporcionarse, adquiriendo una musculatura no acorde con la talla de la persona. A veces este trastorno puede ir acompañado con comer en exceso ciertos alimentos para adquirir musculatura.

2.4.2 Alimentos no nutritivos.

Estos son algunos de los alimentos que dañan nuestro organismo al consumirlos diariamente. Una de las consecuencias de este trastorno es el aumento de peso, por no comer saludable. La nutrición y el sistema inmunológico, con la ausencia de sustancias nutritivas que son esenciales para el cuerpo esto lleva a derivar las enfermedades. Dese la anemia por falta de hierro. Una de las consecuencias de una mala alimentación, es que se puede experimentar el insomnio o sueño, esto derivado a indigestiones y comidas excesivas de la noche En la tabla siguiente se muestran algunos de los productos que no aportan ala salud si la afectan.

Tabla 3. Alimentos que aportan pocos nutrientes

ALIMENTOS	APORTE NUTRICIONAL
Pan blanco.	Hidratos de carbono, proteínas 7.5, grasas 1.3, fibras 3.5 gramos, agua 35 %.
Helado.	Calorías 267, grasa 14,26 gr, carbohidratos 32,35 gr, proteína 468 gr.
Zumos de frutas envasados.	Valor calórico 108 kcal, carbohidratos 26.3 g, proteínas 0.3 g, grasas 0.1 g.
Patatas fritas.	Cals 547, grasa 3747 g, carbohidratos 49,74, g. proteína 6,56g.
Yogurt bajo en grasa con azúcar.	Cals 154, grasa 3,8 g, carbohidratos 17,25 g; proteína 12,86g.
Margarina.	Cals, 75; Grasa 8,46 g; carbohidratos 0 g; proteína 0,09 g.
Bebidas azucaradas.	70 gramos de azúcar, 250 calorías, con muy poco valor nutricional.
Aceites vegetales refinados.	Carbohidratos. 0.0 g. energía 884.5 kcal.
Alimentos basura sin gluten.	Omega 3. Valor antioxidante 4600. 350g.
Carne procesada.	Energía 113, agua 70, hidratos de carbono, 0.47, vitamina E 0.01.
Chocolates.	Energía, 2.55; proteínas 23; hidratos de carbono 16; almidón 13; azúcar 3; fibra 23; grasa 11.
Comida rápida (hamburguesas y hot dog)	15 gr, grasas; 20 gr de hidratos de carbono, 250 kcal.
Pizzas.	Calorías 256, colesterol17gr, sodio598mg, carbohidratos 33.
Miel de agave.	Cals 207, grasa 0, carbohidrato 56.4, proteína 0g.
Bollería y repostería industrial.	400, kcal, 500 kcal en masas, 50 de calorías en millojas.
Queso procesado	330 calorías. 8.6 gramos de carbohidratos 18 de queso kcal.

Fuente: Elaboración propia del autor.

2.4.3 Consecuencias de la mala alimentación.

Se sabe que uno de los males de la vida moderna es la mala alimentación. Los hábitos alimenticios se han vuelto irregulares, con una mayor tendencia a comer mal, abusar de las comidas chatarras, dejar de lado alimentos saludables como frutas y verduras, y todo ello acompañado de una vida sedentaria.

- Los riesgos de alimentarse mal. Todos necesitamos consumir determinados tipos de alimentos y nutrientes que contribuyen a nuestra salud física y mental. El desbalance nutricional, por exceso o falta de nutrientes, afecta nuestro cuerpo de diferentes maneras generando, trastornos de salud que pueden llegar a ser graves.

- La mala alimentación y la obesidad. El aumento de peso es una de las consecuencias de una mala alimentación más visibles. Sin embargo, su gravedad no pasa por una mera cuestión estética, ya que la obesidad trae varios problemas: aumento del colesterol, una mayor presión sanguínea, acumulación de grasas en las arterias y la aparición de problemas cardiovasculares, así como el aumento de las probabilidades de que nos veamos afectados por la diabetes.
- Nutrición y sistema inmunológico. Una carencia de sustancias nutritivas fundamentales para el cuerpo puede generar problemas físicos y enfermedades. Tal es el caso de lo que acontece con una alimentación deficiente de hierro, lo que provoca anemia. Pero el desbalance químico y mineral también puede llevar a problemas de fatiga crónica, dolores musculares y calambres, entre otras consecuencias.
- Problemas del sueño y carácter. El buen descanso está basado en algunos pilares básicos. Y uno de ellos es la alimentación. Como consecuencia de una mala alimentación, puedes experimentar problemas de insomnio o sueño poco profundo como consecuencia de indigestiones y comidas excesivas a la noche. Como todo está ligado, la falta de sueño en conjunción con deficiencia de nutrientes determina modificaciones en el comportamiento y el carácter de las personas, así como problemas de depresión. El cóctel es mortal: mala alimentación, mal descanso, fatiga y cambios en el carácter suelen derivar en problemas graves de salud.
- Problemas de concepción y embarazo. Hay estudios que demuestran que las mujeres con obesidad tienen más dificultades para quedar embarazadas, sin contar con el riesgo que implica para el desarrollo del feto. Previo al embarazo, o durante el mismo, una mala alimentación tiene sus consecuencias negativas.

2.5 LA BUENA NUTRICIÓN.

La nutrición es salud, ya que al lograr una buena alimentación y una dieta saludable conseguirás una vida más sana y sin sobresaltos. Una buena nutrición depende fundamentalmente de que los hábitos alimenticios sean los adecuados en cada caso particular. Por eso, para llevar una dieta saludable y equilibrada te recomendamos seguir los siguientes consejos: Debe consumirse alimentos de los tres grupos alimenticios: verduras y frutas; cereales; leguminosas y alimentos de origen animal. Cada uno de ellos en una medida adecuada. Las frutas, verduras y hortalizas proporcionan las vitaminas, minerales y fibra, que son los nutrientes fundamentales para el desarrollo normal del organismo; los cereales aportan energía y el resto aporta principalmente proteínas, hierro y grasas.

Además, es importante que tomen bastante agua a diario, apartando las gaseosas y el alcohol para ocasiones esporádicas, tal como indican los buenos cursos de nutrición. Es muy importante que en la dieta diaria se implemente la constancia y el orden. Los hábitos alimenticios no sólo tienen que ver con el tipo de alimentos que se ingieren, sino también con las conductas y costumbres. Por eso, para empezar una vida sana debe modificarse los hábitos alimenticios y adquirir nuevos, esto sólo requiere esfuerzo y continuidad. Convertir al desayuno en la principal comida del día, para comenzar la jornada con más energía y concentración. Un desayuno completo y equilibrado debe incluir lácteos, frutas y cereales.

