



Alimentos Chatarra, comida rápida y OBESIDAD.

Julio 2021



En la última década la prevalencia de obesidad se ha incrementado drásticamente en todo el mundo, considerándose como uno de los problemas de salud pública más graves, en especial durante la infancia y adolescencia.

Una situación muy importante en el origen de este fenómeno de salud es el creciente consumo de comida rápida quizá debido a la facilidad de acceso a la misma, los costos, el sabor, las opciones del menú y facilidad de preparación y transporte.

A diario, aproximadamente el 30% de los niños y 50% de los estudiantes de universidades consumen comida rápida; y es precisamente el incremento en el consumo de este tipo de alimentos uno de los factores causales más importantes en la epidemia de obesidad.

¿Por qué el consumo de comida rápida se considera que afecta la salud?

Para contextualizar, la “comida rápida” se define como una comida adquirida por lo general en tiendas de autoservicio o que se obtiene de lugares para comer sin servicio de espera; el término va de la mano con la “comida chatarra”, la cual se refiere a aquellos alimentos con bajo valor nutritivo, pero que contienen grandes cantidades de azúcares, grasas o harinas, como por ejemplo, los refrescos, pasteles, dulces, botanas o cereales refinados.



Diferentes circunstancias han provocado un incremento en el consumo de estos alimentos:

- ⇒ Cambios en roles sociales de los integrantes de las familias, como por ejemplo, el caso de las mujeres que se adentran cada vez más al ámbito laboral.
- ⇒ Modificación en jornadas laborales, con incremento en las horas de trabajo, alterando los tiempos para consumo de alimentos.
- ⇒ La invasión publicitaria.
- ⇒ La falta de información en relación al contenido de los productos.

La ingesta de ciertos tipos de comida rápida, incluyendo alimentos “ chatarra” aunado a la falta de actividad física, horas de sedentarismo frente al televisor o video juegos, son el problema principalmente durante la infancia, y es el factor principal para el desarrollo de obesidad asociada a la alimentación.

Recuerde que este tipo de alimentos se vuelve perjudicial cuando su ingesta se transforma en un hábito.

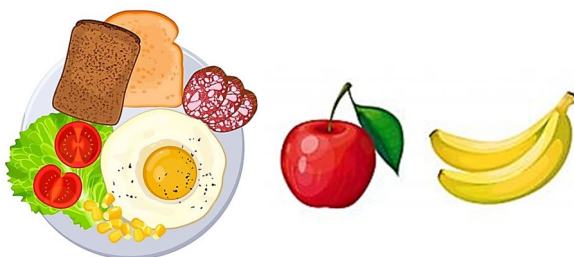


¿Qué puedo hacer para saber qué tipo de alimentos elegir?

Para tener una alimentación equilibrada y evitar la ingesta excesiva de este tipo de alimentos, un elemento de gran ayuda es el aprender a leer las etiquetas nutrimentales. Una opción fácil de aplicar es tomar en cuenta lo siguiente: la cantidad de grasas, azúcares y sal por cada porción que contiene el envase para orientarse sobre la cantidad total de estas sustancias que estará consumiendo.

Se sugiere que la alimentación diaria se realice en distintas porciones, por lo menos dividida en 3 comidas principales y 2 colaciones, de esta manera usted podrá adecuar de una mejor manera la cantidad de alimentos que necesita de acuerdo a su edad, actividad física, enfermedades que padezca, realizando un mayor número de comidas en pequeñas cantidades para lograr una mayor sensación de saciedad y un equilibrio entre la ingesta de nutrientes.

Para mayor información sobre una alimentación balanceada, recuerde acudir con el Endocrinólogo, él le orientará sobre el tipo de alimentos a ingerir en especial si usted padece otras enfermedades como diabetes.



**Recuerda: No te automediques,
acude a consulta con el
Endocrinólogo.**



Bibliografía:

—Martínez-Ramos-Méndez A. La lectura de etiquetas de información nutrimental .Rev Mex Pediatr 2018; 85(5); 157-161.