

REVISTA ACTUALIDAD

Revista No.125
Julio 2026



CUNOC

Dirección General de Investigaciones

Baldomero Arriaga Jerez

LA COMIDA CHATTARRA FOMENTA CAMBIOS CULTURALES EN LA ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN DE QUETZALTENANGO



USAC

TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE -CUNOC-



La COMIDA CHATARRA FOMENTA CAMBIOS CULTURALES EN LA ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN DE QUETZALTENANGO



René Arturo Xicará

Introducción

En la presente investigación se abordó el tema de la comida chatarra y la incidencia en el consumo de los alimentos tradicionales, de acuerdo al tema de investigación ha venido a sustituir el consumo de alimentos que hace años identificaba a cada región por los alimentos, hoy en día los alimentos se venden ya solo en mercados y en algunos espacios donde distribuyen alimentos que definen la cultura de los pueblos, los atoles que las vendedoras que con mucho esmero tratan de darle el sabor y lo mismo los complementos que solo ellas saben preparar, pero en los últimos decenios sufrieron una baja en el consumo, fueron surgiendo otros alimentos conocidos como comida chatarra o comida rápida, que fueron unos bienes sustitutos.

Desde hace años se instalaron varios negocios de comida rápida, entraron con una fuerte publicidad por todos los medios de comunicación, esto también fue penetrando en el gusto de la población, principalmente por el tipo de comida que distribuyen, esto vino a cambiar totalmente el gusto de todas las personas, además presentan promociones en cada evento deportivo nacional o internacional, también fueron surgiendo en los centros comerciales y centro de las ciudades, el diseño de la infraestructura acorde a una nueva visión de restaurantes de los países desarrollados es lo que llama la atención, además intensificaron los productos que ofrecen, acompañado de todo tipo de bebidas, esta es la otra cara de lo que las empresas presentan al público.

También se analiza los problemas de salud que se han venido incrementado por el excesivo consumo de estos alimentos y los problemas que causa en la salud de los consumidores, el análisis contempla los daños colaterales que provoca el exceso, hoy en día las instituciones de salud nacionales e internacionales se están preocupando por el alto consumo de este tipo de comida que le están costando a las instituciones como el ministerio de salud Q3,526 millones por el tratamiento que necesitan por los efectos colaterales que causa la comida chatarra.

Es importante mencionar que el daño es para la población niños, jóvenes y adultos que presentan cuadros de enfermedades que necesitan tratamiento que son bastante onerosos, ante la misma necesidad han surgido clínicas para el tratamiento de las diferentes enfermedades, otros van al IGSS donde los evalúan y los envían a las clínicas privadas para el tratamiento de enfermedades de los riñones y con los cardiólogos para los problemas de coronarias, otros por la presión alta y por la diabetes, estas son las más frecuentes, esto es lo que está sucediendo en el comportamiento social, por los cambios en el consumo de alimentos tradicionales que fueron sustituidos por alimentos de empresas de capital nacional e internacional que han adquirido franquicias de estos alimentos que ahora consume la población actualmente sin ningún control.

Capítulo I

Antecedentes

Los procesos alimenticios que ha experimentado la humanidad siempre ha sido una parte fundamental en los procesos de la producción de alimentos en todo el mundo, en algunos estadios que ha vivido la humanidad se pasaron algunos siglos donde los alimentos escasearon, esto hizo que las poblaciones tuvieran que migrar hacia otros países y continentes en busca de mejores condiciones para poder sobrevivir, pero con el paso del tiempo la evolución del mismo hombre fue conociendo mejor la naturaleza y lo que podía aprovechar, pero para eso tuvo que descubrir que alimentos eran los que podía consumir que le dieran la fuerza necesaria para subsistir (Roll, 1985)

Posteriormente se fueron abasteciendo de mejores productos de otras regiones, esta fue la característica de cada cultura, lo que diversifico desde cualquier lugar estratégico, esto le fue dando la caracterización de los lugares donde se podía conseguir todo tipo de alimentos, las mismas poblaciones fueron identificándose por los productos que vendían alimentos para el consumo, además de los productos fueron caracterizando los tipos de productos de la región, los que vienen de tierra de clima cálido y los productos que se producen en la región de tierra fría, donde los productos son diferentes.

En el caso de Guatemala el tipo de alimentos es muy variado, por los diferentes climas que presenta, en cada una de las regiones se puede ver, como en el caso de Quetzaltenango donde los alimentos que provee la región, de allí mismo surgen los alimentos que se transforman para consumirlos, unos en forma de atoles, tortillas de maíz que produce la región como condimentos de otros tipos de comida que han caracterizado a la población, esto es parte de ese proceso, donde estos productos son propios de la región.

Muchas de las regiones se fueron adaptando en la preparación de los alimentos muy variados, lo que fue identificándose por los condimentos que utilizan los mismos, todo esto se vino haciendo desde hace cientos de años, las poblaciones se fueron adaptando a la forma en que se preparaban, esto fue parte fundamental que funciono como una enculturación que se transmitió de generación en generación, en los lugares se miraba en los puestos de venta (mercados, parques y otros lugares) por eso las personas que se dedicaban a la fabricación de estos productos alimenticios eran personas muy respetadas porque los productos eran muy demandados por los consumidores.

Otro de los puntos que era fundamental en este proceso, la materia prima se conseguía en la misma región, eran los derivados de la producción agrícola, en

todos esos años la población se alimentaba de los productos que eran muy conocidos en la población y las vendedoras que eran parte de la región.

Los alimentos tradicionales

Los alimentos que se conocían en la región eran los derivados de la producción de maíz, de estos fueron surgiendo productos que la población consumía desde tiempos ancestrales, los atoles fueron la parte de la materia prima que se vendía en los mercados, se recuerda por la década de 1960 cuando existía el mercado central en la parte sur del parque central, a un costado de la Iglesia Catedral del Espíritu Santo se ubicaba, era un mercado antiguo de un nivel con techo de lámina y las ventas desordenadas como se acostumbra en estos centros de comercio, se recuerda que en la década de 1960 el costo de un vaso de arroz era de 0.03 cts. y 0.05 cts. hoy en día el costo de un vaso de arroz o atol de elote es de Q10.00 para acompañar la refacción, los cubos o pan su costo era igual, las vendedoras eran conocidas como atoleras, porque también vendían atol de elote, arroz con chocolate y otros.

Las vendedoras de chuchitos elaborados de masa de maíz, eran personas muy conocidas por el producto que vendían, las que distribuían Paches de papa y tamales de arroz, se les conocía como pacheras, lo mismo que las anteriores eran personas muy reconocidas, por su trayecto de seguir con estos oficios bastante conocidos en la región, entre las características que la población estaba segura de su elaboración de estos alimentos, se hacía con la mayor higiene posible, estos eran los alimentos que la población consumía, pero también eran reconocidos como alimentos por la calidad de los mismos, después se distribuía entre los consumidores, estos alimentos eran considerados como culturales porque los elaboraban con productos de la región, dándoles cierto prestigio en la sociedad.

La población ya tenía la costumbre de consumir estos productos de tradición en la ciudad, en esos años eran pocos los restaurantes que existían, pero no distribuían comidas que hacían daño a los consumidores, los restaurantes de comida rápida no existían, las personas se alimentaban sanamente, como decían algunos en esos años, los consumidores ingerían esos alimentos pero no aumentaban de peso como ahora, eran los alimentos tradicionales, los restaurantes que existían vendían comida sana, sin químicos, hoy en día las señoras que distribuyen estos alimentos dejaron sus conocimientos a sus descendientes, porque en los mercados sigue la venta de estos alimentos que son demandados ya solo por personas mayores porque los jóvenes no los consumen.

Los de la generación "Z" desconocen estos productos, ellos nacieron con la tecnología, por eso se les conoce como nativos digitales, crecieron con el internet, para ellos las redes sociales son comunes, además manejan la tecnología con

rapidez que los adultos, quieren que los contenidos sean más rápidos, les aburre los libros extensos, ellos nacieron entre los años de 1997 a 2012, para ellos todo quieren que sea más rápido, por eso se adaptan a los cambios y la innovación (Desconocido, 2025).

En los mercados siempre han vendido alimentos tradicionales con la finalidad de seguir con las ventas informales en los mercados o parques donde concurren personas de diferentes lugares y son los potenciales consumidores, en las últimas tres décadas del siglo pasado no se dieron cambios tan fundamentales en los alimentos tradicionales, no existía competencia de otros alimentos que con el tiempo se fueron estableciendo, en los mercados se veía a las personas que consumían alimentos que no amenazaban la salud, no existían recomendaciones sobre su consumo, eran sanos entre los ingredientes que elaboraban como la leche no era prefabricada, sino leche natural, por eso le daban cierto sabor agradable para el paladar de los consumidores.

Lo mismo se elaboraban atoles de maíz que le decían quebrantado, la materia prima era del mismo altiplano, del maíz que se cosechaba en los terrenos que tenían los dueños de la tierra, eran de la misma ciudad de Quetzaltenango, otra de las características de esos años los residentes de varias generaciones los consumieron, cuando lo cosechaban era para su consumo, posteriormente también se utilizaba maíz que cosechaban en las tierras cálidas, de la costa sur, por eso nunca faltaba en la mesa de los habitantes de la región de occidente. Entre las características se usaba el mismo doblador para su envoltura, los recados que se utilizaban eran de materia prima que se conseguía en los mismos mercados, tamales de Chipilín también se elaboraban con la misma materia prima.

Foto No. 1
Chuchitos elaborados de masa de maíz en Quetzaltenango



Fuente: Tomada de face book de publicidad créditos al autor 2026

Otro de los alimentos que son de origen guatemalteco y que es muy consumido a nivel nacional son los paches de papa, es una tradición en varias

regiones de Guatemala, inclusive en la ciudad capital le llaman “*jueves de paches*” es una tradición el consumo de estos alimentos, en casi todos los hogares de Guatemala se consumen, existen algunas vendedoras que son muy reconocidas por la calidad con que preparan estos alimentos que son muy solicitados, existen en algunos centros de venta, como el caso de unas señoras que venden los siete días de la semana, por la demanda que tiene el producto a nivel local los consumidores acuden a los lugares de venta, en el Barrio el Calvario frente a la iglesia del mismo nombre, y la residencia atrás del cementerio General, los precios oscilan de Q10.00, Q13,00 y Q16.00 por unidad, los consumidores hacen cola para adquirirlos, este producto se ha transformado en una tradición la venta.