Es importante no saltar comidas y comer cada tres o cuatro horas, esto evitará comer en exceso en las próximas comidas. Una buena nutrición implica también practicar actividad física de forma regular, por lo menos de 30 a 45 minutos diarios para gastar la energía que se obtiene mediante los alimentos ingeridos. La alimentación saludable implica integrar todos los grupos de alimentos y adaptar las cantidades según las necesidades del organismo. Una buena nutrición exige actuar con criterio, conciencia y una base de conocimiento sobre alimentación y salud.

CAPÍTULO 3. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

En este capítulo se recopilarán datos sobre la pirámide de la alimentación, balanceada que se debe consumir, para no afectar nuestro organismo con las diferentes enfermedades que se derivan al consumir comida con demasiada densidad de grasas, como el colesterol que es el primero en afectar en los ductos de sangre de nuestro cuerpo. Se hablará sobre los productos que son saludables, sobre los contenidos y los derivados que contienen los tipos de productos. En las fases de la pirámide se explicará sobre los contenidos, para llevar un balance de lo que se está consumiendo. Se dará una breve descripción sobre la pirámide infantil que es un poco común, que es la encargada de la alimentación en los niños.

3.1 LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN.

La pirámide de la alimentación es un instrumento útil, para entender los principios básicos de la nutrición. Es muy semejante a las guías nutricionales que contienen graficas hacia la población de los alimentos que debe consumir. La primera pirámide original fue propuesta por el monasterio de los estados unidos, en el año 1992, después de ahí se fueron desarrollando varios tipos de pirámides, pero siempre con el mismo objetivo de consumir alimentos saludables (Arrizabalaga & Fernández, 2019).

La pirámide original de los alimentos fue constituida por cuatro escalones, según las propiedades nutrimentales de los alimentos, empezando desde la primera base con los ricos en hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, después en el segundo escalón se disponían los de origen animal, al final los alimentos ricos en grasas y azúcares refinados. Posteriormente la sociedad española de nutrición comunitaria comienza a trabajar para plantear una idea de crear una pirámide de la alimentación con una distribución más práctica donde se clasifica a los alimentos según la frecuencia de su consumo. Además, se introduce por primera vez el consumo del aceite de oliva, que es una grasa considerada saludable, por su efecto

protector en el sistema cardiovascular, haciendo la recomendación de su consumo diario.



Figura 1. . Pirámide nutricional (Arrizabalaga & Fernández, 2019).

También existe una pirámide de la alimentación infantil. La pirámide alimenticia de los niños, primero se conocen las características de los alimentos, existen los tres tipos de los alimentos, los de origen animal, vegetal o animal:

- ✓ *Origen vegetal:* proceden de las plantas, tales como verduras, frutas o cereales y legumbres.
- ✓ *Origen animal:* este procede de los animales, tales como el pescado las carnes, la leche o los huevos.
- ✓ *Origen mineral:* proceden de los minerales tales como las aguas y la sal.

Para seguir la pirámide alimenticia de los niños tendremos que alimentarnos de forma variada y no abusar de las carnes y dulces ni que se olviden de consumir las verduras, es mejor el consumo de las verduras frescas y naturales para ir reduciendo las verduras enlatadas.

Los alimentos que se clasifican en cinco grupos, dependiendo de su composición:

- ✓ Hidratos de carbono.
- ✓ Frutos y verduras.
- ✓ Lácteos frutos secos.
- ✓ Carne, huevos y pescados.
- ✓ Dulces y grasas.

Los niveles de la pirámide se distribuyen de la siguiente manera: En el primer nivel de la pirámide de la alimentación, se encuentra el pan y los cereales.

- *Cereales*: el pan es un alimento que aporta las vitaminas del complejo B y hierro, pero debido a la gran cantidad de calorías, que contiene, se debe consumir una cantidad moderada de del alimento.
- *Verduras, legumbres y frutas*: las verduras son la base para una dieta saludable para nuestro organismo, contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes que contribuyen a nuestro organismo con defensas para proteger nuestra salud también ayudara a proteger nuestro cuerpo de las enfermedades cardiovasculares que se pueden derivan por el excesivo consumo de la comida. Además de que estos alimentos tienen la aportación de la fibra que favorece a la digestión del organismo, otro factor importante que reduce el riesgo de padecer la diabetes.
- *Lácteos*: consumir leche de bajo contenido en grasa diariamente, el tipo de queso que se consuma adquiere las proteínas suficientes que son muy esenciales para mantener y reparar algunos tejidos del cuerpo y permitir el buen funcionamiento, también el aporte de estos alimentos es importante.
- *Aceites y grasas*: los tipos de aceites vegetales aportan los ácidos grasos esenciales para que tienen como beneficio proteger al cuerpo humano de las enfermedades cardiovasculares en la persona. En cambio, los otros derivados de las grasas como la mantequilla, mayonesa, crema entre otros, comienzan a

derivar las enfermedades como el colesterol en la sangre, se deben consumir con una frecuencia muy moderada, los aceites recomendables a consumir son el aceite de soya y el de pepita.

- *Azúcar*: el uso de este alimento debe de ser muy moderado, ya que los productos procesados lo contienen en gran cantidad, se deben de prohibir comer diariamente lo que son los productos de pastelerías, y a las bebidas gaseosa que contienen demasiada, azúcar y entre otros tipos de alimentos que contienen azúcar.

En este país se trabajó para creación del plato del buen comer (fig. 2), para la orientación de la población mexicana, hacia una buena alimentación balanceada mostrando los diferentes grupos de alimentos y como se deben combinar en nuestra alimentación. Los alimentos del plato del buen comer están distribuidos en tres grupo de la gráfica, según por las características de los alimentos y por los nutrientes que aportan (Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera, 2019). En la figura 2 se observa el plato del buen comer.



Figura 2. El plato del buen comer.

3.2 ALIMENTOS SUSTITUTOS

Estos son algunos de los alimentos o productos que se sustituyen por otros que no son dañinos para la salud, que son la base de los sustitutos para la mala alimentación en nuestro organismo (Cabanillas, y otros, 2009).

