

## **¿ES SANO COMER COMIDA RÁPIDA O COMIDA PROCESADA?**

Como muchos sabemos, la comida rápida ha ocupado gran parte de la industria alimentaria estos últimos años, ya que aproximadamente un cuarenta y siete por ciento de la población de Europa y América la consumen. Pero, a pesar de que estos alimentos son baratos, prácticos por la velocidad en la que se preparan y de un sabor delicioso, ¿te pasa factura comer comida rápida?

El primer puesto de comida rápida se creó en 1902 en Estados Unidos. Frank Hardat creó “automat” en Filadelfia. Hasta ese entonces, las familias podían comer en su casa o en un restaurante sin sufrir malnutrición.

Más de 44.000 personas mueren debido a enfermedades cardiovasculares derivadas de la malnutrición. La falta o escasez de frutas y verduras que hay en los menús de comida rápida está directamente asociada a más de un millón de muertes alrededor del globo terráqueo al año.

Las consecuencias de una mala alimentación son muchas: deterioro de la memoria, problemas digestivos, insomnio, diabetes, sobrepeso, cáncer de colon y todo tipo de enfermedades del corazón. Si sueles alimentarte regularmente con este tipo de comida, ten por seguro que alguna de estas secuelas te afectarán, tarde o temprano.

Como hemos demostrado con tres sólidos argumentos, la comida basura es innecesaria, perjudicial y menos sana que cualquier otro alimento. No se debería de prohibir, pero debería estar fuertemente controlado por el Ministerio de Consumo.

José Bocanegra Morales. 3º D