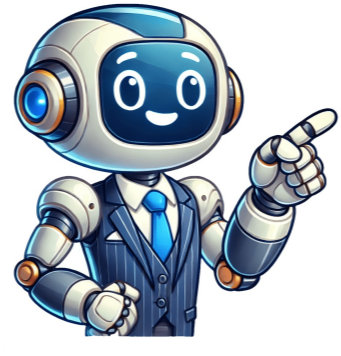


I'm not a robot































¿Qué enfermedades trae la comida chatarra? ¿Cómo afecta el consumo de comida chatarra en nuestra salud? ¿Cuáles son las comida chatarra? ¿Qué es la comida chatarra y en qué nos afecta? ¿Qué es la comida chatarra y ejemplos? ¿Cuáles son las causas de la comida chatarra? ¿Qué es la comida chatarra y cuáles son sus consecuencias? El estilo de vida en México suele ser un poco ajetreado y exigir mucha energía, en especial en las grandes urbes donde no es fácil para la población tener una dieta balanceada, por lo que se recurre a alimentos procesados o chatarra los cuales son fáciles de conseguir y ofrecen un gran sabor, pero que tienen consecuencias en nuestra salud, como la obesidad.Te puede interesar: 40% de los niños y adolescentes migrantes en México son desplazados internos: UNICEFDe acuerdo con una investigación realizada por las doctoras Teresa Shamah y Sonia Rodríguez para el gobierno de México, desde hace varios años aumentó el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas debido al consumo de botanas saladas y dulces, comida rápida y bebidas endulzadas.Comienza a cuidarte, te presentamos cuáles son los alimentos más consumidos en México pero que no son saludables para ti.Obesidad. El top de los alimentos más consumidos, pero menos saludables en MéxicoDe acuerdo con la organización, Mi escuela saludable, la comida chatarra o poco saludable cubre las siguientes características: es poco nutritiva, tiene grandes cantidades de azúcar y aditivos químicos.Por otro lado, Alianza por la salud alimentaria menciona que México y Estados Unidos son los países que más consumen chatarra. Lo peor es que no siempre somos conscientes de ello y elegimos alimentos que creemos saludables pero que en realidad son un riesgo. Por ejemplo:Puedes revisar: Verano de ahorros con Bodega AurreráCacahuates, habas, pepitas y frutas deshidratadasAunque son considerados un snack clásico y tradicional en México, lo cierto es que, aunque calman un poco el hambre, tienen poco valor nutricional y algunos de ellos ya tienen un proceso químico para su venta, por lo que no resultan una buena opción para una dieta balanceada.Frituras pixabay ChocolateLos productos de cacao que usualmente se venden en el mercado son ricos, pero no los más saludables, ya que estos suman kilos a la obesidad y enfermedades crónicas, por lo que piensa dos veces antes de consumirlos, sobre todo en ayunas. La razón es que las grandes compañías agregan grasas, azúcares y conservadores que, en exceso, son un riesgo a la salud.Chocolate. (Foto: Reprodução/Stock) Postres LácteosLos yogures o derivados lácteos, aunque se menciona en su etiqueta su valor nutricional, suelen sobrepasar los niveles de azúcar y sodio, así como conservadores energéticos, por lo que la Profeco advierte que hay que tener cuidado con las marcas que escojamos en nuestra compra.Yogurt. FriturasLas papas fritas, aunque son deliciosas, tienen un alto contenido de sodio. Además, la mayoría están procesadas, por lo que si tienes antojo de estos productos y tienes el estómago vacío, lo mejor es buscar alternativas saludables ya que según Profeco las “papas” tienen exceso de grasa y a la larga afectan la salud.Papas fritas. Pastillitos empacuetadosSegún la Profeco, un producto de este tipo tiene un promedio de 6.5 gramos de grasa por empaque, además de alto contenido de azúcar que supera incluso el 10% de la ingesta calórica recomendada por la Organización Mundial de la Salud. Aunque son deliciosos es mejor tener un consumo moderado, ya que pueden ocasionar diabetes.Pastelito. Cereales azucaradosAunque en su etiqueta parece que tienen un alto valor nutricional, los cereales comerciales están procesados y tienen un alto grado de sodio y azúcar. Aunque la mercadotecnia menciona que son una opción ideal para el desayuno, lo cierto es que lo mejor es considerarlos como un snack, porque no dan la energía necesaria para iniciar el día.Lече con cereal. Salsas para botanaPara muchos mexicanos son el complemento perfecto en sus comidas o algún snack por su sabor picoso y delicioso. Sin embargo, el consumo excesivo debido a la alta cantidad de sodio y químicos que contienen, ocasionan úlceras en el estómago, incluso gastritis prematura.Salsa. Refrescos y bebidas endulzadasLos refrescos tienen un alto porcentaje de azúcar y, aunque algunos se venden como bajos en calorías, lo cierto es que dañan