- *Quínoa de corcus*: es un alimento que es origen de sudamerica,y el corcus de las tierras africanas, pero los dos tipos de alimentos tienen una textura muy similar al otro, son un dúo de acompañamiento para los tipos de ensaladas, proteínas y legumbres para la reducción de los otros alimentos que contienen grasas. El corcus se elabora de las harinas refinadas, que contienen menos nutrientes que el tipo de harina integral. La quínoa es un alimento rico en hierro, fibra y el magnesio o las vitaminas B12.
- *Pasta de hortalizas*: son vegetales de hortalizas, como el tipo de calabacín, ya que esta pasta evita el consumo de los carbohidratos, esto es un sustitutivo del peso de más.
- *Vegetales por picos*: son los sobrantes de los picos de zanahoria, apio, solo se utilizan como una brocheta para saltear un poco con aceite vegetal.
- *Frutos secos*: son para el acompañamiento de las ensaladas verdes, como las almendras, nueces, pasas picadas muy finamente para ser incorporadas A los ingredientes, y aportar un poco de otro sabor más rico.
- *Vainilla, canela, azúcar*: estas se utilizan en las infusiones como cualquier tipo de café, té entre otros.
- *Yogurt natural*: es para dar otro sabor a las frutas que se incorporaran ya que no contiene algún tipo de grasas.
- *Aguacate*: es un fruto verde tan versátil, que ayuda en mantener tu peso ya que no es dañino para tu salud. Cuando este fruto está muy maduro podremos hacer un tipo de puré y se obtendrá un tipo de mantequilla rica en nutrientes, estas se acompañarán con unas tostadas, también se pueden acompañar en algún tipo de postre.

- *Levadura*: este tipo de levadura funciona sustituyendo algunos alimentos grasos, como el queso parmesano entre otros ingredientes.
- *Chips de col rizada*: esta es totalmente libre de algún tipo de grasa, solo le agregamos un poco de aceite de oliva, pimienta, sal y disfrutar con una tostada integral.
- *Arroz integral*: este es la sustitución del arroz normal ya que este cuenta con un perfil nutricional más complejo.
- *Puré de nabos*: estas verduras son hipocalóricas, con estas se hace un puré de las verduras para el adelgazamiento, y pueden aportar mucha cremosidad, en el batido patatas convencionales.
- *Avena por cereales*: la avena es uno de los alimentos más indicado para el consumo su función es para bajar los niveles de colesterol malo, además se incluye en tu desayuno a diario, tiene entre otras utilidades. Que son buenas para mantener tu cuerpo libre de alguna grasa.
- *Helados envasados*: estos están hechos a base ningún endulzante ni lácteos son elaborados a base de frutas, ya que solo es cuestión de adquirir un tipo de fruta, cortarla en pedazos y congelarla para cuando este congelada hacerla en un puré.
- *Hierbas y cítricos*: con las hierbas frescas se podrá disminuir el consumo de la sal, como las especias de lima o limón con su cítrico se agregará en lugar de la sal para diversificar el sentido del gusto, así podrás controlar el excesivo consumo de la sal y correr riesgos en tu salud.

Algunas ventajas de los alimentos sustitutos, pueden ser las siguientes (Gómez, 2018):

- Ayuda a la formación de los músculos.
- No se presentan daños a la salud.
- Sustituyen a una comida, con una menor carga calórica.

- Contenido equilibrado de nutrientes, en alto contenido de proteína, vitaminas y minerales.
- Se facilitan el conteo de calorías.
- Son fáciles para las personas que siempre cargan prisas.
- Cambian los ámbitos alimenticios.
- Son de índice glicémico bajo.

3.3 ALIMENTOS QUE ENGORDAN

Varios son los estudios que hablan sobre las comidas que engordan. Es verdad que existen algunos alimentos que por su valor calórico o su forma de cocción deberían consumirse de manera moderada, tanto en cantidad como en frecuencia. Estos son algunos de los alimentos que empiezan a contribuir con el sobrepeso en el organismo (Papa Pintor & Avila, 2020):

- *Sushi*: son piezas hechas con arroz, con un alto nivel de carbohidratos, especialmente cuando el arroz no es integral sino refinado. Este alimento puede ser muy perjudicial para el aumento de peso si este se toma en la cena, ya que comer demasiados rollos, una cantidad extra de calorías que nuestro organismo va a consumir. Este alimento solo se puede comer unas cuantas porciones en la hora de la cena de tres a cuatro pedazos.
- *Frutas deshidratadas*: esta alimentación está aderezadas con grandes cantidades de azúcar, lo que vuelve un alimento muy calórico, que cuando el alimento se encuentra fresco. Por eso este alimento se suele recomendar que se consuma unas cuantas piezas. Ya que, si se cuenta con la oportunidad de hacer una deshidratadora y poner los alimentos, estos estarán más sano ya que no cuentan con ningún azúcar solo que se forma de la fruta. Una forma de sustituirlos es por la avena y semillas, trozos de frutas.
- *Margarina*: la margarina es un alimento más saludable que la mantequilla, pero las dos tiene en un nivel muy alto de grasa para nuestra salud.

- *Zumo*: este tipo de alimento a la vista se mira muy inofensivo para la salud, ya que cuando están embotellados, contienen grandes cantidades de azúcar, tanto que algunos estudios que se han hecho los comparan con lo de un refresco normal, lo mejor es seguir consumiendo el jugo de la fruta natural.
- *Yogurt*: este alimento contiene demasiada azúcar por el tipo de endulzante que se agregara, también los tipos como light o bajo en grasas, un yogurt de sabor puede contener hasta 7 terrones de endulzante y uno light 3 y medio.
- *Barras de proteína*: estas barras están fabricadas para deportistas para comer como un snack, pero no todo el tipo de barra lo son al momento de adquirir el producto checar al reverso en lo nutricional.
- *Edulcorantes*: estos pueden ser perjudiciales, sus supuestos efectos nocivos para el organismo estos no han sido demostrados por ningún estudio. La opinión de algunos expertos es que este tipo te afecta en la flora intestinal que podría provocar intolerancia a la glucosa.
- *Sirope de agave*: este tipo de alimento, entorno al azúcar y los tipos de edulcorantes, ya que se cuenta con la segunda opción del sirope de agave se asegura que el azúcar es menos nocivo para la salud, porque al contener poca glucosa, entonces no provoca picos de insulina.

