

GRANDES PORCIONES

Estados Unidos fue el inventor de la comida rápida y, en los años noventa, de las versiones gigantes de los alimentos, una estrategia exitosa económicamente hablando: más por menos. Pero ahora el plato grande se ha convertido en un punto de disputa entre las cadenas de *fast food* y los restaurantes "casuales", ante la pérdida de consumidores de estos últimos. La pregunta sería: ¿Usted comería la mitad de las porciones por un precio menor, aunque aún así no esté consumiendo las raciones y la comida correctas? Se dice que con el ritmo de vida actual, en cinco años el 50 por ciento de las comidas diarias se harán fuera del hogar y con altas probabilidades se realizarán en establecimientos de comida "chatarra".

70-120 gramos de carne son considerados como razonables por los expertos en nutrición.

Este corte pesa 480 gr.; un adulto seguramente se comerá poco más de la mitad, pues se cree que una ración de carne normal es de 200 a 250 gramos, pero supera con creces los 70-120 gramos considerados como razonables por los expertos en nutrición.

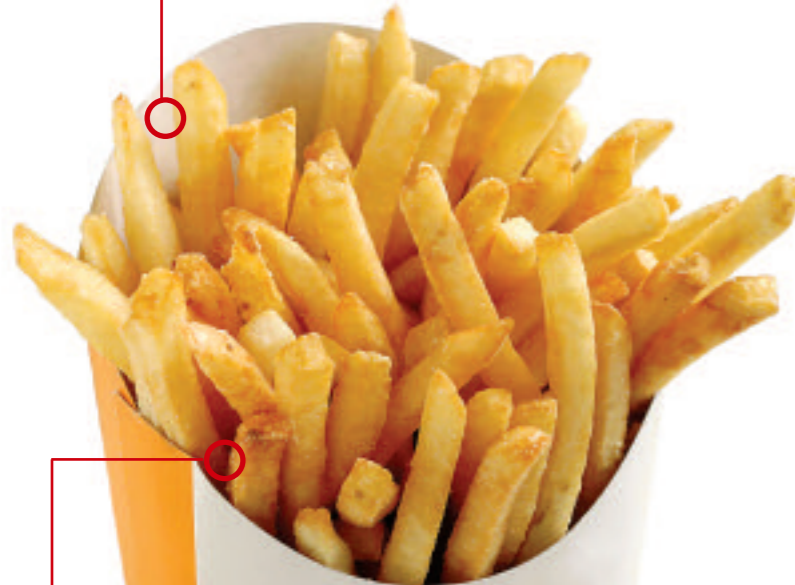
Un pollo a la plancha tiene 250 cal.; si es frito, 290 cal., y si es empanizado, 450 cal. más, ya que el pan, el aceite y los condimentos otorgan al último más calorías.

Un sirlon de 300 gr. aporta 500 cal., mientras que un ribeye de 340 gr., 570 cal.

FOTO: CORBIS

Seis de cada 10 mexicanos tienen obesidad, ubicando a México en el sexto lugar como país con altos índices de la enfermedad

La ración chica de papas fritas en un establecimiento alcanza los 74 gr. (250 cal.), una proporción que comeríamos en casa; la mediana es de 114 gr. (380 cal.) y la gigante, de 180 gr. (570 cal.).



El aporte calórico de las grasas ronda las 600-700 calorías, lo que significa una ingesta de entre 66 y 77 gramos de grasa diarios. El consumo de una porción mediana de papas fritas y una hamburguesa gigante suman 75 gramos de grasa, lo que incluso supera las recomendaciones diarias.

Entre
66 y 77
gramos de grasa
diarios es la
ingesta
recomendada

FOTO: CORBIS

Cuántas veces no hemos escuchado decir a nuestras madres: “terminálo todo”; sin dudarlo, se podría decir que es casi una demostración de amor recibir un plato de comida abundante. Pero es evidente que este acto inocuo, parte de nuestra cultura alimenticia, se ha convertido en el peor de nuestros enemigos y ha sido “inteligentemente” utilizado por la industria de comida rápida, donde la gran diferencia radica en el tipo de comida y la cantidad que consumimos.

