

# Cultura Láctea

*La típica comida rápida es baja en calcio. Las dietas bajas en este mineral se asocian con un aumento en la incidencia de osteoporosis. A pesar de la disponibilidad en el mercado de leches bajas en grasa, batidos, bebidas de leche y yogures bajos en calorías, las bebidas que se ofrecen y que seleccionan, especialmente niños y adolescentes son las gaseosas y las colas.*

## LAS COMIDAS RÁPIDAS ¿Sólo Conveniencia y Placer?

Dolly Quintero Sanabria  
Nutricionista Dietista,  
Magister de Nutrición Humana

## RESUMEN

En esta época de gran aceleración, las comidas rápidas y los alimentos "tipo snack" que las acompañan, emergen rápidamente como una solución efectiva para el hombre ocupado. Se puede ir a cualquier restaurante de comidas rápidas pedir una orden y en minutos se puede comer una hamburguesa con papas fritas y una cola. Las características de estas comidas es que son altas en calorías, grasa, grasa saturada y sodio, y bajas en algunas vitaminas como la A y la C y en minerales como el calcio.

Frente a este nuevo estilo de comer, tan asociado a la cultura del consumo de los Estados Unidos, surgen varias preguntas: ¿Afecta o no la calidad nutricional de la dieta a la población y su salud? ¿Están en riesgo los niños y adolescentes de desarrollar enfermedades como arteroesclerosis, cáncer, obesidad y deficiencias de vitaminas y minerales por el consumo frecuente de este tipo de comidas y productos?

En este artículo se describen las limitaciones y méritos nutricionales, los riesgos potenciales para la salud del gastrónomo de comidas rápidas y se anotan algunas aspectos que se deben considerar para reducir el riesgo.

## INTRODUCCIÓN

El concepto y uso de las comidas rápidas no es nuevo, existen ejemplos que lo documentan desde épocas ancestrales, como 2300 años AC (3). Pero en siglo actual, el crecimiento de las cadenas de comidas

rápidas es extraordinario y aún continúa, por ejemplo, en los Estados Unidos se inició en 1955, cuando abrieron las puertas del primer MacDonald, y a partir de este modesto inicio, se ha convertido en un negocio multimillonario que captura el 40% del dinero que se gasta en las comidas fuera del hogar. En 1987 las dos cadenas, MacDonald y Kentucky Fried Chicken tuvieron

ventas anuales de US\$14.1 y US\$5.6 billones de dólares, respectivamente (21). En Colombia están estas dos cadenas y algunas más de origen internacional y nacional, y aunque no se cuenta con estadísticas, se observa también, un aumento dramático de ellas, incluyendo las ventas de comidas rápidas callejeras.

Varios factores han contribuido a este crecimiento: el aumento de mujeres que trabajan fuera del hogar,

con menos tiempo para la preparación de alimentos y el de personas que viven solas y les da pereza cocinar para ellas mismas, el hecho de que los restaurantes de comidas rápidas ayudan a cubrir las necesidades de alimentación de personas que viven ocupadas y la publicidad de los medios masivos de comunicación que a través de promociones dirigidas principalmente a los niños, contribuyen al reconocimiento de estos productos. Adicionalmente las personas disfrutan

**Se** puede ir a cualquier restaurante de comidas rápidas pedir una orden y en minutos se puede comer una hamburguesa con papas fritas y una cola. Las características de estas comidas es que son altas en calorías, grasa, grasa saturada y sodio y bajas en algunas vitaminas como la A y la C y en minerales como el Calcio.



el sabor de estos alimentos y para algunas, los precios son razonables, pero verdaderamente los precios no son económicos y siempre van a costar más que las preparaciones en el hogar.

Es tanta la comodidad que brindan las comidas rápidas y sus acompañantes, los alimentos "tipo snack", que están reemplazando las principales comidas: el desayuno, almuerzo y/o comida. Esta práctica se está haciendo cada vez más popular entre los adultos y jóvenes ocupados, las prefieren en lugar de llevar fiambra (lonchera) a su trabajo, entre los padres ocupados que las encuentran más fáciles para alimentar a sus niños, los escolares y universitarios también las consumen, porque es una forma para demostrar su independencia y es lo que en la cafetería les ofrecen.

