

**VERSIONES  
GIGANTES  
DE ALIMENTOS**



# RACIONES

Elaborados con un exceso de grasas, azúcares y calorías, ciertos platos pueden inducir a su consumo irracional y nada saludable. Su marcado sabor y su precio asequible los convierten en muy apetecibles



**E**n un país como el nuestro, en el que la tortilla de patata ha sido tradicionalmente el plato estrella para niños y mayores en casa y en la calle, se está viviendo un nuevo fenómeno, el de las raciones XXL, que hasta hace no muchos años estaba acotado al estilo de vida estadounidense. Pero ya no es así. La oferta de grandes porciones de alimentos preparados con precios reducidos, y su creciente aceptación, es una realidad que preocupa a médicos, nutricionistas y responsables públicos. La causa: en la mayoría de los casos, estos productos contienen demasiadas grasas, azúcares y calorías que, por su marcado sabor y su precio asequible, pueden inducir a un consumo irracional y nada saludable.

Los establecimientos de comida rápida ponen a disposición del cliente raciones gigantes de sus productos estrella. A esto se suma que dentro de los alimentos de consumo cotidiano son cada vez más frecuentes las raciones que sobrepasan el tamaño recomendable. Las dimensiones han variado, de forma que la porción individual, antes considerada normal, se ha convertido en la 'mini' y, al mismo tiempo, abundan las de gran tamaño.

Estados Unidos inventó la comida rápida y las versiones gigantes de alimentos. En la actualidad, este efecto se está expandiendo por todo el mundo. De hecho, una de las mayores multinacionales de comida rápida, McDonalds, tiene abiertos más de 30.000 locales en los que comen diariamente más de 46 millones de personas

en todo el planeta (el equivalente a toda la población española). En nuestro país, según datos de Fehrcarem (Asociación Empresarial de Cadenas de Restauración Moderna) y atendiendo al cambio en los hábitos de vida de la sociedad actual -menos horas para la vida familiar, menos cultura culinaria, menos tiempo para comer-, se prevé que en sólo cinco años el 50% de las comidas se harán fuera del hogar. Una gran proporción de estas comidas se servirán, con toda probabilidad, en establecimientos de comida rápida.

En enero de 2005 la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), organismo autónomo adscrito al Ministerio de Sanidad y Consumo, junto con la Federación Española de Hostelería y Restauración (FEHR) y la Fehrcarem firmaron un convenio por el que se comprometían a no incentivar el consumo de raciones o porciones individuales gigantes. Pese al convenio, en noviembre de 2006 saltó la polémica: la cadena Burger King anunció su hamburguesa gigante y el Ministerio de Sanidad y Consumo denunció la campaña publicitaria al tiempo de que advertía públicamente de las consecuencias nocivas de este tipo de anuncios.

## VERSIONES GIGANTES

Comidas económicas, productos apetitosos con sabores pronunciados y raciones generosas son las bazas con las que juegan los establecimientos de comida rápida. Por ►

poco dinero se puede comer y saciar el hambre con un producto que satisface al paladar. Además, presentan el alimento elegido a medida: a disposición del cliente hay raciones pequeñas, medianas, grandes y supergrandes o XXL.

En Estados Unidos, el refresco pequeño (200 ml) se ha convertido en el "mini" y el grande (250 ml) es el pequeño. En esta proporción, el mediano contiene medio litro de bebida y el grande, un litro. E incluso hay envases para llevar de dos litros. Estas raciones empiezan a llegar a nuestro país con el agravante de que, a pesar de que la cantidad aumenta, el precio apenas varía. Pero el fenómeno no se da sólo con los refrescos. Se extiende también a otros productos como los cucuruchos de patatas fritas: la ración 'mini' alcanza los 80 gramos, la que habitualmente comeríamos en casa; la mediana es de 115 gramos y la gigante de 150 gramos. Lo mismo ocurre con las hamburguesas, que duplican ingredientes. Es decir, no sólo aumenta la cantidad de carne, sino también de queso, bacon y de salsas.