Hoy en día, esta tendencia se ha ido expandiendo, una de las mayores multinacionales de comida rápida, McDonald's, cuenta con más de 30,000 establecimientos a los que acuden diariamente más de 46 millones de personas en todo el mundo.

No por nada, Estados Unidos, el creador de las grandes porciones, registra que “uno de cada dos estadounidenses tiene sobrepeso o es obeso”, señala el Dr. Michael Charlton, director médico del programa de trasplantes hepáticos de Mayo Clinic en Rochester.

En México, de acuerdo con la Secretaría de Salud, seis de cada 10 mexicanos tienen obesidad, lo que ubica al país en el sexto lugar entre los que registran altos índices de la enfermedad. Y el sobrepeso va en aumento, tan sólo haga un ejercicio simple: mire a su alrededor y observará que la mayoría de la gente ha aumentado la medida de su cintura.

Y es que el patrón de versiones gigantes es cada vez más habitual entre los alimentos de consumo cotidiano como los yogurts, el pan de molde o para hamburguesas, los jugos de frutas, las salchichas y las galletas de chocolate, entre muchos otros.

Un estudio de la Asociación Empresarial de Cadenas de Restauración Moderna en España, señala que atendiendo al cambio en los hábitos de vida de la sociedad actual –menos horas para la vida familiar, menos conocimiento culinario, menos tiempo para comer–, se prevé que en sólo cinco años el 50 por ciento de las comidas se harán fuera del hogar.

El punto neural es que “el alimentarse en exceso repercute en que los niveles de glucosa

e insulina aumenten y se acumule la grasa, la cual no sólo se asienta en el abdomen, también lo hace en el hígado y en el páncreas. Lo que al paso del tiempo y con una alimentación alta en azúcares, provoca diabetes y arteroesclerosis”, asegura Marcela Amarante, nutrióloga del Hospital Ángeles del Pedregal.

Las raciones de comida rápida han invadido al país con el agravante de que, a pesar de que la cantidad aumenta, el precio apenas varía.

Los McTríos, los paquetes que la gente consume en su mayoría, se ubican entre los 59 y 64 pesos y por seis pesos más le darán papas y refrescos grandes. Pero si opta por el MacMenú (hamburguesa, papas y refresco chicos), lo obtendrá por 29 pesos. Siendo realistas tampoco es tan barato por lo que se obtiene: una alimentación rica en carbohidratos pero deficiente nutricionalmente.

Pero el fenómeno no sólo lo observamos con los refrescos, las hamburguesas o las papas, sino en la duplicación de ingredientes, es decir, que no sólo aumenta la cantidad de carne, sino también de queso, de pastas, de salsas, etcétera. Fuera de las cadenas de comida rápida, también los restaurantes caseros o de menús ofrecen raciones de tamaño poco razonable. A la ensalada le sigue un primer tiempo: sopa, y a ésta una ración desmesurada de carne con arroz o pasta, y después el postre elaborado, todo acompañado de mucho pan y otros azúcares.

Aunque en apariencia son productos que se enmarcan dentro de un estilo de “comidas más sanas”, tanta comida no es necesaria, pues también trae consecuencias.

El exceso en la comida a la que tenemos acceso y la mala selección que hacemos de los alimentos se han convertido en un peligro para gozar de una buena salud.

Aunque comer sano no es fácil, por el componente psicológico, social y económico que supone elegir lo que comemos, es importante aprender a alimentarse bien. Hay que saber elegir qué, cuándo, cuántas veces y dónde se come.

A TOMAR MEDIDAS

Como todos sabemos, el aporte diario de una dieta equilibrada se estima en unas 2,000

110 calorías es el consumo máximo de azúcar al día



A un vaso normal le caben 250 ml de agua; a un refresco chico de 18 pesos en un establecimiento de comida rápida le caben 473ml lo que equivale a 150 cal. Pero por dos pesos más obtendrá uno mediano de 650 ml (210 cal) y por tres pesos más, el grande de casi un litro (946ml/310cal).

El consumo máximo de azúcar al día debe ser de entre 100-110 calorías, que se traduce en 25-27.5 gr., pero si bebe un refresco mediano, ya superó considerablemente la recomendación. El 5 por ciento de la dieta diaria debe estar conformada por azúcar.