Esta práctica tiene sus defensores y atacantes. Existen quienes se oponen y le temen, pues consideran estos productos como "alimentos chatarra" o con "calorías vacías o que engordan". Otros aplauden la nueva tecnología, porque representa los logros de cientos de científicos, que permite a las mujeres unirse a la fuerza laboral y a las personas obtener las comidas en minutos, a la primera detección de hambre, o a comprarlas en un supermercado y sólo calentarlas en el hogar.

### **EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE LAS COMIDAS RÁPIDAS**

#### **Justificación**

La evaluación de la calidad nutricional de los productos que conforman las comidas rápidas, se hace teniendo en cuenta la situación de salud de nuestro país en donde subsisten tanto las enfermedades por deficiencias de energía y de nutrientes como las crónicas no transmisibles: diabetes,

enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cáncer, osteoporosis y obesidad, las cuales se asocian, entre otros factores, con componentes dietéticos como la grasa, el sodio, la grasa saturada, el colesterol, la fibra, los fitoquímicos y antioxidantes, y el calcio.

Por lo general, se considera que ingestiones altas de grasas saturadas y de colesterol y los hábitos alimentarios inadecuados establecidos en la niñez, pueden ser factores importantes en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares. Numerosas organizaciones como la Asociación Americana del Corazón y la Asociación Americana de Dietistas, al igual que organizaciones nacionales similares han recomendado que se debe seguir una dieta baja en grasa (30% de las calorías), baja en grasa saturada (menos del 10% de las calorías) y baja en colesterol (300 mg) (2,4,7,12,14,16).



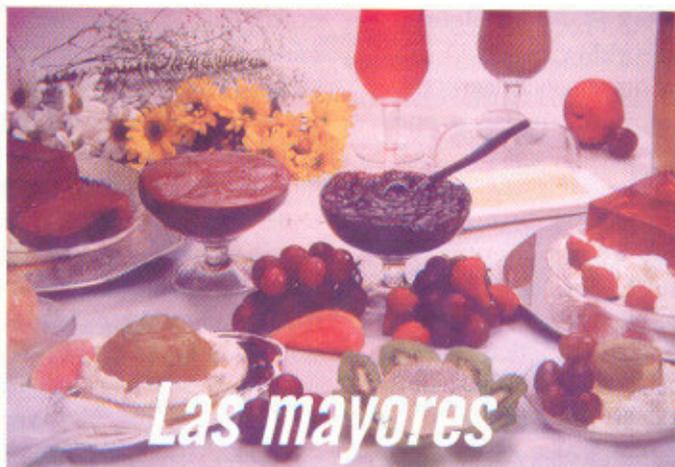
*las frutas y las verduras suministran una amplia variedad de nutrientes como son los carótenos, la vitamina C, y la fibra que se consideran sustancias protectoras de ciertos cánceres y de las enfermedades cardiovasculares y promotoras del crecimiento. Además, estos alimentos junto con otros vegetales como las leguminosas, contienen fitoquímicos, sustancias que se asocian con la prevención y tratamiento de por lo menos cuatro causas de muerte: cáncer, diabetes, enfermedad cardiovascular e hipertensión (1,8,18,24).*

En años recientes se ha identificado al calcio como un nutriente de especial interés para el crecimiento y un prerrequisito necesario para la mineralización ósea. En un estudio transversal de niños y adolescentes de 2 a

16 años, se encontró asociación significativa entre el contenido de mineral óseo y la ingestión de calcio (5) y estudios prospectivos sugieren que altos consumos de calcio pueden ser benéficos. La prevención es el mejor enfoque para reducir la osteoporosis, suficiente calcio y ejercicio son importantes para las mujeres de todas las edades (15,16).

Las mayores fuentes de carbohidratos fermentables son los dulces, los postres y los productos de harina con azúcar, que por lo general acompañan a las comidas rápidas y los cuales permanecen más tiempo en contacto con los dientes y las encías, esto unido a una higiene deficiente, promueven la enfermedad dental. Se debe recordar que en el caso de los estudiantes, estos permanecen más de 8 horas en el colegio, y es muy frecuente el consumo de estos productos. Estudios realizados han encontrado que el número promedio de caries, de falta de dientes y de dientes reparados incrementó significativamente con el número de este tipo de alimentos (11).

Además, en la enfermedad periodontal ha recibido gran atención la deficiencia de vitamina C como causa importante, al igual que la vitamina A, cuya deficiencia es común en nuestro país, el cual presenta alta inci-



dencia de enfermedad periodontal. Deficiencias de estas vitaminas son comunes en los adolescentes y tienen efectos adversos en la salud de las encías en años posteriores (15).

*fuentes de carbohidratos fermentables son los dulces, los postres y los productos de harina con azúcar, que por lo general acompañan a las comidas rápidas y los cuales permanecen más tiempo en contacto con los dientes y las encías, esto unido a una higiene deficiente, promueven la enfermedad dental.*

## LOS NUTRIENTES EN LAS COMIDAS RÁPIDAS

Con base en lo anterior, se tomaron los nutrientes de los productos que conforman las comidas rápidas, ya que por su exceso o déficit pueden ser un riesgo para el bienestar nutricional, lo cual permitirá separar el hecho de la ficción.

### - Grasas

Debido a que los alimentos de origen animal están altamente representados en los menús de comidas rápidas, la cantidad de grasa total, grasa saturada y de colesterol es alta. La mayoría de los productos aporta entre el 40% y el 55% de las calorías como grasa, cuando la recomendación, como ya se anotó, es sólo del 30% de las calorías. Véase Tabla No. 1 (13,20,22). En un estudio realizado en 416 estudiantes de los Estados Unidos encontraron que el consumo de grasa era casi el doble para los estudiantes que tenían la más alta frecuencia en el consumo de comidas rápidas (10).

**Tabla 1**

**Valor Nutricional de Siete Muestras de Comidas Rápidas**

*Tomada de la referencia bibliográfica No. 9*

*Kcal indica Kilocalorías.*

No.	Comida	% de la Recomendaciones										
		Kcal	Grasa Total g	% de Kcal en grasa	Colesterol mg	Sodio mg	Vit. A UI	Vit C mg	Calcio mg	Vit A	Vit	Calcio
1	Hamburguesa doble con salsa	625	40	58	105	880	550	7	255			
	Batido de leche	410	10	22	35	190	425	3	375			
	Papas a la francesa (tamaño medio)	240	15	56	15	120	15	8	10			
	<b>Totales</b>	<b>1275</b>	<b>65</b>	<b>46</b>	<b>155</b>	<b>1190</b>	<b>990</b>	<b>18</b>	<b>640</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>80</b>
2	Nuggets de pollo (6)	310	20	58	70	700	100	2	15			
	Pay de manzana	280	15	48	5	400	15	10	15			
	Café con crema	65	5	69	20	15	55	-	40			
	<b>Totales</b>	<b>655</b>	<b>40</b>	<b>55</b>	<b>95</b>	<b>1115</b>	<b>170</b>	<b>12</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>9</b>
3	Sánduche de pescado con queso y salsa tártara	495	25	45	60	676	145	4	140			
	Gaseosa (12 onzas)	150	0	0	-	15	-	-	-			
	Papas a la francesa	240	15	56	15	120	15	8	10			
	<b>Totales</b>	<b>885</b>	<b>40</b>	<b>53</b>	<b>73</b>	<b>811</b>	<b>160</b>	<b>12</b>	<b>150</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>194</b>
4	Tacos de res (2)	390	20	46	50	565	915	-	190			
	Leche baja en grasa (8 onzas)	105	2	17	10	125	500	2	300			
	<b>Totales</b>	<b>495</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>690</b>	<b>1415</b>	<b>2</b>	<b>490</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>61</b>
5	Hamburguesa sencilla	290	13	40	45	435	140	3	60			
	Ensalada con salsa baja en calorías	50	1	18	-	445	1590	40	40			
	Leche baja en grasa (8 onzas)	105	2	17	10	125	500	2	300			
	<b>Totales</b>	<b>445</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>55</b>	<b>1005</b>	<b>2230</b>	<b>45</b>	<b>400</b>	<b>28</b>	<b>75</b>	<b>50</b>
6	Papa horneada, sola	150	trazas	0	0	5	-	30	20			
	Margarina 1 cuadrito	35	4	100	0	45	155	0	-			
	Ensalada con salsa baja en calorías	50	1	18	-	445	1590	40	40			
	Leche baja en grasa (8 onzas)	105	2	17	10	125	500	2	300			
	<b>Totales</b>	<b>340</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>620</b>	<b>2245</b>	<b>72</b>	<b>360</b>	<b>28</b>	<b>120</b>	<b>45</b>
7	Pizza de queso 1 tajada	155	5	29	20	455	410	5	145			
	Ensalada con salsa baja en calorías	50	1	18	-	445	1590	40	40			
	Jugo de naranja (8 onzas)	110	0	0	195	95	20					
	<b>Totales</b>	<b>315</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>900</b>	<b>2195</b>	<b>140</b>	<b>205</b>	<b>27</b>	<b>233</b>	<b>26</b>

*Las cifras representan el promedio de los valores de los nutrientes para productos similares de tres o más cadenas de restaurantes.*

*Los valores promedios pueden desviarse liegramente de los valores publicados por la cadena específica.*

*Sin embargo, los valores como se presentan son bastante representativos de los que suministró la Cadena.*

En las comidas rápidas los alimentos como el pollo y el pescado, que son más bajos en grasa, pueden no ser la mejor alternativa porque el pollo lo presentan frito en la forma de nuggets, los sánduches de pollo pueden contener piel de pollo molida y el pescado lo ofrecen apanado. Además, en los establecimientos fritan el pollo y el pescado en grasa hidrogenada (manteca). Muchos restaurantes, en los Estados Unidos, informan que sus comidas rápidas son preparadas con "100% aceite vegetal" o con "aceite vegetal 100% libre de colesterol", pero el aceite de palma o de coco, aunque no contiene colesterol si tiene mayor cantidad de grasa saturada y muchas veces el manejo del aceite no es el más recomendado por su repetida utilización a temperaturas altas de cocción, que lo satura más. En consecuencia los perfiles de grasas del pollo y del pescado de las comidas rápidas son similares a los perfiles altamente saturados de la carne de res con grasa (22,19,25).

¿Qué se puede decir de la grasa y del manejo de la misma en la preparación de las comidas rápidas de nuestro país en donde muchas veces se utilizan margarina, manteca, tocina y jugos de carne que incrementan aún más el contenido de grasa y por ende de calorías?

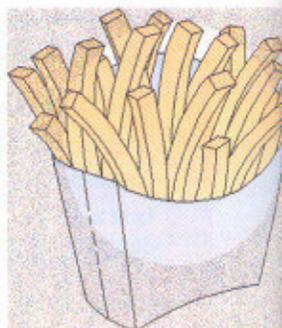
En cuanto al pan, algunas personas creen que una buena opción para el sánduche es el croissant, porque parece liviano y lleno de aire, éstas no son ventajas porque un típico croissant tiene aproximadamente 3 veces la cantidad de grasa que un pan para hamburguesa.

### - Sodio

Muchos productos de las comidas rápidas aportan grandes cantidades de sodio proveniente de la sal y de otros ingredientes. Además, no siempre es fácil predecir qué alimentos suministran las cantidades mayores de sodio (25). Como se indica en la tabla No.1, los sánduches pueden contener entre 700 y 900 mg de sodio. Esta cantidad se incrementaría si se selecciona además, papitas a la francesa, salsa de tomate y un postre. "Especialidades" como hamburguesas con queso triple, sánduches de carne asada con queso y hamburguesas con queso y tocina contienen entre 1.354 y 1.953 mg de sodio. Si la recomendación de sodio para el hombre es sólo de 1.100 a 3.300 mg (23), la mejor manera de moderar el consumo de sal cuando se comen comidas rápidas, es seleccionar en el hogar los alimentos bajos en sodio.

## Las

*papas que a primera vista se presentan como un tubérculo nutritivo y bienvenido al mundo de la comidas rápidas, se modifican una vez que al cocinarlas con cáscara le adicionan abundante cantidad de sal o le dan la oportunidad al consumidor para que le adicione crema o salsas o las pelan y las ofrecen fritas.*



## Cuando

se prefiere la leche, el yogur y las bebidas con leche, se está recibiendo además, del calcio, proteínas de excelente calidad, riboflavina y vitaminas A y D.



### - Fibra

Las comidas rápidas tienden a ser bajas en fibra, porque no se incluye pan integral, ensaladas de verduras y frutas. La adición de una tajada de tomate y de un pedazo de lechuga no es suficiente. La popularidad que están tomando las barras de ensaladas puede compensar esta falta. Las ensaladas de verduras son también buena fuente de carotenos y de vitamina C y de algunos minerales. Las ensaladas son bajas en calorías, sodio y grasa siempre y cuando no se saturan con las calorías y grasas de las salsas que las acompañan.

