



Comida Rápida. Aspectos más importantes del menú del individuo moderno.

Fast food. Most important aspects of the modern individual's menú.

Erick Enrique Benítez Díaz ^{1*}

1.* Investigador Independiente, Ecuador. Email: erickbenitez9@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7763-7438>

Destinatario: erickbenitez9@gmail.com

Recibido: 10/ noviembre/2020

Aceptado: 10/diciembre/2020

Publicado: 10/enero/2021

Como citar: Benítez Díaz, E. E. (2021). Comida Rápida. Aspectos más importantes del menú del individuo moderno. Revista E-IDEA Journal of Business Sciences, 3(9), 36-50. <https://doi.org/10.53734/eidea.vol3.id76>

Resumen: En los últimos 70 años han surgido tres tipos de generaciones, donde cada una tendrá un comportamiento diferente frente a la alimentación. Esto asumido desde el punto de vista del compromiso con otras obligaciones. Es decir, mientras más ocupaciones tenga el individuo moderno menos probabilidad tienen para preparar los alimentos, así que se enfrenta a la realización de menús caracterizados por comidas rápidas, donde predominan alimentos que pueden catalizar diversas patologías en el individuo. Por lo cual, el objetivo general de esta investigación es analizar las características de las comidas rápidas que alimentan al individuo moderno. La metodología utilizada se basó en un diseño bibliográfico con un tipo de investigación documental. Los resultados se basaron en las características y calidad de las comidas rápidas, conjuntamente con la relación que tienen con la salud. Como conclusión, la generación X y los millennials han generado cambios culturales más significativos gracias al empuje de la misma globalización; esto ha desarrollado un individuo moderno que destaca en el consumo excesivo de tiempo de trabajo, lo cual afecta considerablemente la alimentación; de aquí, la comida rápida ha tenido protagonismo y se han convertido en los platos preferidos de millones de individuos porque generan alimentos fáciles y rápidos, los cuales poseen altas calorías provenientes de grasas, carbohidratos y proteínas, aunado a la calidad e higiene con que los preparan generan una bomba al estado de salud del organismo, como problemas cardiovasculares, gastrointestinales, diabetes mellitus tipo II, entre otras; es por ello, factible seguir con el consumo de comidas rápidas, pero siguiendo las pautas nutricionales establecidas por los entes internacionales competentes como consumir menos grasas y carbohidratos e integrando en los menús de comida rápida fibras, vegetales y frutas.

Palabras Clave: evolución, alimentación, comida rápida, calorías.

Abstract: In the last 70 years, three types of generations have emerged, where each one will have a different behavior towards food. This assumed from the point of view of the commitment with other obligations. That is, the more occupations the modern individual has, the less likely they are to prepare food, so they are faced with the realization of menus characterized by fast foods, where foods that can catalyze various pathologies in the individual predominate. Therefore, the general objective of this research is to analyze the characteristics of fast foods that feed the modern individual. The methodology used was based on a bibliographic design with a type of documentary research. The results were based on the characteristics and quality of fast foods, together with the relationship they have with health. In conclusion, generation X and millennials have generated more significant cultural changes thanks to the push of globalization itself; This has developed a modern individual who excels in the excessive consumption of working time, which considerably affects the diet; Hence, fast food has played a leading role and has become the favorite dishes of millions of individuals because they generate quick and easy foods, which have high calories from fats, carbohydrates and proteins, together with the quality and hygiene with which they They prepare generate a pump to the state of health of the organism, such as cardiovascular and gastrointestinal problems, type II diabetes mellitus, among others; For this reason, it is feasible to continue with the consumption of fast foods, but following the nutritional guidelines established by the competent international entities, such as consuming less fat and carbohydrates and integrating fibers, vegetables and fruits into the fast food menus.

Keywords: evolution, food, fast food, calories.

Benítez Díaz, E. E. (2021). Comida Rápida. Aspectos más importantes del menú del individuo moderno. E-IDEA Journal of Business Sciences, 3(9), 36-50. <https://doi.org/10.53734/eidea.vol3.id76>.

INTRODUCCIÓN

La alimentación ha formado parte importante del desarrollo de la humanidad. A medida que avanzaban los individuos en sus descubrimientos, también avanzaban las formas como el ser humano producía diferentes platos, primero para combinar los diversos alimentos y segundo, por variar las formas de cocción de los alimentos. Esto tiene que ver con el comportamiento de la persona.

La evolución del ser humano es un aspecto en el cual se han desarrollado disciplinas que tienden a poder comprender el comportamiento del ser humano en diversas situaciones. Sobre todo, por satisfacer las necesidades.

