

**Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua**  
**Facultad Regional Multidisciplinaria**  
**“Cornelio Silva Argüello”**  
**UNAN – FAREM – CHONTALES**



*Seminario de Graduación*

*Tema: Seguridad Alimentaria y Nutricional*

*Subtema: “Causas y Consecuencias del Consumo Excesivo de la Comida Chatarra”.*

*Carrera: Ciencias Naturales V Año*

*“Para optar al título profesional de “Licenciatura en Ciencias de la Educación con mención en Ciencias Naturales.”*

*Autores:*

- 1. Rosa Amelia Hernández Ojeda.*
- 2. Eva Karolína Ríveras Morales.*

*Tutora:*

*Esp. Rosa María Lazo Lazo*

*Enero \_ 2016*

*“A la Libertad por la Universidad”*

## INDICE

Nº de Pág.

Tema General	
Tema Delimitado	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Valoración del docente	
Resumen	
Introducción	1
Introducción del subtema	2
Justificación	3
Objetivo General	4
Objetivos Específicos	5
Antecedentes	6-8
Bosquejo	9
Preguntas Directrices	10
Marco Teórico	11-29
Conclusiones	30
Recomendaciones	31
Bibliografía	32-33
Anexos	34-44

## **TEMA GENERAL**

Seguridad Alimentaria y Nutricional

## **TEMA DELIMITADO**

Causas y Consecuencias que Provoca el Consumo Excesivo de la Comida Chatarra.

## **DEDICATORIA**

A Dios nuestro mejor amigo, el ser que nos acepta tal y como somos, con todas nuestras cualidades y defectos, quien nos ama y perdona nuestros errores, el que nos llena de sabiduría día con día y nos da la fuerza para seguir adelante. Dios es el ser supremo con quien hemos compartido tristeza, alegría, triunfos y fracasos.

Con mucho amor dedicamos este trabajo a nuestra familia, padres, hermanos, esposos e hijos, quienes nos apoyaron en todos nuestros triunfos y fracasos y nos animaban día tras día.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios todo poderoso quien nos iluminó y dió sabiduría en todo momento.

A nuestros padres, esposos e hijos por apoyarnos incondicionalmente a lo largo de nuestra carrera y celebrar con nosotras este triunfo que hoy estamos gozando.

Nuestros más sinceros agradecimientos a la profesora Rosa María Lazo Lazo por su labor eficiente, ya que con su paciencia nos guió en todo el desarrollo de nuestro trabajo, ayudándonos y motivándonos en nuestras dudas.

**Rosa María Lazo Lazo.** Profesora del Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades, de la Facultad Regional Multidisciplinaria de Chontales de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.

**CERTIFICA** que el informe final de Seminario de graduación:

“Causas y Consecuencias que Provoca el consumo excesivo de la Comida Chatarra”.

Ha sido realizado bajo su dirección por la Br. Rosa Amelia Hernández Ojeda, Br. Eva Karolina Riveras Morales y constituye su trabajo final para optar al título de Licenciado en Ciencias de la Educación con mención en Ciencias Naturales.

Y para que así conste, en cumplimiento con la normativa vigente, certifico que la Br. Rosa Amelia Hernández Ojeda, Br. Eva Karolina Riveras Morales han incorporado las recomendaciones que hiciera el tribunal examinador después de su presentación y defensa pública.

Juigalpa, Nicaragua 29 de enero del 2016.

El tutor

**Esp. Rosa María Lazo Lazo.**

## VALORACION DEL DOCENTE

La seguridad Alimentaria y Nutricional es una de las Rutas propuestas por nuestro Gobierno por lo que el Tema “Causas y Consecuencias que provoca el Consumo Excesivo de Comida Chatarra” fue seleccionado por este equipo de trabajo quienes investigaron con dedicación y esfuerzo, ya que como estudiantes de la Carrera de Ciencias Naturales les servirán dichos conocimientos tanto científicos como Técnicos metodológicos, además de eso se plantean didácticamente las formas de abordaje del tema así como de qué manera les servirá en su futura labor profesional en su desempeño que coadyuve a una práctica eficiente con resultados positivos a mediano y a largo plazo, fomentando cambios de actitudes , principios, valores, hábitos, habilidades y destrezas en la defensa de la salud humana, contribuyendo de esa manera con el eslogan de nuestra Institución “ Año de la Universidad Saludable” y por tanto también se verá beneficiado el país, el gobierno y por ende la sociedad en su conjunto por el bien común evitando así mismo enfermedades con una Seguridad Alimentaria y Nutricional Adecuada.

Por lo tanto este equipo está apto para defender.

---

Esp. Rosa María Lazo Lazo.



## RESUMEN

La alimentación es el derecho humano fundamental más importante y esencial para el desarrollo social y económico de una persona. Una buena alimentación y nutrición contribuye en la mejora, la eficiencia y los resultados de acciones del desarrollo personal, mayor capacidad de aprendizaje, menores gastos para el cuidado de la salud, mayor productividad, entre otros.

La alimentación, como base para el desarrollo humano, está relacionado con la educación, la salud, la demografía, la agricultura, la pobreza y el género.

La comida rápida es, hoy en día, una comida muy consumida gracias a sus intensos sabores, su palatabilidad, y su facilidad para adquirirla, si bien este tipo de alimento conlleva una serie de características nutricionales, que hacen que no sea aconsejable su consumo habitual. Entre estas características destaca su abundancia en grasas saturadas y colesterol.

Nutricionalmente, las comidas chatarra coinciden en un aporte de alta densidad energética y calórica y un alto contenido en grasas (saturadas) e hidratos de carbono. Además, contienen bastante colesterol y, aunque su contenido mineral es deficiente, en el caso del sodio sucede todo lo contrario, siendo ricos en este mineral. Son también deficientes en fibra y vitaminas, aunque podemos resaltar como positivo que aportan proteínas de alto valor biológicos si se consumen moderadamente.

La comida chatarra, también conocida como comida basura, contiene por lo general altos niveles de grasas, sal, azúcares y otros componentes que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida.

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

La comida chatarra por lo general tiene buen sabor, pero no es nutritiva, es barata y muy accesible, es fácil de preparar, es cómoda de ingerir en la calle o lugares públicos, y su publicidad es muy agresiva.

Esta comida es la que se vende más en los centros educativos, restaurantes o tiendas que ofrecen una rápida preparación y servicio. Son alimentos procesados de tal manera que son rápidamente servidos.

El presente documento, tiene la finalidad de llamar la atención, informar y sensibilizar al público sobre los peligros de la comida chatarra en contraposición con los beneficios de la alimentación –nutrición saludable. Esperamos que la información que brindamos sirva para incidir, principalmente, en la población y así tomar en cuenta los alimentos sanos y nutritivos.

También se busca que los consumidores reflexionen que el consumo responsable de alimentos tiene múltiples beneficios frente al consumo de comida chatarra. Una buena nutrición contribuye al desarrollo humano más saludable para vivir bien.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se realizó en la Universidad UNAN- FAREM- CHONTALES, en donde se presentan los distintos aportes de nutricionistas, instituciones y organizaciones encargadas de velar por la Seguridad Alimentaria y Nutricional de las personas.

En este trabajo se orientó que del tema general se seleccionara un tema delimitado en el cual se eligió el de la comida chatarra, de esta manera iniciamos el proceso de investigación.

Se recurrió a libros de textos, internet, Ministerios, Organizaciones y otros documentos relacionados con el Tema General y Delimitado.

Esta investigación presenta un Marco Teórico con una serie de conceptos que nos brinda una información enriquecida para la protección y cuidado de una alimentación balanceada, también se muestran las enfermedades que causan el consumo excesivo de la comida chatarra.

También incluye una unidad didáctica y un plan de clase que sugiere como impartir el contenido de la comida chatarra con actividades y estrategias que estimule en los estudiantes mejor comprensión del contenido y obtengan un aprendizaje significativo.

Este trabajo presenta componentes que es importante conocer para tomar conciencia de los alimentos que ingerimos más si se trata de comida chatarra.

## INTRODUCCIÓN DEL SUBTEMA

Los alimentos son indispensables para el cuerpo humano tanto para su desarrollo de capacidades intelectuales como para su desarrollo físico, teniendo en cuenta que los primeros años de vida son la base principal.

Como es sabido las personas necesitan de todos los tipos de nutrientes y vitaminas posibles para que gocen de una buena salud y para eso es indispensable una buena alimentación.