Aunque en apariencia se enmarca dentro de un estilo de comidas muy concreto —en forma de aperitivos para tomar entre horas como la comida rápida—, este patrón de versiones gigantes es cada vez más habitual entre los alimentos de consumo cotidiano como los yogures, el pan de molde o para hamburguesa, zumos de frutas, salchichas y galletas de chocolate, entre muchos otros.

### LAS TALLAS GIGANTES "DE SIEMPRE"

Comer mucho no es algo nuevo. Nuestra cultura también incluye en sus tradiciones menús gigantes, incluso en hábitos diarios. Degustar una ración de carne de 200 a 250 gramos se entiende como normal, y sin embargo, supera con creces los 120 gramos considerados como razonables por los expertos, tal y como publica en su Guía de la alimentación saludable la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. 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 plato de cuchara y a éste una ración desmesurada de carne o de pescado. Después el postre elaborado, acompañado de mucho pan.

Tanta comida no es necesaria, ni sana. Si la ensalada se acompaña de un plato de arroz no hay por qué tomar un guiso, ni siquiera un pescado a la plancha. El cuerpo no lo necesita. Si se come pasta, arroz o legumbre, no es necesario un segundo plato, y si se opta por carne o pescado, una ensalada o una verdura como entrante es suficiente.

### LA ADMINISTRACIÓN HACE SU PAPEL

En España, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha adquirido un notable protagonismo en la promoción de los estilos de vida saludables para luchar contra la obesidad. Parte de su compromiso se materializa en la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y prevención de la Obesidad (NAOS), que tiene como finalidad mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de la actividad física de todos los ciudadanos, poniendo especial atención a la prevención durante la infancia.



#### PATATAS FRITAS:

- MINI (80 gramos)= 230 calorías, 14 gramos de grasa.
- MEDIANA (115 g) = 330 calorías , 20 gramos de grasa.
- GRANDE O GIGANTE (150 g) = 430 calorías, 25 gramos de grasa.

## HÁBITOS ERRÓNEOS

Resulta paradójico que el tamaño de las raciones de los alimentos sea mayor en una época en la que la actividad de la vida diaria y de ocio se ralentiza. Si gastamos menos energía en las actividades cotidianas, la lógica dice que deberíamos comer menos. Pero ahora ya no comemos únicamente por necesidad fisiológica, sino que otorgamos a la comida demasiado valor emocional. Conceder a la comida un valor saludable es la clave para que nuestra relación con ella sea una fuente de salud y de satisfacción a largo plazo.

Los niños cada vez son más sedentarios: van al colegio en coche o autobús y desarrollan muchas actividades de ocio que no implican esfuerzo físico. Sin embargo, una imagen muy común es ver a los más pequeños comiendo patatas fritas delante del televisor o del ordenador. De nuevo hay que estar atento a la relación emocional con la comida. Los niños reciben mensajes de que es 'guay' comerse una 'burger', pero no les bombardean con la idea de que merendar un bocata de atún 'mola'.

## DEMASIADAS CALORÍAS Y GRASAS



### HAMBURGUESAS (\*):

- BURGER KING: Big King XXL= 854 calorías, 55 g grasa
- MCDONALDS: Big Mac = 495 calorías, 25 g de grasa;  
McRoyal Deluxe = 535 calorías, 33 g de grasa;  
McNífica Chicken Supreme Bacon = 705 calorías, 39 g de grasa

(\*). Información nutricional extraída de Burger King, y de McDonalds.