3.4 ALIMENTOS QUE ADELGAZAN

Esto solo son algunos de los alimentos que te ayudan a perder el peso, con el hecho de que los consumas a diario no quiere decir que perderás el peso, sino que tienes que hacer una dieta muy rigurosa con estos alimentos, para que se vea el reflejo en un tiempo después. Estos alimentos están clasificados como los principales para las dietas del nutriólogo (Palmero, 2019).

- *Verduras crucíferas*: estas verduras son ricas en fibras y tienden para ser muy apetitosa en la hora de ingerir el alimento. Ya que estas son unas verduras crucíferas. El repollo destaca por contener vitaminas C y K, ácido fólico,

potasio y magnesio. Y es una verdura muy recomendada para la dieta. El brócoli, aporta a nuestro organismo una gran variedad de vitaminas y minerales que ayudan a proteger nuestro sistema inmune, contiene las vitaminas A y C, ácido fólico, calcio, entre otros. Las coles de Bruselas son una fuente muy importante, ya que contienen fibra, magnesio y vitaminas B. la coliflor es una fuente de vitaminas K, proteína, tiamina, riboflavina, niacina, magnesio y fosforo, y es una fuente muy buena de la vitamina B6, ácido fólico entre otros.

- *Huevos*: son un alimento rico en grasas y es una proteína muy sana ya que contiene una pequeña cantidad de calorías.

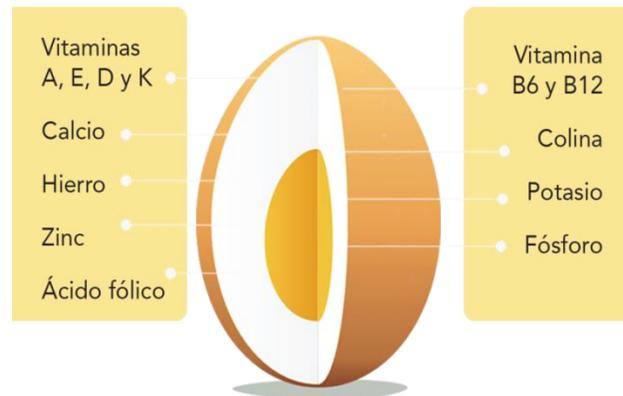


Figura 3. Composición del huevo.

- *Judías y legumbres*: como el tipo de frijoles negros, lentejas y los frijoles rojos tiene el beneficio para tu salud. Estos alimentos son de origen animal, son ricos en hidratos de carbono al igual que las papas, los cereales y las frutas las cuales contienen polisacáridos o los azucares complejos, como el almidón y como los azucares sacarosas.
- *Salmon*: este es un tipo de alimento que al consumirlo te mantiene saciado el hambre por un lapso de tiempo, ya que es un alimento bajo en calorías. También es una parte fundamental ya que este contiene lo que es la vitamina B12 y B6 y el niacina, como el calcio.

- *Yogurt entero*: este tipo de alimentos es muy bajo en grasa y no daña los organismos del cuerpo humano, aporta calcio y vitamina B, A, D.
- *Requesón*: es un alimento que es rico en proteína y contiene muy pocos hidratos de carbono y poca grasa.
- *Cereales integrales*: estos no contienen gluten, están repletos de fibra y tienen una cantidad excesiva de proteína no dañina. Contienen, hierro, zinc, cobré, magnesio, selenio y fosforo.
- *Toronja*: es una fruta natural que ayuda a nuestro organismo, comiendo una por día ayuda a que no consumas demasiadas calorías. Es un alimento en vitamina C.
- *Atún*: es un tipo de pescado magro que no contiene demasiada grasa, este tipo es muy recomendado por los nutriólogos para empezar con una dieta muy rigurosa, para bajar algunos kilos que están demás en tu cuerpo. Contiene vitaminas B y también destacan como la B2, B3, B6, B9 Y B12.
- *Semillas de chía*: este tipo de alimento es uno de los más nutritivos que podamos encontrar, estas no contienen grasas. Contiene hierro, minerales como, selenio, magnesio y zinc. Y vitaminas E, B6.
- *Vinagre de manzana*: es un producto natural por sus tipos de propiedades. Contiene potasio, pectina, ácido málico, calcio y ceniza.
- *Papas*: este alimento contiene una gran variedad de nutrientes y son altamente en potasio, un nutriente del que carecen los seres humanos y juegan un papel muy importante en la presión sanguínea.
- *Ají*: es una sustancia llamada capsaicina que según algunos estudios que se le aplicaron reduce el apetito y aumenta la quema de la grasa. Contiene vitaminas A, B1, B2, B6, azufre calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio y yodo.

CAPÍTULO 4. PROPUESTAS DE RECETAS NUTRITIVAS

En este último capítulo de la investigación, daremos las propuestas de una buena alimentación, para no dañar nuestro organismo, no derivar los tipos de enfermedades que se desarrollan por la comida en niveles altos de colesterol que son las enfermedades crónicas más frecuentes derivadas por los malos hábitos de comida, que damos a nuestro cuerpo una enfermedad que empieza a desarrollar más tipos sino se controla la alimentación adecuada. Los grupos de alimentos que son balanceadas, para la investigación o promoción de los productos sanos y llevar una dieta balanceada.

4.1 RECETAS PARA DESAYUNOS

El desayuno es uno de los alimentos más importantes para el cuerpo. Éste no se debe prolongar por varias horas, porque el cuerpo empieza a decretar ácidos que son dañinos para el organismo, se prolonga el metabolismo. Para este tipo de alimento es muy recomendado del grupo de las frutas y verduras con un poco de yogurt natural o cualquier derivado, ya que estos son antioxidantes perfectos para completar una buena ración para el día. Es la parte fundamental para que el cuerpo tenga bastante energía mientras, se toma el tiempo de la comida. Se incluyen los conjuntos como los carbohidratos, frutas y verduras, granos enteros que no sean procesados, esta es recomendación dada por especialistas de la salud.

Algunas recomendaciones para desayunos son las siguientes:

1. *Avena con yogurt* (cereales), con los ingredientes señalados a continuación: papaya, plátano, frambuesa, soya, yogurt natural y cereales. Para la elaboración en esta receta, primero desinfectar las frutas, cortarlas en pequeños trozos, para después poner en un tarro o vaso para agregar el yogurt natural que no afecta en la salud, todo se incorpora para poder degustar. En la figura 4, puede observarse como se muestra el plato de avena con yogurt y fruta.