El presente trabajo investigativo tiene como objetivo determinar las causas y consecuencias del consumo excesivo de la comida chatarra.

Las comidas chatarras son comidas pocas saludables con altos contenidos de grasas, azúcares y sal que al consumirlos en exceso tienen como consecuencias el desarrollo de muchas enfermedades como: deficiencia nutricional, aumento de peso, resistencia a la insulina y problemas cardiovasculares.

La comida rápida o comida chatarra goza de mucha preferencia para muchos a la hora de comer, debido a su precio accesible y su fácil obtención ya que se pueden encontrar en las afueras de los centros educativos, en las calles, restaurantes, paradas de buses y parques a cualquier hora del día.

Potencialmente, todos los alimentos son perjudiciales para la salud si se abusa de su consumo, pero los que se consideran comida basura lo hacen en mayor medida por necesitarse menores cantidades para producir efectos adversos, o por consumirse en mayores cantidades.

Los procesos de cambio a gran escala, como la globalización, modernización, urbanización, los cambios en el rol de la mujer y los cambios tecnológicos, afectan la comida y la nutrición. Las características económicas, culturales y políticas de un país tienen estrecha relación con su forma de alimentarse. Por eso es importante considerar la influencia de estos factores en la nutrición.

## JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo está enfocado principalmente en el estudio de las causas y consecuencias que provoca el consumo excesivo de la comida chatarra que afecta de manera negativa a la población en general.

La alimentación, es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos.

La nutrición es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes del medio externo.

Los alimentos son todos aquellos productos de origen vegetal y animal que contienen sustancias nutritivas.

La comida chatarra o comida basura es aquella que contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos y azúcares que estimulan el apetito y la sed y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico (potenciador del sabor) o la tartracina (colorante alimentario), pero contienen poco contenido nutricional.

Con este tema se pretende que las personas tomemos conciencia del daño que provoca el consumo excesivo de la comida chatarra.

Este tema será de gran importancia para toda la sociedad ya que en este trabajo se da a conocer sobre las ventajas y desventajas que trae consigo el consumo moderado y excesivo de la comida chatarra.

Esta investigación servirá como guía para las organizaciones encargadas de velar por la seguridad alimentaria y nutricional de las personas ya que en este documento se les establecen las causas y consecuencias principales del consumo excesivo de la comida chatarra, asimismo las raciones de consumo de la comida chatarra.

De igual forma esta investigación aportará una valiosa información a futuros investigadores ya sean estudiantes de la UNAN como de otras instituciones.

Al desarrollar este trabajo plantearemos una propuesta didáctica que contribuya a reducir el consumo excesivo de la comida chatarra.

Además se pretende que los escolares y población en general goce de una salud adecuada eliminando de su dieta la comida chatarra.

## **OBJETIVO GENERAL**

Determinar las causas y consecuencias que provoca el consumo excesivo de la comida chatarra, planteando alternativas de solución.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar las Causas que conllevan al Consumo Excesivo de la Comida Chatarra.
- Analizar las Consecuencias.
- Proponer Alternativas de Solución.

## ANTECEDENTES

Sé que considera que tanto a nivel Nacional como Internacional existe un consumo excesivo de comida chatarra ya que se encuentra con mayor facilidad en cualquier lugar.

Un ejemplo de esto es que en muchos centros educativos así como universidades están sustituyendo las comidas y bebidas ricas en nutrientes recomendadas por los nutricionistas para lograr una alimentación saludable, por bebidas y comidas lujosamente empacadas y con pocos nutrientes que al consumirlos en exceso dañan la salud.

El poco conocimiento, la falta de sensibilidad y conciencia que tienen las personas sobre este tema, induce el consumo de estas comidas sin tomar en cuenta el riesgo que se corre. Otros factores que influyen en su consumo es el fácil acceso económico, la facilidad de preparación, es cómoda de ingerir y tiene una gran diversidad de sabores. Cabe mencionar que este tipo de comida es muy saturada en sal, la sal es un adictivo natural la cual al consumirla provoca un exceso de dopamina y orexina que incrementa la sensación de placer y recompensa, según alertan los cardiólogos.

Desde hace unas tres décadas la población nicaragüense ha estado sustituyendo las comidas caseras nutricionales por alimentos pocos nutritivos o también llamados comidas chatarra. Consideran que es un producto barato de fácil acceso y con propiedades altamente nutritivos.

Estudios realizados por la OMS muestran que en Nicaragua el consumo de alimentos chatarra es de forma cotidiana siendo crónicamente seducidos por empaques glamorosos y publicidad agresiva.

La OMS y la FAO recomiendan un consumo de 140 litros de leche por persona por año en nuestro país se consumen 70 litros aproximadamente, ya que en nuestro país bebemos diez veces más gaseosa que leche, aunque el litro de leche cueste cinco veces menos que el de la gaseosa. (Bucardo, A).

La Asamblea Mundial de la Salud (2010) recomienda: “Los Estados Miembros deben considerar métodos para reducir la promoción de alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans, azúcares libres o sal... Los entornos donde se reúnen los niños deben estar libres de toda forma de promoción de estos productos”.

Nuestro país cumplirá estas recomendaciones si la Asamblea Nacional aprueba lo que se establece en la “Ley de prevención y protección y Atención Integral de las personas que padecen Diabetes”, en su Capítulo VI de Educación Preventiva que prohíbe que en los



colegios públicos y privados se vendan gaseosas, jugos artificiales, dulces y comida chatarra.

El consumo de la comida chatarra en el mundo es una preocupación para todas las organizaciones encargadas de velar por la Seguridad Alimentaria y Nutricional de la población.

Los países que mayores crecimientos en el gasto en comida rápida presentan entre 2006 y 2010: India, China y Brasil, con incrementos del **59,92%**, **50,55%** y **29,29%**. Esto supone que el crecimiento medio anual para cada uno de ellos ha sido de 11,98%, 10,11% y 5,86% respectivamente

Una investigación realizada por la Escuela de Negocios EAE (2010) en 187 países, determino, que las comidas chatarras son excesivamente más consumidas que lo aconsejable por los Nutricionistas.

Del mismo modo un informe publicado por especialistas ingleses (2012) aseguró que en la mayoría de los países del mundo el consumo de alimentos poco saludables superó en las últimas dos décadas al consumo de alimentos saludables.

De acuerdo a los datos brindados en estos estudios podemos decir que las personas continúan ingiriendo comidas con elevados porcentajes de sal y grasa a pesar de las distintas campañas que se realizan a nivel mundial para reducir o evitar el consumo de la comida chatarra y que promueven un mayor consumo de alimentos saludables para que las personas gocen de buena salud.

Este mismo estudio también reveló que los países más ricos del mundo como, EEUU, Japón, Canadá, China, Brasil y Australia siguen la dieta más pobre en calidad debido a su alto consumo de alimentos poco saludables. Estados Unidos es el país en el que nació este sector y es el país en el que se consume más del 35% del consumo mundial de comida chatarra. El índice de obesidad, problemas cardíacos y hasta repercusiones psicológicas se ven reflejadas en los niños a causa de la mala nutrición que impera en la sociedad moderna estadounidense.

En México el informe de Ensanut encontró que de 1988 a 2012, la proporción de mujeres con sobrepeso en edades de entre 20 y 49 años había incrementado de 25% a 35.5% y las mujeres obesas en este grupo aumentaron de 9.5% a 37.5%. Un asombroso 29% de niños mexicanos de entre 5 y once años tenía sobrepeso, al igual que 35% de los muchachos de entre 11 y 19, mientras que uno de cada diez niños en edad escolar sufría de anemia.

El nivel de diabetes en México también preocupa. La Federación Mexicana de Diabetes (2012) afirma que entre 6.5 millones y 10 millones de personas sufren de diabetes en

México y que por lo menos dos millones de ellas no lo saben. Un 7% de la población mexicana tiene diabetes. La incidencia crece 21% para la gente entre 65 y 74 años. La diabetes es la tercera causa de muerte en México, directa o indirectamente. En 2012, México ocupó el sexto lugar mundial en muertes por diabetes. Para 2025, dicen los expertos, habrá 11.9 millones de mexicanos con diabetes.

Consideramos que estos porcentajes son extremadamente altos ya que los países altamente desarrollados gozan de una vida placentera, donde existe aumento de tecnología, modernización, escasas de tiempo por el trabajo lo cual no les permite tener una alimentación adecuada y recurren a la comida rápida o comida chatarra sin pensar en las consecuencias.

