

No debe formar parte de la dieta habitual

EL *FAST FOOD*
APORTA MUCHAS
CALORÍAS POR
SU GRAN CONTENIDO
EN HIDRATOS DE
CARBONO Y GRASAS

Rapidez de servicio, horarios amplios, precios económicos y una vastísima red de establecimientos son las bazas fuertes de las cadenas de *comida rápida*. Según la Federación Española de Hoteles y Restaurantes (FEHR), en España hay ya cerca de 3.000 locales de este tipo y su número sigue creciendo.

Pero su éxito no sólo radica en la comodidad: la comida rápida ha *conquistado*, mal que nos pese, muchos paladares, y a pesar de su mala fama nutricional casi todos hemos sucumbido en alguna ocasión ante una hamburguesa o una porción de pizza. Las consecuencias de los cambios en

los hábitos alimentarios se dejan notar: uno de cada dos españoles tiene exceso de peso y las enfermedades cardiovasculares, con una tasa de mortalidad del 35% en 2000, son la primera causa de muerte en nuestro país.

¿Qué tipo de productos ofrecen?

Los productos de *fast food* se pueden clasificar en dos grupos: los de influencia y características anglosajonas, como hamburguesas, salchichas y patatas fritas acompañadas de salsas diversas (mayonesa, mostaza, ketch), y los de procedencia mediterránea, como pizzas, bocadillos, *tapas* y kebabs (pinchos)

EXCESIVA ENERGÍA

Con tan sólo una comida *fast food* se ingiere más de la mitad de la energía diaria necesaria. Si a ello añadimos la aportada por el resto de comidas del día, el contenido energético de la ingesta total se dispara y favorece el exceso de peso.

El abuso del *fast food*

El consumo de este tipo de comida no supone ningún inconveniente para la salud siempre que no se convierta en un hábito ni sustituya a alimentos básicos. Pero lo que está ocurriendo es que cada vez más personas los incluyen como base de su dieta, sin ser conscientes de los peligros nutricionales que ello conlleva.

DEMASIADA GRASA Y COLESTEROL

Las grasas saturadas -en exceso tienden a aumentar los niveles de colesterol en sangre- y el colesterol son abundantes en estos productos debido a las salsas a base de huevo, mantequilla, nata, manteca y otros ingredientes grasos que se emplean en su elaboración, y a los aceites de coco y palma que se usan en la fritura.

ABUNDANTES ADITIVOS

En general, estos productos contienen más sal que los que se preparan en casa, en parte porque el sodio se utiliza como conservante. Además, para conseguir el aspecto deseado en cuanto a color, olor, sabor y textura llevan añadidos conservantes, colorantes, antiapelmazantes, estabilizantes, etc. Estos platos suelen incluir condimentos fuertes o aditivos que potencian el sabor y que estimulan el apetito y, con el tiempo, alteran la percepción del sentido del gusto y crean hábito.





Alternativas saludables

Fast food no significa, necesariamente, comida basura. Una selección adecuada de alimentos y una correcta frecuencia de consumo pueden hacer de una comida rápida una propuesta original, equilibrada y saludable.

→ COMIDA RÁPIDA EN CASA...

Si no disponemos de tiempo o nos da pereza cocinar, solemos recurrir a la comida rápida. Aunque no es recomendable abusar de ella, cuando la preparamos en casa al menos conocemos con seguridad la calidad y la cantidad de los ingredientes utilizados. La clave está en incluir en el menú otros alimentos que complementen en nutrientes la comida, con el fin de elaborar una comida rápida equilibrada y nutritiva.

- Pizza o bocadillo con ingredientes magros (quesos, jamón, atún al natural, pollo, pavo, ternera...) y vegetales (tomate, cebolla, pimientos, champiñones, alcachofas, espinacas, calabacín, berenjena, etc.), ensalada y fruta.
- Hamburguesa (de ternera o de pollo) a la plancha con loncha de queso poco graso, ensalada, patatas asadas o cocidas (y no siempre fritas), pan integral y fruta.
- Bocadillo de salchichas de pavo con tomate frito, poca mayonesa, ensalada y zumo.
- Patatas fritas menos grasas: asarlas en el microondas unos minutos y saltearlas con poco aceite para que se tuesten. Si están fritas, extenderlas sobre papel de cocina para que pierdan el exceso de aceite.
- Refrescos menos energéticos: escoger la versión light, o mejor, sustituirlos por agua o zumo.

→ FAST FOOD FUERA DE CASA...

Si se come fuera, las posibilidades de elección tienden a ser limitadas, aunque hay cadenas que han comenzado a ampliar su oferta incluyendo alimentos más saludables: ensaladas, frutas, yogures...

de carne adobada de origen árabe envueltos en pan de pita y acompañados de vegetales y salsas de yogur). Por sus características nutricionales, la *comida rápida* de estilo mediterráneo o árabe es más saludable que la de estilo sajón.

Dentro de este tipo de productos no hay que olvidar platos típicos de otros países que constituyen una novedosa forma de *comida rápida*, como los burritos mexicanos o la comida china, además de la amplia gama de productos precocinados (lasañas, canelones, paellas, empanadillas, croquetas...), cada vez más demandados por los consumidores.

Dado lo heterogéneo de estos productos no es fácil determinar un valor nutritivo representativo. Sin embargo, todos tienen algo en común: una elevada densidad energética debido a su alto contenido en grasa (en especial grasa saturada y colesterol) e hidratos de carbono (pan, pita, base de pizza, tortitas...). Si bien es cierto que aportan proteínas de calidad (huevos, carnes, pescados, quesos...), se quedan cortos de fibra, vitaminas y minerales, excepto en sodio (sal). Y no hay que olvidar que el número de calorías que ingerimos aumenta, y mucho, si la comida se acompaña de patatas fritas, bollería y refresco o bebida alcohólica. ◀

DIGESTIONES DIFÍCILES

En la mayoría de las ocasiones los alimentos están fritos, empanados o rebozados, por lo que se enriquecen en grasa, que calentada resulta aún más indigesta.

Valor calórico fast food

| RACIONES | ENERGÍA (KCAL) | GRASAS (g.) |
|---|----------------|-------------|
| Porción pizza (180 g) | 352 | 22,7 |
| Hamburguesa doble con queso (190 g) | 480 | 26,6 |
| Alitas de pollo fritas (125 g) | 280 | 11,4 |
| Croquetas (150 g) | 183 | 11,0 |
| Bocadillo (120 g) de Frankfurt (90g) | 520 | 18,8 |
| Patatas fritas medianas (115 g) | 353 | 17,5 |
| Pastel de manzana (115 g) | 320 | 14 |
| Tarrina de helado mediano (115 g) | 235 | 11,6 |
| Refresco mediano (350 mL) | 145 | 0 |
| Zumo de fruta (225 mL) | 101 | 0 |
| Bolsita de ketchup (15 g) | 15 | 0 |
| Bolsita de mayonesa (12 g) | 86 | 9,5 |
| Pasta (2 cazos), salsa tomate y carne picada (50 g) | 331 | 7,1 |