



**CENTRO EDUCATIVO CRUZ AZUL A. C.
CAMPUS CRUZ AZUL, HIDALGO.
CLAVE DE INCORPORACIÓN: 6910**



Titulo:

GUSTOSO: COMIDA CHATARRA-NUTRITIVA

Clave de registro:

CIN2018A10079

Escuela de procedencia:

Centro Educativo Cruz Azul, campus Cruz Azul, Hidalgo.

Autores:

López Tolentino Karla Patricia.

Marcos Zamudio Alejandro.

Palacios Chávez José Manuel.

Asesor:

Lic. Gabriela Eloisa Torres Pérez.

Área de conocimiento:

Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud.

Disciplina:

Ciencias de la Salud Química.

Tipo de investigación

Experimental.

Lugar y fecha:

**Cd. Cooperativa "Cruz Azul" Hidalgo, a 15 de
febrero de 2017.**

Resumen ejecutivo.....	3
Summary.....	4
Palabras clave.....	5
Introducción.....	6
Planteamiento del problema.....	6
Fundamentación teórica.....	7
Metodología.....	10
Resultados.....	11
Conclusión.....	13
Bibliografía.....	14
Imágenes.....	15

Resumen ejecutivo

Desde hace un tiempo existe un grave problema con el sobrepeso en todos los países del mundo y México es uno de ellos. La alimentación que lleva la mayoría de los mexicanos es deficiente, ya que consumen muchas grasas y azúcares, no balancean las comidas y no realizan el ejercicio necesario.

Esto se observa en los malos hábitos y en la calidad de vida de la persona, al igual que su edad. Ante esto, ¿es posible crear algún alimento similar a la comida chatarra que no contenga altos niveles de grasas ni azúcares y que a la vez proporcione nutriente que ayuden a reducir el consumo de productos dañinos para la salud?

El factor que más afecta el problema de obesidad es la chatarra que la población consume diariamente, es por ello que se puede crear productos alimenticios cuyos ingredientes no aumenten mucho el peso de los consumidores, que sean saludables y que a la vez sean ricos. Con esto se puede disminuir el índice de sobrepeso gradualmente sin dejar de comer alimentos deliciosos.

El principal factor que contribuye al buen crecimiento y desarrollo de una persona es la alimentación ya que de esta depende que el cuerpo logre desarrollarse de la forma adecuada y con todos los nutrientes necesarios para que funcione perfectamente. La buena alimentación no solo ayuda a que el cuerpo esté bien si no también a la mente, permite ser más productivo y tener mayor energía gracias a los nutrientes.

En cambio, la comida chatarra fue creada para subsistir; sin embargo, muchas personas lo toman como si fueran productos inofensivos y los ingieren de manera excesiva y no adecuada. Los alimentos “chatarra” son aquellos que contienen elevados niveles de grasa, azúcar, sal, aditivos, colorantes, etc. Considerado uno de los mayores factores de la obesidad.

Nuestra idea es crear un producto alimenticio que sustituya la comida chatarra que consumen las personas, para que ayude a modificar los malos hábitos alimenticios disminuyendo así los índices de obesidad.

Se espera que el producto cumpla con las expectativas y resultados favorables. Ayudando a bajar de peso, ya que será un producto saludable y bajo en calorías, económico y fácil de preparar.

Se desea que el resultado sea grandioso ya que la mayoría consume chatarra y no todos estaban dispuestos a probar cosas nuevas y mucho menos cuando les decías que eran sanas y sin duda alguna el mayor reto de todos será perfeccionar el o los productos y saber de qué forma anunciarlos y promocionarlos. Porque sin duda alguna la forma en que lo patrocinan es la clave de todo.

Summary

For some time there has been a serious problem with overweight in all the countries of the world and Mexico is one of them. The food that most Mexicans have is deficient, since they consume a lot of fats and sugars, do not balance meals and do not perform the necessary exercise.

This is observed in the bad habits and the quality of life of the person, as well as their age. Given this, is it possible to create a food similar to junk food that does not contain high levels of fats or sugars and at the same time provides nutrients that help reduce the consumption of products harmful to health?