Figura 4. Plato de avena con yogurt y fruta.

2. *Sándwiches de aguacate*, que puede contener los siguientes ingredientes: aguacate, pan integral, germinado, cebolla y jitomate. Para la elaboración de este sándwich de aguacate se cortan los ingredientes en rodajas, y el pan se pone en la estufa para tostar un poco, agregándosele un poco de mantequilla, después se agregan los ingredientes en el pan, y está listo para consumir, contiene un 5% de grasa. En la siguiente figura 5, puede observarse una imagen del aspecto que puede tener un sándwich de aguacate.



Figura 5. Sándwiches de aguacate.

4.2 RECETAS PARA ALMUERZOS.

Esta es la segunda, más importante, ya que ayuda al metabolismo, activo y cuerpo sano, pero en algunos casos los conjuntos de alimentos proporcionan más nutrientes que otros. El almuerzo es considerado a la comida, más importante del día,

contando con la primera que es el desayuno, ayuda a que el cuerpo se agarre la suficiente de energía y a que el cerebro realice, con mayor capacidad sus funciones. Existe un problema común, en las personas de omitir la comida para perder peso y están en un grave error, ya que no están bajo la guardia de un especialista para que lleve a cabo su revisión, y lo que causan es mantener su metabolismo muy lento, ya que al consumir estos alimentos ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre y esto ayuda a evitar mareos o baja de energía.

Algunas recetas sobre la comida saludable, que se recomiendan a continuación, indicando los ingredientes y forma de elaboración.

1. *Caldo de pollo*. Los ingredientes para la preparación son: pechuga de pollo, zanahorias, papas, chayotes, aguacate, elotes, sal. La preparación de este platillo se hace de la siguiente forma: primero se debe desinfectar y lavar las verduras. Después se van a cortar las piezas en rodajas. Poner la olla a fuego bajo para agregar la pechuga de pollo previamente lavada, pasando el tiempo de cocción de pollo se va a agregar las verduras, y un poco de sal, dejar en un tiempo de 45 minutos. El aguacate solo va mezclado con un poco de sal. Servir acompañada con una tostada de aguacate. En la figura 6 se observan los ingredientes y el plato de caldo de pollo.



Figura 6. Caldo de pollo con verduras.

2. *Bistec asado*. Se recomienda con los siguientes ingredientes: bistec, lechuga, chayote, tomate, crotones (pan deshidratado), tortilla de maíz, sal. El procedimiento de elaboración es el sigue: primero se debe lavar y desinfectar las verduras, después cortar en jardinera y la lechuga en juliana. Y el bistec solo va asado en parrilla, con un poco de sal. La ensalada se le agregan los pedacitos de pan deshidratados se sirve junto a la porción de carne, y la tortilla de maíz. Esta receta sirve para dos porciones. En la figura 7 se muestra el aspecto del platillo de bistec asado acompañado de verduras.



Figura 7. Bistec asado.

4.3 RECETAS PARA COMIDA

La comida del medio día, es una de las piezas fundamentales de la alimentación, ya que después, del almuerzo se continúan con las jornadas de trabajo, ya que repone de las energías perdidas, ayudando a reponer para finalizar su jornada laboral. Esto ayuda al cuerpo a que tenga suficientes energías para llegar hasta la hora de la siguiente cena. Es importante que este tiempo de alimento se haya incorporado un elemento del conjunto de la pirámide de la alimentación recomendando a base de un especialista, como, proteínas, pescados, lentejas, garbanzos, caldo de verduras (Malherbe, 2021).

Todo este tipo de conjuntos de alimentos no deben utilizar grasa que afecten al cuerpo humano o deriven algún tipo de padecimiento. Estos deben estar bajo la orden de individuos capacitados en el tema de la nutrición. Se muestran algunas

formas de cómo se debe llevar a cabo el seguimiento de un buen plan alimenticio. Algunas recetas recomendables son las siguientes:

1. *Garbanzos y calabacitas*. Se recomienda con los siguientes ingredientes: garbanzos, calabacitas, cebolla, jitomate, chile serrano, cilantro, aceite de oliva, sal y aguacate. La preparación debe ser empezando por lavar y desinfectar los ingredientes que vamos a utilizar. Después poner a cocer los garbanzos, cortar las verduras en brunoise, que son cortes en pequeños cubos, el cilantro se agrega en pequeñas ramitas. Poner el sartén a fuego bajo para comenzar a incorporar las verduras con un poco de aceite de oliva, ya que este en su punto se agrega el garbanzo y una pizca de sal. El aguacate se corta en media luna para agregar después. Se sirve para dos porciones. Se observa el platillo en la siguiente figura 8.



Figura 8. Platillo de garbanzos y calabacitas.

2. *Fajitas de camarón*. Este platillo puede llevar los siguiente ingredientes: camarones, pimiento amarillo, pimiento rojo, cebolla, calabacitas, chile güero, sal, zanahoria, apio, sal, aceite de oliva, espinacas. La preparación se realiza siguiendo los siguientes pasos: primero lavar los camarones, se ponen a marinar con poco de sal. Después ya que la verdura esta lavada y desinfectada se corta en juliana y el apio en trozos pequeños, al igual que las espinacas. En sartén se agrega un poco de aceite de oliva, se incorporan las verduras, ya que se tenga la cocción adecuada se le añade los camarones y un poco de sal dejándolos un tiempo máximo de 10 minutos. Esta receta sirve para dos porciones, en la figura 9 se observa el platillo.



Figura 9. Fajitas de camarones.

4.4 RECETAS PARA CENA

La cena debe ser un alimento un poco más ligero, ya que está en la recta final del día. Como no se llevará a cabo ningún ejercicio después de la cena, los encargados de una buena alimentación recomiendan ingerir algún tipo de cereales o pueden ser pequeñas raciones o porciones de alimento, como por ejemplo algunos gramajes en comida o proteínas, licuados o tipos de té recomendados por las personas que se encargan de la buena alimentación, el nutriólogo. La cena debe aportar el 25% de las calorías diarias y tiene que ser ligera y saludable. Lo ideal es cenar unas dos horas antes de ir a dormir para que el cuerpo haga la digestión y así descansar mejor. Entre las recetas para cena se recomiendan algunas a continuación.

