

# La comida chatarra

Monday, February 22, 2021 12:19 PM



La comida  
chatarra -...

## PREPARA

- ¿Te gusta la comida chatarra? → Do you like junk food?  
¿Crees que puede ser adictiva? → Do you think it can be addicting?  
¿Por qué (no)? → Why / Why not?

Read the three questions above, then type your answers in Spanish here:

- 1. Si, me gusta la comida chatarra.  
→ 2. Yo creo la comida chatarra puede ser adictiva.  
→ 3. La comida chatarra puede ser adictiva porque el sabor es muy bueno.

## La ciencia de la comida chatarra

Tienes hambre y abres una bolsa de patatas fritas. El olor invade tus sentidos. Su sabor se queda en la boca durante un tiempo. Las patatas

### GENERACIÓN 2020

OBJETIVOS: SALUD COMIDA VOCABULARIO SOBRE LA COMIDA IMPERATIVO

#### PREPARA

- ¿Te gusta la comida chatarra?  
¿Crees que puede ser adictiva?  
¿Por qué (no)?



sentidos. Su sabor se queda en la boca durante un tiempo. Las patatas se deshacen fácilmente. Empiezas con una, sigues con otra y cuando te das cuenta, ¡te has comido todas! ¿Por qué es este tipo de comida tan adictiva? EL SOL investiga.

Tienes hambre – you're hungry  
Una bolsa de patatas fritas – a bag of potato chips  
Sabor – flavor  
Durante un tiempo – for a while  
Se deshacen – dissolve  
Sigues – you continue  
Cuando te das cuenta – before you know it  
Te has comido – you have eaten



**E**l científico Steven Witherly tiene la respuesta. De hecho, puede nombrarte doce razones específicas por las que este tipo de comida hace que quieras siempre más. ¿Su favorita? La sensación de que se deshace en la boca. «Se llama densidad calórica», explica. «Al desaparecer tan rápido, el cerebro no registra las calorías y pide más... hasta que no queda nada de comida».

Mecanismos como este son el resultado de años de investigación de la industria alimenticia. El investigador Michael Moss escribió un libro sobre este tema. En *Sugar Fat* describe cómo las grandes compañías contratan\* a científicos para diseñar comida adictiva. Las consecuencias son preocupantes en muchos países del mundo.

Find these sentences or fragments of sentences in the reading and type them in Spanish below:

1. "...this type of food always makes you want more→

Este tipo de comida hace que quieras siempre mas.

2. Caloric Density→ Denisdad calorica

3. Disappearing so quickly, your brain doesn't register the calories and asks for more→

Al desaparecer tan rapido, el cerebro no registra las calorías y pide mas

4. Big companies hire scientists to design addicting food→

Las grandes companias contratan a cientificos para disenar comida adictiva

## El caso de México

Según estadísticas de la Organización Mundial de la Salud, México es el

Answer these questions in Spanish based on the reading:

4. ¿De qué sufre 20% de la población de México?



## El caso de México

Según estadísticas de la Organización Mundial de la Salud, México es el segundo país del mundo con más obesidad tras los EE UU. Se calcula que el 20 % de la población sufre este problema. La principal causa es la mala alimentación. La dieta T (tortas, tacos y tamales) y el abuso de comida ultraprocesada son ejemplos de ella. En los EE UU, más de la mitad de las calorías que se consumen al día vienen de comida ultraprocesada. Los casos de obesidad en el país se han disparado desde 1980.

Answer these questions in Spanish based on the reading:

4. ¿De qué sufre 20% de la población de México?

→

20% de la población de México sufre de obesidad.

5. ¿Cuál es la causa principal (main) del problema?

→

La causa principal del problema es la mala alimentación.

6. ¿Qué es la “La dieta T”?

→

La dieta T son las comidas de tacos, tortas, tamales.

7. **La mitad = half:** ¿De qué vienen más de la mitad de las calorías que se consumen en los EE UU (U.S.)?

→

Más de la mitad de las calorías que se consumen al día vienen de comida ultraprocesada.

## Los ingredientes clave

El azúcar, la sal y la grasa son los tres ingredientes básicos de este tipo de comida. Es una fórmula con un objetivo muy claro: hacer que no podamos dejar de comerla. La sal se usa para potenciar el sabor y para ocultar los conservantes. Además, permite que la comida se disuelva más rápido en la boca. La grasa sirve para mandar un mensaje de placer y recompensa\* al cerebro. Eso

Finalmente está el azúcar, un ingrediente al que mucha gente no se puede resistir. Las empresas de alimentación saben que, si ponen mucho azúcar, el cerebro mandará una señal de que es suficiente. Por esa razón, calculan la cantidad exacta para asegurarse de que eso no ocurra. Es el efecto «punto de felicidad». El cuerpo te pide más comida sin sentir que ya estás lleno.

empresas de alimentación – food companies

el cerebro – the brain

mandará una señal – will send a signal

asegurarse que– to make sure that

esa no ocurra- that doesn't happen

sin sentir que ya estás lleno – without feeling

La grasa sirve para mandar un mensaje  
de placer y recompensa\* al cerebro. Eso  
activa el deseo por comer más.

**aseguarse que**– to make sure that  
**esa no ocurra**- that doesn't happen  
**sin sentir que ya estás lleno** – without feeling  
that you're full

8 . What are the 3 key ingredients in addicting junk food?

Write them in Spanish & English:

1. El azúcar → sugar
2. La sal → salt
3. La grasa → grease

9. Translate what their purpose is:

“Hacer que no podamos de dejar de comela

→ To make sure we cannot stop eating it.

10. The 3 functions of salt in junk food are to...

- potenciar el sabor → Enhance the flavor
- ocultar los conservantes → Hide the preservatives
- la comida se disuelva rápido → The food dissolves quickly

11. Fat activates in our brains “the desire to eat more”. Find  
and copy that phrase in Spanish below:

The desire to eat more → El deseo por comer mas.