### - Calcio

La típica comida rápida es baja en calcio (tabla 1). Las dietas bajas en calcio se asocian con un aumento en la incidencia de osteoporosis. A pesar de la disponibilidad en el mercado de leches bajas en grasa, batidos y bebidas de leche y yogures bajos en calorías, las bebidas que se ofrecen y que seleccionan, especialmente niños y adolescentes son las gaseosas y las colas. Cuando se prefiere la leche, el yogur y las bebidas con leche, se está recibiendo además, del calcio, proteínas de excelente calidad, riboflavina y vitaminas A y D.

### - Proteínas

Las comidas rápidas suministran más de la cantidad de proteína que el organismo necesita. Una comida típica contiene proteína de alta calidad que cubre del 50% al 100% de las recomendaciones de proteína. Es decir, que pueden existir, entre las personas amantes de las comidas rápidas, unas que reciban en el día exceso de proteínas. Estudios epidemiológicos en humanos sugieren una relación entre dietas altas en proteínas y osteoporosis; si la ingestión de proteína se dobla, más del 50% del calcio se pierde en orina. También se ha propuesto que dietas altas en proteína durante la vejez puede llevar a pérdida de la función renal. Estos excesos son especulativos y requieren de más estudios (22).

### - Calorías

Las comidas que se anotan en la Tabla No. 1, suministran hasta 1.275 calorías. Si se tiene en cuenta por ejemplo, que una mujer de 23 a 50 años necesita en promedio de 1.600 a 2.400 calorías por día, estas comidas le suministran entre el 53% al 80% de las calorías; pero sólo le aportan el 10% de vitamina A y el 30% de vitamina C. Además el 46% de las calorías es de grasa. Se requiere entonces, hacer selecciones cuidadosas en las otras comidas del día para

satisfacer todos los otros nutrientes, sin excederse en las calorías y limitar la grasa.

Por el contrario, la comida No. 5 de la Tabla No. 1 aporta sólo del 19% al 28% de la energía recomendada para una mujer de 23 a 50 años y contribuye con el 28% de la vitamina A y el 75% de la vitamina C. Sólo el 32% de las calorías es de grasa, un valor mucho más cercano al 30% de lo recomendado por día.

No se pueden olvidar las órdenes que acompañan una comida rápida: las papitas a la francesa, los postres y las colas o gaseosas, que aumentan fácilmente la cuenta calórica y por supuesto, si se ordena el tamaño grande, la "pila" de calorías sería mayor. Si una persona almuerza con una hamburguesa grande, una gaseosa de 12 onzas y papitas a la francesa, comería aproximadamente 1.000 calorías, sin mayor cantidad de vitami-

nas A y C y de calcio, entre otros nutrientes.

No obstante, es necesario recordar que el mismo potencial del exceso de calorías con deficiencias relativas de vitaminas y minerales puede existir en una comida preparada en el hogar, en una cafetería escolar o en un restaurante de costo. Por ejemplo, las hamburguesas de los restaurantes de comidas rápidas pueden ser similares a las que sirven en otros tipos de restaurantes o en el hogar.

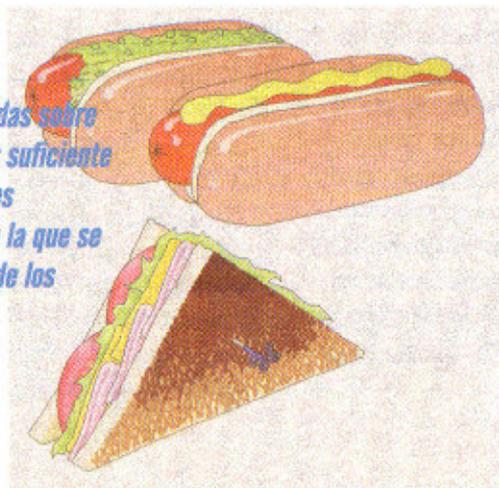
Para evaluar el impacto de las comidas rápidas sobre el valor nutricional de las dietas, no es suficiente conocer el valor nutricional de éstas, es necesario considerar la frecuencia con la que se sirven y las selecciones que se hacen de los menús de estas comidas. Para aquellas personas con recursos limitados, los costos son también un factor, dado que siempre una comida rápida sale más costosa que la preparada en el hogar (20,22).