### SNACKS (gusanitos y similares):

- INDIVIDUALES (25-35 g) = 125 calorías, 8 g grasa
- MEDIANAS (60 g) = 300 calorías, 20 g de grasa
- GRANDES (125 g) = 625 calorías, 43 g de grasa
- GIGANTES (170-180 g) = 875 calorías, 60 g de grasa

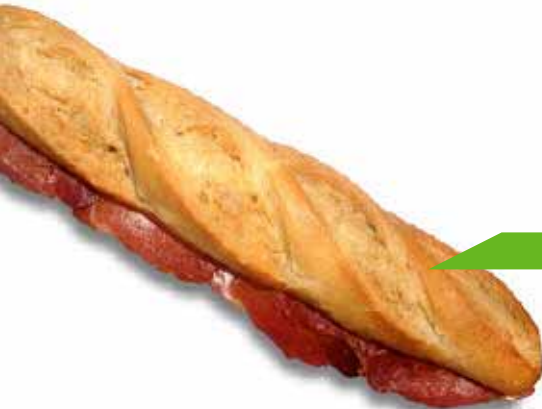
### REFRESCOS:

- BOTELLÍN (200 ml) = 80 calorías, 20 g azúcar (2 sobres de azúcar)
- LATA (330 ml) = 130 calorías, 33 g azúcar (3 sobres de azúcar)
- MEDIANO (400 ml) = 160 calorías, 40 g azúcar (4 sobres de azúcar)
- GRANDE (500 ml) = 200 cal, 50 g azúcar (5 sobres de azúcar)



### UNA RACIÓN SALUDABLE Y SABROSA:

Un bocadillo de jamón serrano (80 gramos de pan –unos 8 dedos-, y 2-3 lonchas de jamón, unos 50 gramos), aportan unas 300 calorías, y apenas 10 gramos de grasa.



## ¿CUÁNTAS CALORÍAS NECESITAMOS?

El aporte diario de una dieta equilibrada se estima en unas 2.000 calorías. La mitad de ellas (1.000-1.100 calorías) deben provenir de carbohidratos (250-275 gramos de carbohidratos, dado que un gramo de este nutriente aporta cuatro calorías). De estos, se aconseja que los azúcares no superen el 10%, es decir, entre 100-110 calorías, que se traduce en 25-27,5 gramos de azúcares al día. Podemos comprobar cómo el día que bebemos un refresco mediano habremos tomado 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). En esta tabla se puede comprobar cómo el consumo de una porción mediana de patatas fritas y una hamburguesa gigante suman 75 gramos de grasa, incluso supera las recomendaciones diarias. A esto habría que sumarle la grasa que aportan el resto de alimentos consumidos a lo largo del día –leche entera o semidesnatada, galletas, bocadillo de embutido, aceite para aliñar o cocinar los alimentos...-. Evidentemente, un día de desequilibrio nutricional no tiene mayor efecto en el organismo, pero el consumo habitual y desordenado de estos alimentos puede afectar a nuestra salud.

## CONSUMO IRRACIONAL

Es posible que pensemos con prudencia a la hora de elegir la hamburguesa, el refresco o las palomitas más grandes, y que perdamos esa cordura o sensatez ante la elección de las versiones gigantes de alimentos cotidianos. En muchos casos tiene más peso específico el valor económico del producto (por poco más dinero, compro el más grande) y no las consecuencias para la salud que supone acostumbrarse a comer tanta cantidad de alimentos.

Una vez abierto el envase, es difícil dejar de comer: los sabores son muy marcados, enganchan y uno picotea hasta que se acaba o siente ya los efectos del exceso de grasa. Además, aunque estemos en un momento de sobreabundancia, a nadie le gusta tirar la comida que compra. Si el envase está abierto, lo acabamos.