En general, los planteamientos giran en torno a dos grandes grupos: la postura relativista y la postura universalista, los primeros. Los relativistas consideran que las necesidades se establecen en función de diversos factores entre los que se destaca el sexo, la edad, la raza, la cultura y las normas sociales adquiridas como elementos claves que influyen en la percepción de las necesidades. Para los relativistas, no pueden reconocerse las necesidades humanas como un factor universal, sino que tiene peculiaridades concretas del individuo. Por otro lado, la posición universalista, piensa que debe haber algo independiente a los gustos y preferencias individuales, que puede producir un prejuicio grave para todos. (Llobet, 2012, pág. 2)

En este sentido, la búsqueda de satisfacer las necesidades es algo subjetivo, que depende del comportamiento de cada individuo. En otras palabras, de las actitudes con que enfrentas las adversidades. Las actitudes son las formas de reaccionar (conductas, comportamientos) a algún estímulo producido por un ser vivo o por alguna otra cosa; cuando la respuesta la hacemos verbalmente se denomina opinión (Oliveros, 2003).

Otro aspecto a considerar para garantizar las necesidades básicas, como la alimentación, es el empleo del tiempo en la búsqueda de las respuestas. Puede considerarse como una característica cualitativa de la actividad general del individuo, por lo que no se reduce simplemente a la composición y duración de las actividades diversas que realiza cotidianamente, sino que toma en cuenta los proyectos de vida (Hernández, 2006).

En otras palabras, todo está regido por el comportamiento del individuo, donde se conjugan los movimientos físicos del organismo con la razonabilidad de los mismos. El comportamiento es un proceso estrictamente físico, registrable y verificable, que consiste, precisamente, en ser la actividad por la que un ser vivo mantiene y desarrolla su vida en relación con su ambiente, respondiendo a él y modificándolo (Galarsi, Medina, Ledezma, &

Zanin, 2011). El comportamiento es la acción de un ser vivo frente a una situación significativa: ataque, huida, caricia, exploración, irritación, búsqueda de defensa, descanso, juego, etc. (Yela, 1996).

Del mismo modo, la cultura de la sociedad juega un papel importante en el desarrollo cultural de las personas. Por lo que, las expectativas frente a cada uno de los roles que adopte son determinados por esa cultura: ejecutivo, funcionario público, consumidor, comprador, cliente, padre, esposa, hijo, padrino, gobernante, legislador, político, etc. (Páramo Morales, 2017).

También, el comportamiento se refleja a través de las generaciones. Cada generación tiene una cultura que las diferencias entre ellas. Según Gilburg (2007) está referido a un grupo de edad que comparte a lo largo de su historia un conjunto de experiencias formativas que los distinguen de sus predecesores (Chirinos, 2009). Las características de cada una de estas generaciones se pueden detallar en la Tabla 1.

Tabla 1
Características de las generaciones:

	¿Quiénes son Baby Boomers?	¿Quiénes son Generaciones "X"?	¿Quiénes son Generación "Y" o "Millennials"?
Epoca	Nacido aprox. 1941-1960	Nacidos aprox. 1961-1981	Nacidos aprox. 1982-2000
Eventos que lo definieron	<ul style="list-style-type: none"> - Post II Guerra Mundial - Prosperidad - Televisión - Suburbios - Derechos civiles - Liberación de la Mujer 	<ul style="list-style-type: none"> - Watwrgate/Lucha contra Irán, - Alta tasa de divorcio. - Wall Street -1980 - MTV - Crisis de Seguridad social. - Despidos corporativos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Computadores-Internet - Calentamiento global - Disparos en escuelas - Ataques terroristas - Diversidad - Actividades extra-curriculares - Boom económico de los 90
¿Cuál es la personalidad?	<ul style="list-style-type: none"> - Dispuesto a dar la milla extra - Optimistas - Positivos - Amor/Odio; relación con la autoridad - Idealista - Quiere tenerlo todo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ferozmente independientes - Orientado a resultados - Escéptico - Organizan su vida alrededor del trabajo - Pragmáticos - Lealtad con la empresa - Hemisferio izquierdo más desarrollado 	<ul style="list-style-type: none"> - Idealista busca la felicidad - Conexión 24/7 - Trabajo en equipo - Pensamiento social y activo. - Respeto por el otro - Orientado a logro - Estructurado - Búsqueda de la mejor oferta de dinero - Hemisferio derecho más desarrollado (creativo) - Excelente formación académica.