Visitas ocasionales a los restaurantes de comidas rápidas obviamente tendrían poco efecto sobre el valor nutricional de la dieta semanal. Greecher y Shannon (9) hallaron que la mayoría de los entrevistados asistían a los restaurantes de comidas rápidas de 1 a 3 veces por semana, no obstante, el 11% informó que lo hacía 6 o más veces por semana. La Asociación Nacional de Restaurantes de los Estados Unidos estimó que en un día típico aproximadamente la quinta parte de la población estadounidense (45.8 millones de personas) se atendían en un restaurante de comidas rápidas (22).

Un aspecto para destacar, por las implicaciones para la salud de los niños y los jóvenes y que se observa con frecuencia en el medio, es la expansión de las comidas rápidas no sólo en universidades sino en colegios de primaria y secundaria y aunque en algunos de ellos no está la cadena como tal, las cafeterías escolares venden o elaboran productos como sándwiches, pizza, perros calientes y arepa de chócolo con queso acompañados por lo general, con gaseosas y papitas fritas. Además las ventas callejeras los ofrecen también, la mayoría de las veces, por no decir siempre, sin control. En estas situaciones la dependencia de las comidas rápidas es mayor.

### Para

*evaluar el impacto de las comidas rápidas sobre el valor nutricional de las dietas, no es suficiente conocer el valor nutricional de éstas, es necesario considerar la frecuencia con la que se sirven y las selecciones que se hacen de los menús de estas comidas.*



## EL OTRO LADO DE LAS COMIDAS RÁPIDAS

Una vez que se conocen algunos de los peligros latentes de las comidas rápidas, lo más seguro es que cause preocupación, pero estas comidas no están desprovistas de nutrición, pues pueden contribuir con el 30% al 50% de las recomendaciones de proteínas y con el 20% al 30% de la tiamina y riboflavina respectivamente (10,20).

Los términos "alimento chatarra", "mecato" o "alimento engordador" que se aplican en forma indiscriminada a las hamburguesas, pizzas, perros calientes y otros alimentos de los restaurantes de comidas rápidas como galletas, chips, pasteles, chocolatinas, dulces y gaseosas, ignoran la amplia variación que existe entre estos alimentos respecto a su contenido de nutrientes y preparación.

En Estados Unidos y ojalá lo sea pronto en nuestro país, el menú de comidas rápidas ya no está limitado sólo a hamburguesas (pequeñas, medianas, y grandes o con queso). Muchos nuevos alimentos, con la nutrición en mente, están en el menú. Esta tendencia se espera continúe, rompe con la monotonía y agrega variedad al gusto y a la nutrición.

Ahora muchas cadenas ofrecen salsas bajas en calorías que contienen aproximadamente la mitad de las calorías y de la grasa. Los panes integrales son ahora una opción para algunas comidas rápidas, éstas no sólo hacen un sánduche más satisfactorio sino que suministran fibra y minerales.

Algunas empresas de comidas rápidas se están desprendiendo de la forma tradicional de preparar los alimentos. Por ejemplo, ofrecen sánduche de pollo asado en lugar de frito; este simple cambio en la cocción reduce las calorías a la mitad y disminuye el contenido de grasa en un 75% o de carne asada baja en grasa o pizzas con verduras ricas en nutrientes como champiñones y pimentones.

En lugar de ofrecer gaseosas o colas, dan la oportunidad de solicitar alternativas que aporten mejor nutrición con menos calorías, como leche semidescremada o descremada, bebidas con leche, yogur bajo en calorías, quesos bajos en grasa y jugos de frutas.



**Aún**

*alimentos como los dulces, las grasas y algunos "snacks" que aportan pocos nutrientes, son fuentes de energía y se pueden usar con moderación dentro de*

*una dieta variada y balanceada, por lo tanto, a ningún alimento se le debe denominar "chatarra o engordador" y aquello "que lo bueno engorda" no tiene razón de ser (6,17). Además, no se puede olvidar que dan oportunidad de compartir con la familia y amigos.*

## QUÉ HACER

*Aunque en el medio los restaurantes de comidas rápidas no ofrecen todavía, alternativas más nutritivas con base en las recomendaciones dietéticas, cada consumidor debería:*