# **BOSQUEJO**

- 1. Alimentación y Nutricion**
  - 1.1 Clasificacion y Función de los Alimentos**
  
- 2. La Comida Chatarra**
  - 2.1 Caracteristicas de la comida chatarra.**
    - 2.1.2 Clasificacion de la Comida Chatarra**
    - 2.1.3 Componentes que contienen los Alimentos Procesados**
    - 2.1.34 Causas del Consumo de la Comida Chatarra.**
    - 2.1.45 Consecuencias del Consumo Excesivo de la Comida Chatarra.**
    - 2.1.6 Enfermedades que Provoca el consumo Excesivo dela Comida Chatarra.**
  
- 3. Impacto de la comida Chatarra en la sociedad.**
  - 3.1 Ventajas del consumo moderado de la Comida Chatarra.**
    - 3.1.2 Desventajas del consumo excesivo de la Comida Chatarra.**
    - 3.1.3 Raciones de consumo para tener un buen aporte calórico y grasa.**
    - 3.1.4 Razones por las que no se debe consumir la Comida Chatarra.**
  
- 4. Recomendaciones para evitar las enfermedades producidas por el consumo de la Comida Chatarra.**
  
- 5. Alimentación Saludable.**

## **PREGUNTAS DIRECTRICES**

¿El consumo excesivo de la comida chatarra nos puede causar daños a nuestra salud?

¿Es importante racionar el consumo comida chatarra para evitar consecuencias graves en la salud humana?

# MARCO TEÓRICO

## 1. Alimentación y Nutrición

Soriano (2006. P, 23) planteó que:

*“La alimentación es la forma y la manera de proporcionar al organismo los alimentos que le son indispensables y finaliza al instante de introducir los alimentos en la cavidad bucal. Lo importante de este proceso es que es educable”. Del mismo modo soriano también planteó que “La nutrición es la transformación de las sustancias que forman parte de los alimentos con el objeto de suministrar energía, construir y reparar estructura orgánica así como regular los procesos biológicos del cuerpo. A diferencia de la alimentación, presenta características de no ser educable y ser inconsciente e involuntaria.*

Según el Programa Integral de Nutrición Escolar del Ministerio de Educación Cultura y Deporte (MECD. 2005), señala que:

*Alimentación es la acción de comer y beber alimentos, o lo que llamamos el consumo de alimentos y es un factor muy importante para el desarrollo del cerebro, sistema nervioso y para la transmisión de los neurotransmisores durante toda la vida. Pero también indica que la nutrición se refiere a la utilización o aprovechamiento de los alimentos por nuestro cuerpo en función de vivir, trabajar, crecer, protegernos de enfermedades y desarrollarnos sana y plenamente. Una buena nutrición depende de una alimentación balanceada.*

El Ministerio de Salud (MINSa 2015) asegura que:

*La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para el bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. La alimentación y la nutrición es un proceso diario. Una mala nutrición es causada por una insuficiencia o exceso de uno o más nutrientes en la dieta.*

De acuerdo a estos planteamientos podemos decir que la alimentación y nutrición son procesos de suma importancia para todas las personas sin importar las edades, ya que proporcionan al organismo los nutrientes necesarios para la vida, mantenernos sanos y

poder desarrollar todas nuestras actividades siempre y cuando los alimentos sean consumidos de forma moderada y balanceada.

## 1.1 Clasificación y Función de los Alimentos.

El Ministerio de Educación (**MINED 2012.P, 51**) a través del Programa Integral de Nutrición Escolar (**PINE**) establece que:

*Los alimentos son todas aquellas sustancias naturales de origen animal y vegetal o mineral que contenga en su composición aportes energéticos y nutritivos para el organismo y con cualidades sensoriales “color, aroma, sabor otros) que estimulen a nuestros sentidos y que además de nutrir satisfagan el apetito constituyendo un estímulo psicofísico, con significado emocional y que active como factor la integridad social. Por otro lado también establece que los alimentos según su función se clasifican en cuatro grupos:*

- 1. **Alimentos Básicos:** Nos proporcionan energía en forma de carbohidratos, proteínas y Vitaminas que facilitan las actividades de correr, caminar y pensar. Estos se subdividen en cereales, leguminosas y bastimentos.*
- 2. **Alimentos Formadores del Cuerpo:** Ayudan a complementar lo que nos proporciona el primer grupo: este grupo nos brinda proteínas necesarias para construir músculos sanos y desarrollar el cerebro, para formar la piel, el pelo, los huesos y en la recuperación de cualquier parte del cuerpo que se ha dañado por heridas golpes y enfermedades. Estos alimentos pueden ser de origen animal y vegetal.*
- 3. **Alimentos protectores:** se clasifican en frutas y verduras. Estos alimentos nos brindan vitaminas y minerales. Son muy importantes para que el cuerpo funcione bien y se mantenga sano ayudándolo a prevenir y resistir enfermedades y a crecer física y mentalmente.*
- 4. **Alimentos de Energía Concentrada:** Estos alimentos al igual que los básicos nos proporcionan energía pero en mayores cantidades. Estos incluyen las grasas puras, los alimentos ricos en grasa y azúcares.*

Por esa razón estamos de acuerdo que los alimentos son todas las sustancias que consumimos a diario y que aportan a nuestro cuerpo la energía y nutrientes necesarios para realizar todas las actividades cotidianas, movilizarnos y desarrollarnos física y mentalmente. Debemos consumir distintos alimentos de forma apropiada y en las cantidades adecuadas.

Por otra parte **Granados y Meza (2009.P, 40-41)**, opinan que los alimentos se clasifican en tres grupos: energéticos, plásticos y reguladores.

**1. Energéticos:** *Son los que aportan al organismo la energía necesaria para realizar las funciones vitales como crecer, desarrollarse y reproducirse. Estos alimentos contienen muchos azúcares y grasa como el dulce, la carne de cerdo, trigo, arroz, papas etc.*

**2. Plásticos:** *Son los que nos proporcionan la materia necesaria para el crecimiento o para sustituir los materiales perdidos. Estos alimentos plásticos son ricos en vitaminas y proteínas como: la leche, huevos, queso, pescado, carne.*

**3. Reguladores:** *Estos controlan la totalidad de las funciones vitales. Son reguladores los que contienen minerales y vitaminas como las frutas, verduras y algunas leguminosas.*

Así mismo podemos decir que estos conceptos nos demuestran la importancia de la alimentación, en donde se deben combinar los grupos de alimentos con los hábitos de nuestras comidas para así obtener una buena nutrición que nos permita desarrollarnos en todas las formas.

A diferencia de lo dicho anteriormente **Mendieta y Guevara (2010. P, 66)** clasifican los alimentos en seis grupos:

**Grupo I:** *Está formado por cereales (preferiblemente integrales), papa y azúcar. El nutriente predominante son los carbohidratos.*

**Grupo II:** *Está formado por mantequilla, aceite y grasas en general. El nutriente predominante son los lípidos.*

**Grupo III:** *Está formado por leche y sus derivados. El nutriente predominante son las proteínas y el calcio.*

**Grupo IV:** *Está formado por carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos. El nutriente predominante son las proteínas.*

**Grupo V:** *Está formado por hortalizas y verduras. El nutriente predominante son las vitaminas y minerales.*

**Grupo VI:** *Está formado por frutas frescas. El nutriente predominante son las vitaminas y minerales.*

Para que las personas estemos sanas, necesitamos consumir distintos alimentos y líquidos, que significa tener una dieta balanceada o equilibrada. Consumir los tipos apropiados y cantidades adecuadas de alimentos y bebidas para proporcionar la nutrición y energía que

nuestro cuerpo necesita. Por tanto, diariamente debemos consumir un alimento de cada uno de los grupos.

## 2. La Comida Chatarra.

El concepto de comida chatarra fue acuñado en el año de 1972 por el director del **Centro para la Ciencia en el Interés Público: Michael Jacobson**, el cual la define como: Comida que es percibida como insalubre o con poco valor nutritivo, la cual contiene altos niveles de grasas, sal o carbohidratos y numerosos aditivos alimentarios; al mismo tiempo, con carencia de proteínas, vitaminas y fibra, entre otros. Este tipo de comida también es popular entre los consumidores por su facilidad a la hora de adquirirla, no requiere ningún tipo de preparación o esta es escasa, es cómoda de ingerir y tienen una gran diversidad de sabores.