Fuente: (Chirinos, 2009)

Cada una de estas generaciones tendrá un comportamiento diferente frente a la alimentación. Esto asumido desde el punto de vista del compromiso con otras obligaciones. Es decir, mientras más ocupaciones tenga el individuo moderno menos probabilidad tienen para preparar los alimentos, así que se enfrenta a la realización de menús caracterizados por comidas rápidas condicionadas socioeconómicamente. Por lo cual, en las sociedades industrializadas, ello significa comprender los condicionantes económicos, culturales y políticos que en relación con el capitalismo de consumo afectan todo y a todos (Gracia-Arnaiz, 2007).

La disminución de los alimentos saludables ha disminuido en las últimas décadas, predominando los alimentos que pueden catalizar diversas patologías en el individuo. En

otras palabras, existe una preocupación básica por la salud, debido a un descenso significativo del consumo de los alimentos considerados más “saludables” (verduras, hortalizas, legumbres) en favor de otros alimentos considerados menos “saludables” (carnes, pastelería industrial, snacks, etc.) (Arnaiz, 2010). Esto ha permitido que el individuo moderno aplique el consumo industrial por lo que se ha reducido a la categoría de mero comprador de mercancías alimentarias (Aguirre, 2004).

El universo de la alimentación moderna encarna la libertad de comer fuera de los requisitos y las reglas de la sociabilidad alimentaria, fuera de las constricciones cronológicas, de los horarios familiares, fuera de las exigencias rituales establecidas. Encarna la satisfacción de una glotonería infantil (si no infantilista) en la que la golosina (hamburguesas, sándwiches, helados monumentales) triunfa en detrimento de la comida, en la que el elemento convertido en fetiche triunfa sobre el todo organizado. (Fischler, 2010, pág. 12)

Por lo tanto, el objetivo general de esta investigación es analizar las características de las comidas rápidas que alimentan al individuo moderno. La metodología utilizada se basó en un diseño bibliográfico con un tipo de investigación documental.

METODOS

La investigación se basó en un diseño bibliográfico de tipo documental. El diseño se fundamenta en la revisión sistemática, rigurosa y profunda de material documental de cualquier clase, donde se efectúa un proceso de abstracción científica, generalizando sobre la base de lo fundamental, partiendo de forma ordenada y con objetivos precisos (Palella Stracuzzi & Martins Pestana, 2010). Para lograr este propósito se utilizó herramientas como textos, documentos y artículos científicos publicados disponibles en la web.

RESULTADOS

Características de la comida rápida.

Desde hace más de 50 años, la comida rápida ha jugado un papel importante en el desarrollo de las sociedades. Se han convertido en parte importante en la vida de muchos consumidores arrojando consecuencias económicas, sociales, culturales y nutricionales. El término se puede definir como aquella comida que se comercializa preparada o tiene una fácil preparación, con la conciencia implícita del término, «para llevar», por lo que incluye una gran variedad de productos como hamburguesas, pizzas, bocadillos, etcétera (Ricolfe & Layana, 2006). En la Tabla 2 se puede describir algunos de los platos que conforman la comida rápida

Tabla 2
Algunos platos que conforman las comidas rápidas:

Alimento	Ingredientes*
Tacos de carne asada o pastor	Tortilla de maíz, carne de res o de cerdo frita, cebolla, salsa picante.
Empanadas fritas	Harina de maíz, carne molida de res frita y molida, repollo, tomate y cebolla picados, salsa picante.
Hamburguesas	Pan de trigo para hamburguesa, carne molida de res y cerdo, mayonesa, salsa tipo catsup, cebolla, tomate, lechuga.
Hot dog	Pan de trigo industrializado (media noche), salchicha de pavo, mayonesa, mostaza, salsa tipo catsup, cebolla y tomate picado.
Panuchos fritos	Harina de maíz, carne molida de res guisada, frijoles refritos, salsa tipo catsup, repollo, tomate y cebolla picados, aceite vegetal.
Quesadillas	Tortilla de harina de trigo, queso tipo Oaxaca, carne de cerdo adobada.
Salchichas enchipotladas	Salchicha de pavo, cebolla, salsa tipo catsup, chile chipotle adobado, media crema.
Torta de pollo	Pan artesanal de trigo tipo telera, pollo cocido deshebrado, mayonesa, salsa tipo catsup, lechuga, cebolla, tomate picados.

*Aunque en el listado de ingredientes aparecen vegetales, pues se ofrecen como guarnición a los productos, habitualmente los estudiantes los agregan poco a sus comidas.

