

Centros de Salud

Cáncer de mama

Comida rápida.... y sana

Pese a su elevada densidad energética, relativo poder nutritivo y abundancia en grasas y aditivos, las pizzas, hamburguesas, bocadillos, salchichas y patatas fritas, no son tan horribles como los pintan.

Por Ricardo Gonzebat/EFE



La comida rápida sigue conquistando paladares y ganando espacio en las mesas de las casas, bares y restaurantes, debido a su comodidad y a la falta de tiempo que nos impone la vida a toda prisa de las ciudades. No sólo aumenta la cantidad de personas que la consume, sino la oferta de este tipo de alimentos.

Artículos relacionados

- [Cae la venta de huevos en la antigua Saigón por un colorante cancerígeno](#)
- [Un 80 por ciento de las italianas "sufre" o "se enferma" por culpa de la moda](#)
- [Noticias de Salud](#)

La rapidez de servicio, los horarios amplios y precios económicos, así como la variedad de platos sabrosos y sus amplias redes de establecimientos, son algunas de las ventajas que llevan a cada vez más personas a optar a diario o a menudo por este tipo de alimentación.

Pero ¿la denominada "fast-food", que algunos llaman irónicamente fat-food es decir "comida grasa" debido a su aporte calórico, es saludable? ¿O

su mala imagen tiene una base real?.

Para algunos expertos esta alimentación no es tan negativa, siempre que se tome con una cantidad y frecuencia moderadas, evitando que se convierta en un hábito, en el componente principal de la dieta o en el sustituto de alimentos básicos.

Para incluirla en la dieta, recomiendan tomarla como plato único en una de las dos comidas principales diarias, preferiblemente la del mediodía, y que su aporte calórico se compense a lo largo de la jornada con otros alimentos menos energéticos y complementarios, para recibir nutrientes de todos los grupos.

Los médicos nutricionistas españoles Luz García, Gregorio Mariscal Bueno y Esther de la Paz, de Madrid, explican a EFE-Reportajes las luces y sombras de la comida rápida.

LUCES Y SOMBRAS DE LA RAPIDEZ

Según estos nutricionistas, su consumo excesivo es desaconsejable porque aporta muchas calorías debido a su contenido en grasas e hidratos de carbono, mientras que se queda corta en fibra vegetal, vitaminas y minerales.

Además, las grasas saturadas y el colesterol... ([sigue aquí](#))

Contenido por:

