

# 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.**



Fuente: [Pixabay](#). Dominio público

---

Revision #1

Created 1 February 2022 11:13:21 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:13:21 by Equipo CATEDU