Fuente: (Salem & Muñoz, 2016)

La comida chatarra es una denominación del argot para los alimentos con valor nutricional limitado, por lo general, ofrece poco en términos de proteínas, vitaminas o minerales en cambio aportan una gran cantidad de calorías de azúcar o grasa, lo que se ha denominado con el término "calorías vacías". Considera que los fritos son algunos de los principales alimentos considerados como comida chatarra. No se usa masivamente el término chatarra para evitar su disminución de consumo, por lo que la palabra más utilizada es comida rápida, construyendo una imagen positiva y atractiva hacia los consumidores. (Avalos, Salazar, Matveev, & Miranda, 2020, pág. 96)

La comida rápida es en sí, un valor agregado al estilo de vida que conlleva esta globalización. Este factor hace referencia a la manera de vivir, teniendo en cuenta el número de comidas diarias, características de alimentación, tipos de alimentación que puede estar moldeado por comportamientos que conducen al cuidado de la salud (Chacón Tunjo & Shaw Aguilar, 2015).

Del mismo modo, son características que en nuestra sociedad se convierten en auténticas virtudes para un amplio estereotipo de consumidores; desde adolescentes de precaria economía a trabajadores que carecen de tiempo para almorzar por sus exigentes jornadas (Cabrera, 2007).

También existen consumidores que se declinan por estos alimentos gracias a problemas psicosociales, como la depresión y la ansiedad. Los individuos, en especial, los que padecen de ansiedad, suelen acudir a la comida como fórmula de escape y, concretamente, consumen alimentos muy calóricos, como lo son las comidas rápidas (Cabrera, 2007).

Aunado a estas características del tipo de persona y su condición social y económica, se pueden rescatar algunas ventajas y desventajas de la comida rápida, las cuales se muestran en la Tabla 3.

Tabla 3

Ventajas y desventajas de la comida rápida.

VENTAJAS	DESVENTAJAS
<p>Entre las mayores ventajas que aporta el consumo de comida rápida está el ahorro de tiempo, ya que al comer en un restaurante de comida rápida no se tiene que cocinar, además muchos de estos restaurantes ofrecen la posibilidad de llevar la comida al propio domicilio, por lo que la comodidad se incrementa</p>	<p>La energía proviene de grasas saturadas y azúcares que, en exceso, son perjudiciales para la salud y carecen de otros nutrientes esenciales</p>
<p>Aporta el consumo de comida rápida está el ahorro de tiempo, ya que al comer en un restaurante fast food no se tiene que cocinar; además muchos de estos restaurantes ofrecen la posibilidad de llevar la comida al propio domicilio, por lo que la comodidad se incrementa</p>	<p>Un estudio publicado en 2012 en "The American Journal of Clinical Nutrition" encontró que el consumo regular de comida chatarra de alta densidad energética disminuye la saciedad sensorial específica, haciendo que comas más de ese alimento. Si comes demasiado consistentemente, especialmente comida chatarra, esto puede conducir al aumento de peso y la obesidad</p>
<p>Por lo general tienen buen sabor, son baratas, se pueden comer estando de pie, no hay que lavar platos</p>	
<p>Poseen alto contenido de calorías que dan energía al cuerpo. Además, provee hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales</p>	

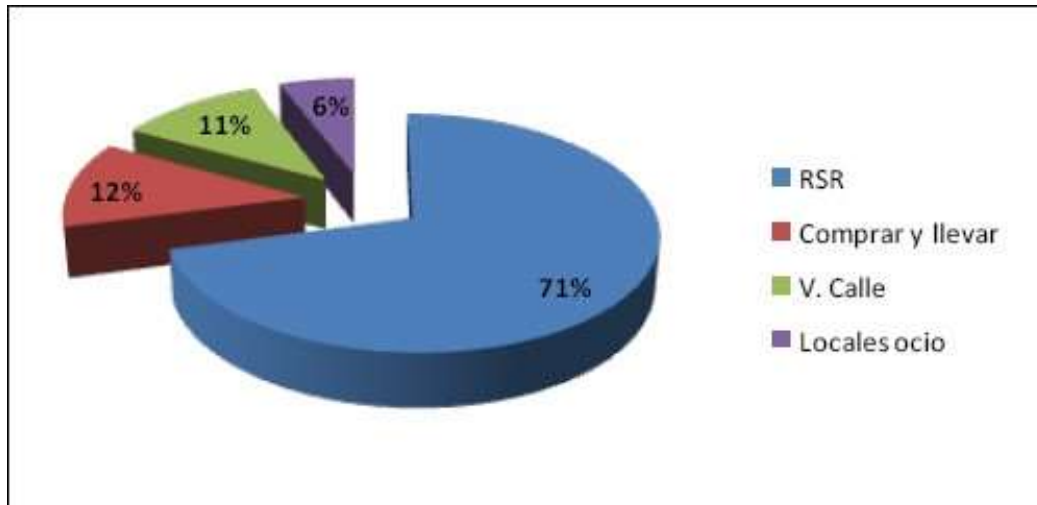
Fuente: (Avalos, Salazar, Matveev, & Miranda, 2020).

