Comida rápida o Fast Food

La moderna tecnología de los alimentos ha hecho que aumentara de manera espectacular la **calidad y variedad de las comidas rápidas disponibles en el mercado**. Así, nos encontramos con comidas envasadas al vacío, comidas congeladas y precocinadas, sopas deshidratadas, pasteles, postres, puré de patatas instantáneo, etc. Evidentemente, las comidas rápidas ahorran tiempo, pero ¿significa ello que sean más equilibradas nutricionalmente? **En general, las comidas rápidas contienen más azúcar, sal y grasas**. También es cierto que cada vez hay más comidas rápidas “saludables”, que las encontramos identificadas con palabras o frases como “bajo en calorías”, “light” o “sin colesterol”, “bajo en sodio”, etc.

En cualquier caso, si mantenemos la trilogía de variedad, equilibrio, y moderación, bienvenida sea la oferta de comida rápida.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay. Dominio público

Revision #1
Created 2022-02-01 11:13:21 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:13:21 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026