Foto No. 2
Paches de papa



Fuente: Ventas de paches de papa en el sector del Barrio el Calvario

Los insumos y la materia prima se consiguen en los mercados de la ciudad, la papa la producen los productores de los municipios de Quetzaltenango, en San Martín Chile Verde, San Juan Ostuncalco, San Miguel Siguila y Concepción Chiquirichapa en el occidente del país, son conocidos por ser productores de papa, la carne la adquieren en los puestos de venta en mercados de la ciudad, El sabor de estos productos es original por los condimentos que se utilizan en su elaboración, no se tiene conocimiento del origen de donde proviene, pero en la ciudad de Quetzaltenango es toda una tradición, no solo hacerlo en las casas, sino también en los puestos de venta, la simbología que se tiene de poner un farol rojo, por eso en algunos barrios de la ciudad es característico encontrar ese distintivo que los identifica, por la venta de ese producto alimenticio que tiene su propia demanda.

Cuando fue la pandemia surgieron varios puestos de ventas a domicilio, se recuerda una venta de este producto por el barrio Las Flores, lo denominaron "*Las Abuelitas*" hoy en día todavía siguen vendiendo el producto los familiares, las que empezaron con el negocio ya eran ancianitas y una de ellas ya falleció, pero la venta sigue todavía con los mismos precios de otras ventas y sigue teniendo aceptación entre la población de Quetzaltenango, según los conocedores para que tenga un buen sabor se debe utilizar la papa colorada, que le dan un sabor especial, diferente a la papa blanca, existen algunos comedores que ofrecen entre el Menú, los famosos paches de papa y los componentes de comida de embutidos tradicionales que se producen en la ciudad y elaborado por señoras que se dedican a este negocio de mucha tradición.

Otro de los productos que son bien cotizados son los tamales de arroz, este alimento casi nunca falta en los hogares de Quetzaltenango, se elabora de arroz, la materia prima se adquiere en cualquier mercado de la ciudad, incluso en los supermercados, otra de sus características es que ahora ya lo venden molido, hace años todo se hacía en las casas, cuando se realizaba alguna boda, o cualquier festividad, invitaban a señoritas para que molieran el arroz, pero ahora ya todo es más fácil para su elaboración, porque en los mercados ya se encuentra todo para la elaboración de todo tipo de paches y tamales, lo mismo la materia prima se encuentra en cualquier establecimiento, hasta en tiendas de barrio, lo mismo pasa con los productos para elaborar tamales de masa, la materia prima es maíz salpor, su consistencia es diferente, su sabor con la elaboración también se deben de cernir en una baranda hecha de metal, para quitarle parte del ojo del maíz, su sabor es diferente se hace con carne de cerdo y para darle un buen sabor con un poco de azafrán, estos son los productos que se consumen y siguen preparando en los hogares de Quetzaltenango.

Estos alimentos son ancestrales porque desde hace muchos años que se elaboran, no se tiene una fecha o año que diga desde cuando se vienen consumiendo, porque las familias de origen quetzalteco lo tienen muy arraigado en cualquier acontecimiento familiar que le dan el sabor especial, por eso no se tienen porque su transmisión ha sido de forma oral como una enculturación que se viene haciendo en cada generación, en algunos barrios se ha logrado identificar vendedoras de estos productos, por eso sigue la tradición de estos productos ancestrales que es parte de la cultura de los pueblos y mientras las familias siguen consumiendo seguirán en los platillos de los comensales.

Foto No. 3
Tamal de masa y arroz



Fuente: Tomado de Face book créditos al autor

Estos son los productos de la alimentación que en su mayoría la población consume, nunca se dijo que era dañino para la salud de los consumidores, ya que estos son elaborados con materia prima natural que se consigue en los mercados y tiendas de barrio, ahora también en los supermercados los venden, se puede decir que la población y los de salud pública nunca dijeron que estos alimentos pudieran causar daños al organismo, inclusive ahora se dice que la manteca pura de cerdo es menos dañina que los aceites que venden en los supermercados y tiendas de barrio, en algunos casos se había dicho que el consumo de estos alimentos eran dañinos para la salud de los consumidores porque causaba problemas con el colesterol, pero más adelante veremos si realmente es muy dañino, pero hoy en día su consumo es recomendable siempre que sea sin exceso.

Con lo antes expuesto vemos que los alimentos que se distribuyen en los mercados son parte cultural de los pueblos, porque se vienen practicando desde tiempos ancestrales, no se tiene una fecha exacta o tiempo que explique el origen y donde comenzó a consumir estos alimentos, pero lo que se puede tener una certeza es como todo esto, se fue transmitiendo de forma de enculturación, porque las familias fueron inducidas por sus propios familiares, de abuelas a hijas y de ellas a sus hijos, de lo que si tiene certeza es que era un gremio de señoras que se dedicaban a la venta de estos productos desde hace muchos años, inclusive se trasladaba de generación en generación, por eso la venta de estos productos sigue siendo uno de los favoritos de la población consumidora.

En las últimas décadas han surgido algunos restaurantes que ofrecen comida ancestral, como que se han dado cuenta que la población esta volviendo a las comidas tradicionales de los pueblos, en ellos se menciona que siguen con la tradición de las recetas de tiempos ancestrales, que están hechas con los condimentos que se usan desde hace años, en las diferentes zonas vienen abriendo estos restaurantes ofreciendo las comidas de la región, en algunos restaurantes que

donde su principal menú es pollo frito, ya incluyen comida de la región, pero lo que vemos es que tienen que enfrentar a las grandes corporaciones de restaurantes que vinieron para quedarse, con otro tipo de comida, de inversionistas inclusive de empresas transnacionales.

En la región ahora se están instalando algunos restaurantes donde su principal menú son las comidas tradicionales, ya no solo incluyen chuchitos o paches de la región, sino están tratando de ofrecer alimentos que no sean dañinos para la salud de los consumidores, están tratando de recuperar los gustos de los clientes que buscan la comida tradicional, en Quetzaltenango tiene diferentes platillos tradicionales que preparan en las viviendas, era lo que decíamos que se transmite de generación en generación, comidas como el Pepián, es una comida que se hace bien elaborado en la ciudad de Quetzaltenango por los condimentos con los que se prepara, que difiere al que se hace en otros departamentos y en la ciudad capital, lo mismo pasa con otra de las comidas como el Estofado, es único, el que se prepara en la ciudad, lo mismo podemos decir de otro tipo de alimentos que entre sus características es la receta con la que se elabora.

En otras regiones del país se elaboran estos alimentos pero les agregan otros componentes en su elaboración que los hace diferentes, a pesar que tiene el mismo nombre pero el sabor es diferente por los agregados que le ponen, esto es lo que está pasando en la región de occidente en los últimos años, esa transformación que se viene dando en la alimentación de las poblaciones que acuden a los restaurantes donde ya son pocos los que distribuyen este tipo de comidas de mucha tradición principalmente cuando es una festividad en la población indígena, es donde estas comidas nunca faltan en cualquier actividad festiva..

Capítulo II

La comida chatarra

La comida chatarra se puede definir como una comida super ultra procesada, que está diseñada para que se vea y se sienta rica, está fabricada con productos diseñados industrialmente, por el olor se percibe que es apetitoso, pero nutricionalmente bajo para ser una buena alimentación; según lo que se pudo encontrar de que tienen mucha grasa saturada, mejoran el sabor de las comidas pero son bastante dañinas para la salud cardiovascular, utilizan azúcares refinados elevan la glucosa que proporciona la energía fugaz, el alto consumo de estos alimentos tiene repercusiones en la salud del consumidor, contiene sodio que es igual que sal, actúa como conservador que potencia el sabor, cuando se excede eleva la presión arterial.

Una de las definiciones sobre la palabra chatarra, viene a la mente sobre cosas u objetos inservibles, llena los espacios pero no es provechoso para el organismo, lo que vemos en las poblaciones donde se consume ésta comida las personas suben de peso, pero es por la grasa acumulada, en algunas regiones se ven personas que tienen sobrepeso, por el alto consumo de estos alimentos, los jóvenes y niños se ven atraídos por las promociones que hacen las empresas transnacionales, la propaganda es altamente influyente en la mente de los jóvenes y las nuevas generaciones, ellos han desechado los alimentos naturales y prefieren los alimentos superprocesados, ellos también quieren que las cosas sean más rápidas, y son los potenciales consumidores de estos alimentos.

Foto No.4
Hamburguesa tradicional



Fuente: Tomado de face book foto de ilustración, créditos al autor.

Desde la década de 1970 hicieron su aparición algunos de estos alimentos que son considerados los primeros en traer pollo frito, los que comenzaron eran empresarios de la ciudad capital, fue una sensación cuando apareció el primer restaurante de comida rápida vendiendo pollo de esa naturaleza, a finales de siglo surgieron los primeros restaurantes que ofrecían comida rápida, dando inicio la venta de comida chatarra, se recuerda también a los primeros que ofrecieron Pizzas, por la cuarta calle de la zona 3, inclusive daban ofertas un día a la semana, eran dobles, así fue la introducción de este producto alimenticio que hasta la fecha sigue siendo muy solicitado por los consumidores que siguen degustando de este producto, que con el paso del tiempo abrieron otros restaurantes en diferentes zonas de la ciudad.

Con el paso del tiempo la empresa de pollo, se expandió hasta el extranjero, comenzó como una empresa familiar, procedentes de España, se habían radicado en México, pero por algunas situaciones de carácter político el presidente de ese país ordenó que fueran expulsados, vinieron a Guatemala a radicarse al municipio de San Cristóbal Totonicapán, abriendo una tienda bien grande, con el paso del tiempo crearon una fábrica de harina, para entonces fundaron también el Molino Excelsior (Xicara, 2013), le compraban trigo a los agricultores del occidente del país, comenzaron a prosperar dando créditos a los agricultores.

Uno de los agricultores que no pudo pagar les dejó pollos en una gran cantidad, fue donde surgió la idea de preparar pollo, de eso surgió la idea de vender pollo frito, ya solo lo comercializaron, en diferentes formas y presentaciones, crearon otros nombres, se dedicaron a vender los insumos patas de pollo, concentrados, fertilizantes para aves, formaron diferentes empresas de envasado de frutas de melocotón, mientras tanto los restaurantes de la venta de pollo frito se incrementaron, en casi todo el país y en el extranjero, llegando no solo al país de Estados Unidos, también abrieron unos restaurantes en China, Centroamérica, la población guatemalteca es uno de sus grandes consumidores, el servicio incluye ahora por pedidos, esta es una de las grandes empresas actualmente que distribuyen pollo frito en sus diferentes formas.