De estas condiciones, la comida rápida, en la mayoría de las ocasiones, rompe con la interacción familiar, y por ende no contribuye con el desarrollo cultural de la sociedad. Los factores causales son variados como los extensos horarios de trabajo, los horarios de colegios y universidades, el crecimiento de las ciudades que dificulta el desplazamiento, las cadenas de comida rápida, la publicidad, el poco interés por la vida familiar, etc. (Carrasco, 2015).

De estos factores la publicidad juega un papel importante. El bombardeo publicitario es constante por lo que es inevitable que, en algún momento, una persona no caiga en las redes de estas cadenas, motivados por sus atractivos anuncios (Chacón Tunjo & Shaw Aguilar, 2015). Es por ello, que este tipo de mercado es de gran consumo, los cuales se reflejan a través de vendedores callejeros, locales comprar y llevar, locales en lugares de ocio y restaurantes de servicio rápido (RSR) (Moneo, Sirgado, & Lamas, 2011). La distribución a nivel mundial se observa en la Figura 1.

Figura 1

Distribución de gasto de comida rápida en el mundo según canal de venta.



Fuente: (Moneo, Sirgado, & Lamas, 2011).

En consecuencia, los factores generales para el consumo de comidas rápidas son variados. Estos son: 1) normas, valores y tendencias presentes en la cultura nacional vinculante con la variable “consumidor”; 2) la calidad, precio y promoción relacionada con “los bienes” y 3) moda, ansiedad, disfrute, transparencia, prestigio y complacencia con grupos de referencia, entre otros (Martínez & Paparella, 2013).

Calidad de la comida rápida.

Al ser la comida rápida uno de los menús más solicitados por diferentes individuos, es necesario poder conocer la calidad nutricional de los mismos, y así poder determinar si influye en la salud de los consumidores. En consecuencia, la comida rápida posee un bajo o nulo aporte nutricional, pero que son consumidos porque producen satisfacción sensorial, es por ellos, por ejemplo, las papas fritas tienen bajo aporte para el cuerpo humano, con apenas el 3,34% de proteínas (Avalos, Salazar, Matveev, & Miranda, 2020).

Así como son bajas las proteínas consumidas por algunos complementos de las comidas rápidas, también las calorías juegan un papel importante en la calidad de las mismas. De esta situación, las calorías de un plato de comida rápida tienen una base media de 4.000Kj por platos (Salem & Muñoz, 2016). La cantidad de nutrimentos y micro elementos que existen en los platos de comida rápida se puede detallar en la Figura 2.

Figura 2

Avalos, Salazar, Matveev, & Miranda, 2020.

Comida rápida	
\bar{X} (DS)	
Energía (incluyendo fibra, Kj)	4961,43 (1160,58)
Fibra dietética (g)	3,82 (2,57)*
Carbohidrato (g)	138,83 (43,47)
Azúcar añadido (g)	2,93 (0,5)*
Proteína (g)	23,24 (17,31)
Grasa total (g)	59,57 (21,96)*
A.g. saturados (g)	13,25 (7,22)
A.g. monoinsaturados (g)	22,24 (10,31)*
A.g. poliinsaturados (g)	18,07 (13,37)
Colesterol (g)	71,89 (30,19)
Calcio (mg)	157,51 (120,10)
Fosforo (mg)	329,95 (232,79)
Hierro (mg)	7,29 (5,11)
Magnesio (mg)	91,66 (60,0)
Sodio (mg)	899,36 (799,47)*
Potasio (mg)	567,74 (248,19)*
Zinc (mg)	3,76 (1,99)
Vitamina A ER (μ g)	69,45 (55,98)*
Vitamina C (mg)	10,38 (7,50)*
Tiamina (mg)	0,61 (0,30)
Riboflavina (mg)	0,36 (0,27)
Niacina (mg)	5,58 (2,09)*
Piridoxina (mg)	0,33 (0,27)
Folato EF (μ g)	63,11 (63,19)
Cobalamina (μ g)	0,53 (0,38)*

(A.g.) = ácidos grasos. \bar{X} = media. DS = desviación estándar.

* $p < 0,05$.

Fuente: (Salem & Muñoz, 2016).

Otro aspecto importante a considerar dentro de las comidas rápidas es el porcentaje de grasa. Para ello, se calcula su valor en función de las hamburguesas de carne roja, hamburguesas de pollo, las papas fritas y los perros calientes. Las hamburguesas de carne roja el valor promedio de grasa es del 35,83%, las hamburguesas de pollo tienen un valor de 23,02%, las patatas fritas analizadas tienen un promedio de grasa del 35,84% y los perritos calientes presentan una media de 34,02% (Barrado, Mayo, Tesedo, Romero, & Rosa, 2008). Estos valores se ven reflejados en la Tabla 5. Es decir, estas comidas que son las preferidas dentro del umbral de comidas rápidas poseen alto contenido de grasas que pueden repercutir en enfermedades.