The factor that most affects the problem of obesity is the scrap that the population consumes daily, that is why you can create food products whose ingredients do not increase much the weight of consumers, who are healthy and who are also rich. With this you can decrease the rate of overweight gradually without stopping eating delicious foods.

The main factor that contributes to the good growth and development of a person is the diet since it depends on our body to develop properly and with all the necessary nutrients to work perfectly. Good nutrition not only helps your body to be well, but also helps your mind to be more productive and have more energy thanks to nutrients.

In contrast, junk food was created to survive; however, many people take it as if they were harmless products and ingest them excessively and not adequately. Scrap are those foods that contain high levels of fat, sugar, salt, additives, dyes, etc. Considered one of the biggest factors of obesity.

Our idea is to create a food product that replaces the junk food consumed by people, to help modify bad eating habits, thus decreasing obesity rates.

It is expected that the product meets the expectations and favorable results. Helping to lose weight, since it will be a healthy product and low in calories, economical and easy to prepare.

You want the result to be great since most people use junk and not everyone was willing to try new things, much less when you told them they were healthy and without a doubt the biggest challenge of all will be to perfect the product (s) and know what way to advertise and promote them. Because without a doubt the way they sponsor it is the key to everything.

Palabras clave

Variedad, moderación, pirámide, alimento chatarra

Introducción

Planteamiento del problema

En la actualidad la población ingiere alimentos no muy favorables para su salud, pensando que en ellas van encontrar los nutrientes que brindan la energía necesaria para cumplir con las actividades a diario.

Desde hace ya un tiempo se ha presentado un grave problema con la obesidad y sobrepeso en todo el mundo y México es uno de ellos, pero la pregunta es ¿por qué?, la respuesta es simple; actualmente la alimentación que lleva la mayoría de mexicanos es muy mala, contienen muchas grasas, no estamos acostumbrados a balancear nuestras comidas y no solemos hacer el ejercicio necesario.

El problema es grave, ya que se puede observar desde que son niños y se supone que los niños aun no descubren todos los malos hábitos de las demás personas pero lo más impactante es que por la misma edad tiene un metabolismo mucho más rápido comparándolo con el de un adulto o una persona de la tercera edad y ese es el motivo por el que los adultos y personas de la tercera edad deben cuidar mucho su alimentación, debido a que ya no pueden digerir los alimentos de la misma manera ni con la misma velocidad y algunos pueden llegar a no tolerarlos.

Lo sorprendente es que se puede ver señores de edad avanzada con una perfecta salud y la respuesta está en todas las chatarras, dulces, etc. que están consumiendo todo el mercado, ya que contienen cientos de sustancias que ya ni siquiera son naturales, suelen ser conservadores, colorantes, azúcares, etc. Así que antes no existían este tipo de alimentos y que tristemente en estos tiempos se encuentran al alcance de los niños. El mercado está lleno de alimentos “chatarra” y hasta el más mínimo producto contiene demasiados conservadores y químicos dañinos. Normalmente esta chatarra es lo que llega a causar el sobrepeso, pero quien dice que toda la chatarra debe de hacer daño o al menos no tanto como la chatarra normal.

Podemos consumir cosas deliciosas sin tantas sustancias que nos hagan daño y cambiar nuestra alimentación de forma radical, para un mejor estilo de vida.

La razón de este proyecto es lograr un cambio radical en la alimentación de todo mexicano, ya que México enfrenta una crisis grave en este tema. El cambio no sería fácil, pero por algo se empieza.

México enfrenta la crisis de obesidad más grave en América Latina, con 70% de los adultos con sobrepeso u obesidad, según el Instituto Nacional de Salud Pública (2015) de México.

La presente investigación se enfocará en ayudar a llevar una vida más saludable y a tener una alimentación aceptable. También se investigan productos que sean saludables y que te ayuden a tener una buena alimentación.