1. *Ensalada de pollo*. Se recomienda utilizar los siguientes ingredientes: 100 gr de pollo, calabacita, jitomate, espinaca, zanahoria, chícharos, una tortilla, una raja de canela para té. El procedimiento para su elaboración se recomienda de la siguiente manera: El pollo lo van a asar en un sartén, después lavar y desinfectar las verduras las cortarán en rodajas. Solamente se cocerán con un poco de agua (en vapor a una temperatura baja). La tortilla la vamos a dejar tostar hasta que quede en su punto crujiente. Máximo 10 minutos de la verdura, después agregamos todo en un mismo recipiente. Acompañar de una taza de té de canela.



Figura 10. Ensalada de pollo.

2. *Licados y tacos*. Se necesitan los siguientes ingredientes: leche de almendras, fresas, nueces, almendras, huevos, jitomate, cebolla, chile serrano, aceite de oliva, sal, dos tortillas. La forma de preparación: en la licuadora se agrega la leche junto a los otros ingredientes hasta que quede el mezclado bien todos los ingredientes, refrigeran hasta que esté la siguiente preparación. Para la preparación vamos a lavar y de infectar los ingredientes, cortaremos en brunoise, en sartén agregamos un poco de aceite y agregamos las verduras dándoles un tiempo de cocción de 10 minutos, servirlos dos tacos en las tortillas posteriormente calentadas.

4.5 RECETAS PARA POSTRES

Estos son algunos de los postres y son preparados, con ingredientes bajos en calorías, y son ricos en fibra y micronutrientes y grasas buenas que no dañan el organismo. Esto ingredientes se deben elegir de una forma la mejor calidad (Delité, 2019). Aquí se exponen algunas recetas de postres nutritivos:



Figura 11. Mousse de chocolate y aguacate.

Ingredientes para el Mousse de chocolate y aguacate:

- Chocolate mínimo 125gr
- Aguacate maduro 2
- Cacao en polvo 15
- Leche de almendras 40 ml
- Esencia de vainilla 15ml
- Miel al gusto

Preparación: Comenzar troceando el chocolate para fundir y colocándolo en un cuenco apto para microondas. Lo calientan hasta que se funda, con cuidado de no quemarlo. Le dan golpes de calor cortos, de 30 segundos cada uno, y remover entre ellos. Dejar atemperar un poco. Cortar los aguacates por la mitad, retirar los huesos y extraer la carne. La colocan en el vaso de un robot de cocina y le agregan el cacao en polvo, la leche de almendra y la esencia de vainilla. Triturar hasta obtener una mezcla homogénea en la que no se noten tazas de aguacate. A continuación, agregar el chocolate fundido y triturar de nuevo. Probar el punto del mousse y la endulzar con miel al gusto. Agregar una pequeña cantidad, triturar, probar y, si lo consideran necesario, agregar más. Así hasta obtener el punto de dulzor que guste. Dejar reposar en frío entre seis y ocho horas para que pierda el sabor a aguacate y tome cuerpo antes de decorar y servir.



Figura 12. Pudding de semillas de chía y chocolate con yogurt

Los ingredientes para preparar el Pudding de semillas de chía y chocolate con yogurt son los que a continuación se relacionan:

- Chía (20gr)
- Cacao sin azúcar 15 gr
- Leche vegetal 125 ml
- Yogurt natural 130ml
- Azúcar avainillado 40 gr
- Miel 45ml
- Fruta

Preparación: Disponer las semillas de chía en un cuenco, añadir el cacao en polvo y mezclar bien. Cubrir con la leche o bebida vegetal y batir con unas varillas hasta no dejar grumos. Incorporar el azúcar o edulcorante ahora si se desea y remover. Esperar 10 minutos, volver a mezclar y tapar con plástico film. Dejar en la nevera como mínimo 1 hora, o toda la noche. Escurrir el líquido del yogurt y batir con azúcar o miel hasta dejar una textura bien cremosa. Lavar la fruta que vayamos a usar. Formar el pudding dividiendo la mezcla de semillas de chía en dos partes, cubriendo con la mitad el fondo de un tarro, vaso o copa pequeña. Agregar la capa de yogurt y culminar con el resto de las semillas de chía y chocolate. Coronar con fruta.

4.6 RECETAS PARA SNACK

Los snacks son alimentos ligeros, que son consumido en tiempo de intermedio de las comidas, es una alimentación sana que no requiere de mucho tiempo ya que estos alimentos están diseñados para ser consumidos con practicidad y en cualquier lugar en cuanto a este tipo de productos son recomendados por los especialistas. En cuanto a los ingredientes que convierten estos tipos de productos en los snacks saludables se han hecho diversas investigaciones acerca de los beneficios que poseen, los diferentes ingredientes como tipos de semillas dando un buen resultado.

Los snacks son libres de grasas y gluten y sin ningún ingrediente artificial. Son alimentos o cereales, en esta parte los consumidores buscan la eliminación de las grasas trans, para que estos alimentos contengan mas fibras y optimicen los beneficios de todos los ingredientes naturales. Estos son algunos de los snacks más comunes en la lista de los especialistas para seguir con una dieta rígida y saludable. A continuación se presentan algunas recetas de snack saludables.

Tabla 4. Contenido de calorías de diferentes snacks.

Snacks	Contenido en calorías
Manzana con queso cottage.	180 calorías.
Yogurt natural con fruta.	230 calorías.
Atún de galletas integrales.	167 calorías.
Queso.	400 calorías.
Frutas.	160 calorías.
Chips de pepino.	30 calorías.
Barras de cereal.	350 calorías.
Cacahuates.	567 calorías.
Huevos cocidos con cascara de aguacate.	147 calorías.
Palomitas de maíz	375 calorías.
Manzana con crema de maní	275 calorías.
Frutas deshidratadas	359 calorías.
Bolitas de melón con chía y piña	131 calorías.
Barras de cereal	350 calorías.
Brochetas de fresa y piña y plátano	172 calorías.
Ensalada de espinacas	107 calorías.

4.6.1 Galletas de avena

Para la elaboración de galletas de avena se requieren los siguientes ingredientes: Avena, agua y plátano.



Figura 13. Galletas de avena.

El procedimiento de elaboración es el siguiente: Tomar unas porciones de avena y las vamos a incorporar con un poco de agua y agregaremos un plátano maduro lo vamos a triturar y lo conservaremos la mezcla. El horno lo precalentarán a 180°. En una bandeja colocaremos pequeñas porciones de avena previamente aplastadas en forma de galletas y meteremos al horno por 25 minutos.