En el transcurso del tiempo surgieron otras empresas que distribuyen alimentos pero trabajan con franquicias extranjeras, la especialidad de ellos es la comida rápida, lo que preparan ahora son hamburguesas, estas tienden a inducir a la población a otra forma de alimentarse de forma más rápida, los restaurantes fueron penetrando en el gusto de la población, porque tiene una campaña publicitaria por todos los medios de comunicación, prensa, radio, televisión, promociones con personajes de caricaturas que sean los que pasan por la televisión, además tienen un porcentaje destinado para obras sociales, tienen una casa destinada para atender a personas con familiares que pasan por un proceso

de enfermedades degenerativas, (Cáncer) pero el alimento que ellos ofrecen son hamburguesas para todos los gustos, y presentaciones, esto es paliativo por el daño que causa el consumo de este tipo de alimentos.

Foto No. 05
Ilustración de una comida chatarra



Fuente: Trabajo de campo, comida chatarra en los restaurantes de Quetzaltenango; mayo 2026.

Estos son los productos que ofrecen los restaurantes que se dedican a vender hamburguesas, tratan de que los consumidores se convenzan y compren los productos que ofrecen, esto es precisamente lo que ha hecho que los restaurantes se encuentren abarrotados de comensales, la publicidad sigue como una avalancha tratando de convencer a los consumidores, hoy se puede ver que los restaurantes se encuentran saturados, muchos de los que vienen a los restaurantes son de otros departamentos y municipios en el occidente del país, vienen a comprar a los almacenes y posteriormente se quedan degustando un almuerzo en uno de los centros comerciales que tiene variedad de restaurantes con todo tipo de comidas rápidas.

Todo esto se puede ver esa transformación que ha sufrido la ciudad en las últimas décadas, muchos restaurantes de la ciudad capital se han instalado en la ciudad, algo que solo en la capital se veían, ahora se puede ver que hasta en algunos centros comerciales nuevos se han instalado, pero con comida chatarra, esto es lo que ha cambiado el paisaje de restaurantes que ofrecen todo tipo de esta comida, en la avenida las Américas existen varios negocios de pizzas de todos los sabores y tamaños, hasta se encuentran en un mismo edificio solo que locales diferentes, en medio de estos comercios se encuentra un negocio de venta de pollo

frito, pero en total son como cinco ventas de pollo frito en menos de dos cuadras, una de esas ventas se llama pollo a la leña.

Foto No. 6
Pizzas que ofrecen en los restaurantes



Fuente: tomado de face book ilustración de lo que ofrecen los Restaurantes en los centros comerciales de Quetzaltenango.

En los restaurantes que se encuentran en la ciudad estos son los menús que ofrecen, como vemos toda la comida es procesada con altos grados de grasa que tienen de contenido calificado dañino para la salud, esto se puede ver a nivel mundial, los restaurantes son de capitales transnacionales, que venden las franquicias para que se puedan expandir en todo el mundo, solo en algunas comunidades se han opuesto para que vendan este tipo de comidas, como el caso de una población en el vecino país de México, los que producen alimentos naturales sin exceso de procesamiento dañino para la salud, no dejaron que se instalaran en sus comunidades, al final los inversionistas optaron por abandonar el proyecto de la venta de comida chatarra y se fueron a otras ciudades.

Lo que se puede ver es una invasión de los negocios que venden comida altamente procesada, más conocida como comida chatarra, hoy se puede encontrar todo tipo de alimentos, por lo que la población se ha ido acostumbrando a consumirla, ahora tienen servicio a domicilio por medio de las flotas de motoristas que se dedican a trabajar en el reparto de esta comida, otra de las situaciones fue durante la pandemia fue cuando floreció este negocio de llevar servicio a domicilio, por lo que también surgieron otras empresas, en el caso de uno de los restaurantes ya no utiliza personal para este servicio, sino ha contratado personal que no pertenece a la empresa, son independientes, esto lo hicieron porque fueron objeto de asaltos, les hacían los pedidos y cuando se los llevaban simplemente

amenazaban a los motoristas y les quitaban la comida, por eso optaron a contratar repartidores ajenos a la empresa de comida rápida.

Hoy en día ya son varias empresas que se dedican a la entrega a domicilio de los alimentos tipo chatarra, por este medio es más práctico siempre que sea dentro del perímetro de la ciudad, porque la empresa pide la ubicación del solicitante, lo que les da cierta certeza a los empresarios que el producto llegará, el otro sistema es que tienen que pagar el producto por medio de tarjeta de crédito o débito, de esa forma el producto se cancela y el repartidor solo llega a entregar el producto, en la presente gráfica se puede apreciar las empresas que se dedican a la entrega de los pedidos solicitados.

Gráfica No. 7

Foto Ilustrativa de los repartidores de comida chatarra



Fuente: Captado en face book sobre las empresas de reparto
Créditos al autor.

Como analizábamos en el párrafo anterior sobre los repartidores de comida rápida, hace algunos años una de las primeras empresas que comenzó con la venta de pizzas, introdujo su propia marca y un día a la semana entrega dos, por el precio de una pizza, así se fue posicionando en el mercado, a pesar de los años todavía sigue en el mercado de la venta de estos productos, inclusive ahora esta asociada a otro negocio que se encarga de vender pasteles, han buscado por donde pasan más personas, por eso han abierto otras tiendas, para asegurar la venta del producto en una competencia abierta, no monopolizan la venta del producto, porque el cliente o consumidor es el que decide con quien quiere comprar este producto.

Con respecto a los precios el consumidor no busca donde tiene menor precio, sino lo que busca es satisfacer el gusto de consumir estos productos, principalmente si es de las marcas que más anuncios tiene, en los medios de comunicación, en los establecimientos comerciales, inclusive algunos de estos negocios tienen rótulos

enormes para convencer a los consumidores sobre las ofertas que tienen para los clientes, esto incluye a niños y adultos, pero principalmente a los jóvenes y niños quienes son los potenciales consumidores de hamburguesas y pizzas, ya que para ellos va dirigido por las enormes campañas de publicidad y promociones que ofrecen, por eso siempre los establecimientos se ven saturados.

Otros de los productos que se ofrecen en los restaurantes de comida rápida son las tortas con diferentes tipos de carnes, los que distribuyen estos alimentos son de capitales mixtos, nacionales y extranjeros, pero se encuentran en la capital y ahora en los departamentos donde existe mucho movimiento de personas, como el caso de Quetzaltenango y algunos de la costa sur, esto es lo que ha transformado la vida de muchas personas, estas inversiones generan empleo, pero es un trabajo agotador, donde se rompen las estructuras de los contratos de trabajo, en algunos establecimientos los trabajadores entran desde las 4:30 a 5:00 a. m. ya que ofrecen desayunos desde las 6:00 a. m. y dejan de atender a las 22:00 hrs. Algunos trabajadores que no son de la ciudad, tienen que buscar donde quedarse cuando les toca turno hasta las 23:00 hrs. esta es otra de las realidades que no se ven.

Foto No.8

Comida que ofrecen ahora los establecimientos de comida rápida en la ciudad de Quetzaltenango.



Fuente: Capturado en face book ilustración de los Establecimientos en Guatemala que venden comida rápida, créditos al autor.

Hemos visto que las presentaciones de la comida rápida son de varias formas y especialidades, los tacos unos tienen carne original y otras tortas son de carne ultraprocesada con otros ingredientes, es una nueva modalidad para atraer a los comensales de estos productos, que son de corte internacional, los combinan con carne procesada o prefabricada, con aguas fermentadas de diferentes sabores, estas son las nuevas modalidades de los restaurantes en la ciudad, por lo que vemos cada vez aparecen nuevas modalidades de comidas altamente procesadas,

a pesar que se ha dicho que son dañinas para la salud de los consumidores, esto no lo toman en cuenta cuando se consumen.

Según versiones de estudios que se han hecho con respecto al alto consumo de este tipo de alimentos, en algunos municipios cercanos a la cabecera municipal de Quetzaltenango, este municipio se encuentra a tres kilómetros, que son conocidos por la producción de verduras, pero lo paradójico es que ellos no consumen lo que producen y prefieren ir a los restaurantes de la ciudad donde venden pollo frito y toda comida chatarra, este cambio tuvo consecuencias, por la cercanía a la ciudad las familias son consumidores de este producto en pleno centro de la ciudad, con variedad de productos que atraen a los comensales, por lo tanto en la ciudad varios de estos establecimientos se encuentran instalados.

Pero lo sorprendente es que los habitantes de este municipio (Almolonga) manifestaron enfermedades que solo se conocen en la ciudades grandes, como diabetes, Hipertensión, problemas de nefrología, sobrepeso por el consumo de comida chatarra y abusar de aguas fermentadas, (Gaseosas) son las nuevas enfermedades que se manifiestan en este municipio desde hace una tres décadas, la comida sana sin grasas ya muy poco se consume, por el momento se tiene conocimiento que esto ha sido causa de enfermedades degenerativas, no se sabe si las autoridades de salud le han puesto interés a este problema en la población que consume este tipo de alimentos que están cambiando el escenario de los habitantes de esta región, quizá por la cercanía a la ciudad de Quetzaltenango el acceso es rápido.

La ciudad de Quetzaltenango en los últimos años ha sido referente de los inversionistas, de todo tipo de negocios, pero lo sorprendente es que cada vez vienen más restaurantes abriendo sucursales desde la ciudad capital, esto es lo que llama la atención de los que visitan los centros comerciales, hace años se le preguntó a un grupo de estudiantes universitarios cual era la atracción de los restaurantes en la ciudad y manifestaron que en su lugar de origen tenían también restaurantes, pero preferían los que estaban en Quetzaltenango, porque se sentían más cómodos, que en su lugar de origen, esta es una de las razones del por qué vienen muchas personas a los restaurantes de los centros comerciales.

Después de la capital la ciudad de Quetzaltenango ocupa un lugar predominante, se le ha considerado la segunda en importancia por el movimiento comercial, estudiantil, de secundaria y diversificado, pero también a nivel de estudios superiores, puesto que en la ciudad se encuentran la mayoría de universidades que solo se encontraban en la capital, algunas tienen todo tipo de carreras que solo se ofrecían allá y que ahora se pueden estudiar en

Quetzaltenango, existen infinidad de casas de huéspedes para estudiantes, el movimiento actual es de casi un millón de vehículos que se desplazan hacia la ciudad de Quetzaltenango por la vía de los departamentos del occidente.