El objetivo es crear un producto alimenticio que sustituya la comida chatarra que consumen las personas, que ayude a modificar malos hábitos alimenticios o reducir la obesidad. Así mismo se desea examinar las características de los productos más consumidos en la sociedad estudiantil informando los daños que causan sus ingredientes. Por último, dar a conocer nuestro producto con fines comerciales.

Fundamentación teórica

En su investigación, Castillo (2012) explica que la alimentación es el proceso que cada persona desarrolla de manera consciente y autónoma para comer y beber alimentos y que esto da lugar al mecanismo llamado “Nutrición”. El principal factor que contribuye al buen crecimiento y desarrollo de una persona es la alimentación ya que de esta depende que nuestro cuerpo logre desarrollarse de la forma adecuada y con todos los nutrientes necesarios para que funcione perfectamente. La buena alimentación no solo ayuda a que tu cuerpo esté bien si no también a tu mente, eres más productivo y tienes mayor energía gracias a los nutrientes que obtienes.

En cambio, la comida chatarra se ha identificado como uno de los grandes factores que intervienen en la prevalencia de sobrepeso y obesidad; ambos factores que predisponen a varias enfermedades, sin embargo, muchas personas lo toman como si fueran productos inofensivos y los ingieren de manera excesiva y no adecuada. La

chatarra son aquellos alimentos que contienen elevados niveles de grasa, azúcar, sal, aditivos, etc.

De acuerdo con la Escuela de Salud Pública de Harvard las grasas contenidas en la comida chatarra incrementan los niveles de colesterol malo (LDL) y reduce los niveles de colesterol bueno (HDL) que aumenta la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares.

Creemos que uno de los factores que mayor afecta el problema de obesidad es la chatarra que normalmente la población llega a consumir, es por ello que tratamos de hacer este proyecto para lograr comprobar que el hecho de consumir chatarra incrementa mucho tu peso y que comiendo cosas saludables pero ricas disminuimos el índice de obesidad gradualmente sin dejar los alimentos que nos parecen ricos pero que no nos afectan de la misma manera que la chatarra.

En una publicación de Consumidores en Acción de Centroamérica y El Caribe (2009-2011) acerca de estudios sobre obesidad, realizados por el Centro de Investigación sobre Asuntos Sociales en Oxford, la palabra “chatarra” refiriéndose a la comida es una forma de reprobar ciertos alimentos. Que contienen altas concentraciones de azúcar, grasa y sodio en alimentos. Incluyendo los chorizos, los jamones, el paté de hígado, las pupusas, los tamales y muchos más alimentos.

También se explica que la “biotecnología” y “modificación” genética hace referencia a la modificación de estructura genética de organismos (animales, plantas y bacterias). La biotecnología se refiere al uso enzimas, en la elaboración de otros productos.

Los alimentos son genéticamente modificados por las industrias, todo aquello alimento cuyo material genético ha sido manipulado añadiéndoles genes de una planta, bacteria, virus o animal de otra especie con el propósito de conferirles características diferentes a las propias de su especie.

Los alimentos modificados genéticamente son todos aquellos alimentos cuyo material genético ha sido manipulado añadiéndoles genes de una planta, bacteria, virus o animal

de otra especie con la cual nunca se cruzarían de forma natural, con el propósito de conferirles características diferentes a las propias de su especie.

Generalmente se utiliza el término “comida chatarra” para clasificar los alimentos buenos de los malos, pero en realidad no se tiene una idea clara de lo que es saludable, ni tampoco qué tipo de sustancias predominan en los alimentos que se consumen diariamente al igual que los efectos de tendrán estos en el cuerpo.

