

# COMIDA CHATARRA

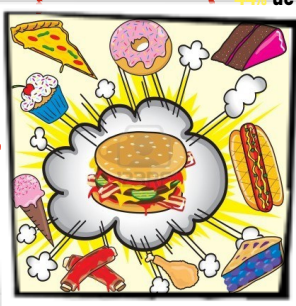
## HOT DOG:

175 calorías  
77% de grasa  
6% de carbohidratos  
17% de proteínas.



## CHURRASCO: (100G)

230 calorías  
56% de grasa  
0% de carbohidratos  
44% de proteínas



## Info. Nutricional

Tamaño de la Porción 1/2 pizza (170g)

	Por porción	% IR*
Energía	1477 kJ 353 kcal	18%
Grasa	12,80g	18%
Grasa Saturada	5,600g	28%
Carbohidratos	39,60g	15%
Azúcar	3,60g	4%
Fibra	2,4g	
Proteína	18,70g	37%
Sal	2,35g	39%

\* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

## PAPAS FRITAS (MEDIANOS):

288 calorías  
46% de grasa  
48% de carbohidratos  
6% de proteínas



Una dieta alta en calorías aumenta la posibilidad de sufrir de falta de memoria en la tercera edad.

La mayoría de los nutricionistas recomiendan no comer comida chatarra más de una vez al mes.



Dormir poco hace mucho más atractiva la comida chatarra.

Una sola hamburguesa puede contener carne de más de 100 vacas.

Para quemar las calorías de una hamburguesa doble con queso se necesita caminar 14 kilómetros.

## ¿CUÁNTO EJERCICIO NECESITAS PARA QUEMAR ESTOS ALIMENTOS?



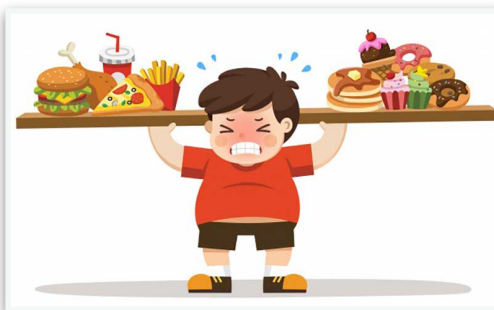
La comida altamente calórica y con elevados niveles de grasa puede ser tan adictiva como las drogas y el alcohol.



# EFFECTOS

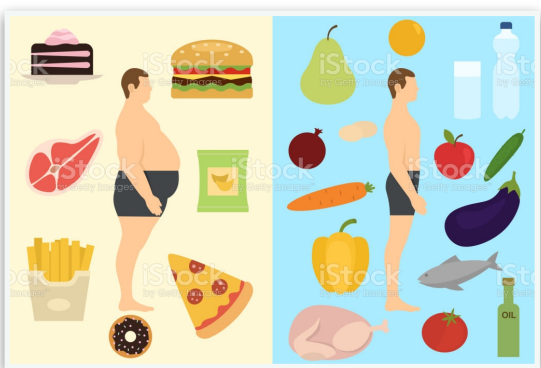
## A LARGO PLAZO:

- Adicción.
- Diabetes.
- Enfermedades cardiacas.
- Obesidad
- Depresión
- Hipertensión arterial.



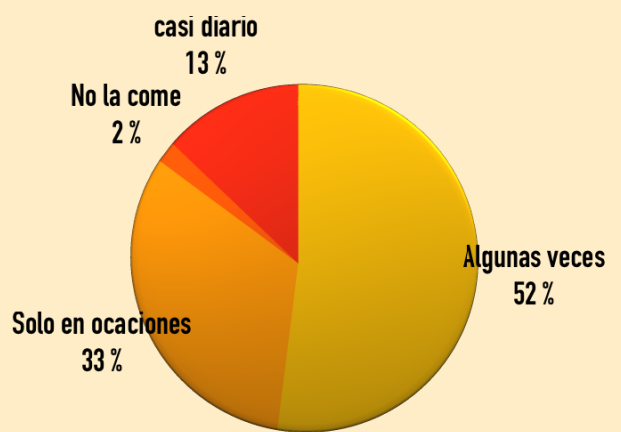
## A CORTO PLAZO:

- Sueño y letargo.
- Ansiedad.
- Pérdida de energía.
- Malestar estomacal.
- Indigestión.



## ESTADÍSTICAS COMIDA CHATARRA

¿con cuanta frecuencia come comida chatarra?



## BEBIDA COCA COLA (200CC)



Calorías 88 4%	Azúcares totales 21.6 g 24%	Grasas Totales 0.0 g 0%	Grasas saturadas 0.0 g 0%	Sodio 20 mg 1%
----------------------	--------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	----------------------

\* % del Valor Diario de Referencia para un adulto en base a 2000 kcal.

<https://viviendolasalud.com/salud-y-remedios/comida-chatarra>