Además los grandes comercios en casi todas las zonas de la ciudad, generan empleo entre las ramas productivas, en actividades del sector primario, secundario y terciario, por eso se da ese desplazamiento al centro urbano, otra de las situaciones es la actividad de algunas industrias que todavía operan en la ciudad, produciendo materia prima y producto terminado, además tienen almacenes donde venden el producto ya terminado en los centros comerciales, esta es la actividad principal en la ciudad, las fábricas se encuentran en el perímetro urbano, lo que caracteriza es que también el área rural ya se acerca a los centros urbanos, la ciudad, cada vez se acerca más al área rural, porque las colonias ya se encuentran en terrenos que eran considerados rurales.

Por eso a Quetzaltenango se le ha considerado como una ciudad intermedia, pero esto ya lo rebasó, tampoco puede ser una metrópoli, porque tiene más comercio, pero le faltan industrias y fábricas, un aeropuerto internacional, donde se garantice la infraestructura, porque actualmente solo aterrizan avionetas y realizan vuelos cortos a la ciudad capital y Petén, esto es realmente lo que tiene la ciudad, un movimiento interno dentro del perímetro urbano, las vías principales dentro de la ciudad ya son insuficientes, la cantidad de vehículos que circulan en las vías donde se encuentran los centros comerciales, rebasan todos los espacios de circulación, hasta el momento no se tienen planes de como mejorar la circulación vehicular, las filas de vehículos que entran y salen de la ciudad han saturado todas las vías principales.

Entre lo más importante es que la proliferación de restaurantes fomenta el incremento de vehículos de la ciudad, ya los parqueos en los centros comerciales son insuficientes, cada vez vienen más personas que concurren a los restaurantes, de comida rápida, por eso la estrategia que están utilizando los inversionistas es expandir en otras zonas comerciales o donde pasan más personas, la avenida Las Américas a lo largo se encuentran muchos restaurantes de todo tipo de comidas como el caso del complejo de restaurantes de comida rápida que se encuentra dentro del Centro Comercial, aquí confluyen infinidad de personas que aprovechan el viaje que realizan a Quetzaltenango, con la finalidad de comprobar la cantidad de personas que acuden a los restaurantes es muy concurrido los fines de semana.

Los restaurantes que más personas acuden para consumir los alimentos del centro comercial, Hamburguesas, Pollo frito de empresas que son muy reconocidas a nivel nacional, pizzas también de marcas internacionales, tacos, comida china y

sus variedades, estas son las comidas que se ofrecen en los restaurantes y que tienen la preferencia de los comensales, además algo que vienen haciendo en los últimos años es poner televisores grandes y pasan los torneos de fútbol a nivel mundial, europeo y nacional para atraer a los consumidores, por eso se llena el espacio destinado para los consumidores.

Foto No. 9
Restaurantes de comida rápida en un centro comercial
En la ciudad de Quetzaltenango



Fuente: Trabajo de campo en el centro comercial Pradera zona 3.
Foto tomada a las 12:30 hrs. p.m. mayo 2026 RAX.

Como se analizó en otro párrafo sobre el desarrollo de la ciudad de Quetzaltenango, es el sector terciario el que más se ha desarrollado, los servicios de restaurantes son los que más han florecido, la cantidad de negocios que se dedican a la venta de comida rápida es la que más se consume, ahora venden hasta en los supermercados comida ya preparada o para preparar en casa, como la cadena de almacenes que venden línea blanca, ropa, alimentos ya preparados y condimentados, y otros ya solo para cocinar, pero la diferencia que tiene con otros centros comerciales es que para poder entrar se necesita membresía, la cual se tiene que comprar para obtener descuentos, siempre tiene ofertas especiales de acuerdo a la categoría de la membresía, estas son las nuevas novedades.

Ahora muchos de los comercios que se encuentran en la ciudad, ya instalaron sucursales en otro centro comercial que fue creado en un espacio creado para este tipo de comercios cerca de cuatro caminos, en el municipio de San Cristóbal Totonicapán, están los mismos restaurantes de venta de comida rápida o chatarra, son los mismos inversionistas, este proyecto ha frenado un poco la avalancha de comensales que se trasladaban hasta la ciudad de Quetzaltenango, a pesar de eso

los restaurantes de la ciudad siguen teniendo sus clientes que se desplazan hasta el centro de la ciudad y a los centros comerciales donde se encuentran los restaurantes de comida rápida en la entrada a la ciudad desde el municipio de la Esperanza y por cuatro caminos rumbo a Totonicapán.

Foto No. 10

Ilustración de la variedad de comida chatarra



Fuente: Investigación de campo en centro comercial Pradera 03/05/2026 RAX.

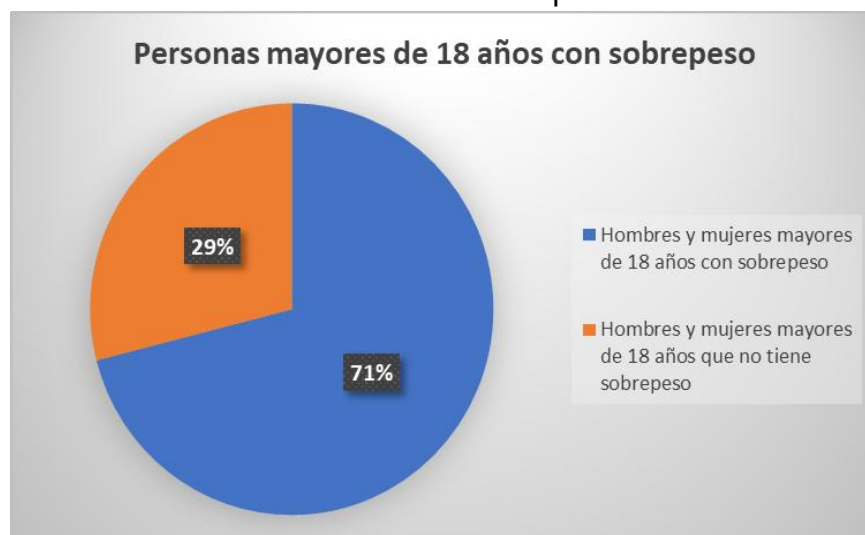
Hemos visto mucha literatura sobre la comida chatarra, en la cuál describe los cambios que se vienen dando en varios países con respecto al consumo que se viene dando en el mundo, en donde las comidas sanas se han dejado de consumir, optando por la comida rápida, hemos venido analizando en sus diferentes presentaciones, la gráfica es elocuente según diferentes analistas recomiendan que esta comida no debería distribuirse a los escolares, pues ellos son vulnerables en comprar este tipo de comida, sus presentaciones para atraer la atención es de precios competitivos, esto hace que muchos niños se vean en la necesidad de consumirlos, pero el daño que causa es que los vuelve adictos para que sigan consumiendo estos alimentos que se encuentran ultrasaturados de alimentos superprocesados.

Sobre los condimentos y azúcares estimula el apetito y la sed, el ministerio de Salud Pública no tiene una campaña sobre los daños que provoca la comida chatarra en la salud de la población, entre ellos enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, celulitis y el incremento de colesterol. Pero también existe una contradicción porque en las poblaciones rurales de Guatemala existe cierto porcentaje de desnutrición, mientras que en las ciudades se manifiesta el incremento de muchas personas obesas, según las fuentes consultadas el 63.2% de la población sufre de sobre peso o están obesos, según la fuente este ya es un

problema de salud pública que afecta a la mitad de la población, el 35% de la población está afectada por la obesidad (Ola, 2026) según reportaje de Prensa libre en la sección de salud.

Otros estudios también indican que el 71% de mujeres y hombres mayores de 18 años tienen sobre peso y obesidad, esto se manifiesta del por qué, el incremento de los restaurantes que preparan comida chatarra, inclusive uno de estos establecimientos tenía un slogan que decía “30 minutos o gratis”, esta es la comida ultraprocesada y el sedentarismo es lo que está provocando enfermedades crónicas en su mayoría en la población joven. Otro de los datos observados es que las mujeres en edad fértil tienen sobrepeso y obesidad, principalmente en las ciudades donde hay poca movilidad y mucho sedentarismo otro dato importante es que mujeres entre 40- 49 años son más vulnerables a la obesidad con el 70%. (Materna, 2014)

Gráfica No. 1
Personas con sobrepeso

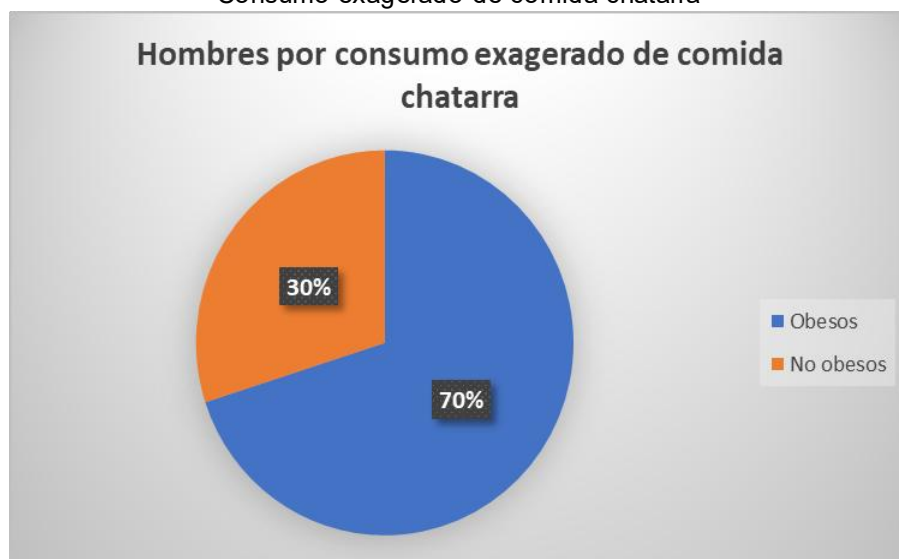


Fuente: con datos del INCAP, Ministerio de Salud, PNUD 2023

Otro dato importante sobre Guatemala en menores entre 7 y de 11 años tienen sobre peso y obesidad, con esto demuestran que consumen mucha comida ultraprocesada, conocida como chatarra, por esta misma causa datos que se obtuvieron 111,000 personas presentaron problemas de las enfermedades antes mencionadas por el consumo de la comida chatarra, según la información consultada, estos problemas de sobre peso le cuestan a los centros de salud un costo aproximado de US\$ 3,500 millones de dólares por año al ministerio de salud, otro dato es que en algunos casos puede darse que por un lado esta misma causa

de consumo de alimentos ultraprocesados en algunos casos puede haber obesidad, pero al mismo tiempo puede darse casos de malnutrición, en la misma persona a por el abuso en el consumo de este tipo de alimentación (Materna, 2014)

Grafica No. 2
Consumo exagerado de comida chatarra



Fuente: Sistema de vigilancia epidemiológica SIVENU, datos de 2022 -2023 publicados en 2026. Prensa Libre

Como se venía analizando sobre el problema de los alimentos ultraprocesados, lo que está provocando que muchas personas tengan sobre peso, por tener poca movilidad y trabajo sedentario, esto esta sucediendo en Guatemala y México, donde la comida chatarra esta provocando que la población se vea impulsada al consumo de alimentos que están saturados por estar muy condimentadas, saturadas de sodio que provocan que las personas sientan la necesidad de seguir consumiendo hamburguesas y pizzas que son las que más se consumen en el medio, por eso los negocios de comida chatarra cada vez tienen nuevas presentaciones y sabores para que los consumidores visiten más los negocios de comida rápida.

