LA COMIDA CHATARRA

La comida chatarra por lo general:

- Tiene buen sabor
- Es barata y accesible a la economía familiar.
- Es fácil de preparar, es decir es precocida.
- 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.

Esta comida es la que se vende más en restaurantes o tiendas que ofrecen una rápida preparación y servicio. Son alimentos procesados de tal manera que son rápidamente servidos una vez disueltos en líquidos con corto período de cocción.

Pero ¿De qué están compuestas?



La mayoría de las personas, no sólo los niños, se están acostumbrando al consumo de comida chatarra, en ocasiones porque papá y mamá trabajan y las hamburguesas, salchichas y otras comidas parecidas a éstas son rápidas y fáciles, sacan del apuro en un momento de hambre, pero no se dan cuenta lo perjudicial que son para la salud.

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?, a continuación, se muestra algunos componentes en los alimentos procesados:

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.

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.

LIVEWORKSHEETS

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.

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.

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

Biodiésel:

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.

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.

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.

¿Sabías qué?

Ajinomoto o glutamato monosódico



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. En los años 60 se popularizó el sazonador de marca Ajinomoto, que se usaba como sal en todos los alimentos. Fue retirado del mercado al descubrir que era altamente cancerígeno. En un restaurante descubrieron que algunos clientes empezaron a sufrir diversos trastornos que le afectaban la salud y que se conoció como el síndrome del restaurante chino y que consistía en dolores de cabeza, irritación en los ojos, visión borrosa, taquicardia, sudoración excesiva, comezón generalizada, diarreas y asma, entre otros síntomas, esto a raíz del consumo de Ajinomoto.

Fuente: Programa de desarrollo integral interdisciplinario ''Nutrición y comida chatarra'' 2015

LIVEWORKSHEETS

Verifiquemos lo comprendido

Es conocido como un colorante alimenticio:

a) Anticongelante
b) Biodiésel
c) Castoreum
d) Alquitrán

¿Por qué crees que el autor menciona también los usos de las sustancias en otras áreas?

¿Por qué las personas prefieren comer comida chatarra? Usa información del texto para sustentar tu respuesta

Los chicles pueden contener:

a) Anticongelante, arena, productos ignífugos
b) Combustible, biodiésel, castoreum.
c) Secreciones de castor, pelo, combustible.
d) Alquitrán, biodiésel ,arena.

¡MUY BIEN FABIAN TERMINASTE!

LIVEWORKSHEETS