Figura 3

Porcentaje relativo de grasa en materia seca en diferentes platos de comida rápida.

<i>Hamburguesas vacuno</i>		<i>Patatas fritas</i>		<i>Hamburguesa de pollo</i>		<i>Perritos calientes</i>	
<i>Nº</i>	<i>% Grasa</i>	<i>Nº</i>	<i>% Grasa</i>	<i>Nº</i>	<i>% Grasa</i>	<i>Nº</i>	<i>% Grasa</i>
1	21,45	2	20,42			3	15,37
4	21,23	5	27,04			6	39,78
7	48,94	8	31,04	9	29,97		
10	51,60	11	34,30	12	28,38		
13	28,38	14	39,79			15	46,87
16	36,36	17	43,89	18	18,73		
19	45,55	20	43,77	21	18,67		
22	35,61	23	37,88	24	19,29		
25	38,63	26	48,79	27	23,08		
28	30,52	29	31,43			30	34,05
Promedio	35,83		35,84		23,02		34,02
D. típica	10,68		8,66		5,07		13,49

Fuente: (Barrado, Mayo, Tesedo, Romero, & Rosa, 2008).

Muchos de estos alimentos, tienen como característica una preparación previa que no cumplen con las expectativas de calidad e higiene. Esto arroja abundante presencia de microorganismos marcadores como mesófilos aerobios totales y enterobacterias; por otro lado, la presencia de coliformes fecales en algunas de las muestras deja de manifiesto la mala desinfección de los alimentos (González Rodríguez, 2018). De esta situación prevalece la necesidad de aplicar las normas de higiene y calidad de los alimentos con el fin de que la ingesta de los mismo no produzca enfermedades gastrointestinales.

Otro factor importante en la calidad de los diversos platos de comida rápida es la condición socioeconómica de las redes de distribución de estos menús. Así, las personas con los niveles de calidad de la dieta más pobres tuvieron una menor ingesta de energía, carbohidratos, fibras y todos los micronutrientes (excepto la vitamina B12) y mayores ingestas de alcohol y grasas totales saturadas y monoinsaturadas (Orozco-González & Zúñiga-Torres, 2018).

Consecuencias en la salud por el consumo de comidas rápidas:

La energía, grasas, proteínas o calorías consumidas repercuten en la salud de las personas. Es por ello, que esta clase de alimentación infunde una relación con enfermedades y disminución de la calidad de vida de las personas. Por esta razón, el mayor consumo de proteínas, carbohidratos y grasas se asoció con un mayor riesgo de sobrepeso u obesidad (Orozco-González & Zúñiga-Torres, 2018). En otras palabras, la calidad de la dieta está relacionada con el sobrepeso y la obesidad (Arroyo Izaga, y otros, 2006). Por lo

cual, es necesario determinar unas características que hacen que las comidas rápidas no sean recomendables ingerirlas de manera repetitivas, las cuales se detallan en la Tabla 6.

Tabla 3

Porcentaje relativo de grasa en materia seca en diferentes platos de comida rápido.

El exceso de energía de estos menús, cuyo aporte calórico es más de la mitad del necesario diariamente, favorece el exceso de peso. Al consumir un exceso de energía se produce un balance energético positivo, almacenándose el exceso en forma de triacilglicéridos.

La comida rápida contiene un alto porcentaje de grasas saturadas y colesterol muy usado en este tipo de comidas. El colesterol es un lípido que además de formar parte de las membranas celulares, es precursor de hormonas, ácidos biliares y vitamina D; se sintetiza en el organismo, por lo que el aporte alimentario no es imprescindible.

Se ha visto que el colesterol proveniente de la dieta aumenta el colesterol sanguíneo y las cifras de LDL; este aumento se estima que puede ser de 2,2mgr/dl por cada 10mgr de colesterol alimentario

Mediante estudios genéticos, epidemiológicos, clínicos, entre otros, se ha establecido claramente la relación entre colesterol y enfermedad cardiovascular. De igual modo al aumentar los valores de colesterol plasmático (y LDL) aumenta el riesgo de enfermedad coronaria. Por último, se ha comprobado que el colesterol sérico es el mayor agente etiopatogénico de la aterosclerosis.

Fuente: (Barrado, Mayo, Tesedo, Romero, & Rosa, 2008).