Según **Barbosa y Pérez (2010. P, 58)** aseguran:

*La comida chatarra o comida basura conocida también en inglés como “junkfood” es aquella con altos contenidos de grasa, sodio “sal” o azúcares y muy pobre en contenido nutricional, aunque se le adicionen minerales o vitaminas. Estos alimentos procesados suelen contener también múltiples aditivos como saborizantes, endulzantes (edulcorantes), conservadores y estabilizantes, colorantes que tienen diversos efectos en el organismo.*

Por otra parte para **Figuroa y Díaz (2006.P, 16)**:

*La comida llamada chatarra es alta en azúcares refinadas, sal, grasas, y harina refinada y baja en nutrientes. Además suele contener conservadores, saborizantes y colorantes artificiales. La típica comida chatarra consiste en Hamburguesas, Hotdog, papas fritas, refrescos, helados, pasteles, chocolates, chicles y todo dulce en general. Además muy costosa de procedencia y su higiene y frescura es dudosa, genera el hábitode comer rápido, en la calle o en el coche sin necesidad de compartir la comida en una mesa, con otras personas y hacer de la comida un momento agradable, tranquilo que favorezca la asimilación de los nutrientes.*

En cambio **Kather (2006. P, 172)** opina que:

*La comida chatarra de alto contenido de grasa y azúcar; con bajo poder nutritivo, se ajusta a los estilos de vida de hoy informales y en movimiento. Aún así, la superabundancia de estas comidas, interfiere con la*



*alimentación balanceada, ya que al comerlos matamos el apetito, para comer otros alimentos ricos en nutrientes.*

De acuerdo con estos conceptos la comida chatarra es la comida que es baja en nutrientes pero alta en grasas, azúcares y otros ingredientes que no proporcionan nutrientes a nuestro organismo. Por ello debemos considerar no consumirla a diario ni de forma excesiva ya que perjudica la salud de las personas sin importar la edad ni la cultura.

## **1.1 Características de la Comida Chatarra**

Según el **MINSA (2015)** caracteriza la comida chatarra de la siguiente manera:

- 1. Son productos elaborados con grandes cantidades de azúcar, grasa y sal.*
- 2. Son sometidos a procesos industriales y se comercializan en empaques. Muchos de ellos no requieren refrigeración para su almacenamiento.*
- 3. Algunos poseen un periodo de caducidad prolongado.*
- 4. Su precio es relativamente barato.*
- 5. Son ampliamente distribuidos comercialmente, lo cual los hace muy accesibles de consumir.*

Podemos decir que estas características son observadas en los alimentos que consumimos a diario y que por la falta de conocimiento acerca de todos los componentes que poseen estos productos, los consumimos en nuestros hogares creyendo que estos productos son nutritivos y de buena calidad dejándonos llevar por lo que dicen los empaques.

### **2.1.2 Clasificación de la Comida Chatarra.**

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, **FAO (2015)**, la comida Chatarra o comida rápida se clasifica en:

- *Ensaladas y emparedados pre-preparados.*
- *Sándwiches, bocadillos rellenos y productos similares.*
- *Pizzas.*
- *Comidas preparadas o listas ya sea caliente o frías (por ejemplo: ensalada de fideos).*
- *Sopas instantáneas.*
- *Salchichas – salchipapas y papapollos.*
- *Caramelos*
- *Bebidas Alcohólicas.*
- *Corflakes*
- *Comidas precocidas.*
- *Pasteles.*
- *Gaseosas.*
- *Empanadas, Nuggets de pollo.*
- *Cereales envasados para el desayuno.*
- *Postres.*
- *Hamburguesas.*

### 2.1.3 Componentes que Contienen los Alimentos Procesados.

El Programa de Desarrollo Integral Interdisciplinario (**PRODII 2015**), considera que:

*La mayoría de las personas, se están acostumbrando al consumo de comida chatarra, en ocasiones debido a la facilidad de su preparación y obtención; las hamburguesas, salchichas y otras comidas parecidas a éstas son rápidas y fáciles.*

*En los alimentos procesados por las empresas multinacionales aparecen en la etiqueta información respecto al contenido del producto, valor nutricional, origen y otros datos, que una mayoría de los consumidores no dan la importancia necesaria. En algunos casos leemos el contenido de la información del producto, pero por los nombres no usuales, no sabemos qué significan y cuál es su procedencia. Los alimentos procesados contienen ingredientes que le otorgan el olor a vainilla a las galletas o hacen que los cereales sean más crujientes, pero ¿conocemos estas sustancias?*

El programa destacó, que los Componentes que contienen los Alimentos Procesados o la Comida Chatarra son los siguientes:

**1 Pelo:** *Este elemento aparece en la lista de ingredientes como L-cisteína. Es un aminoácido no esencial que se incluye en varios productos horneados como acondicionador de la masa para uso industrial y se utiliza como potenciador del sabor. Se encuentra en alimentos como pasteles, bollos, dulces empaquetados, masa para pizzas, entre otros. La L-cisteína se sintetiza en laboratorios después de extraerla de una fuente natural: el cabello humano.*

**2. Alquitrán:** *Esta sustancia se presenta bajo el nombre de “colorante alimenticio”. El alquitrán es un componente que se obtiene de la destilación de algunas materias inorgánicas como el petróleo y le proporciona el color a ciertos alimentos, desde bebidas hasta gelatinas.*

**3. Secreciones de castor:** *Se utiliza como saborizante y se denomina castoreum. Este líquido, que se acumula en los folículos vaginales o prepuciales de los castores se usa con frecuencia como sustituto del aroma natural a vainilla y también en la fabricación de chicles.*

**4. Productos ignífugos:** *Este tipo de material figura en las etiquetas de los alimentos como aceite vegetal bromado, BVO. La bromina es un compuesto químico que mejora la resistencia al fuego de los muebles y puede ser*

tóxica. La consumimos en bebidas gaseosas con sabor a cítricos e incluso en bebidas energéticas.

**5. Anticongelante:** Se lo puede encontrar como “glicol de propileno” o “propylene glicol”. Este líquido, inodoro e incoloro, se usa como disolvente y anticongelante para vehículos. Se emplea en el color de margarinas y mantequillas, como saborizante y espesante alimentario en salsas.

**6. Biodiesel:** Es un compuesto químico sintético con propiedades antioxidantes. Este elemento extiende la vida útil de los alimentos procesados y evita la oxidación de las grasas y aceites. Se usa para productos como chicles, galletas con sabor a queso y Nuggets.

**7. Arena:** Se encuentra en los alimentos en forma de dióxido de silicio. Se ocupa como agente de control de humedad, tiende a capturarla y concentrarla. Los fabricantes lo usan para mantener la consistencia de sus productos y se consume como sal y en sopas.

**8. Combustible para aviones:** Aunque no lo crea, este elemento se halla como agente antioxidante sintético. Se usa para prevenir la rancidez de los productos y mantener los alimentos frescos por más tiempo. Lo consumimos en chicles, cereales, galletas y dulces.

**9. Bórax o tetraborato de sodio:** Es un conservante que se utiliza en la alimentación con el nombre de E-285. El bórax se obtiene de depósitos naturales de los desiertos salados y lagunas salinas y se emplea en la industria nuclear y química. Esta sustancia está presente en el caviar y en las latas de mariscos.

**10. Ajínomoto o glutamato mono sódico:** Es un aditivo utilizado para dar más sabor a los alimentos industrializados, como caldos de pollo en cubitos, salsas, frituras, cubos de tomate y sopas instantáneas”.

Cabe destacar que es de gran importancia conocer los componentes químicos que contienen los alimentos procesados o la comida chatarra, ya que al no saber su significado y procedencia de estos ingredientes no nos damos cuenta del daño que le estamos provocando involuntariamente a nuestro organismo. Se debe reducir el consumo de alimentos chatarra para mantener nuestro cuerpo en buenas condiciones y gozar siempre de buena salud tanto física como mentalmente.