FOTO: CORBIS

Los estadounidenses comen 12 por ciento más calorías por día de lo que lo hacían a mediados de los años ochenta

calorías. “El estándar de calorías recomendables de consumo diario son las siguientes: la mujer debe consumir 1,500 calorías, mientras que los hombres, 2,000 calorías. Es preciso subrayar que no es una medida general, pues depende de la complejidad, la edad, el peso y otros factores, por lo que se recomienda asistir con el nutriólogo para que realice una evaluación de estos factores y recomiende una dieta equilibrada para cada persona”, señala la especialista en nutrición.

La mitad de ellas (1000-1100 calorías) deben provenir de carbohidratos (250-275 gramos, dado que un gramo de este nutriente aporta cuatro calorías). De estos, se aconseja que los azúcares no superen el 10 por ciento, es decir, entre 100-110 calorías, que se traduce en 25-27.5 gramos de azúcares al día. Beber un refresco mediano significa consumir el doble de la recomendación de azúcares. El aporte calórico de las grasas debería rondar las 600-700 calorías, lo que significa una ingesta de entre 66 y 77 gramos de grasa diarios (un gramo de grasa aporta nueve calorías). A esto habría que sumarle la grasa que aportan el resto de alimentos consumidos a lo largo del día: leche entera o semidesnatada, galletas, embutidos, aceite para cocinar. Alimentos que desequilibran la dieta diaria.

Los estadounidenses comen 12 por ciento más calorías por día de lo que hacían a mediados de los ochenta, de acuerdo con estadísticas gubernamentales. Mientras tanto, el porcentaje de americanos con sobrepeso se incrementó en un 66 por ciento en 2004, esto es, un 47 por ciento más que a finales de los setenta. Casi nadie cree que los americanos se volvieron más gordos al mismo tiempo que comenzaron a comer más en restaurantes con porciones *supersize*.

LA BATALLA DE LAS PORCIONES Y LAS GANANCIAS

Hace unos meses el periódico estadounidense *The New York Times* dio a conocer que la cadena de restaurantes TGI Friday's, luchando

en contra del fenómeno *supersize* de los años noventa que redujo considerablemente la clientela de los llamados restaurantes “casuales”, introduciría un nuevo concepto: “*the right size*” (la medida correcta).