Otros de los problemas principales dentro de la salud de los individuos modernos por el alto consumo de comidas rápidas son los digestivos. Causa el reflujo o síndrome de colon irritable, ya que este tipo de alimentos se fríen, por lo que el aceite en la comida se deposita en las paredes del estómago y aumenta la producción de ácido, lo que irrita el estómago (Avalos, Salazar, Matveev, & Miranda, 2020).

Por lo tanto, es recomendable poseer un régimen bajo en calorías por plato de comida para así mejorar la calidad de la salud. Los platos con 100 calorías están en el rango de las moderadas y aquellos que tienen 400 calorías tienen un rango alto (ODPHP, 2019). Se puede consumir comidas rápidas, pero cumpliendo con ciertos patrones. Por ejemplo: La hamburguesa con una sola carne simple sin el queso y sin las salsas, aunado a lechuga, tomates y cebollas e incluyendo pan integral; y consumir carne roja, pollo y pescado que sean cocidos al fuego, asados a la parrilla o horneados (Medlineplus, 2018).

Las calorías son importantes para controlar su peso. Para lograr o mantener un peso corporal saludable, equilibre la cantidad de calorías que consume y bebe con la cantidad de calorías que quema durante la actividad física y a través de los procesos metabólicos de su cuerpo. Consumir demasiadas calorías puede contribuir a una variedad de problemas de salud, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la obesidad.(ODPHP, 2019, pág. 22)

DISECACIÓN Y CONCLUSIONES

El desarrollo de la humanidad vino plagado de avances tecnológicos gracias a la generación de conocimientos que fueron implementados por los individuos en sus diferentes épocas. Una parte fundamental en este crecimiento ha sido la ingesta de alimentos. Estos que contienen las vitaminas y minerales que permiten resguardar el organismo en un estado físico estable, proporcionando una calidad de vida. La misma necesidad de satisfacer las necesidades ha permitido que el ser humano cambie sus costumbres por unas nuevas.

En esto sentido, en los últimos 70 años han surgido tres tipos de generaciones las cuales se han caracterizado por sus aportes al desarrollo de la humanidad y de ese mismo crecimiento tecnológico de manera exponencial. Siendo la generación X y los millennials las cuales han generado cambios culturales más significativos gracias al empuje de la misma globalización. Esto ha surgido en un individuo moderno con el consumo excesivo de tiempo de trabajo reduciendo su tiempo libre. Esto afecta considerablemente la alimentación.

Es aquí, donde la comida rápida ha tenido protagonismo en las mesas de muchos hogares o dentro de los platos preferidos de millones de individuos porque generan alimentos fáciles y rápidos de realizar los cuales permiten ayudar al ritmo de vida que llevan estos individuos. Alimentos con altos consumos de calorías provenientes de grasas, carbohidratos y proteínas. Aunado a la calidad e higiene con que los preparan generan una bomba al estado de salud del organismo.

Estos alimentos han significado una parte importante en las costumbres modernas del individuo actual, por lo que muchos de ellos padecen de múltiples enfermedades prevaleciendo la obesidad y generando efectos colaterales como problemas cardiovasculares, gastrointestinales, diabetes mellitus tipo II, entre otras. Contando también el sedentarismo perenne de dicha forma de vida influye dramáticamente en las condiciones y calidad de vida de estas personas.

Por supuesto, existe técnicas y métodos que ayudan a mejorar la salud de las personas. Basado en la reducción de calorías, con la condición de consumir menos grasas y carbohidratos e integrando en los menús de comida rápida fibras, vegetales y frutas. Es por ello, posible seguir con el consumo de comidas rápidas, pero siguiendo las pautas nutricionales establecidas por los entes internacionales competentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, P. (2004). Ricos flacos y gordos pobres: la alimentación en crisis. Buenos Aires, Argentina: Capital intelectual. Obtenido de <http://www.academia.edu/download/60837360/aguirre-ricosflacos-gordos-pobres-claves-20191008-64330-i2hp2d.pdf>
- Arnaiz, M. G. (2010). De modernidades y alimentación: comer hoy en España. *Horizontes antropológicos*, 16(33), 177-196. Obtenido de <https://www.scielo.br/pdf/ha/v16n33/10.pdf>
- Arroyo Izaga, M., Rocandio Pablo, A. M., Ansoategui Alday, L., Pascual Apalauza, E., Salces Beti, I., & Rebato Ochoa, E. (2006). Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*, 21(6), 673-679. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n6/original6.pdf>
- Avalos, M. B., Salazar, J. L., Matveev, L. A., & Miranda, M. F. (2020). Comercialización, consumo y valor nutricional de la comida rápida, en los estudiantes universitarios, caso: carrera de agroindustria de la facultad de ciencias pecuarias. *KnE Engineering*, 94-106. Obtenido de <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Engineering/article/view/6225>
- Barrado, E., Mayo, M. T., Tesedo, A., Romero, H., & Rosa, F. (2008). Composición grasa de diversos alimentos servidos en establecimientos de "comida rápida". *Nutrición Hospitalaria*, 23(2), 148-158. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n2/original12.pdf>
- Cabrera, D. M. (2007). Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. Trastornos de la conducta alimentaria, (6), 635-659. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2480144>