#### 2.1.4 Causas del Consumo Excesivo de la Comida Chatarra.

**Kather (2006. P, 172)** manifiesta que:

*“Las causas principales del consumo excesivo de la comida chatarra es que tienen un sabor estimulante y fuerte, son baratos, se consiguen fácilmente y se promueven en los medios masivos”.* Por otro lado el Programa de Desarrollo Integral Interdisciplinario (**PRODII. 2015**) señala que *el consumo excesivo de la comida chatarra tiene diferentes causas como:*

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

**La Organización Mundial de la Salud (2015)**, concluye que:

*“La promoción de estos productos tiene un efecto perjudicial ante el conocimiento, actitudes, comportamiento de compra y consumo de alimentos chatarra en las personas”.* Considera que *“la publicidad es una de las principales causas del sobrepeso y obesidad en las personas que la consumen”.*

La alimentación de las personas no está determinada sólo por la necesidad de comer, sino que se encuentra influida por factores sociales, económicos y culturales. Muchas veces la dieta está condicionada por la disponibilidad de alimentos que depende de las condiciones climáticas. Tampoco podemos olvidarnos de los factores personales que determinan una dieta, como el gusto, la influencia de la publicidad de ciertos productos alimentarios. La facilidad para obtener ciertos alimentos y las costumbres sociales hacen que cada país y región tenga su propia dieta.

## 2.1.5 Consecuencias del Consumo Excesivo de la Comida Chatarra

**Figuroa y Díaz (2006. P, 16)** expresan que:

*Si nuestra alimentación se basa en el consumo excesivo de este tipo de comidas, los resultados para nuestra salud pueden ser realmente peligrosos. Entre las más graves **consecuencias** de la comida chatarra cuando la comemos con mucha frecuencia, y sin equilibrarla con alimentos nutritivos y saludables, encontramos:*

- *Aumento de peso y más posibilidades de desarrollar obesidad.*
- *Colesterol malo alto.*
- *Riesgo de enfermedades cardiovasculares.*
- *Deficiencia cardíaca.*
- *Resistencia a la insulina.*
- *Genera alteraciones en la conducta, tales como agresividad violencia e irritabilidad y se asocia con la conducta delincuente.*
- *Otro efecto que tiene el abusar de la comida chatarra aunque no lo creas, una investigación demostró que los alimentos chatarra también aceleran el envejecimiento.*

Lo expresado por Figuroa y Díaz nos hace saber que el consumo irracional de la comida chatarra tiene serias consecuencias que repercuten en la salud de las personas. Esto quiere decir que dañan el organismo desarrollando distintas enfermedades, el envejecimiento precoz e incluso hasta la muerte a causa de una mala nutrición.

Otras investigaciones como las hechas por la **Organización el Poder del Consumidor (2013)**, también demuestran consecuencias que puede traer el consumo excesivo de la comida chatarra como:

**1. Problemas psicológicos:** *El consumo de azúcares, saborizantes y grasas pueden detonar padecimientos como déficit de atención, ansiedad, individualismo, falta de comunicación y frustración en los niños. Los niños que ingieren comida rápida han manifestado mayor inestabilidad emocional y cambios en su psicología.*

**2. Envejecimiento prematuro:** *debido a que tu dermis no se oxigena correctamente por la saturación de grasas y sabores artificiales.*

**3. Adicción:** *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.*

**4. Muerte:** *incluso el consumir estas comidas una vez a la semana, aumentan en un 20% el riesgo de morir por enfermedades coronarias.*

**5. Tristeza extrema:** *las personas que tienen como hábito consumir comida chatarra tienen 51% más probabilidades de desarrollar depresión.*

De esta manera podemos decir que es de gran importancia estar informado y tener conocimientos sobre los daños que provoca el consumo excesivo de la comida chatarra. Es importante eliminar de nuestra dieta el consumo de estos tipos de alimentos que lo único que hacen es dañar nuestra Salud física, psicológica y social y por consiguiente la muerte.

### **2.1.6. Enfermedades que Provoca el Consumo Excesivo de la Comida Chatarra.**

Instituto Guatemalteco de Educación Radiofónica **IGER (2014. P, 148)** asegura que:

*La falta de nutrientes en nuestro organismo y el consumo de alimentos inadecuados provocan enfermedades crónicas. Las más comunes son:*

- *La desnutrición: se produce cuando la cantidad de alimentos ricos en nutrientes es insuficiente para satisfacer las necesidades de energía y proteínas que el cuerpo necesita lo que provoca serios problemas de salud.*
- *Anemia: por falta de hierro.*
- *Ceguera nocturna: por la falta de vitamina “A”. y Retardo del Crecimiento.*
- *Enfermedades en la piel: por falta de vitamina “C”.*
- *Obesidad y Sobrepeso: se producen por consumir alimentos con alto contenido de grasa, sal y azúcar.*
- *Osteoporosis: se produce por la falta de calcio en los huesos.*

Así mismo **Sánchez (2013. P, 65)** expresa que:

*Las enfermedades relacionadas con el consumo excesivo de la comida chatarra, son el sobrepeso y la obesidad, que conlleva al desarrollo de la Diabetes siendo la primera causa de muerte, ya que el 90% de los casos de muerte de esa enfermedad es provocado por el sobre peso y la obesidad.*

Por otra parte **Martínez (2012)** señala que:

*“El aumento en el consumo de alimentos chatarra provoca enfermedades como obesidad, diabetes y enfermedades del corazón”. En cambio estudios recientes de la OMS (2015) asegura que “una de las principales enfermedades que causa la comida procesada o comida chatarra es el cáncer de intestinos o cáncer de Colon, las personas deben reducir el consumo de estos productos de 70g a 20g por persona”.*

De acuerdo a estos señalamientos podemos decir que en la actualidad las personas estamos padeciendo de graves enfermedades que provienen de tener una mala alimentación. Por ejemplo: en nuestro país existe tanta pobreza que las familias más pobres de Nicaragua desayunan con una taza de café y un bollo de pan careciendo de nutrientes esenciales. En cambio las familias con más posibilidades, por falta de tiempo y exigencias de su trabajo se dedican a comer excesivamente comida chatarra las cuales también carecen de nutrientes. es por ello que el índice de personas diabéticas se ha aumentado en los últimos años.

Por esta razón debemos prevenir las enfermedades antes mencionadas, es importante alimentarse sana y moderadamente, beber abundante agua, hacer ejercicios físicos, aumentar el consumo de frutas y verduras y sobre todo evitar el consumo excesivo de alimentos ricos en grasa y azúcar aunque la mejor manera de prevenir todas estas enfermedades sería dejar de comer las comidas chatarra.

### **3. Impacto de la Comida Chatarra en la Sociedad.**

**Puente (2006. P, 70)** en el Primer claustro Universitario de Colombia afirma que:

*“La comida basura o comida chatarra sumada a la contaminación del ambiente y al hacinamiento urbano son factores que se encuentran en la base de muchas de las enfermedades que aquejan a los países industrializados”.*

La posdata del **Instituto Nacional del Cáncer (2015)**, expresa que:

*La sociedad está más propensa a cánceres de hígado y aparato digestivo, sin duda por la dieta que se basa en el consumo de alimentos chatarra, alimentos con abundancia de picantes, bebidas carbonatadas y alcohol. La llamada dieta americana su característica más destacada es su bajo precio. Son producto manufacturados, altos en grasa y bajos en precio. Se basa en carne de vacuno y productos lácteos grasos como la mantequilla mientras que algunos no logran ingerir las calorías diarias recomendadas, otros tienen problemas de mal nutrición que se expresa en un aumento en la incidencia de obesidad y de sobrepeso, sobre todo en las áreas urbana. Las*

*personas de menos ingreso compran productos más ricos energéticamente (carbohidratos) y menos frutas y vegetales, además tienen menos acceso a espacios de esparcimiento, lo que fomenta el sedentarismo y aumenta el riesgo de obesidad.*

En la sociedad el consumo de la comida chatarra está teniendo un impacto muy amplio principalmente en los niños y adolescentes que desde pequeños están creando malos hábitos alimenticios. Por ejemplo en los centros educativos el consumo de estos productos es abundante por lo que es lo que más se vende en los cafetines.

Los niños son los que presentan con mayor frecuencia problemas de nutrición. Esto contribuye a problemas sociales y psicológicos en el desarrollo del niño. El índice de obesidad, problemas cardíacos y hasta repercusiones psicológicas se ven reflejadas en los niños a causa de la malnutrición que impera en la sociedad moderna y por consiguiente estos niños llegarán a tener una vida adulta sin ningún control en su alimentación.

