

## Lo barato sale caro

### ¿Ahorras centavos con comidas rápidas y baratas?

### *A la larga, las comidas rápidas pueden costarte más*

---

Cuando cuidas el bolsillo, es fácil tentarse con los menús de “99 centavos”, en particular, si tienes un coche lleno de niños hambrientos.

Pero ahorrar en la ventanilla de comidas rápidas podría perjudicarte a ti y al resto de la familia.

¿Cómo?

Las comidas rápidas con un alto contenido de grasas, calorías y azúcar podrían afectar tu salud a largo plazo.

Un estudio publicado en la edición de abril de 2009 de *Obesity* (Obesidad) revela que un tercio de las compras de comida rápida supera las 1.000 calorías. Esto es casi *la mitad* de lo que un adulto normal debería consumir en todo un día, según la edad y el nivel de actividad física. (Fíjate lo que esto significa para tus hijos en la tabla de requerimientos calóricos aproximados que se incluye a la derecha.)

Los investigadores creen que el alto nivel de calorías en estas comidas se debe a la combinación del tipo de preparación (frituras), selección de comidas con muchas calorías y grasas, y porciones más grandes.

Más calorías significan más peso si tú y tu familia no mantienen el equilibrio energético con un aumento en la actividad física. Por eso es importante que te fijes en las calorías que figuran en el menú, el sitio web del restaurante, o el material impreso que ofrezca el establecimiento, para determinar cuántas calorías tiene la porción que estás considerando.

“Las porciones exageradas que ofrecen los restaurantes han distorsionado nuestra imagen de lo que es una porción normal”, comenta Karen Donato, S.M., coordinadora de Aplicaciones de la Investigación acerca del Sobrepeso y la Obesidad del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI). “A través de **¡Podemos!**<sup>TM</sup>, un programa con base científica, no sólo tratamos de sensibilizar acerca del tamaño de las porciones que ha aumentado al *doble* en los últimos 20 años. Nuestra tarea es ayudar también a que las familias se alimenten de forma nutritiva, se pongan en movimiento y pasen menos tiempo delante de la pantalla para que sus hijos mantengan un peso saludable.”



**¡Podemos!** (conocido en inglés como “**We Can!**”) brinda consejos, capacitación y otras herramientas para ayudar a los padres y a otras personas que cuidan de niños de 8 a 13 años de edad a crear un estilo de vida saludable para toda la familia. Entre otras cosas, ofrece recetas nutritivas, sustituciones alimentarias para cocinar comidas sanas y una prueba de conocimientos sobre la distorsión de las porciones. Para obtener estas herramientas, una guía gratuita para padres y más información, visita <http://wecan.nhlbi.nih.gov> o llama al 1-866-359-3226.

En los Estados Unidos, casi la mitad de cada dólar se gasta en comida preparada *fuera* de la casa. Es hora de pensar en qué gastamos ese dinero que tanto nos cuesta ganar para no llevarnos una sorpresa después, cuando llegue la *cuenta del médico*.