el sistema metabólico y los colorantes afectan los riñones y vías urinarias, además de provocar aumento de peso. Por lo que, si tienes antojo de alguna bebida con sabor, lo mejor es hacerla con frutas naturales.Refrescos (Cortés) Pollo FritoAunque algunos mencionan que los alimentos de este tipo tienen estándares de calidad, este producto es procesado por lo que debe comerse con moderación, ya que las harinas, calorías y grasas que lleva afectan la salud con problemas como sobrepeso. La mejor manera de comer pollo es consumirlo de forma local, natural y cocido o a la plancha.Pollo frito Quesos para untar o tipo granaLos quesos que se compran en supermercados, aunque digan que tienen un proceso natural o están libres de conservadores, contienen una gran cantidad de sodio y grasas saturadas para conservar el sabor por lo que el exceso en su consumo puede dañar las arterias y aumentar el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares.Quesos (Dreamstime) Ahora que ya conoces los efectos que tienen estos productos en tu cuerpo y salud, tienes que considerar su consumo moderado o su anulación en tu dieta. Y no te olvides de consultar con un especialista que te ayude a crear un menú de acuerdo con tus necesidades. Recuerda que una buena alimentación lleva a una mejor calidad de vida.Lo más visto de Publimetro TVAMLO recomienda el consumo de frutas como la pitaya y dejar la comida chatarra AMLO recomienda el consumo de frutas como la pitaya y dejar la comida chatarra Imágenes y videos de CreativeVer videos de comida chatarraExplora 186.362 fotos de stock, imágenes en alta resolución y representaciones auténticas de comida chatarra, o explora imágenes de stock adicionales de obesidad o papas fritas para encontrar la foto adecuada con el tamaño y la resolución correctos para tu proyecto.fast food - comida chatarra fotografías e imágenes de stockprocessed food - comida chatarra fotografías e imágenes de stockunhealthy lunch box - comida chatarra fotografías e imágenes de stockgood food bad food - comida chatarra fotografías e imágenes de stockmujer infeliz estresada - comida chatarra fotografías e imágenes de stockteenager eating a burger - comida chatarra fotografías e imágenes de stockpizza de pepperoni cheesy - comida chatarra fotografías e imágenes de stockcomida no saludable - comida chatarra fotografías e imágenes de stockhands eating takeout food - comida chatarra fotografías e imágenes de stocka messy pile of junk food - comida chatarra fotografías e imágenes de stockassortment of candy - comida chatarra fotografías e imágenes de stockwoman eating hamburger - comida chatarra fotografías e imágenes de stockbig hamburger on black - comida chatarra fotografías e imágenes de stock de 100 Buscar por imagen o videoEssentialsNuestra biblioteca creativa no tiene contenido generado con IAElige tus imágenes con confianza sabiendo que nuestra biblioteca creativa no tiene contenido generado con IA, por lo que tus búsquedas solo te proporcionarán imágenes seguras y de alta calidad en las que puedas confiar.ilustraciones, imágenes clip art, dibujos animados e iconos de stock de set de iconos de comida rápida línea plana. hamburguesa, combo almuerzo, papas fritas, perro caliente, salsa, ensalada, sopa, ilustraciones vectoriales de pizza, signos delgadas para el menú del restaurante. pixel perfecto 64 x 64. movimientos editables - comida chatarraSet de iconos de comida rápida línea plana. Hamburguesa, combo...hamburguesa - comida chatarra fotografías e imágenes de stock de 100Convierte cualquier imagen que no te acabe de convencer "del todo" en "algo perfecto".Mira cómo puedes modificar las imágenes existentes, o generar otras completamente nuevas, para adaptarlas exactamente a tus necesidades.Descubre la IA ilimitada Descubre millones de imágenes de alta resolución de Comida chatarra y visuales de stock para uso comercial.Cubo de papas fritas crujientes en la superficie de mármolVista de cerca de la mujer cenando con pizza y bebida sobre fondo claroVista superior de surtidos dulces y comida chatarra en mesa de maderaVista superior del marco hecho de varias rosquillas vidriadasJoven dudoso sosteniendo manzana roja y deliciosa hamburguesaVista recortada del hombre afroamericano con hamburguesaDeliciosa hamburguesa con carne y papas fritas en la superficie de maderaFeliz africano americano pareja compartir pizza rebanadas a otro en casaVista recortada de hombre alegre sosteniendo sabrosa hamburguesa