### **3.1. Ventajas del Consumo Moderado de la Comida Chatarra.**

**Según Rojas (2015.P, 10)** entre las mayores ventajas que aporta el consumo moderado de comida rápida está:

*El ahorro de tiempo, ya que al comer en un restaurante fastfood no se tiene que cocinar, además muchos de estos restaurantes ofrecen la posibilidad de llevar la comida al propio domicilio, por lo que la comodidad se incrementa. Otra de sus ventajas es el precio, ya que muchas veces se pueden adquirir menús completos de comida rápida por precios muy asequibles y económicos. (La prensa).*

De igual modo la **OMS (2015)** asegura que:

*“El consumo moderado de la comida rápida o comida chatarra, aporta a los organismos nutrientes necesarios como el sodio, hierro, potasio, vitaminas y energía indispensable para realizar las actividades cotidianas”.*

De acuerdo a estos aportes podemos decir que potencialmente, todos los alimentos son perjudiciales para la salud si se abusa de su consumo, pero los que se consideran comida basura lo hacen en mayor medida, es por ello que debemos consumir estas comidas de forma moderada para obtener de alguna manera algunos beneficios.

### **3.1.2. Desventajas del Consumo Excesivo de la Comida Chatarra.**



El consumo excesivo de la comida chatarra tiene muchas desventajas que repercute en la salud de las personas como:

1. . *Comer todos los días o frecuentemente este tipo de alimentos provoca principalmente una sobrealimentación*
2. . *Escaso desarrollo de la masa ósea, por bajo aporte de calcio.*
3. . *Enfermedades cardiovasculares, sobrepeso e hipercolesterolemia debido a la alta cantidad de proteínas de origen animal, grasas saturadas y colesterol.*
4. *Estreñimiento, por el bajo aporte de fibra y alimentos crudos como verduras y frutas.*
5. *Caries, provocadas por el alto índice de azúcares simples. Deterioro de la salud en general, por el desequilibrio de nutrientes.*
6. *Digestiones pesadas y lentas, debido a que el método de cocción de la mayoría de sus productos es a través de las frituras de rebozados y empanados, la cual se realiza con aceite de canola, o de coco y palma entre otros, que además en muchos casos suele ser re-utilizado.*
7. *Se altera el sentido del gusto, por las altas dosis de sodio, conservantes y potenciadores del sabor los cuales al mismo tiempo están generando aumento del apetito y habito en el consumidor.*
8. *Cambios bioquímicos a nivel cerebral, como los que generan las drogas. Esto se produce por la elevada cantidad de azucares y grasas, lo que genera como consecuencia, adicción y enganche a este tipo de comidas.( Anonimo.s.f.p.15)*

A diferencia de esto **Sevilla (2014. P, 6)** señala que:

*Las desventajas del consumo excesivo de la comida rápida o comida chatarra son: Mayor facilidad de lesiones en los huesos por falta de calcio, Se desarrollan muchas enfermedades como: colesterol alto, presión arterial, Diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, anemia y otras, baja autoestima y depresión debido a la obesidad, problemas sociales y económicos.*

Cabe destacar que el consumo excesivo de todo alimento es dañino para la salud y más si se trata de comida chatarra lo que trae consigo muchas desventajas que afectan la salud y el bienestar de las personas en todos los ámbitos de la vida.

### **3.1.3 Raciones de Consumo de la Comida Chatarra.**

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria **SENC** y la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria **SEMFYC (2014)** recomiendan un consumo de raciones semanales de los siguientes alimentos en niños o adultos.

<i>Alimentos</i>	<i>Raciones</i>
<i>Embutidos y mortadelas</i>	<i>2 rodajas</i>
<i>Carnes rojas</i>	<i>1 oz</i>
<i>Grasa insaturada</i>	<i>1 cda</i>
<i>cereales</i>	<i>1 taza</i>
<i>tallarines</i>	<i>½ taza</i>
<i>Mantequilla y margarina</i>	<i>1 cda (10 g)</i>
<i>tocino</i>	<i>1 tira</i>
<i>Corn flakes</i>	<i>¾ taza</i>
<i>Coca-Cola</i>	<i>20g</i>
<i>Pasta y arroz</i>	<i>½ taza (60-80g)</i>
<i>Papas fritas</i>	<i>1 porción</i>
<i>vino</i>	<i>1 vaso pequeño</i>
<i>cerveza</i>	<i>½ botella</i>
<i>Bebida energizante</i>	<i>½ botella</i>
<i>mayonesa</i>	<i>1 ½ cucharada</i>
<i>Palomitas de maíz</i>	<i>½ taza</i>
<i>Jugo de caja</i>	<i>6 oz</i>
<i>pizza</i>	<i>1 trozo (100g)</i>
<i>hamburguesa</i>	<i>1 porción (100g)</i>
<i>sándwich</i>	<i>(100g)</i>

Según la información brindada por estas organizaciones si cumple con las raciones reflejadas en esta tabla, el consumo moderado de los alimentos chatarra no causará daño en nuestro organismo, ya que la clave principal de mantenernos sanos está en el equilibrio de la alimentación.

#### **3.1.4. Razones por las que no se debe consumir Comida Chatarra.**

La Organización Mundial de la Salud **OMS (2015)** da a conocer 6 razones por las que no se debe consumir comida chatarra como:

- 1) **Ingredientes no identificados:** la comida está preparada con muchos ingredientes que la mayoría de las personas no saben su procedencia y significado.
- 2) **Baja calidad:** la comida chatarra no suele estar elaborada con productos de la mejor calidad.
- 3) **Inseguridad:** la mayoría de los restaurantes de comida rápida contratan a personas que no tienen la suficiente capacitación para manejar alimentos y prepararlos, quizás los alimentos fueron preparados por alguien que no se lavó las manos.
- 4) **Grasas trans:** las patatas, el pescado, el pollo frito y los sándwiches son algunas de las mejores fuentes de grasas trans. Estas son el tipo de grasas que el organismo no puede eliminar, que aumenta el colesterol malo y que muchas veces desencadena ataques al corazón u otras enfermedades cardíacas.
- 5) **Pocos nutrientes:** Como mencionamos anteriormente, la comida chatarra está saturada de conservantes. Y que el instrumento más utilizado en su cocción sea la freidora no mejora mucho las cosas. En las cadenas de comida rápida, ni siquiera las opciones "saludables" son saludables.
- 6) **Obesidad:** no sería apropiado decir que el consumo de comida chatarra no es la única causa de la obesidad, pero convengamos que este tipo de alimentos no son de gran ayuda para combatir a esta epidemia mundial.

De acuerdo con la OMS existen muchas razones por las que debemos abstenernos de comer comida chatarra de forma excesiva, ya que muchas personas siguen pautas alimentarias desequilibradas sin darle importancia a los valores nutritivos que se reflejan en estos alimentos y más cuando son alimentos empacados.

#### **4. Recomendaciones para evitar las enfermedades producidas por el consumo excesivo de la comida chatarra.**

En lo que respecta a la alimentación, las recomendaciones más importantes y que promueve la Organización Mundial de la Salud (OMS 2015) son:

- *Aumentar el consumo de una amplia variedad de productos vegetales, incluyendo frutas, hortalizas, granos integrales, legumbres y frutos secos. En el caso de las verduras y frutas recomienda el consumo de al menos 400 gramos diarios.*
- *Limitar el consumo de alimentos procesados con alto contenido de azúcar, grasas y sal.*
- *Limitar el consumo de grasas saturadas y favorecer el consumo de grasas poli insaturadas y mono insaturadas. Eliminar las llamadas grasas trans (o grasas hidrogenadas), sobre todo aquellas en alimentos procesados.*
- *Moderar el consumo total de energía a fin de mantener un peso saludable.*
- *No rebasar los 25 gramos de azúcar diario.*
- *Reducir el consumo de carnes rojas y empacadas como: embutidos, mortadelas, salchichas a 20g de 1 a 2 veces por semana.*
- *Tomar abundante agua.*

Por otra parte el Ministerio de Salud **MINSA (2015)** en el marco de sus funciones de promoción de la salud y prevención de las enfermedades, tiene la misión de educar, comunicar y proponer acciones de política pública, que ayuden a la gente a adoptar hábitos de vida saludable. Por esta razón recomienda:

*Limitar el consumo de dulces, gaseosas, golosinas y postres, debido a que el azúcar por sí misma es un alimento que afecta al metabolismo y tiene como consecuencias el sobrepeso y la obesidad cuando es consumido en cantidades inadecuadas. Por ello es importante tener en cuenta no sólo la cantidad de productos que vamos a consumir, sino también la calidad y variedad de los mismos; animando a la ciudadanía a consumir alimentos de nuestra biodiversidad en cada localidad y región del país.*

Así también **Mendieta y Guevara (2010.P, 66)** expresan que para mantenernos sanos y prevenir enfermedades los nutricionistas recomiendan lo siguiente:

- ✓ *Comer alimentos variados.*
- ✓ *Mantener el peso ideal.*
- ✓ *Evitar el exceso de grasa y aceites.*
- ✓ *Comer alimentos con suficiente almidón y fibra.*
- ✓ *Evitar el exceso de azúcar y sal.*
- ✓ *Evitar el consumo de alcohol.*
- ✓ *Hacer ejercicio físico.*

En acuerdo con lo antes mencionado es importante tener en cuenta estas recomendaciones, ya que una alimentación desequilibrada trae como consecuencia muchas

enfermedades que nos impiden realizar todas nuestras funciones, relacionarnos con nuestra sociedad y por consiguiente estas enfermedades nos genera la muerte.