4.6.2 Chips de zanahoria y calabacín.

Los Ingredientes para elaborar chips de zanahoria y calabacín son los siguientes: Zanahoria, calabacín y aceite de oliva extra virgen. El procedimiento de elaboración es de la siguiente forma: Precalentar el horno a 180. Cortar las verduras en láminas finas y colocarlas en una bandeja agregándoles una pequeña porción de aceite de oliva y meterlos al horno por 15 minutos. Estando vigilando constantemente para que no se vayan a quemar.



Figura 14. Chips de zanahoria y calabacín.

4.6.3 Piña a la plancha.

Para la elaboración de piña a la plancha se requieren los siguientes ingredientes: Piña, y aceite de oliva. Se requiere el procedimiento de elaboración como se indica a continuación: Precalear una plancha. La piña la cortarán en medias y poco a poco la agregarán a la plancha, dejándola asar por ambos lados un aproximadamente de 1 minuto. La retiran del fuego y la reservan en refrigeración.



Figura 15. Piña a la plancha.

4.6.4 Fresas con limón.

Para elaborar el postre de fresas se utilizan los siguientes ingredientes: Limón y Fresas. Para el procedimiento de elaboración se requiere llevar a cabo los pasos siguientes: Las fresas se cortarán en medias lunas y les agregarán el jugo de limón, para después meter al refrigerador por unos minutos.



Figura 16. Fresas con limón.

CONCLUSIONES

La responsabilidad de la educación sobre el consumo de alimentos chatarras, no solo es del docente en las aulas, sino que el problema de alimentación viene desde casa y en el tipo de alimentos que, se pueden conseguir, aunque que no cuentan con una economía, de altos índices para su alimentación adecuada. Esta comida es una de la más común en la vida de las personas, por su sabor, y su textura y la presentación del producto ante el consumidor, cuando se adquiere el producto es de su agrado, y por el tiempo que se sirve el servicio. Este tipo de alimentación, tiene ventajas, como desventajas, por los altos índices de grasas que contiene cada porción.

Una de las mayores ventajas que tiene la comida chatarra, o comida rápida que su precio es un poco menos elevado que la saludable, y la población, de economía menor, solo alcanza para adquirir este tipo de alimentos, y no lleva una buena forma de comida saludable. Y entre la población que más consume este tipo de alimento se encuentran los jóvenes y los de esta etapa infantil, ya que por sus sabores y texturas de os alimentos llaman la atención del consumidor.

Entre las desventajas que se encuentran, algunos tipos de enfermedades que contrae consumir estos alimentos, dañando tus órganos poco a poco. Y una de las enfermedades más comunes, es la diabetes, la presión arterial y enfermedades gastrointestinales. Este, tipo de alimento conlleva a complicaciones que son derivadas de la comida chatarra por los tipos de grasa de los alimentos, estas son algunas de las enfermedades provocadas como la más común el corazón: esta es una de las comunes a causa de la cantidad de porciones de comida que se puede consumir ala que se derivan, a dar los niveles altos de colesterol en sangre y se empiezan obstruir las arterias provocando un paro cardio respiratorio y llevando a la muerte al ínstate.

También una de las enfermedades más agresivas, es la diabetes tipo 2, que es una de las principales relacionadas con la mala alimentación, ya que quienes padecen este tipo de complicación, no producen la insulina la cual se encarga de convertir los azúcares en energía para el cuerpo, debido a que el órgano del páncreas no está funcionando al cien por ciento, y los azúcares, que no se transforman terminan por andar flotando en la sangre y provocando severos daños. También en esta lista se encuentra la apnea del sueño, esta es un tipo de padecimiento que se enlaza con la obesidad y se caracteriza por dejar de respirar mientras duermes, y no tiene un buen descanso y afecta emocionalmente.

Los accidentes cerebrovasculares: esto se causan por una obstrucción en las arterias que se encargan de suministrar la sangre al cerebro, cuando la sangre y el oxígeno que transportan no pueden llegar hasta el cerebro, es cuando las células comienzan a morir y poco a poco, causando daños cerebrales severamente, esto la mayoría de las veces afecta a las personas con sobrepeso. Estas son algunas de los padecimientos más comunes por la alimentación que no es adecuada y no se lleva un balance en la vida cotidiana.

El sobrepeso y la obesidad constituyen un problema de salud a nivel mundial, con una magnitud creciente y una importante repercusión en la vida y situación de salud de aquéllos que las padecen. Es de vital importancia conocer y emplear todas las estrategias terapéuticas con evidencia científica demostrada, adaptándose en la medida de lo posible a las preferencias del paciente. En este sentido, los planes de sustitución parcial de comidas parecen una opción más a tener en cuenta, especialmente por tratarse de dietas de más fácil comprensión y manejo y con más altas tasas de seguimiento a largo plazo. A pesar de haber demostrado su efectividad y seguridad, y de estar incluidos en algunas guías para el manejo del sobrepeso y la obesidad, no se encuentran unos criterios establecidos que definan la composición más adecuada para los productos destinados a sustituir una comida.

Recomendaciones para evitar el consumo de la comida chatarra. Y como sustituirla por bocadillos saludables. Son algunos de los pasos o puntos que se deben de tomar en cuenta para llevar una alimentación sana y balanceada.

- Tomar un desayuno nutritivo, contemplando las frutas que contienen más vitaminas.
- Comer porciones o raciones pequeñas de comida.
- Realizar al menos una rutina de ejercicio una vez al día.
- Establecer metas a corto plazo de comer alimentos no saludables y que son dañinos para la salud.

Los bocadillos saludables más recomendables son: Tostadas de ceviche de atún, rollitos de cangrejo, gapes rellenos, baguete rellena de queso de cabra integral. Entre la lista de comida por categoría, son alimentos saludables que ayudan a llevar una dieta balanceada. Los granos enteros, tales como: Avena, arroz integral, quinoa, granola y cebada, palomitas bajas en grasa y cuscús. Entre las galletas, se recomiendan las de trigo, saladas, de arroz, galletas de animalitos, entre otras más. También es adecuado el consumo de fideos de arroz y de alforfón o fideos de soya. Si se quiere consumir pan es mejor si es integral o Palillos de pan.

