

# XVIII CONGRESO DE INVESTIGACION

## CUAM

### “EFECTOS EN EL ORGANISMO DE LA COMIDA CHATARRA”

Autores:

María Noble

Gisela Ormaechea

Daniela Espinosa

Cecilia Güemes

Jenny Martínez

Asesor:

Profr. Luis Centeno

Escuela:

Instituto Cervantes de Morelos.

Área de participación:

Nivel secundaria

Categoría científica

Cartel

## **ANTECEDENTES.**

Es alarmante el índice de consumo de comida chatarra en nuestro país.

Algunas de las enfermedades que se derivan de la ingesta de comida chatarra se reflejan en la población infantil y adolescente aunque los adultos no están exentos de ello pero esto se debe a la sinergia que se tiene desde los tiempos de su niñez.

Las enfermedades más significativas son las cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión arterial y la principal, la obesidad, que es el fundamento de nuestra investigación.

En nuestra sociedad, éste problema se incrementa día con día.

## **OBJETIVO.**

El objetivo principal es hacer conciencia en cada uno de nosotros de la afectación que produce en nuestro organismo el consumo de los alimentos “chatarra”, mostrando específicamente el daño que se provoca en diversos sistemas de nuestro cuerpo.

Creemos que podemos contribuir a un cambio en nuestros hábitos alimenticios y tener una alimentación balanceada y por supuesto sana.

## **METODOLOGÍA.**

Se inicia con la elección del tema en forma conjunta con los integrantes del equipo.

Se investiga una bibliografía básica sobre el tema y se elaboran fichas bibliográficas que se reparten entre los integrantes del equipo para que cada uno desarrolle un tema.

Se hace un esquema del trabajo en general para proceder a la delimitación de los temas y se elaboran fichas de contenido.

Se hace un análisis de las fichas de contenido, se ordenan y se procede a la redacción del trabajo.

## **DESARROLLO.**

Se compran diversos artículos considerados como alimentos “chatarra” y se investigan los ingredientes que contienen y valores nutrimentales.

Se forman tablas de los ingredientes y efectos que producen en el organismo.

Se forman tablas que indican las calorías que se obtienen de los productos chatarra.

Se hacen encuestas para determinar los productos “chatarra” que tienen mayor demanda entre la población estudiantil y la cantidad aproximada de consumo de los mismos.

Se obtienen tablas de pesos y edades promedio de hombres y mujeres recomendados médicamente, así como el consumo energético promedio que en condiciones normales deben tener.

Se prepara una dieta balanceada y nutritiva y se calcula el aporte energético y se compara con el del consumo de comida chatarra.

Se explica el efecto que produce el exceso de aportes energéticos que produce la comida chatarra y sus aditivos y conservadores.

## **RESULTADOS.**

Se muestran en las tablas comparativas y en un esquema del cuerpo humano que se presenta en el cartel.

Así mismo, se propone una lista de alimentos nutritivos que sustituyen a los productos chatarra.

## **CONCLUSIONES.**

El consumo de comida chatarra, además de perjudicar nuestra salud, colocándonos en condiciones de obesidad, irritabilidad, problemas cardiovasculares, etc., nos hacen gastar el triple de dinero si consumiésemos una alimentación nutritiva.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

Bioquímica.

Edwin T. Mertz.

Publicaciones Cultural, S. A.

Química Orgánica Fundamental.

Henry Rakoff y Norman C. Rose.

Limusa Noriega.

Enfermería Medico-Quirúrgica.

Sexta edición. Volumen I y II  
Interamericana.