## 5. Alimentación Saludable

La **FAO (2014)** afirma que:

*Una alimentación equilibrada, que asegure un organismo sano, es aquella en la que se consume alimentos sanos y diversos. Una alimentación saludable aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. No se debe confundir, no todos los tomates, hortalizas y frutas son saludables y buenos alimentos, los alimentos provenientes de semillas transgénicas o los alimentos producidos con productos químicos también hacen daño a la salud humana.*

*Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:*

- *Desarrollarse plenamente*
- *Vivir con salud.*
- *Aprender y trabajar mejor.*
- *Protegerse de enfermedades.*

*Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida de la persona en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:*

- *Obesidad*
- *Diabetes*
- *Enfermedades cardio y cerebro vasculares*
- *Hipertensión arterial*
- *Dislipemia*
- *Osteoporosis*
- *Algunos tipos de cáncer*
- *Anemia*
- *Infecciones*

La Organización Mundial de la Salud (**OMS**) considera que una dieta es saludable siempre y cuando sea:

<i>Completa</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluye productos de todos los grupos alimentarios. Al combinarlos, aportan los nutrientes necesarios: tanto macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) como micronutrientes (vitaminas y minerales).</li> </ul>
<i>Equilibrada</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe consumir cantidades apropiadas de alimentos, sin excesos.</li> </ul>
<i>Suficiente</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debe cubrir las necesidades del organismo para asegurar las funciones vitales y que permita mantener el peso corporal adecuado..</li> </ul>
<i>Variada</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La mezcla de diferentes alimentos te proporcionará los aportes de vitaminas y minerales que el organismo necesita.</li> </ul>
<i>Adecuada para cada individuo</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La dieta alimentaria debe estar en función a las necesidades del individuo (edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año, etc.)</li> </ul>

De acuerdo con lo dicho anteriormente los alimentos que forman parte de una alimentación saludable son alimentos naturales y pueden promocionarse a los niños, jóvenes y adultos sin restricción alguna. Es importante incluir alimentos variados en nuestra dieta diaria como: frutas, verduras, carnes, productos lácteos, leguminosas etc. para mantener nuestro cuerpo en buen estado tanto físico como mental y poder tener las energías necesarias y realizar todas las actividades de nuestra vida.

Así mismo el Ministerio de Educación **MINED (2015)** orienta:

- *Para tener una alimentación saludable y balanceada debemos incluir por lo menos un alimento de cada uno de los grupos básicos en cada comida.*
- *El Consumo de una alimentación saludable y balanceada es importante para el desarrollo físico y psíquico del individuo, para que los niños en las escuelas consuman un alimento sano los padres deben aportar alimento a la merienda escolar, tales como: frutas, verduras, carnes, leche, huevos, queso, azúcar, etc.*
- *Los niños mal alimentados se encuentran vulnerables a las enfermedades y tienen problemas de concentración, son pasivos, desmotivados, no atienden la clase y tienen poco interés en el estudio. Además disminuye su capacidad de concentración y asimilación y por lo tanto su rendimiento académico es bajo.*

De esta manera podemos decir que Nicaragua es el país que tiene la población más desnutrida de América Latina debido a la pobreza. De cada 100 personas, más de 35 padecen de malnutrición, principalmente la población rural infantil. En nuestro país 3 de cada 10 personas no consumen lo que el cuerpo necesita, para desarrollar las actividades diarias.

## CONCLUSIONES

- ❖ El consumo excesivo de la comida chatarra tiene que ver con la falta de conocimiento por parte de la población ya que desconocen los componentes que estos contienen y del daño que causan a nuestro organismo, el fácil acceso a estos productos, su bajo costo económico y su fácil preparación.
- ❖ La ingesta excesiva de la comida chatarra desarrollan muchas enfermedades como: la diabetes, cáncer, trastornos psicológicos, obesidad y desintegración en la sociedad.
- ❖ Una buena alimentación consiste en consumir alimentos de manera suficiente, variada, balanceada e higiénica para mantenernos sanos y poder desarrollar todas nuestras capacidades y actividades.
- ❖ La comida chatarra o comida rápida debe de consumirse con medida, moderación y no frecuentemente. Si la consumimos de esta manera, nos puede traer beneficios, de lo contrario afectará gravemente nuestra salud.
- ❖ El consumo esporádico de la comida chatarra, no representa ningún tipo de riesgo para nuestra salud.
- ❖ El ingerir la comida chatarra de manera desequilibrada, genera a largo plazo una carencia de nutrientes con demasiados efectos indeseables para nuestro organismo.
- ❖ Para mantenernos sanos y fuertes, tanto físicamente como mentalmente, debemos integrar en nuestra dieta diaria de todos los grupos de alimentos.



## RECOMENDACIONES

- Que los padres de familia generen buenos hábitos alimenticios en los niños, desde que son pequeños.
- Los padres de familia, no den comidas chatarras a los niños, como premio.
- Tener siempre comida nutritiva en el hogar.
- Reducir en casa el consumo de alimentos fritos.
- La población en general debe tener conciencia de la importancia de una buena alimentación.
- La población en general debe integrar los alimentos de los grupos alimenticios, de manera que siempre estén presentes en la alimentación diaria.
- Que el MINED prohíba la venta de productos chatarra en los centros educativos.
- Que el MINED controle constantemente la venta de productos chatarra en los centros educativos.
- Que los padres de familia proporcionen a sus hijos la merienda escolar, con alimentos nutritivos, para la hora del recreo.
- Que el MINED brinde capacitaciones a los docentes, sobre los peligros que trae consigo el consumo excesivo de la comida chatarra.

## BIBLIOGRAFÍA

Asamblea Mundial de la Salud (2010).

Barbosa y Pérez (2010). Comida Chatarra. Ciencias Naturales 6° grado. Primera Edición.

Escuela de Negocios (2010).

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO (2014).

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO (2015).

Figuroa y Díaz (2006). Recetario Vegetariano para Nutrir Bien a Niños Melindrosos. Primera Edición, Editorial PAX México. Impreso en México.

Granados y Meza (2009). Clasificación y función de los alimentos. Ciencias Naturales 5° grado. Cuarta Edición. Managua.

Instituto Guatemalteco de Educación Radio Fónica, IGER (2014). Ciencias naturales 8<sup>vo</sup>. Segundo semestre Itatlan. Edición. Impreso en Guatemala.

Instituto Nacional del Cáncer 2015. Impacto de la comida chatarra en la sociedad.

Kather Kathy (2006). Las personas de verdad son de todas las tallas, Bogotá, Grupo Editorial Norma.

Martínez Mario Eduardo (2012). Solo para Personas Dulces: El mejor camino para un Excelente control de la diabetes. Primera Edición.

Mendieta y Guevara (2010). Necesidades nutricionales. Ciencias Naturales, MINED. Primera Edición.

Ministerio de Educación (2015).

Ministerio de Educación Cultura y Deporte (2005), Alimentación y Nutrición.

Ministerio de la Salud (2015).

Organización el Poder del Consumidor (2013).

Organización Mundial de la Salud OMS (2015).

Programa de Desarrollo Integral Interdisciplinario, PRODII (2015). Consumo responsable para una correcta alimentación y nutrición.

Programa integral de Nutrición Escolar, PINE, Ministerio de Educación, MINED, Febrero 2012. Guía Didáctica para Docentes de 1° a 4° Grado de Educación Primaria. Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Puente Brujes Jairo (2006). Venenos en el Hogar. Primer Claustro Universitario de Colombia.