Uno de los puntos destacados de la estrategia NAOS es lograr el compromiso de la industria alimentaria tanto en la mejora de la calidad nutricional de los productos alimenticios como en la regulación de su publicidad. Aunque conscientes de que no hay evidencia científica suficiente que demuestre que la publicidad de alimentos y bebidas dirigidas a los niños sea la única responsable de su elección, se asume su efecto como elemento que influye y condiciona el comportamiento y la elección de los alimentos que integran su dieta. Por ello, en septiembre de 2005 entró en vigor el Código de Autorregulación de la Publicidad de Alimentos (Código PAOS) con la colaboración de la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB), al que se han suscrito las 35 mayores empresas españolas del sector, que representan más del 75% de la inversión publicitaria. En su artículo 23 relativo a la Educación e información nutricional dice que "...los mensajes publicitarios de alimentos o bebidas no deberán promover o presentar hábitos de alimentación o estilos de vida poco saludables tales como comer o beber de forma inmoderada, excesiva o compulsiva". ◀

## APRENDER A ALIMENTARSE BIEN

El exceso de comida a la que tenemos acceso y la mala selección de alimentos que hacemos se han convertido en un inconveniente para gozar de una buena salud. No es trivial considerarlo así. El niño gordito ya no es el sano; una gran comilona ya no es objeto de envidia ni un éxito social propio de una persona informada .

Aunque comer sano no es fácil, por el componente psicológico, social y económico que interviene en la elección de lo que comemos, es importante aprender a alimentarse bien. Teniendo en cuenta que prima el derecho de la persona de elegir qué, cuándo, cuántas veces y dónde lo come, también ha de asumir las consecuencias de la decisión. Incluso ser consciente del beneficio que logra a largo plazo si entiende su alimentación como una decisión diaria en la que debe ser responsable. Las estadísticas no engañan : la prevalencia del sobrepeso y obesidad se ha duplicado en los últimos 10 años, y cada vez son más las personas jóvenes con diabetes, hipercolesterolemia, triglicéridos altos e hiperuricemia.

## 5

## CLAVES PARA...

comer verduras a gusto y a diario...

- 1. Imaginación en el plato o creatividad en la cocina.** Repetir la misma verdura cocinada siempre igual resulta aburrido. Busque las verduras de temporada, que le gusten y que sean vistosas, combine colores, texturas, alimentos y sabores, y la receta será más apetitosa. Comemos por los ojos. Espinacas salteadas con crema de gambas; ensalada con lechugas variadas, membrillo, salmón y queso; ensalada de setas y jamón con crema de yogur o puerros rebozados sobre gazpacho claro son algunas de las más de 350 recetas de ensaladas y verduras, ricas y sugerentes, que encontrará en [www.consumer.es/alimentación](http://www.consumer.es/alimentación)
- 2. Aprovechar lo que sobra.** La verdura que ha quedado del mediodía se puede emplear para elaborar otros platos distintos. Es la forma inteligente de aprovechar lo que sobra. Por ejemplo, revuelto de judías verdes y jamón, judías verdes con salsa de sésamo, judías verdes con perejil y limón, ensaladilla rusa con judías verdes, espaguetis con judías verdes y piñones...
- 3. Verduras siempre disponibles.** Eche mano de las verduras congeladas, las conservas y los platos de verduras y ensaladas preparadas y listas para comer cuando no le sea posible adquirir los productos frescos.
- 4. Verduras hasta en la sopa.** Añada trozos de hortalizas a los guisos de carne y de pescado, y utilice los purés de verduras para dar más consistencia y sabor a los caldos y las sopas. Le animamos a que pruebe las siguientes recetas: albóndigas de ternera y champiñones con salsa de zanahoria; pollo con salsa de berenjenas; sopa de fideos con crema de champiñones...
- 5. Postre con verduras.** Aunque no es lo habitual ni a lo que estamos acostumbrados, hay recetarios que incluyen postres de hortalizas. El bizcocho o la tarta de zanahoria y los bocaditos dulces de calabaza son algunos de ellos.



## MENÚ TIPO...

Para personas fumadoras, rico en antioxidantes

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:	
Un zumo de dos naranjas y un limón. Té o infusión. Pan de cereales con rodajas de tomate, aceite de oliva virgen extra y jamón serrano.	Sándwich vegetal con queso fresco. Agua.	Garbanzos con arroz integral, tomate, lechugas, champiñones y piñones, en ensalada.	Pechuga de pollo a la plancha con cebolla rehogada. Pan y melón o sandía.