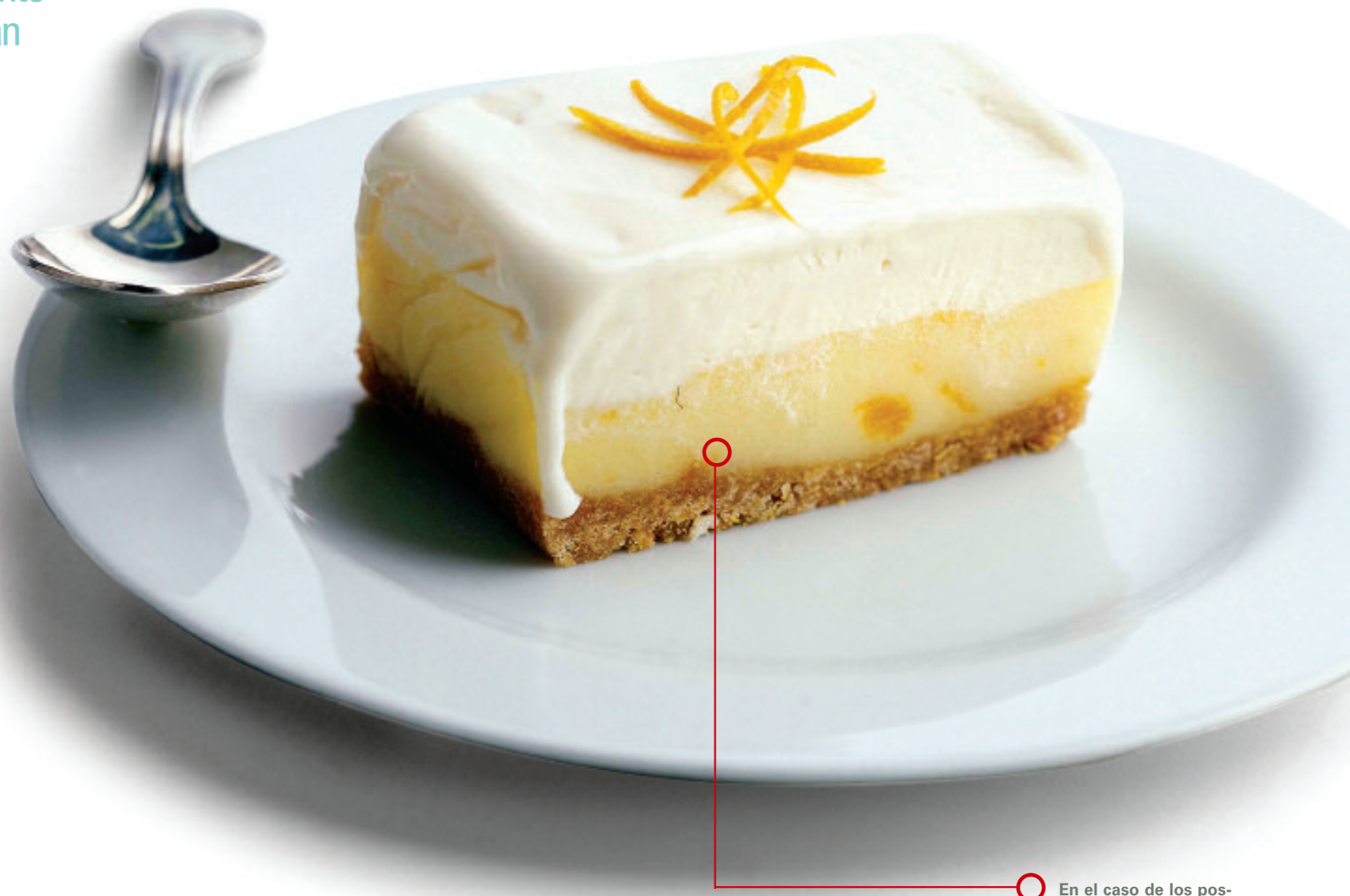
La medida, ante la incredulidad de muchos de sus competidores, pretende ofrecer raciones pequeñas de comida a un precio inferior que el de las comidas rápidas. Y aún así supera la ingesta diaria promedio de un adulto: 2 mil calorías, siendo dos tercios del tamaño de las porciones habituales.

Los restaurantes casuales son conocidos por sus platillos ricos en calorías como las cascaras de papa fritas y rellenas de queso cheddar, tocino y crema agria; sus cortes de casi 500 gramos, sus pastas de más de 250 gramos, cubiertas con deliciosos aderezos de crema, y el vaso de refresco con *refill*.

Los ejecutivos de TGI Friday's, creen firmemente que el consumidor está pidiendo un cambio, pues muchos de ellos están cansados de las porciones enormes, especialmente cuando tienen que consumirlas durante las semanas de trabajo, cuando no están tratando de ser indulgentes con su apetito a diferencia de lo que harían en los fines de semana.

Pero esta estrategia de servir raciones más pequeñas no ha tenido muy buena aceptación en otros intentos. Tal fue el caso de Ruby Tuesday en 2004, cuando ante la queja de sus consumidores vetó la medida. “Pese a que el consumidor no se comerán todo, le gusta ver una porción generosa”, señaló al mismo periódico Richard Johnson, vicepresidente de Ruby Tuesday. Y aunque la gente tenga la opción de platos más saludables, éstos no tienen mucha demanda. La reducción de porciones pone a los restaurantes en un predicamento, pero tienen pensado asociar la cantidad con el precio.

Un pollo Alfredo a la Jack Daniel en tamaño *right size* por ejemplo, tiene 40 por ciento menos fettuccini, un tercio menos de pollo y la mitad de la salsa de una porción completa, y es ofrecido a 7.99 dólares, es decir, tiene un costo 30 por ciento menor.



730 calorías es lo que otorga al cuerpo una rebanada de pastel

En el caso de los postres, las rebanadas de pastel son de aproximadamente 240 gr., lo que otorga al cuerpo unas 730 cal. Pero si le agregamos helado, se suman otras 120 cal., y si se le vierte encima jarabes o caramelo, serán otras 40 cal. por cada cucharadita de uno de los anteriores.

FOTO: CORBIS