



¿Son los restaurantes culpables de la obesidad actual?

Por Alejandro Juan-Marcos Barocio

www.alejandrojuanmarcos.com

Se han escrito un sinnúmero de artículos sobre cómo el aumento de las porciones en los alimentos han contribuido con el aumento de peso y problemas en la salud en comparativa con hace 20-30 años. Una reciente investigación realizada por Susan Roberts de la Universidad de Tufts, ha demostrado que la obesidad global también está fuertemente relacionada con el alto contenido calórico de las comidas que son ofrecidas en restaurantes. Se examinaron el contenido nutricional de los platos principales en países tan diversos como China, India, Finlandia, Ghana y Estados Unidos, los resultados fueron sorprendentes. Contemplando solo el plato principal (no la entrada, o los panes, bebidas y postres), el contenido promedio fue superior a 1,200 calorías, y para su sorpresa, el contenido energético de solo una entrada en restaurantes de comida rápida es de 700 calorías.

No cabe duda que a medida que la economía de un país mejora, el contenido de sus comidas puede pasar de alimentos básicos (arroz, tubérculos, verduras) a comidas que contienen proteínas con alto contenido de grasas. A su vez, si las porciones ofrecidas fueran pequeñas, es dudoso que agregar tales ingredientes elevaría el contenido calórico de las comidas.

Unido a esto, está el creciente mercado de servicio de comidas a domicilio; desde hace 10 años las porciones de las entradas son similares a las de hoy en día, pero antes teníamos que hacer un “esfuerzo” para conseguirlas, ahora, desde la comodidad de nuestro sillón tenemos un menú extenso de nuestros platillos preferidos. De acuerdo a los estudios realizados por Ryan McDevitt, profesor en la Escuela de Negocios de la Universidad de Duke, los clientes tienden a consumir en promedio 100 calorías más cuando ordenan su comida por aplicaciones que cuando lo hacen en un establecimiento, siendo entre los principales consumidores adultos de 18 a 34 años los cuales cada vez cocinan menos sus propios alimentos y se estima que vivan menor tiempo que sus padres.

Ante esto, ¿podemos exigir que los restaurantes sirvan porciones de alimentos saludables y compatibles con las necesidades de nuestras vidas sedentarias?

Diversos empresarios han aplicado medidas en las que publican las calorías de sus alimentos, o los catalogan con iconos (light, gluten free, veganos) no obstante, hay consumidores que no disfrutan que cuando ordenan una hamburguesa “les pongan en cara” el sentimiento de culpa y de estar haciendo una mala elección. Al final del día es responsabilidad de cada quien saber qué vamos a consumir y cada cuando, nadie nos está obligando a comer cierto alimento.

Considero que la respuesta es que primero debemos cambiar la forma en que comemos, educar a nuestros hijos sobre la importancia de equilibrar nuestra alimentación y saber que no pasa nada si nos comemos un platillo de 1,000 calorías, la importancia radica en la frecuencia en lo que lo hacemos y no caer en excesos. Tal vez de esta manera, los restauranteros observen el nuevo comportamiento de sus clientes y sigan dicha tendencia. ♦