Carrasco, C. (2015). Una experiencia de diseño: platos interculturales. *Lenguas y Literaturas Indoamericanas*, (9), 261-271. Obtenido de <http://ojs.ufro.cl/index.php/indoamericana/article/download/485/419>

Chacón Tunjo, N. A., & Shaw Aguilar, S. (2015). Características socioculturales que orientan el consumo de comida rápida saludable en jóvenes universitarios en la ciudad de Bogotá. Bogotá, Colombia: Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Mercadeo de la Universidad Santo Tomas. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3041/Chac%c3%b3nathaly2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chirinos, N. (2009). Características generacionales y los valores. Su impacto en lo laboral. *Observatorio laboral revista venezolana*, 2(4), 133-153. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3094513.pdf>

Fischler, C. (2010). Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna. *Gazeta de Antropología*, N° 26 /1, Artículo 09, 1-21. Obtenido de https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/6789/G26_09Claude_Fischler.pdf?sequence=10&isAllowed=y

Galarsi, M. F., Medina, A., Ledezma, C., & Zanin, L. (2011). Comportamiento, historia y evolución. *Fundamentos en humanidades*, 12(24), 89-123. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18426920003.pdf>

González Rodríguez, C. (2018). Análisis de la calidad microbiológica de los alimentos procedentes de cadenas de comida rápida. Coruña, España: Trabajo de fin de grado de la Facultad de Ciencias de la Universidade da Coruña. Obtenido de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/21542/GonzalezRodriguez_Cristina_TFG_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- Gracia-Arnaiz, M. (2007). Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. *Salud pública de México*, 49, 236-242. Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/spm/2007.v49n3/236-242/es/>
- Hernández, O. D. (2006). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Rev. Internal Creemos.(Puerto Rico)*, 6(1-20), 1-31. Obtenido de <https://www.academia.edu/download/56102863/07D050.pdf>
- Llobet, M. P. (2012). Necesidades humanas: evolución del concepto según la perspectiva social. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, (54), 1-12. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950250005.pdf>
- Martínez, A. M., & Paparella, L. E. (2013). Cadenas de comida rápida: Factores clave en la decisión de consumo. *Visión Gerencial*, (1), 173-190. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4655/465545895005.pdf>
- Medlineplus. (2018). Consejos sobre comida rápida. Recuperado el 09 de Septiembre de 2020, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000105.htm>
- Moneo, J. A., Sirgado, M. R., & Lamas, Á. (2011). El consumo de comida rápida. *Strategic Research Center EAE Business School*, 1-38. Obtenido de https://www.academia.edu/download/52458850/comsumo_de_la_comida_rapida.pdf
- ODPHP. (10 de Abril de 2019). Comidas y bocadillos rápidos y saludables. Recuperado el 9 de Septiembre de 2020, de Office of Disease Prevention and Health Promotion: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/DGA_Workshops_Wkshp_2_sp.pdf
- Oliveros, C. E. (2003). El comportamiento humano. *Cuadernos de administración*, 19(29), 113-130. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5006394>



- Orozco-González, C. N., & Zúñiga-Torres, G. (2018). Asociación de calidad de dieta y obesidad. *Población y salud en Mesoamérica*, 16(1), 132-151. Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/psm/v16n1/1659-0201-psm-16-01-132.pdf>
- Parella Stracuzzi, S., & Martins Pestana, F. (2010). Metodología de la investigación cuantitativa. Caracas, Venezuela: FEDUPEL, Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Páramo Morales, D. (2017). Cultura y comportamiento humano. *Pensamiento & gestión*, (43), 1-5. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/pege/n43/2145-941X-pege-43-00001.pdf>
- Ricolfe, J. C., & Layana, B. G. (2006). Posicionamiento de los restaurantes de comida rápida. *Boletín económico de ice*, (2898), 51-59. Obtenido de https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/blog/docentes/trabajos/49180_196950.pdf
- Salem, C. E., & Muñoz, J. M. (2016). Diferencias en la composición de platillos de la comida tradicional de Tabasco y la comida rápida de cafeterías universitarias. *Revista educación, ciencia y salud*, 13(1), 28-32. Obtenido de <http://www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol1312016/artinv13116d.pdf>
- Yela, M. (1996). Comportamiento animal y conducta humana. *Psicothema*, 8(Sup), 149-163.