

Comida Chatarra

comida que es deliciosa pero mala para la salud

¿QUÉ ES LA COMIDA CHATARRA?



La comida chatarra son alimentos altos en grasas, azúcar, u otros elementos que son colocados con exceso en estas comidas, con el fin de hacerlas más apetitivas y más deliciosas para el paladar.

¿CUALES SON LAS MAS FAMOSAS?

Dentro de las que más se conocen están las hamburguesas, las papas fritas, los completos, entre otros, y que todos tienen en común la gran cantidad de condimentos como la mayonesa o el ketchup, al igual que mucha sal y comida frita.



¿ES UN PROBLEMA?



Según distintas organizaciones de salud han determinado esto como un problema, que afecte mayoritariamente a la cultura occidental, por la masificación de tiendas de comida rápida, como en Chile, donde se fomenta la comida saludable, e igualmente el estilo de vida saludable.

¿QUE PODEMOS HACER PARA AYUDAR?

Para poder ayudar en este problema, podemos informarnos de que comidas son más nocivas para la salud, y también enseñarles a otras personas acerca de esto, al igual que comenzar a comer alimentos más saludables, y hacer visible