Por el consumo exagerado de esta comida han surgido muchas enfermedades por sobrepeso y obesidad, según los datos que se consultaron de cada 10 hombres, 7 presentan obesidad (Ola, 2026) estos datos fueron obtenidos del sistema de vigilancia epidemiológica en salud y nutrición Sivenu 2022-2023 que fueron publicados en este año 2026, esta es una muestra clara de lo que esta pasando en situaciones donde muchas personas han perdido el norte sobre la alimentación sana, la avalancha de mensajes publicitarios para el consumo de estos productos es altamente invasivo en todos los medios de comunicación y las vallas

publicitarias en las principales arterias de la ciudad, inclusive algunas de estas vallas tiene publicidad en alto para que se pueda visualizar desde cualquier ángulo.

Foto No. 12

Hamburguesa doble presentado por los restaurantes en Quetzaltenango



Fuente: Ilustración en los medios de comunicación por los restaurantes que venden comida chatarra en la ciudad de Quetzaltenango, abril 2026

Para llamar la atención de los consumidores de hamburguesas presentan las diferentes variedades de productos, para atraer a los consumidores de estos productos, por eso cada vez abren más restaurantes de comida rápida, donde el atractivo son las hamburguesas, acompañado de aguas carbonatadas de distintos sabores artificiales, así también ahora ya venden pollo frito, que tienen concentración de aceite, además contiene grasas, proteínas y sodio, en una conferencia un médico cardiólogo no recomendaba comer este tipo de pollo, porque tiene una alta concentración de grasas dañina para la salud de las personas, el alto consumo de estos productos es la causa de los problemas cardiacos que hoy en día presentan muchos consumidores, por eso este médico recomendaba no consumir este tipo de comida.

Otro de los problemas que se vienen dando es el alto porcentaje de problemas de alta presión que padecen muchas personas lo que tiene alarmado a los servicios de salud, por el alto porcentaje de personas con problemas que antes no se presentaban con mucha frecuencia, solo con ver que existe sobre peso y cada vez se incrementa el número de pacientes que tienen problemas cardiacos, esto viene alarmando a los médicos por la incidencia que viene manifestándose en todas las ciudades importantes, según datos del ministerio de salud más de la mitad de

población en Guatemala tienen sobrepeso u obesidad, pero no solo eso también se manifiesta desnutrición, porque no solo es el sobrepeso, sino por la forma de alimentación que no es sana, algunas veces se han preguntado por qué las generaciones de hace cincuenta y sesenta años eran delgadas, y se alimentaban bien y no tenían sobrepeso, pero era por el tipo de alimentación que se consumía.

Un dato importante es que cada año el 04 de marzo se celebra el día mundial de la obesidad, impulsado por la CEPAL, el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, INCAP y también por el programa Mundial de Alimentos PMA. a la obesidad se le está considerando como una enfermedad crónica por las consecuencias que afectan la salud de las personas, por el exceso de grasa en el organismo que es dañino para las personas, hace algunos años el gobierno perdió el 5.2% del PIB por el incremento del sobrepeso en mujeres que es el 51.9% por las enfermedades colaterales como la diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión crónica, según el estimado fue de Q3,956 millones en el año 2018, según los datos que se obtuvieron del informe de la Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil ESMI, Y Encuesta de Enfermedades Crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo STEPS, con datos del 2014-2015.

Foto No.13

Ilustración de la comida chatarra en los medios de comunicación



Fuente: ilustración en los medios de comunicación Face Book,
Diferentes presentaciones de comida chatarra. 2026 RAX.

Estos alimentos son los que más aceptación ha tenido en los últimos años en la población (niños, jóvenes y adultos) cada vez tienen diferentes presentaciones para atraer a los consumidores, inclusive ahora ya no preguntan por el costo, sino cuanto pueden consumir, por eso vemos en los restaurantes que cada vez solicitan

los diferentes tipos de hamburguesas, en cierta ocasión le preguntaron a una persona que consume este tipo de alimentos y dijo que cuando celebran un día especial que lo dedican a McDonald y McDía feliz se comía tres hamburguesas¹, esta es una muestra sobre el consumo de este tipo de alimentos, por eso la aceptación que ha tenido entre la población es bastante representativo de como es el consumo por la avalancha de propaganda en todos los medios de comunicación incluyendo ahora en face book y las redes sociales.

Gráfica No. 3
Porcentaje de mujeres que tienen sobrepeso por comida chatarra



Fuente: Ministerio de salud y Asistencia Social, INCAP, PNUD 2023

Otro de los fenómenos que se viene dando por este mismo sistema de mala alimentación es causa de una de cada seis muertes en el país, por diabetes, hipertensión, obesidad, y enfermedades cardiovasculares, pero también a los niños les está afectando grandemente esta mala alimentación, uno de cada dos niños menores de cinco años, sufre desnutrición que le afecta en su crecimiento y desarrollo, en las ciudades estos negocios impulsan campañas de publicidad a gran escala para este segmento de población que son los más vulnerables, porque las empresas ven las caricaturas que estén de moda y lanzan las promociones para atraer a los niños que son los consumidores potenciales de las hamburguesas que tienen condimentos ultraprocesados.

Un dato muy significativo sobre los adolescentes que también consume mucha comida chatarra, es importante analizarlo porque se trata de jóvenes que

¹ Esta fue una entrevista que hizo un medio de comunicación dentro de un establecimiento de este restaurante cuando celebraban el McDía feliz.

consumen alimentos de comida chatarra, por eso existe en ellos sobrepeso, ellos prefieren consumir comida chatarra que otro tipo de alimentos, en algunos municipios que conurbanizan con la cabecera municipal, ya existe una expansión de estos negocios que venden comida chatarra, en el municipio de la Esperanza, en San Mateo, Salcajá y otro de los municipios que pertenece al departamento de Totonicapán

Foto No. 14

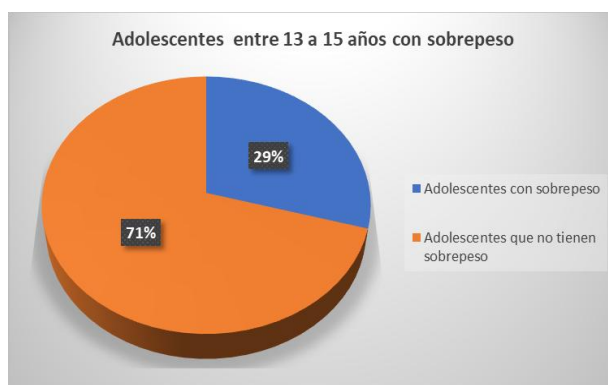
Un niño que tiene dos muestras de alimentos,
Frutas o comida chatarra el decide



Foto de Autor desconocido está bajo licencia
CC BY-SA-NC capturado 2026

Veníamos analizando el sobrepeso y la obesidad en niños el caso de Guatemala, las cuáles han mostrado cifras alarmantes, que viene afectando al 40% de niños entre las edades de 7 a 11 años, en las principales ciudades del país, esto se está dando por el alto consumo de alimentos ultraprocesados y mucho sedentarismo al no hacer algún tipo de deporte, pero no solo eso sino también por estar mucho tiempo viendo las pantallas de Tv. Y teléfonos inteligentes, en muchos hogares los mismos padres de familia les dan los teléfonos a los niños como si fueran juguetes, a muchos les está afectando a temprana edad, a esto hay que sumarle la desnutrición crónica, lo que se transforma también en malnutrición, afectándoles el desarrollo físico y emocional de la niñez actualmente en todos los estratos sociales.

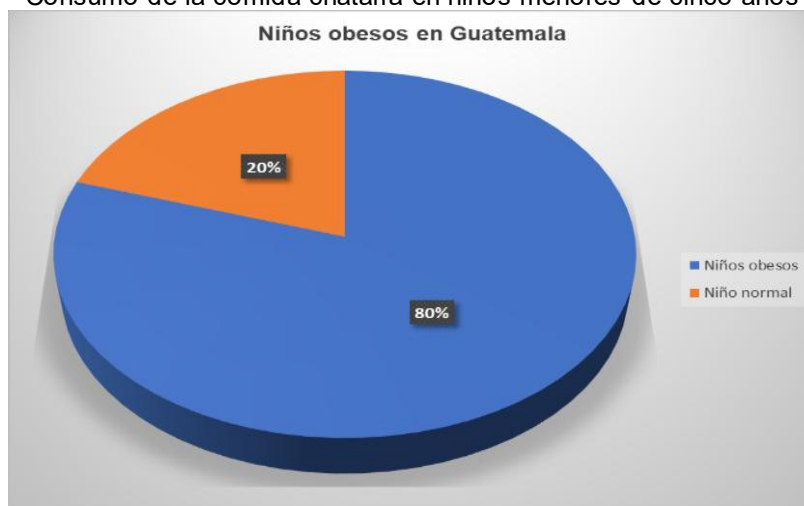
Gráfica No. 4



Fuente: Ministerio de Salud, INCAP, CEPAL, 2023

Un dato interesante es que los adolescentes el 29.4% entre 13 a 15 años ya tienen sobrepeso, otro dato importante de las autoridades de salud el 8.4% ya tienen obesidad, mientras que el 4.9% de niños menores de 5 años ya tienen sobre peso, cuando se habla de las causas es el alto consumo de alimentos ultraprocesados, combinado con las bebidas azucaradas, hoy en día muchas personas ya no practican ninguna actividad física, y como mencionamos que se respalda con los datos que se obtuvieron de las instituciones de salud, donde se refleja que los niños al no practicar alguna actividad física provoca que se den estos casos de sobrepeso, además hoy en día no solo no se practica ningún deporte sino también las nuevas ciudades los terrenos residenciales, los proyectistas inmobiliarios ya no ven como prioridad dejar en los complejos habitacionales áreas verdes o para practicar deportes

Grafica No. 5
Consumo de la comida chatarra en niños menores de cinco años



Fuente: Con datos del Ministerio de Salud, INCAP y CEPAL 2023

En el caso de la ciudad de Quetzaltenango se están construyendo torres de apartamentos, estos no contemplan ninguna área para deportes, tampoco las autoridades no tienen como prioridad el mejoramiento en la calidad de vida de los habitantes, no ven la mejora en la infraestructura de centros deportivos, las colonias antiguas contemplaban espacios para juegos de niños, en otras canchas de fútbol, y básquetbol, en algunas ciudades del mundo han creado nuevas áreas habitacionales como el caso de Curitiba una ciudad de Brasil, en las calzadas importantes dejaron espacios y aparatos para que los vecinos puedan hacer ejercicios al aire libre, por eso vemos que los que se dedican a los deportes de alto rendimiento son los países que tienen mejores instalaciones deportivas.