De las frutas o verduras, se recomienda comer: Manzanas, aguacates, plátanos, duraznos, ciruelas, naranjas y frutas secas. Entre las verduras es adecuado consumir sopa de verduras y ensaladas frescas. Para los sustitutos de la carne, se recomienda comer: cecina de pavo, cecina de res, hamburguesas vegetarianas, entre otros. En el consumo de semillas, las más adecuadas y que aportan nutrientes están los cacahuates, las almendras, el sésamo, las semillas de girasol y las semillas de calabaza. Al consumir productos lácteos, lo más adecuado es el yogurt bajo en grasa.

BIBLIOGRAFÍA

- Arrizabalaga, A., & Fernández, H. (11 de febrero de 2019). *La pirámide nutricional: educación en nutrición*. Recuperado el 10 de septiembre de 2021, de [www.efesalud.com: https://www.efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/](https://www.efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/)
- Cabanillas, M., Moya Chimenti, E., González Candela, C., Loria Kohen, V., Dassen, C., & Lajo, T. (sep./oct. de 2009). Características y utilidad de los sustitutos de la comida: análisis de los productos comercializados de uso habitual en nuestro entorno. (S. Analytics, Ed.) *Nutición Hospitalaria*, 24(5), 535-542.
- Cajal Flores, A. (28 de junio de 2019). *11 consecuencias de la comida chatarra para la salud*. Recuperado el 07 de octubre de 2018, de Lifeder: Cajal Flores, Alberto. (28 de junio de 2019). <https://www.lifeder.com/consecuencias-comida-chatarra/>.
- Delité. (17 de junio de 2019). *15 características de una buena receta de repostería*. Recuperado el 15 de octubre de 2021, de <https://www.delitebe.com/15-caracteristicas-de-una-buena-receta-de-reposteria/>
- Flora. (21 de febrero de 2017). *Los países que comen más comida chatarra*. Recuperado el 17 de Octubre de 2018, de <https://www.mundo.com/comida/los-paises-que-comen-mas-comida-chatarra/>
- FLUPU. (martes de septiembre de 2018). *consecuencias de la comida chatarra*. Obtenido de <https://www.vix.com/es/imj/salud/3874/consecuencias-de-la-comida-chatarra>
- FLUPU. (septiembre de 2018). *consecuencias de la comida chatarra*. Obtenido de <https://www.vix.com/es/imj/salud/3874/consecuencias-de-la-comida-chatarra>
- Gómez, G. (29 de mayo de 2018). *Beneficios de los sustitutos de la comida*. Obtenido de <https://gaceta.es/noticias/beneficios-de-los-sustitutos-de-la-comida-20180529-1538/>
- INSP. (30 de agosto de 2020). *La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control*. (M. A. Juan Ángel Rivera Dommarco, Ed.) Recuperado el 20 de julio de 2020, de Instituto Nacional de Salud Pública: <https://www.insp.mx/avisos/4884-la-obesidad-mexico.html>

- Malherbe, I. (11 de junio de 2021). *¿Qué características tiene un recetario de cocina? Te decimos cómo utilizarlo correctamente.* Recuperado el 14 de octubre de 2021, de <https://www.gastrolabweb.com/tendencias/2021/6/11/que-caracteristicas-tiene-un-recetario-de-cocina-te-decimos-como-utilizarlo-correctamente-11078.html>
- miayuno.es. (9 de marzo de 2016). *LA MALA ALIMENTACION U PROBLEMA REAL PARA NUESTRA SALUD.* Recuperado el 28 de NOVIEMBRE de 2018, de <https://www.miayuno.es/la-mala-alimentacion-un-problema-real-para-nuestra-salud/>
- Moss, M. (septiembre de 2018). *Adictos a la comida basura: Cómo la industria manipula los alimentos para que nos convirtamos en adictos a sus productos.* epublibre.
- NUTRIEDUCATE. (SEPTIEMBRE de 2018). *CONSECUENCIAS DE UNA ALIMENTACION CHATARRA.* Obtenido de <http://www.nutrieducate.org.pe/articulos/consecuencias-de-una-alimentacion-chatarra/>
- Oliva Chávez, O. H., & Fragoso Díaz, S. (julio-diciembre de 2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. (C. d. A.C., Ed.) *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 4(7), 176-199.
- Palmero, M. (26 de febrero de 2019). *Los únicos 12 alimentos que debes comer para adelgazar (como huevos, nueces o atún).* Recuperado el 11 de OCTUBRE de 2021, de https://www.vozpopuli.com/bienestar/alimentos-adelgazar-comer-huevos-nueces_0_1222078421.html
- Papa Pintor, Y., & Avila, C. F. (23 de julio de 2020). *¿Cuáles son las comidas que más engordan?* Recuperado el 10 de octubre de 2021, de <https://mejorconsalud.as.com/cuales-son-las-comidas-que-mas-engordan/>
- Pérez, R. (24 de agosto de 2020). *Así es como la comida basura te acerca a la depresión.* Recuperado el 10 de septiembre de 2020, de <https://www.vitonica.com/prevencion/asi-como-comida-basura-te-acerca-a-depresion>
- Rodriguez Sirgado, M. (2011). *El consumo de la comida rápida.* Recuperado el 10 de Septiembre de 2018, de <http://www.abc.es/gestordocumental/uploads/Sociedad/comida-rapida.pdf>

- Secretaría de Salud Pública. (2006). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Recuperado el 06 de Septiembre de 2018, de <https://ensanut.insp.mx/informes/ensanut2006.pdf>
- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. (10 de abril de 2019). *El Plato del Bien Comer*. Recuperado el 20 de septiembre de 2021, de <https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer>
- SIPSE. (8 de julio de 2016). *Pierde México batalla contra la comida chatarra*. Recuperado el 17 de octubre de 2018, de <https://sipse.com/mexico/impuesto-comida-chatarra-en-mexico-redujo-compras-5-por-ciento-212446.html>
- Tendencias 21. (28 de marzo de 2012). *Un estudio confirma el vínculo entre comida rápida y depresión*. Recuperado el 17 de octubre de 2018, de https://www.tendencias21.net/Un-estudio-confirma-el-vinculo-entre-comida-rapida-y-depresion_a10896.html
- Todhunter, C. (5 de abril de 2016). *La Globalización de la mala comida y la mala salud*. Recuperado el 05 de abril de 2020, de https://www.bibliotecapleyades.net/ciencia2/ciencia_industryfood32.htm
- Trivedi, B. (27 de septiembre de 2010). *Por qué la comida chatarra es adictiva*. Recuperado el 19 de agosto de 2020, de www.intramed.net: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=67777>