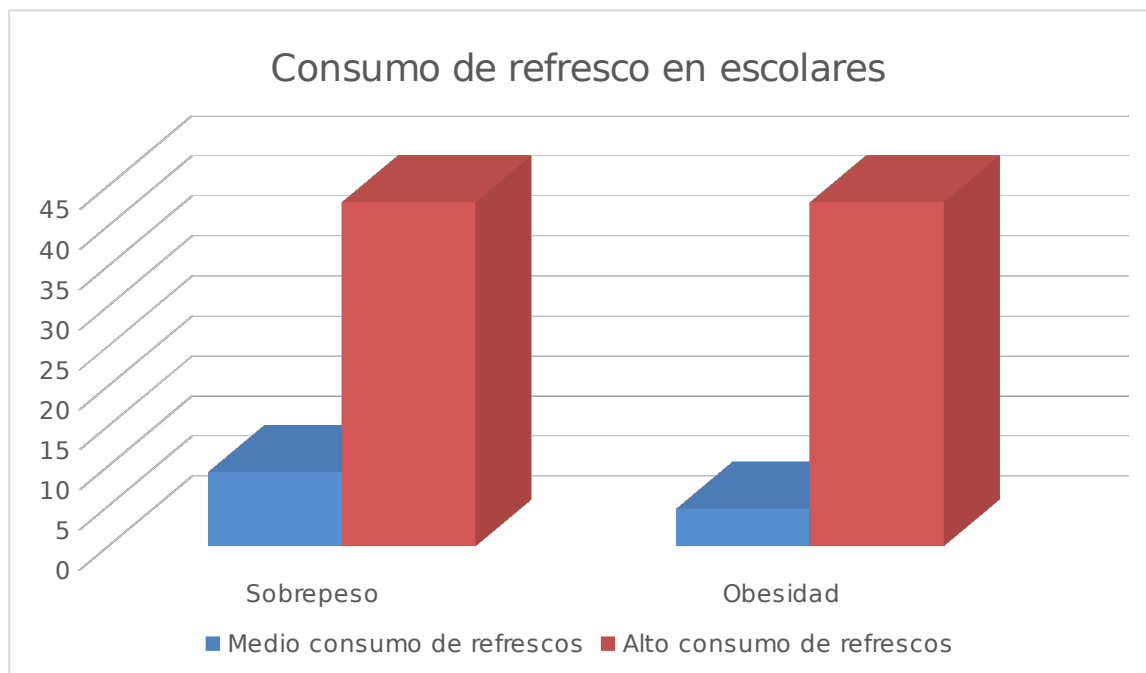
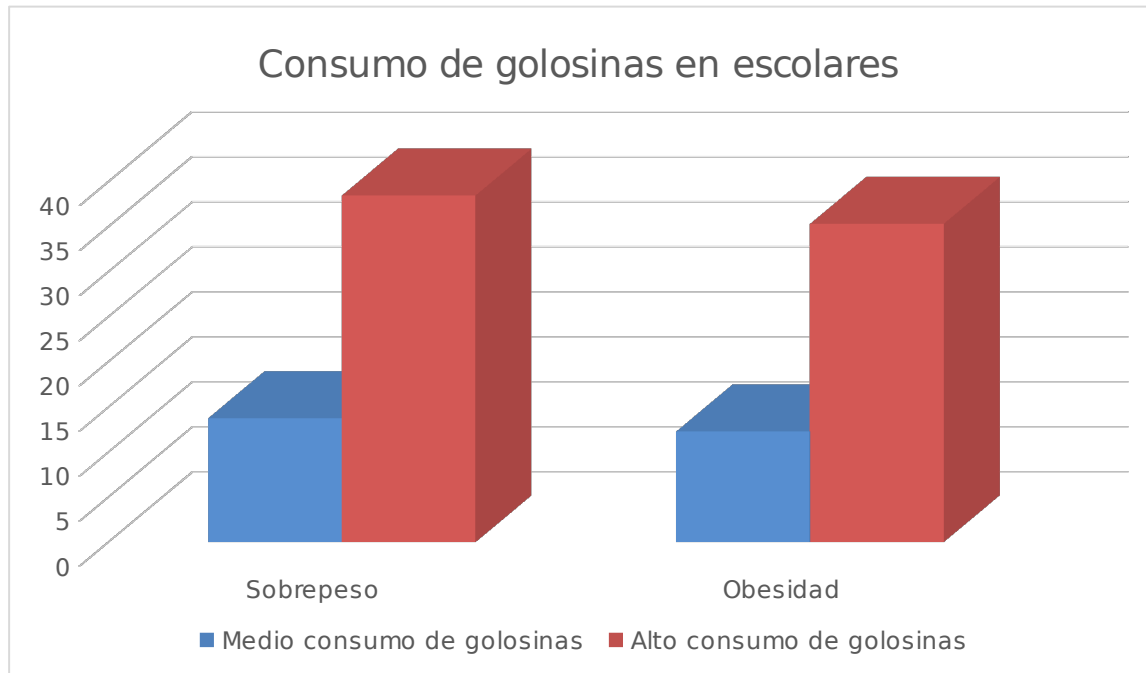
Ante esto, Renata Cortés colaboradora de Semana.com (2015) en su artículo “Los peligros de la comida chatarra”, habla acerca de los riesgos que podría causar la comida chatarra en las personas

- Aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares debido a la cantidad de grasas saturadas y trans que estas contienen, además suelen elevar los triglicéridos; aumentando el colesterol malo y bajando el colesterol bueno.
- Una cantidad de sodio elevada en los productos incrementa el riesgo de adquirir hipertensión
- El exceso de azúcares y el bajo nivel de fibra aumenta las probabilidades de adquirir Diabetes tipo II y Resistencia a la Insulina.
- Ingerir de manera descontrolada calorías, grasas, carbohidratos, etc. Es una forma casi segura de adquirir sobrepeso y obesidad.
- La chatarra suele contener altos niveles de sustancias nocivas para el cuerpo siendo éste un gran problema en la nutrición de las personas por no contener vitaminas, minerales y fibras elevando las deficiencias nutricionales.

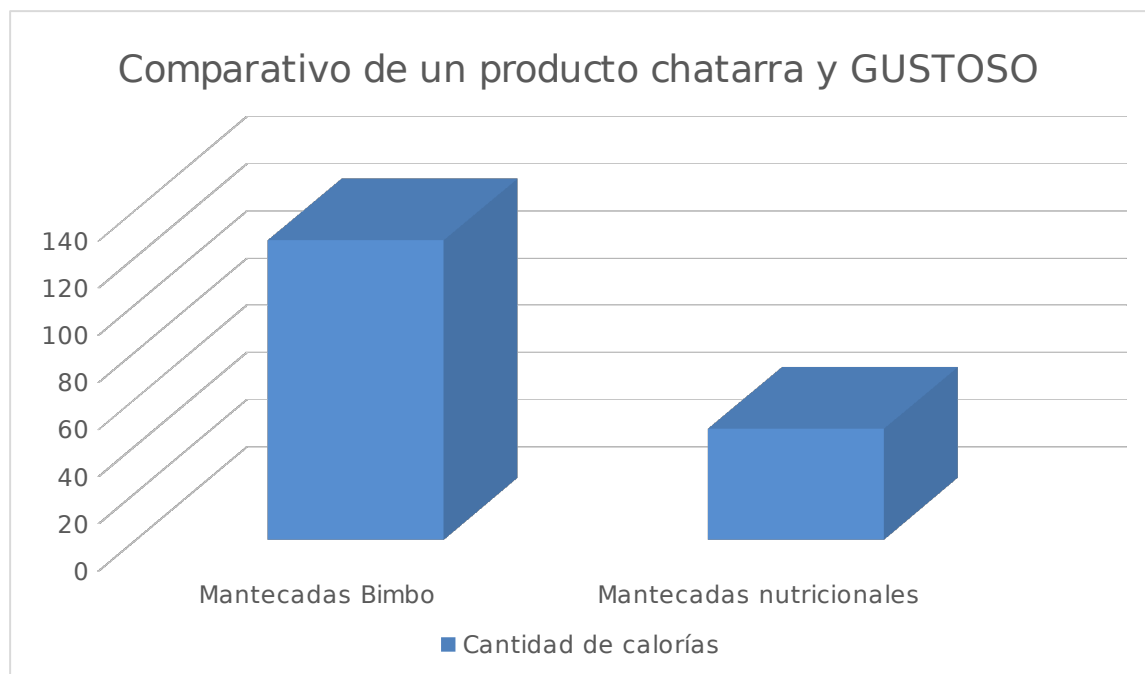
Metodología

1. Investigamos sobre la obesidad y porque hay mucha obesidad en México. Se realizarán encuestas para conocer la cantidad de comida chatarra consumida a la semana y conocer la aceptación del producto.
2. Investigamos los ingredientes con los que están elaborados los productos chatarra que más se consume en la zona y cómo afectan a la salud. Así mismo, buscamos los ingredientes que podrían sustituir a las sustancias nocivas.
3. Posteriormente se realizaron pruebas con diferentes recetas, sustituyendo los ingredientes nocivos por nutritivos, hasta obtener la receta definitiva.
4. Para finalizar se dio a probar el producto a 5 voluntarios, realizando observaciones de salud, mediciones de talla y peso, al inicio y después de uno y dos meses.

Resultados



Castañeda, 2016.



Castañeda, 2016.

Como se podrá ver en la tabla las Mantecadas Bimbo están muy elevadas en calorías, en cambio nuestro producto está bajo en calorías.

Los resultados son sorprendentes, la mayoría consume chatarra y no todos estaban dispuestos a probar cosas nuevas y mucho menos cuando les decías que eran sanas y sin duda alguna el mayor reto de todos será perfeccionar el o los productos y saber de qué forma anunciarlos y promocionarlos. Porque sin duda alguna la forma en que lo patrocinan es la clave de todo.

Conclusión