En la actualidad la ciudad de Quetzaltenango es una población en crecimiento como una ciudad intermedia, en los últimos años ha crecido demasiado en todo lo que comprende el centro urbano de la ciudad, llegando a los límites conurbanizando en algunos municipios cercanos, lo que se interpreta de que un buen porcentaje de la población ya no son oriundos de este municipio, sino de varios departamentos y municipios cercanos que por diversas situaciones se radicaron en la ciudad, esto provocó para que la mancha urbana llegara a los límites de los otros municipios, este crecimiento poblacional ha hecho que los desarrolladores se interesen en construir más colonias residenciales en diferentes zonas de la ciudad, algunos proyectos los tienen en arrendamiento.

Otro de los fenómenos que están sucediendo en el área urbana de la ciudad los desarrolladores están construyendo centros comerciales en la periferia y en los municipios cercanos, como La Esperanza ya está funcionando uno de los restaurantes de hamburguesas y pollo frito, los buses que van para el departamento de San Marcos pasan frente a los restaurantes con la finalidad de que los pasajeros compren en estos establecimientos comida chatarra, pues es la única que se encuentra en el paso de estos buses, en otros espacios también están construyendo más restaurantes en la salida por el periférico por el lado norte de la ciudad cerca del aeropuerto, lo mismo poco a poco los restaurantes están buscando los espacios de más movilidad o donde convergen más personas.

Se les pregunto a algunas personas que visitan estos espacios manifestando que en su familia por lo menos un a vez a la semana ingieren este tipo de comida, pizzas, hamburguesas, pollo frito entre otros, estos alimentos están ultraprocesados y contiene mucha grasa, esto es lo que provoca que muchas personas tengan sobrepeso, este problema es lo que está afectando a la población de todas las edades, principalmente a los niños, que tienen poca movilidad, ante la falta de espacios para practicar algún deporte, se tienen bicicletas pero no hay espacios porque otro de los problemas es que hay muchos vehículos de dos y cuatro ruedas

siendo un peligro que acecha en cualquier vía, otra de las situaciones es que los niños tienen la costumbre de usar los juegos electrónicos y permanecen sentados.

El problema ahora es que la población tienen el hábito de consumir la comida chatarra, desde los niños hasta los adolescentes consumen la comida chatarra, estas empresas de alimentos tienen promociones de crear eventos para cumpleaños, instalaron juegos especiales para entretener a los pequeños, celebran piñatas para los cumpleaños, esta es la nueva atracción para que nadie se resista para consumir esos alimentos, hasta en los colegios contratan a estas empresas de comida para que lleven los alimentos en los propios establecimientos.

Foto No. 15
Alimentos que ofrecen los restaurantes en la ciudad



Fuente: foto de ilustración en face book presentado como propaganda
De lo que ofrecen los restaurantes en Quetzaltenango, 2026.

En todos los restaurantes de comida chatarra ofrecen los diferentes menús de carnes que están ultraprocesadas, con grasas y carnes de diferente tipo, de cerdo, pollo frito, huevos estrellados, jamones de varios tipos de carnes, lo mismo pasa al presentar embutidos de diferentes carnes, todos estos alimentos es lo que forma la comida chatarra, en la combinación de aguas carbonatadas que es el complemento de las ofertas de los restaurantes y que son los más visitados por los comensales, existen restaurantes que ofrecen grandes panes que están llenos de jamón que tienen el nombre del establecimiento, todo esto es lo que contribuye para que se manifieste el sobre peso en muchas personas que visitan este tipo de negocios de comida rápida, lo que contribuye al sobre peso de muchas personas, en el caso de Guatemala en los sectores urbanos, lo mismo en los departamentos donde se han expandido muchos de los restaurantes.

Existen muchos negocios que solo se dedican a vender comida chatarra pero con embutidos, estos son conocidos como “*Chéveres*” también son alimentos que no son muy recomendables, porque no se tiene una certeza sobre como elaboran el producto y de qué componentes es la materia prima final, pero la población tiende a consumirlos, existen diferentes negocios que se dedican a la venta de estos productos, lo mismo pasa con la venta de pollo frito que venden en carretas cerca de los mercados, no se sabe que tipo de pollo venden, porque ya están empanizados pero tienen venta libre donde existe afluencia de comensales, algunos extranjeros que vienen de turistas o a las escuelas de español, consumen este tipo de alimentos en la calle y en la primera semana de estancia en el municipio tienen que ir a visitar al médico por problemas estomacales.

Otro de los focos de contaminación son las ventas de comida en la terminal de buses en la zona 3 de la ciudad, todas las ventas de varios productos de pollo frito cerca donde se tira la basura, las salchichas es otro de los productos que no son tan recomendables, el consumo frecuente de este producto es dañino para la salud, porque son carnes procesadas y alimentos ultraprocesados, según la OMS clasifica este tipo de embutidos en el grupo 1, de carcinógenos (es igual al daño que causa el tabaco para los fumadores, porque aumenta el riesgo de cáncer colorrectal, además provoca enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes por su contenido de sodio, grasas saturadas, conservadores y bajo valor nutricional, por eso no es recomendable su consumo habitual.

Capítulo III

Cambios culturales en la alimentación

Los cambios culturales que se vienen dando en los procesos alimenticios en las poblaciones, tienen sentido por el proceso globalizador, además impulsado por los medios de comunicación que son aprovechados por las empresas que distribuyen estos alimentos que algunos le llaman basura, en un poblado de México no dejaron que entrara la empresa McDonald's, pues consideraron que este tipo de alimentos era dañino para la población, fue una lucha en contra de empresas transnacionales, que tienen presencia a nivel mundial, casi están en todos los países de los cinco continentes, a estas empresas no les interesa los efectos que pueda tener, lo que ellos quieren es vender cuanto puedan de este tipo de comida, por eso vemos que en todos los países existen subsidiarias con franquicias.

A estas empresas no les interesa si afecta a las pequeñas unidades económicas, en muchas ocasiones lo que quieren es vender el producto, por eso vemos que en algunas sociedades de los Estados Unidos tienen problemas de sobrepeso, las personas se acostumbran a consumir comida rápida, esto de los términos de que si el cliente quiere puede agrandar el tipo de producto, por eso en Guatemala se dice que existe un sobrepeso por la cantidad de hamburguesas que consumen los comensales, el problema ahora es que existe un servicio de envió a domicilio lo que incide en el consumo en las propias viviendas, todas las empresas utilizan este servicio que aumenta el consumo de este tipo de comida.

Es importante mencionar que las comidas tradicionales en todas las regiones del país donde la comida en los pueblos está siendo afectada, ya que solo las personas mayores los que consumen los alimentos tradicionales, ellos son quienes consumen los atoles, de diferentes sabores de (elote, arroz con leche, arroz con chocolate, pinol de maíz y de haba, de plátano y otro que le llaman de suchele) en las comunidades rurales consumen atol de masa que es producto sacado de maíz, si vemos los alimentos que se consumían antes eran todos sacados de la naturaleza, no se usaban productos artificiales, la misma naturaleza proporciona los alimentos que se consumían, los recados, los caldos con las verduras que provee la tierra, sin mucha grasa saturada sino natural.

Esto era lo que consumían las generaciones pasadas, decían que eran alimentos normales sin que eso implicara que las personas tuvieran sobrepeso, la grasa era natural, los paches llevaban manteca de cerdo, se tiene conocimiento que esta grasa por ser natural no es tan dañina para el organismo, otro de los casos es la comida que está hecha de condimentos naturales, no están bañados de aceite u

otros tipo de condimentos que tienen la comida chatarra, tampoco están ultraprocesados, no provocan enfermedades cardiovasculares, ni de hipertensión, otra de las cosas es que su consumo no provoca diabetes como los alimentos chatarra, que hacen que las personas aumenten de peso, las bebidas carbonatadas o más conocidas como aguas gaseosas también son dañinas para el organismo.

El daño colateral entre la comida chatarra y las aguas gaseosas ha causado problemas de salud en los consumidores, esto se puede comprobar en los hospitales y centros de salud, donde acuden por problemas renales, los hospitales se encuentran saturados por el alto consumo de este tipo de bebidas, según estudios médicos dicen que los riñones tardan horas en poder desintegrar los componentes de este tipo de bebidas, consultado a uno de estos pacientes decía en algunas comunidades de la Costa Sur, (La Gomera Escuintla) las familias consumen demasiadas aguas fermentadas de este tipo, casi los tres tiempos de comida no dejan de consumirlas, desde la mañana el padre de familia compra una botellas de litro o de dos litros, a medio día son los hijos quienes compran la misma cantidad y por la noche es la madre de familia la que se encarga de comprar la misma cantidad de aguas gaseosas. (García*, 2026)²

Esto es lo que los empresarios no ven los efectos colaterales que provoca este tipo de bebidas, otro de los problemas de salud que no se divulgan pero que son reales, es el caso de los que se enferman de diabetes, el tratamiento es demasiado oneroso, y cada vez se incrementa la cantidad de personas que presentan cuadros de esta enfermedad que con el tiempo se transforma en endémica, por la cantidad que la padecen en todo el territorio nacional, el problema no se divulga de forma alarmante, pues aparece silenciosamente, cuando la persona se da cuenta ya es demasiado tarde.

