

VALORACIÓN NUTRICIONAL DE LA DIETA “FAST FOOD” Y SU REPERCUSIÓN EN LA POBLACIÓN INFANTIL

Dr. Pedro Mario Fernández San Juan

Jefe de Sección de Componentes y Aditivos

Centro Nacional de Alimentación

Agencia Española de Seguridad Alimentaria

Resumen

Los especialistas en nutrición coinciden en que en las sociedades desarrolladas, la morbilidad ligada a las patologías conocidas como de la “civilización”, podría ser atenuada en gran medida por la simple modificación de los hábitos alimentarios.

En nuestro país el tipo de grasas que los niños ingieren con la dieta junto con otros factores podría ser unas de las causas por las que se han elevado sensiblemente los niveles de colesterol en la población infantil.

Cada día proliferan más los establecimientos que expenden alimentos tipo “Fast-Food” (comida rápida) dirigidos preferentemente a los estratos poblacionales más jóvenes de la sociedad (niños y adolescentes). Es evidente que comer ocasionalmente en este tipo de establecimientos, en principio, no entraña riesgo para la salud, siempre que el resto de la alimentación sea lo más variada y equilibrada posible.

Estos alimentos se caracterizan por ser muy palatables, de rápida ingesta, fácil masticación y buena disponibilidad en el mercado.

Los alimentos así denominados corresponden a productos de hamburgueserías (hamburguesas y patatas fritas) , “Snacks” (patatas fritas, aperitivos, palomitas, etc.), pizzas, donuts y pastelitos infantiles.

Nuestro objetivo ha sido estudiar su composición en macronutrientes (proteínas , grasa e hidratos de carbono) así como su composición en ácidos grasos, isómeros *trans*, contenido en colesterol y valor energético de los diferentes productos para poder hacer una valoración nutricional de los mismos.

Los resultados obtenidos aconsejan vigilar el consumo de algunos de estos productos debido a su alto contenido en ácidos grasos saturados, isómeros *trans* y colesterol, así como por su alto valor energético.

Alimentos tipo “fast food”

De manera general estos alimentos se pueden definir como “ aquellos productos alimenticios preparados para una ingesta rápida, muy palatables y de fácil masticación, que se expenden empaquetados o envueltos, a precios asequibles para el consumidor ”. Muchos de los alimentos que son consumidos por la población infantil se engloban en el grupo de los denominados “fast food”. Dicho consumo está bastante generalizado entre la población infantil de los países desarrollados.

Existe un hecho incuestionable en la sociedad actual y es que cada vez se dedica menos tiempo a la ingesta de alimentos. Por esta razón día a día, proliferan más los

establecimientos de restauración rápida (*fast food*) entre los que las hamburgueserías o “burger”, pizzerías, etc. ocupan un lugar destacado.

Un estudio realizado sobre más de 300 muestras de esta clase de alimentos tomadas “in situ” en este tipo de establecimientos nos posibilita realizar las siguientes consideraciones:

Teniendo en cuenta que el valor energético medio de las hamburguesas analizadas se sitúa en torno a las 300 Kcal./unidad, a las cuales habría que añadir las que aportan las patatas fritas (357 Kcal./100 g) y los refrescos que suelen acompañar a las hamburguesas, nos encontramos con un aporte calórico elevado (en torno a las 800 Kcal). Esta circunstancia podría ser un factor de desequilibrio dietético si, como es habitual, estos alimentos se toman entre comidas, máxime teniendo en cuenta que las necesidades energéticas diarias de la población infantil entre los 6 y los 14 años están en torno a las 1700 - 2 400 Kcal./ día.

Los resultados analíticos obtenidos para las hamburguesas no ponen de manifiesto aspectos referentes a su composición que desaconsejen el consumo de estos productos, siempre que sea en el marco de una dieta amplia y variada.

En general, las hamburguesas de pollo y pescado son más equilibradas que las de carne respecto a su composición en ácidos grasos, con una mejor relación Ácidos Grasos Poliinsaturados / Saturados, presentando así mismo unos niveles de colesterol más bajos.

En el caso de las pizzas aunque también aportan un alto contenido energético de 250 – 300 Kcal/100 g, sin embargo son más equilibradas en su composición de macronutrientes, debido a la incidencia de los hidratos de carbono de su base, así como a la presencia de otros ingredientes (aceitunas, anchoas, champiñón, cebolla, piña, verduras, etc.).

Debemos hacer una mención especial para el caso de las patatas fritas de las hamburgueserías en las que los niveles de isómeros *trans* encontrados fueron muy elevados, estando en torno al 20 % del contenido total de ácidos grasos. La mayor cantidad de isómeros *trans* detectada en determinados alimentos nos sirve para confirmar que en su elaboración y/o preparación fueron utilizados aceites hidrogenados. Existen datos bibliográficos recientes que confirman el poder aterogénico de estos ácidos grasos *trans*, los cuales en algunos casos son incluso más nocivos que los ácidos grasos saturados.

Las patatas fritas y los aperitivos sabor a queso (snacks) se muestran como alimentos básicamente energéticos (500-550 Kcal./100 g), existiendo una amplia disparidad de resultados respecto a su composición en ácidos grasos, lo cual depende, como es lógico del tipo de grasas y/o aceites empleados en el proceso de fritura. A nuestro juicio el etiquetado de estos productos debería ser más claro y concreto, y no figurar “aceites y/o grasas comestibles” sino especificar el tipo de grasa o aceite empleado en su elaboración, ya que pueden ser aceites vegetales aconsejables tales como aceite de oliva o semillas, o aceites vegetales no aconsejables, los cuales son ricos en ácidos grasos saturados tales como los aceites de coco, palma o palmiste.

Respecto a los productos de bollería y pastelería industrial, denominados “pastelitos” revelan en general un alto contenido en grasas saturadas (en torno al 50 % de ácidos

grasos saturados) muy lejos de los valores recomendados, aunque bien es cierto que recientemente en algunos casos se está observando una evolución positiva al sustituir las grasas vegetales saturadas por aceites vegetales más insaturados. Este alto contenido en ácidos grasos saturados da lugar a unas relaciones Ácidos Grasos Poliinsaturados/Saturados muy desequilibradas. Además el hecho adicional de que presenten un contenido medio de colesterol en torno a 20 mg/100 , unido a una alta proporción de azúcares solubles y a su alto valor energético (437 Kcal./100 g) nos permiten concluir que estos productos no deberían instituirse como elementos básicos de la dieta infantil.

Existe actualmente la tendencia consistente en modificar las fórmulas cualitativas de los alimentos, a veces con claros fines publicitarios, pero la realidad contrastada por nuestros datos analíticos es que si bien se están reduciendo en general los contenidos de colesterol, sigue existiendo una alta proporción de grasas saturadas con el posible riesgo aterogénico que esto conlleva.

Finalmente, los datos obtenidos en nuestro estudio posibilitan aconsejar la vigilancia sobre ciertos hábitos alimentarios existentes en la actualidad en la población infantil, con el fin de conservar una relación favorable en el binomio alimentación – salud.