Con este proyecto se espera que la sociedad logre hacer conciencia y reflexione acerca de lo importante que es llevar una alimentación balanceada y correcta. Además de lo mucho que la chatarra afecta al organismo. Así mismo se quiere lograr crear alimentos deliciosos sustituyendo la chatarra a nivel general, teniendo confianza de que a las demás personas les gustará el cambio y lo aceptarán sabiendo todos los beneficios que ésta tendrá.

Bibliografía

Ucha, F. (2013). Comida Chatarra. Definición ABC. Consultado en noviembre 17 del 2017 en www.definicionabc.com/salud/comida-chatarra.php

S/A. (2013). Definición de Alimentación. Consultado en noviembre 12 del 2017 en www.conceptodefinicion.de/alimentacion/

Mayordomo, I. (2012). Nutrición de salud terapia. Consultado en noviembre 19 del 2017 en www.saludterapia.com/glosario/d/74-nutricion.html

Forbes. (2015). Obesidad, un problema de 5,500 mdd para México. Consultado en febrero 9 del 2018, en www.forbes.com.mx/obesidad-un-problema-de-5500-mdd-para-mexico/

Fatsecret. (2015). Base de datos de alimento y contador de calorías. Consultado en abril 14 de 2016, en www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/bimbo/mantecadas/1-porci%C3%B3n

Mónica Castillo Reinosa. (2012). La nutrición en el marco de la educación para la salud, un instrumento para incidir en el aumento de resiliencia y en el proyecto de vida del educando. Consultado en febrero 12, 2018 en www.bdigital.unal.edu.co/8871/1/01186686.2012.pdf

Consumidores en Acción de Centroamérica y El Caribe. (2009-2011). Comida Chatarra. 15/02/2018, de Consumidores en Acción de Centroamérica y El Caribe Sitio web: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/redicean/docs/Investigaci%C3%B3n%20comida%20chatarra%20en%20los%20centros%20escolares_2010.pdf

Renata Cortés. (2015). Los peligros de la comida chatarra. 15/02/2018, de Semana
Sitio web: [http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/los-peligros-de-la-comida-
chatarra/434825-3](http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/los-peligros-de-la-comida-chatarra/434825-3)

Imágenes

Castañeda, M. Ortiz, H. Robles, G. Molina, N. (2016). Consumo de alimentos chatarra y estado nutricional en escolares de la Ciudad de México [gráfica]. Recuperado de www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2016/sp161d.pdf