La comida saludable prácticamente en muchas familias ya no se consume como en el pasado, hoy las familias han dejado de consumir las verduras, porque ven más fácil solo pedir este tipo de comidas, que estar preparando, ha veces se dice que es porque ambos padres de familia trabajan y lo que se pretende es tener cualquier tipo de alimento rápido, por eso una empresa tenía en su slogan que decía (Sabroso y crujiente) según datos que publica el Ministerio de salud, el Estado gasta aproximadamente Q3,596 millones por los efectos colaterales que causa la comida chatarra, y que se refleja en las enfermedades que provoca el sobrepeso, (diabetes milletus tipo 2, además hipertensión crónica) estos datos que se obtuvieron del año 2018, tomando como fuente a la CEPAL, INCAP, PMA, con ello se puede comprobar que el problema de la comida chatarra es generalizado y

² *El nombre es ficticio para ocultar la identidad del paciente, entrevista en una clínica privada de Urología.

necesita ponerle atención porque atenta con la salud de la población que ignora el daño que produce este tipo de comida por su consumo frecuente. (CEPAL, 2018)

Por eso mencionamos que afecta la cultura de los pueblos, porque se están dejando de consumir, la comida chatarra ha invadido todos los espacios en los mercados, supermercados, restaurantes, y en centro comerciales, donde el menú principal es la comida chatarra, una de las marcas más populares que se dedican a la venta de hamburguesas han crecido tanto que ya tienen como seis restaurantes que venden las hamburguesas, ahora venden pollo rostizado, y toda la alimentación ultraprocesada, casi se encuentra en los nuevos centros comerciales que han abierto en la ciudad, y por supuesto con propaganda en los medios de comunicación y en las redes sociales que tiene penetración en los teléfonos móviles de todas las personas que en su mayoría se entretienen viendo Face book y otros,

Muchas de las empresas que tienen restaurantes tienen franquicias de las subsidiarias de empresas transnacionales principalmente de Estados Unidos, desde hace años la familia Cofiño compró la franquicia de una cadena de restaurantes que se dedican a la venta de hamburguesas, esto es lo que vino a cambiar la venta de estos productos en la región, cuando empezó se instalaron en la capital, al ver el éxito que tenía, se impulsaron hacia otras regiones como el occidente y posteriormente en otros departamentos, el impulso que se tuvo para que las personas cambiaran sus hábitos alimenticios por este tipo de comida, se debe mencionar que desde hace años los alimentos tradicionales se dejaron de consumir por la mayoría de la población, por la intensa propaganda que tienen.

La comida tradicional ha ido desapareciendo a través de los años, ya solo la vende en los mercados, por las vendedoras tradicionales, han tratado de volver en otros espacios como en algunos centros comerciales, pero la cultura de la población ya cambió, las ventas de comida chatarra es la que predomina por todas partes, por eso las nuevas generaciones son las que menos conocen de estos productos tradicionales, las vendedoras que se dedican a la venta de estos productos han ido disminuyendo, ya no tienen nuevas generaciones que se dediquen a elaborar este tipo de alimentos que es bastante nutritivo, todo lo que se elabora es parte fundamental de una alimentación sana, se recuerda que hace muchos años este tipo de alimentos era muy importante en dieta de las familias.

Hace muchos años las vendedoras de atoles y comida tradicional pasaban en donde había construcciones y los albañiles consumían estos alimentos como refacción, era algo tradicional de las generaciones pasadas, además era a precios cómodos y sanos. Pero desde que se comercializó la venta de aguas gaseosas todo cambió, hoy se ve que las nuevas generaciones de albañiles ya solo consumen este tipo de aguas fermentadas o carbonatadas, como la vende en diferentes

tamaños, las marcas son las que se combinan con cola, pero también consumen aguas que son altamente corrosivas para la salud, estas que se llaman Raptor, esto se encuentra ahora en el consumo en las obras de construcción, los albañiles han cambiado la forma de hidratarse, poniendo en peligro su integridad física.

El problema de estas bebidas es que ha ocasionado diferentes accidentes en la salud de los que consumen estos refrescos, algunos casos que se han registrado en diferentes escenarios, algunos deportistas que han tomado este tipo de bebidas Raptor han muerto en plena competencia, pero parece que las autoridades no le han puesto interés a este tipo de bebidas que están al alcance del que la compre, las autoridades de salud no han visto el peligro que está causando entre los consumidores, por eso venidos analizando que las nuevas bebidas atentan contra la salud del pueblo, lo contrario de las comidas y bebidas que se consumían hace años, eran bien saludables y no tenían restricciones.

El problema ahora es en las fincas de la costa sur, muchos trabajadores son consumidores de las bebidas gaseosas en potencia, por eso no dicen nada los empresarios, porque saben del daño que causan en el organismo, el problema es para el Ministerio de Salud, porque los hospitales para enfermos renales se encuentran saturados y no tienen la capacidad para poder atender a la cantidad que padecen esta enfermedad, que cada vez es más crónica, existen clínicas privadas pero el costo es muy oneroso, cada tratamiento sobrepasa los Q1,200.00 y se practican de dos a tres tratamientos por semana, no existe una campaña de concienciación sobre el problema del alto consumo de este tipo de bebidas, principalmente las que tienen "Cola".

Esto es lo que ha hecho cambiar la cultura de los pueblos, ya que en cualquier población se ven los rótulos de las bebidas carbonatadas, por lo tanto los instrumentos para que la población consuma estas bebidas es bien fuerte, lo mismo pasa en los medios de comunicación, prensa, radio, y ahora en las redes sociales que está al alcance de toda persona, se enteran de todo y es más efectivo, lo que no dicen es el daño que esta produciendo en el organismo de todos los consumidores, hasta el momento no se tiene conocimiento de alguna iniciativa de ley sobre los efectos colaterales de este tipo de refrescos, que es muy conocido dentro de la población.

Otro de los problemas que afecta a las trabajadoras que se dedican a la venta de estos productos derivados del maíz, es el tipo de producto que se consigue como materia prima, el maíz ya no es el cien por ciento originario de esta región, ya que ahora se consigue más el que viene importado de México, o de otro país, ahora es maíz transgénico, que viene a desplazar al maíz ancestral de las comunidades

originarias, este producto tienen sus raíces en la misma historia de estos pueblos, por la forma de su producción, que es bastante tradicional que identifica a las comunidades que viven todo el proceso, desde que buscan las semillas hasta que recogen la cosecha, que es cuando termina el ciclo de producción, por lo tanto esto es parte de la cultura de los pueblos.

Por eso decimos que la comida chatarra está destruyendo la cultura de los pueblos, por la misma globalización y la penetración de este tipo de comida en todas las poblaciones, en el caso de Quetzaltenango, se encuentra saturado de ventas de comida chatarra, en todos los restaurantes la comida que ofrecen es la comida chatarra, algunos que no están de acuerdo con este tipo de comida, le llaman comida basura, en algunas regiones de México donde la población ya presenta problemas de sobrepeso han prohibido que vendan este tipo de comida, solo permiten que se venda comida saludable, en otras regiones le llaman comida rápida pues las hamburguesas las preparan en cuestión de minutos.

Ante este panorama que presenta el problema de la comida chatarra en nuestra región, hasta el momento no se tienen una certeza sobre el futuro de la población, que se ha dejado impulsar por los comerciales y publicidad, de la venta de comida chatarra, ya es algo que la población sigue consumiendo sin ningún problema, los restaurantes se mantienen llenos en la hora del almuerzo, esto se puede ver en todos los centros comerciales que tienen este tipo de espacios para los que solicitan sus servicios, en todos se puede ver el tipo de comida que venden como en el centro comercial Pradera, cada fin de semana es visitado por personas que vienen de varios lugares del occidente del país, cuando hay partidos a nivel internacional se llenan estos espacios de comida chatarra.

Foto No. 14

Restaurantes de comida chatarra en un centro comercial en Quetzaltenango.



Fuente: Trabajo de campo donde se aprecian personas de varias regiones del país, concentrados en esos restaurantes en abril 2026 RAX.

Como veníamos analizando en los centros comerciales es donde se concentra este tipo de restaurantes que venden esta comida, allí se puede ver los diferentes negocios de comida rápida, lo que las personas quieren es satisfacer en familia un almuerzo en familia, se puede ver a muchos niños que son los que más solicitan este tipo de comida, no existe una restricción de parte de las autoridades sobre la calidad de los alimentos que allí se venden, por eso en ese centro comercial cualquier día es visitado por los demandantes de estos alimentos que a nivel mundial se consumen, los empresarios no les interesa, ni les preocupa el tipo de alimentos que distribuyen y los efectos que pueda tener en el organismo en el mediano y largo plazo cuando surgen los problemas de salud.

Otro de los problemas que se tiene que afrontar es la inversión que hacen los empresarios para seguir abriendo más establecimientos de comida rápida, por eso vemos que tienen contratados a repartidores en moto, estos ya no pertenecen a la empresa, sino son externos a ella, son empresas particulares que surgieron desde la Pandemia, y ahora son los que reparten los pedidos que les encargan, dentro del perímetro de la ciudad, esto fue algo novedoso porque los pedidos los llevan hasta los domicilios de los demandantes, es lo que ha sido aprovechado por las empresas que llevan el producto hasta la puerta de los clientes.

Foto No. 15

Cuando hay eventos deportivos la población llena los restaurantes.



Fuente: Concentración de aficionados en un centro comercial, de la zona 3, de Quetzaltenango en mayo 2026. RAX

Capítulo IV

Efectos colaterales de la comida chatarra

1. Uno de los principales efectos en el organismo de la comida chatarra es el sobrepeso de las personas que consumen este tipo de alimentos, provocado por el alto contenido de grasas saturadas, este es uno de los efectos en el organismo, por lo que el consumo constante de este tipo de alimentos tiene sus consecuencias en el organismo que es letal.
2. **Otro de los problemas es la diabetes tipo 2.**

Este tipo de diabetes se viene dando por mucho consumo de azúcares refinados y por los productos que son ultraprocesados, que los hace resistentes a la insulina y crea problemas de desregulación metabólica, estos casos no se veían antes de que existiera este tipo de comida.

3. **Otro de los problemas son las Enfermedades cardiovasculares e hipertensión.**

La alta concentración de sodio y grasas trans que aumentan la presión arterial y el colesterol malo, lo que aumenta el riesgo de padecer un infarto, esto es o qué está ocurriendo en varias personas que no padecían de este tipo de males, se ha transformado en una enfermedad que inclusive está afectando a adolescentes que no presentaban ningún síntoma de esta enfermedad.