Rojas Ana Patricia (2015). Recuperado de La Prensa.

Sánchez Tejeda, Jesús (2013). Educación para la salud. Primera Edición México. Editorial el Manual Moderno.

Sevilla Enrique (2014). Repercusiones de la comida rápida en la sociedad.

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria SENC y la Sociedad de Medicina de Familia y Comunitaria SEMFYC, 2014. Raciones de Consumo de la Comida Chatarra.

Soriano del Castillo José Miguel (2006). Nutrición Básica Humana. Edición, Universitat de Valencia.

# ANEXOS

## Unidad Didáctica

**Datos Generales:** Instituto Nacional de Chontales.

**Disciplina:** CCNN Grado: 7<sup>mo</sup> “A”

**Docente:** Elisabeth Massiel López Castillo.

**N° y Nombre de la Unidad:** VI Anatomía Humana.

**Eje Problemático:** Practica Medidas de Higiene al Consumir alimentos.

**Eje Transversal:** Asume con responsabilidad el cuidado a una vida saludable.

**Familia de Valores:** Económicos.

**Eje de Desarrollo:** Educación y prevención de Enfermedades del Cuerpo Humano.

Tiempo	Logros de Aprendizaje	Contenidos	Actividades	Recursos
2 H	Explica la importancia de los alimentos para el desarrollo del cuerpo y los clasifica de acuerdo a criterios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Seguridad alimentaria y nutricional:</li> <li>• Clasificación de los alimentos.</li> <li>• Alimentación balanceada.</li> </ul>	<p>-Dialogar acerca de los alimentos que consumimos diario.</p> <p>-Lea y conteste las actividades que aparecen en el libro de texto.</p> <p>-Exponga en plenario su información, con responsabilidad y tolerancia.</p> <p>-Elabore un cuadro sinóptico de la clasificación de los alimentos</p> <p>-Realiza un resumen sobre la importancia de la alimentación balanceada.</p>	<p>Pizarra</p> <p>Marcador</p> <p>Libro de texto</p>

2 H		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Higiene de los Alimentos.</li> <li>• Hábitos de higiene.</li> </ul>	<p>-Observa la lámina y comenta.</p> <p>-Expresa mediante un dibujo la diferencia entre alimentos higiénicos y no higiénicos.</p> <p>-En equipo menciona algunas medidas de higiene, que debemos practicar al consumir alimentos.</p> <p>-Exponga en plenario el trabajo realizado.</p>	<p>Pizarra</p> <p>Marcador</p> <p>Lamina</p> <p>Hoja blancas</p> <p>Colores</p>
2 H	<p>Explica algunos tipos de comida chatarra, características, clasificación y sus efectos en la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comida Chatarra:</li> <li>• Tipos</li> <li>• Características</li> <li>• clasificación</li> </ul>	<p>-Explorar el conocimiento mediante la técnica “El Lapiz Hablante”.</p> <p>-Observa y escucha detenidamente el video presentado por la docente.</p> <p>-Toma nota de lo que escuches y observes en el video.</p> <p>-En equipo, realiza A través de la técnica el sol escribe los tipos de comida chatarra.</p> <p>-Un coordinador de cada equipo pasa a la pizarra a escribir un tipo de comida chatarra en uno de los rayos del sol hasta armarlo completamente.</p> <p>-En equipo realiza un mapa conceptual acerca de las características de la comida chatarra.</p> <p>-De forma individual dibuja un calamar y en cada uno de sus tentáculos escribe la clasificación de la</p>	<p>Pizarra</p> <p>Marcador</p> <p>Tv, DVD, USB.</p> <p>Video</p> <p>Cartulina</p>

			<p>comida chatarra.</p> <p>-De forma voluntaria muestra su trabajo al docente y lee a sus compañeros el trabajo realizado.</p>	
2H		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Causas</li> <li>• Efectos</li> <li>• Componentes.</li> </ul>	<p>-A través de la dinámica la pesca selecciona un pecado.</p> <p>-Cada pez tendrá una causa y un efecto anotado en la parte de atrás.</p> <p>-Ubicados en plenario selecciona un pez y lee lo encontrado en la pesca e identifica si lo que encontraste es una causa o es un efecto de las comidas chatarra.</p> <p>-Aclarar dudas.</p> <p>-Realiza un recorrido a los alrededores de la escuela y recoge empaques de comidas chatarras.</p> <p>-Lee y anota los componentes o ingredientes.</p> <p>-Después de tener la lista regresa al aula de clase.</p> <p>-En forma de debate lee los componentes que encontraste.</p>	<p>Pizarra</p> <p>Marcador</p> <p>Hoja de trabajo</p> <p>Materiales del medio</p> <p>Dinamica.</p>

## Plan Diario

**Fecha:** 4/11/15      **Grado:** 7<sup>mo</sup> "A" **Disciplina:** CCNN      **Tiempo:** 2h

**N° y Nombre de la Unidad:** VI Anatomía Humana

**Eje transversal:** Asume con responsabilidad el cuidado a una vida saludable.

**Familia de Valores:** Económicos

**Indicador de logro: N° 8** Explica algunos tipos de comida chatarra, características, clasificación y sus efectos en la salud.

**Contenido:La Comida Chatarra**

- Tipos
- Características
- Clasificación

### Actividades de Inicio

- Mediante la técnica el lápiz hablante explorar el conocimiento previo del contenido.  
¿Qué entiendes como Comida Chatarra?  
Menciona tipos de comida chatarra que conoces.  
Has comido alguna vez comida chatarra.  
¿Conoces algunas personas que se hayan enfermado por consumir este tipo de comida?  
¿Cómo distingues la comida chatarra de la comida saludable?

### Actividades de Desarrollo

- Observa y escucha detenidamente el video presentado por la docente.
- Toma nota de lo que escuches y observes en el video.
- En equipo, a través de la técnica el sol, escribe los tipos de comida chatarra.



Un coordinador de cada equipo pasa a la pizarra a escribir un tipo de comida chatarra en uno de los rayos del sol hasta armarlo completamente.

- Realiza un mapa conceptual acerca de las características de la comida chatarra.
- De forma individual dibuja un calamar y en cada uno de sus tentáculos escribe la clasificación de la comida chatarra.

### **Culminación**

- De forma voluntaria muestra su trabajo al docente y lee a sus compañeros el trabajo realizado.
- Unificación de criterios y aclaración de dudas.
- Recomendaciones finales y asignación de tarea.

### **Tarea:**

- Traer diferentes tipos de alimentos.
- Exponer de forma individual la cantidad de nutrientes que aporta al organismo.



**Personas comiendo comida chatarra en restaurantes.**



**Niños comiendo comida chatarra en los centros educativos.**





Niño comiendo comida chatarra



Grupos de Alimentos para una Alimentación Saludable.



**Alimentos que debemos consumir en abundancia**



**Tipos de comida chatarra**



**Personas comprando comida chatarra en supermercados.**





**Niños comiendo la merienda escolar que proporciona el PINE.**



**El abuso de la comida chatarra trae consigo grandes consecuencias como la obesidad y por último la muerte.**

## CRONOGRAMA

N°	Actividades	Fecha
1	Análisis de las Normativas	22/8/2015
2	Selección del Tema	29/8/2015
3	Redacción de Objetivos	3/9/2015
4	Redacción de Bosquejo	3/9/2015
5	Revisión de Objetivos y Bosquejo	5/9/2015
6	Redacción de Justificación	10/9/2015
7	Revisión de Justificación	12/9/2015
8	Elaboración de la Introducción	17/9/2015
9	Revisión de Introducción	19/9/2015
10	Búsqueda de Antecedentes	24/9/2015
11	Revisión de Antecedentes	26/9/2015
12	Búsqueda de Información en Biblioteca UNAN FAREM CHONTALES	1/10/2015
13	Primera revisión	3/10/2015
14	Elaboración del Marco Teórico	5/10/2015
15	Culminación del Marco Teórico	3/11/2015
16	Elaboración de Conclusiones	4/11/2015
17	Redacción del Resumen	5/11/2015
18	Elaboración de la Unidad Didáctica	10/11/2015
19	Elaboración del Plan de Clase	10/11/2015
20	Redacción de Recomendaciones	17/11/2015
21	Entrega y Revisión del Borrador	28/11/2015
22	Impresión del Trabajo	9/12/2015
23	Entrega Final del Trabajo	12/12/2015