- Incorporar la planeación de la dieta diaria, así no tendría problemas de obtener una alimentación adecuada aun incluyendo una comida rápida.
- Empezar por solicitar pan integral. Para reducir grasa y calorías ordenar la hamburguesa sencilla en lugar de la grande, este paso podría fácilmente recortar a la mitad su consumo calórico y de grasa.
- Preferir los restaurantes de comida rápida que cuentan con la barra de ensaladas. Incluir siempre la porción de ensalada de verduras pero no adicionar salsas, aprender a disfrutar el sabor natural de los alimentos. De líquido siempre seleccionar leche semidescremada o descremada, bebidas con leche, yogur o jugos de frutas.
- Solicitar en los restaurantes de comidas rápidas alternativas más nutritivas, y en los buzones de sugerencias dejarlas por escrito, con el fin de ir motivando a los dueños de estos establecimientos para que inviertan en ellas.
- Empezar por solicitar el valor nutricional de las comidas rápidas. Si se adquieren en el supermercado para servir en el hogar, se debe leer la etiqueta y su contenido nutricional.
- Conocer, si es padre de familia, lo que le están ofreciendo a su hijo en la cafetería del colegio y a través de las asociaciones de padres de familia crear comités que asesoren estos establecimientos. Los niños permanecen mucho tiempo en el colegio y reciben gran parte de la alimentación en él.
- Promover la fiambra (lonchera) para el trabajo o colegio. En las empresas y colegios sería importante hacer una campaña en pro de ella. La fiambra es una gran alternativa para quienes deben adquirir su alimentación fuera del hogar. Desde la planeación de los menús para la semana hasta su elaboración, permite la participación de la familia y en el sitio de trabajo es una manera de compartir preparaciones y de seguir las recomendaciones dietéticas y disfrutar de su sabor.



## CONCLUSIONES

1. Las comidas rápidas han sido tan bien aceptadas, que si se recomendará reducir las o eliminarlas de seguro habría poco o ningún éxito. El enfoque más eficaz es mejorar la calidad nutricional de las comidas rápidas y las prácticas alimentarias de los consumidores de todas las edades.
2. Las cadenas de comidas rápidas son una de las tantas fuentes posibles de alimentos, con ventajas y limitaciones que deben tenerse en cuenta dentro del contexto de la dieta total, así sus excesos y déficits se deben incluir dentro de la dieta diaria. Los consumidores necesitan ser educados respecto a la selección de los alimentos, especialmente cuando se come fuera.
3. Suministrar guías para la selección de los productos que conforman las comidas rápidas, para que cuando se combinen produzcan una cantidad deseable de nutrientes en relación con las calorías totales.

4. Solicitar en los establecimientos de comidas rápidas productos más nutritivos, para que sus propietarios ante las exigencias del consumidor educado en nutrición, se vea presionado a presentar otras opciones más nutritivas como se hace en otros países.

5. Promover en las instituciones educativas un mejor control sobre el tipo de comidas que se ofrecen a los estudiantes. Solicitar a los administradores de las cafeterías los menús que ofrecerán a los estudiantes con su valor nutricional y apoyarse en los padres de familia.

6. Los establecimientos que venden estas comidas deberían:

**Informar** sobre el contenido de proteínas, vitaminas, calorías, grasas (tipo) y de minerales importantes como el sodio y el calcio, para que los consumidores, bien informados, hagan selecciones acertadas.

**Suministrar** a los consumidores que deseen restringir sodio, calorías o grasa, menús escritos que les indiquen la mejor opción según su restricción.

**Contar** con la asesoría de expertos para suministrar al público una mejor nutrición.

7. Los propietarios de cadenas de restaurantes de comidas rápidas o de establecimientos que venden estos productos no deberían utilizar a los niños como gancho para aumentar sus ventas.

## BIBLIOGRAFÍA

1. **ADA Reports.** Position of the American Dietetic Association: Phytochemicals and functional foods. *In:* Am J Diet Assoc Vol. 95 No. 5 (May 1995); p: 493-496.
2. **Anding JD., et al.** Blood lipids, cardiovascular fitness, obesity, and blood pressure: The presence of potential coronary heart disease risk factors in adolescents. *In:* J Am Diet Assoc Vol, 96 No. 3; (March. 1996); 238-242.
3. **Axelson ML., Brinberg D. and Durand JH.** Eating at Fast-Food Restaurant. A Social Psychological Analysis. *In:* J Nutr Educ Vol, 15 No. 3; (May-June1983): p. 94-98.
4. **Baranowski T.** et al. Increasing fruit and vegetable consumption among 4th and 5th grade students: Results from focus groups using reciprocal determinism. *In:* J Nutr Educ Vo. 25 No. 1; (January-February 1993): p. 114-120.
5. **Barr S.I.** Associations of social and demographics variables with calcium intakes of high school students. *In:* Am J Diet Assoc Vol. 94. No.2 (February. 1994): p. 260-269.
6. **Chapman G and MacLean H.** "Junk Food" and "Healthy Food": Meaning of Food in Adolescent Women's Culture. *In:* J of Nutr Educ. Vol. 25, No. 3; (May-june 1993): p.108 - 113.
7. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: A report of the WHO Study Group on diet, nutrition and prevention of noncommunicable diseases. *In:* Nutr Rev Vol. 49 No. 10 (October 1991): 291-301.
8. Dietary flavonoides and risk of coronary heart disease. *In:* Nutr Rev Vol. 52 No. 2 (February 1994): p: 59-68.