4. **Problemas hepáticos (Hígado graso)**

Los problemas hepáticos que se vienen presentando en las personas actualmente por el alto consumo de comida chatarra y bebidas carbonatadas también se le está asociando al incremento de casos de cirrosis hepática, aunque no consuman bebidas alcohólicas, pero por el alto consumo de estos alimentos ultraprocesados es un factor determinante.

5. **Déficit nutricional**

Se ha determinado que por el alto consumo de estos alimentos no quiere decir que sean los más saludables, una persona por estar con sobrepeso se puede pensar que tiene mejor salud, pero se ha comprobado que muchas personas que tienen sobrepeso están desnutridas, porque lo que tienen es pura grasa, esto es lo paradójico que las personas que tienen sobrepeso, están mal nutridas, en muchas ocasiones van a parar a los centros hospitalarios por los problemas antes planteados, no es una alimentación sana en donde las autoridades de salud creen que ya es un problema

endémico por el porcentaje de personas obesas en muchos países, principalmente en aquellos que son subdesarrollados.

6. Problemas gastrointestinales.

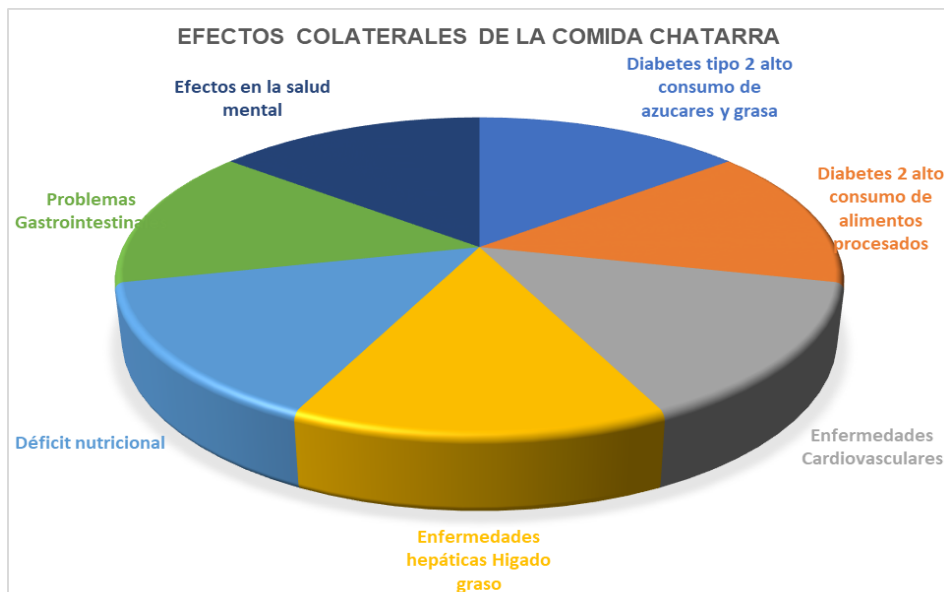
Otro de los problemas provocado por la comida chatarra son las consecuencias de comer alimentos de esta comida de las ventas en la calle, porque provoca problemas digestivos como la gastroenteritis, diarrea y náuseas, en nuestro medio muchas personas están acostumbradas a comer todo lo que encuentran en la calle, por estar expuestas al aire libre no tienen ninguna protección ante la contaminación ambiental.

7. Efectos en la salud mental y concentración:

Otro de los problemas es la salud mental porque se le asocia con problemas de depresión, ansiedad y disminución de la capacidad para concentrarse por no poner atención (Maita, 2024). El consumo de la comida chatarra provoca que se inflame los picos de azúcar y deficiencias nutricionales que alteran la química cerebral, causando depresión, ansiedad y estrés, puede causar niebla mental, fatiga y pérdida de concentración

Gráfica No. 6

El costo para el tratamiento de estas enfermedades es de Q3,596 millones
Que tiene que erogar el Estado para el tratamiento de estas enfermedades.



Fuente: Investigación sobre los efectos colaterales de la comida chatarra en los consumidores M.S. P. 2024.

Con los datos que se obtuvieron en la presente investigación, vemos que estas son las nuevas enfermedades que tiene que afrontar el Ministerio de salud, en algunos casos ya no tienen curación, más que todo las enfermedades se han transformado en endémicas, porque ha llevado un proceso, por la incidencia de recurrir a los mismos restaurantes cada fin de semana o en cualquier día, en algunos casos se ha considerado que es más fácil pedir comida ya elaborada, con el servicio que tienen ahora los restaurantes de enviar la comida hasta la puerta de la casa, el surgimiento de estas empresas en cuestión de minutos llevaban los pedidos porque se desplazan en motocicletas, casi todos los negocios de comida rápida utilizan este servicio, que surgió desde la pandemia, pero el servicio sigue de la misma manera hasta hoy en día.

Es importante mencionar que no existe un pronunciamiento de parte de las autoridades responsables de la salud de la población, no existe ninguna restricción o recomendaciones sobre el abuso excesivo del consumo de estos alimentos y los daños colaterales en la salud, se debe divulgar por todos los medios de comunicación sobre el exceso y los daños colaterales que implica no solo para las familias, el costo de los tratamientos es muy alto que solo los hospitales públicos pueden darle tratamiento a los pacientes, hoy en día hemos visto la proliferación de la diabetes, esta una enfermedad que hace muchos años era raro que una persona la padeciera, pero hoy en día ya es común escuchar de las personas que tiene esta enfermedad o algún familiar que la está padeciendo por el excesivo consumo.

Lo mismo las enfermedades cardiovasculares es otra de las enfermedades que se ha incrementado en los últimos años, por el exceso en el consumo de la comida chatarra, muchas personas vienen sufriendo a temprana edad de infartos o algún problema cardíaco, estas son enfermedades que hace años no se conocían mucho en la población, pero el porcentaje de los que padecen esta enfermedad se viene incrementando por el alto consumo de comida rápida, existen antecedentes de una población donde están muriendo de forma más temprana, pero lo que se ve es que las autoridades tampoco le han prestado atención, a pesar que cada año se viene incrementado en la población los problemas cardíacos.

Otra de las enfermedades actuales son las del hígado y sus efectos en la salud de la población, casi todas las enfermedades se pueden evitar al no consumirlas con exceso, no solo eso también por el alto consumo de aguas carbonatadas que tiene un alto consumo en muchas regiones del país, pero lo mismo en nuestro medio el consumo mayor, en los restaurantes de comida rápida todo lo que sirven va acompañado de este tipo de refrescos de cola, esto es lo que más se consume actualmente, pero como dijimos en párrafos anteriores la población de todos los estratos sociales consumen estas bebidas sin ninguna restricción, desde niños en los hogares tiene un alto consumo.

Algunas consideraciones

1. Las comidas tradicionales que se vendían hace muchas décadas a pesar del tiempo todavía se siguen consumiendo, no solo por tradición cultural, sino porque forma parte de la vida de los pueblos, que se identifican por los tipos de alimentos que se consumen en cada uno de los pueblos, no solo en la ciudad de Quetzaltenango sino también en cada una de las regiones del occidente del país, algunas regiones se les identifica por los alimentos que producen, con los insumos que en el mismo espacio geográfico se producen, lo que los caracteriza de acuerdo a la región o del departamento, es algo característico de las mismas familias que desde tiempos ancestrales se viene practicando principalmente cuando se acerca alguna festividad.
2. Desde que la ciudad de Quetzaltenango comenzó a crecer geográficamente, el surgimiento de nuevas colonias, tanto dentro como fuera del perímetro urbano, la transformación del sector de la zona 3, en zona comercial, la expansión de la zona 5, que llega hasta las Rosas, con venta de repuestos para vehículos, además venta de vehículos nuevos y usados, restaurantes de comida rápida o chatarra, entre la zona 2 y la zona 5, además el crecimiento demográfico de muchas personas que han inmigrado hacia esta ciudad, lo que ha incrementado el número de residentes en esta ciudad.
3. Uno de los fenómenos que se ha visto en los últimos años, es el incremento de restaurantes que venden comida rápida, estos se ubican en todos los centros comerciales, así como en las calzadas importantes, ahora ya es algo común ver los símbolos que identifican a estos restaurantes, la población joven y niños son los que más visitan estos establecimientos de comida chatarra, por eso el porcentaje de población joven y niños son los que presentan mayor porcentaje de los que tienen sobre peso. Entre los que se encuentran en las edades de 13 a 15 años, esto muestra que los niños y jóvenes ya no practican deportes, y consumen muchos alimentos ultraprocesados, esto es lo que incide en la proliferación de las enfermedades antes citadas.
4. Lo que esta pasando en los países menos desarrollados es lo que sucede en otros países desarrollados con enfermedades que han surgido por el excesos en consumir estos alimentos que en algunos países les dicen comida basura, por su elaboración que es muy práctica, en algunos puntos importantes de la

ciudad han abierto este tipo de establecimientos como el caso de la avenida las Américas entre la zona 1, y 10, se encuentran muchos establecimientos de este tipo de comida, pollo frito Granjero, Pio Lindo, Pinulito, Pollo al Carbón, comida china dos establecimientos de todas las empresas, Pizzas Dóminos, Siciliana, pastelería Ánfora, Pastelería Alemana, helados Sarita, todas distribuyen lo mismo, ventas de pollo en Carretas y Shucos.

Bibliografía consultada

CEPAL, I. (2018). *Enfermedades colaterales de La comida chatarra*. Guatemala. México, EE. UU.: Divulgación CEPAL, INCAP, PMA.

Desconocido. (22 de Abril de 2025). *Face book*. Obtenido de Inteligencia Artificial.

García*, J. (10 de Abril de 2026). Consumo de aguas carbonatadas. (R. Xicará, Entrevistador)

Maita, L. (2024). *Comida Basura qué es y como afecta a nuestra salud*. Madrid: España.

Materna, E. N. (2014). *El problema del consumo de alimentos ultraprocesados*. Guatemala: Ministerio de Salud Pública de Guatemala.

Ola, A. L. (Viernes 13 de Marzo de 2026). Más de la mitd de los hombres tienen sobrepeso. *Prensa Libre Sec. Comunitario*, pág. 5.

Roll, E. (1985). *Historia de las doctrinas económicas*. México: FEC.

Xicara, R. (2013). *Elites y lucha de poder en el Centro Histórico de Quetzaltenango de 1524 - 2011*. Guatemala: Cholsamaj.