



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: ÉTICA Y SALUD

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Práctica ética en el área de salud

ACTIVIDAD:

Asignación a cargo del docente

ASESOR(A): ADRIANA BALTAZAR FLORES

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

16 de septiembre de 2023



INTRODUCCIÓN

La industria de la comida rápida, con su amplia presencia global y su capacidad para satisfacer rápidamente el hambre y los antojos, ha sido un elemento omnipresente en la vida moderna. Sin embargo, detrás de la conveniencia y el sabor a menudo adictivo de estas comidas, se esconden importantes cuestiones éticas que merecen una atención crítica. En este contexto, es imperativo explorar y comprender los principios éticos que se ven comprometidos en el comercio de comida rápida. Desde preocupaciones relacionadas con la salud pública hasta el impacto ambiental y las condiciones laborales, este análisis busca arrojar luz sobre las cuestiones éticas que subyacen en una industria que ha transformado la forma en que comemos y vivimos. A través de un extenso análisis, podemos cuestionar y reflexionar sobre las prácticas de esta industria y considerar posibles soluciones y alternativas que promuevan la ética y la responsabilidad en el comercio de comida rápida.

El objetivo de este análisis es examinar el impacto de las cadenas de comida rápida en la salud de la población y los principios éticos que se están quebrantando en el comercio de comida rápida.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Impacto de las cadenas de comida rápida en la salud de la población

El consumo de comida rápida ha aumentado de forma exponencial en los últimos años, convirtiéndose en una parte importante de la dieta de muchas personas en todo el mundo. Esto ha generado una serie de preocupaciones sobre el impacto que este tipo de alimentación puede tener en la salud.

Efectos negativos sobre la salud

La comida rápida se caracteriza por su alto contenido en calorías, grasas saturadas, azúcares y sal. Estos nutrientes, en exceso, pueden provocar una serie de problemas de salud, como:

Obesidad: La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un exceso de grasa corporal. Es una de las principales causas de muerte prematura en el mundo.

Enfermedades cardiovasculares: Las enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria y el accidente cerebrovascular, son las principales causas de muerte en el mundo.

Diabetes tipo 2: La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica que se caracteriza por altos niveles de azúcar en la sangre.

Principios éticos quebrantados

El comercio de comida rápida ha sido objeto de críticas éticas en varios aspectos a lo largo de los años. Algunos de los principios éticos que se han argumentado que se quebrantan en esta industria incluyen:

Salud pública y nutrición: La comida rápida suele ser alta en calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio, lo que puede contribuir a problemas de salud pública como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. La promoción de alimentos poco saludables puede considerarse éticamente cuestionable, ya que puede dañar la salud de las personas.

Publicidad dirigida a niños: La publicidad de comida rápida a menudo se dirige a niños y adolescentes, lo que puede considerarse éticamente problemático ya que los niños son especialmente vulnerables a las estrategias de marketing y pueden verse influenciados a tomar decisiones poco saludables.

Condiciones laborales: En algunos casos, los trabajadores de la industria de comida rápida enfrentan condiciones laborales precarias, salarios bajos y falta de beneficios. Esto plantea cuestiones éticas relacionadas con los derechos laborales y la justicia social.



Impacto ambiental: La producción de alimentos para la comida rápida, especialmente la carne, puede tener un impacto significativo en el medio ambiente, a través de la deforestación, la emisión de gases de efecto invernadero y la generación de residuos. La falta de esfuerzos para abordar estos problemas puede considerarse éticamente cuestionable en un momento en que la sostenibilidad es una preocupación global.

Falta de ética a los animales: La industria de comida rápida a menudo utiliza grandes cantidades de carne de animales de cría intensiva. Las condiciones en las que se crían y matan a estos animales pueden plantear cuestiones éticas relacionadas con el bienestar animal.

Promoción de la cultura de la comida rápida: Algunas críticas éticas se centran en cómo la comida rápida promueve una cultura de conveniencia y gratificación instantánea, lo que puede contribuir a la pérdida de las tradiciones culinarias locales y al fomento de hábitos alimenticios poco saludables.

Desperdicio de alimentos: La comida rápida a menudo genera grandes cantidades de desperdicio de alimentos, lo que puede considerarse éticamente inaceptable, especialmente en un contexto de escasez de alimentos a nivel global.



CONCLUSIONES

En mi experiencia con la comida rápida ha sido una lección constante sobre las elecciones alimenticias y sus consecuencias. Aunque rara vez recurro a la comida rápida, no puedo negar que ha habido momentos en los que la tentación de la conveniencia y el sabor ha sido fuerte. Sin embargo, a medida que mi conocimiento sobre nutrición ha crecido, mi perspectiva hacia la comida rápida ha cambiado drásticamente.

La comida rápida se ha convertido en una especie de "trampa" el bienestar de la salud de todas las personas en general. A pesar de la seducción momentánea de una comida rápida, sabemos que a largo plazo para nuestra salud estos alimentos pueden ser perjudiciales en nuestra salud. La alta cantidad de grasas saturadas, azúcares refinados y sodio en estos alimentos provocan que no tengamos un rendimiento óptimo en nuestras actividades diarias.

Desde mi perspectiva como de estudiante de nutrición, he tenido la oportunidad de analizar en detalle la composición nutricional de los alimentos de comida rápida y comprender cómo su consumo en exceso puede contribuir a problemas de salud crónicos, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

A través de mi educación y experiencia personal, he aprendido a tomar decisiones alimenticias más informadas y conscientes. Prefiero opciones más saludables que nutran mi cuerpo y me brinden la energía que necesito para mantenerme activo. Esto incluye alimentos frescos, verduras, proteínas magras y carbohidratos complejos.

En resumen, mi experiencia con la comida rápida ha sido una lección valiosa sobre la importancia de la elección de alimentos y cómo esta elección puede influir en mi bienestar general. A pesar de las tentaciones ocasionales, mi compromiso con la nutrición y un estilo de vida saludable me motiva a evitar la comida rápida en la medida de lo posible y a optar por opciones más nutritivas y éticas, a lo que estoy seguro de que el consumo de estas mismas en toda la población puede ayudar en la lucha contra la obesidad y las enfermedades como la diabetes.



FUENTES DE CONSULTA

Ricardo Arango. (2009, December 23). Super Size Me 3 10 (Castellano).flv [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Kg4Cm1Pid_I

UNADM. (s/f). Buenas Prácticas. Recuperado el 16 de septiembre de 2023, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/02/NESA/unidad_02/descargables/NESA_U2_Contentido.pdf

Psicológica, É. (2018, junio 1). ¿Qué son los principios éticos? Eticapsicologica.org; Ética Psicológica. <https://eticapsicologica.org/index.php/documentos/articulos/item/16-que-son-los-principios-eticos>

Lupayante, E. M. (2019, enero 31). Consumir comida rápida: posibles riesgos. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/los-riesgos-de-consumir-comida-rapida/>

Torres, D. A. C. (s/f). Consecuencias de la comida chatarra. UNEMI. Recuperado el 16 de septiembre de 2023, de <https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3991/1/CONSECUENCIAS%20DEL%20COSUMO%20DE%20COMIDA%20CHATARRA%20EN%20ETAPA%20ESCOLAR.pdf>