- 9. Greecher CP and Shannon BM.** Impact of fast food meals on nutrient intake of two groups. *In: J Am Diet Assoc Vol. 70 No. 4, (April 1977): 368-372.*
- 10. Hertzler AA, Webb R and Frary RB.** Over consumption of fat by college students: The fast food connection. *In: Ecol Food and Nut Vol. 34 (1995); p: 49-57.*
- 11. Holt RD.** Foods and drinks at four daily time intervals in a group of young children. *In: Brit Dent J, Vol. 170 (1991); p: 137-142.*
- 12. Mcpherson RS., Montgomery DH. and Nichaman MZ.** Nutritional status of children: What do we know. *In: J of Nutr Educ. Vol. 27, No. 5; (Sep-Oct 1995); p.225-234.*
- 13. Nicklas TA.** Dietary studies of children: The Bogalusa Heart Study experience. *In: Am J Diet Assoc Vol. 95 No.11 (November. 1995); p: 1127-1133.*
- 14. Oster G., and Thompson D.** Estimated effects of reducing dietary saturated fat intake on the incidence and cost of coronary heart disease in the United States. *In: J Am Diet Assoc Vol. 96 No. 2, (February 1996): 127-131.*
- 15. Pipes PL and Drahms C.M.** Nutrition and Infancy and Childhood. 5th Ed, S. Louis, Mosby. 1995.
- 16.** Position of the American Dietetic Association and the Canadian Dietetic Association: Women's health and nutrition. *In: J Am Diet Assoc Vol. 95 No. 3, (March 1995): 362-366.*
- 17. Robinson CH,** et al. Normal and Therapeutic Nutrition. 17th. New York: MacMillan Publishing Company, 1990. 239.
- 18. Rock ChL., Jacob RA and Bowen PE.** Update on the biological characteristics of the antioxidant micro-nutrients: Vitamin C, vitamin E, and the carotenoides. *In: J Am Diet Assoc Vo. 96 No. 7 (July, 1996): 693-704.*
- 19. Ries CP., Kline K. and Weaver SO.** Impact of commercial eating on nutrient adequacy. *In: J Am Diet Assoc Vo. 87 No. 4 (April, 1987):463-468.*
- 20. Shannon BM. and Parks SC.** Fast foods: A perspective on their nutritional impact. *In: J Am Diet Assoc Vol. 76 No. 3, (March 1980): 242-247.*
- 21. Shields JE and Young E.** Fat in Fast Foods- Evolving Changes. *In: Nutrition Today. Vol. 25, No. 2; (April 1990); p. 32-35.*
- 22.** Sounding Board. Fast-Food Fare. Consumer Guidelines. *In: The New Engl J of Medic. Vol. 321 No. 11 (Sep. 14, 1989); p: 752-756.*
- 23. Stamler J.** Adverse effects of habitual high dietary salt on health and longevity. *In: Perspec in Appl Nutr Vol.3 No. 2; (Oct-Dec 1995); p.: 116-120.*
- 24. Steinmetz KA., and Potter JD.** Vegetables, fruit, and cancer prevention: A review. *In: J Am Diet Assoc Vol. 96 No. 10, (October 1996): 1027-1039.*
- 25. Steinmetz KA and Potter JD.** Vegetables, fruit and cancer prevention: A review. *In: Am J Diet Assoc Vol, 96 No. 10 (October. 1996); p: 1027-1039.*
- 26.** U.S. Department Agriculture Human Nutrition Information Service Home and garden. Eating better when eating out. Bulletin No. 232-11. Washington.