



**EL ANÁLISIS DE CF**

**NUTRICIÓN** La FDA americana ha dado de plazo un año a los restaurantes, entre otros locales de hostelería, para informar en sus menús sobre el contenido

calórico de cada plato. En España, expertos discrepan sobre esta medida. De una parte está la opinión del Instituto Médico Europeo de la Obesidad, que la valora positivamente. De otra, la responsable de la Unidad de trastornos alimentaria del Clínico de Madrid, que ve un posible riesgo de obsesión en forma de recuento

**EN 5 IDEAS**

**1. NUEVO REGLAMENTO**

La FDA americana presentó a finales de noviembre de 2014 dos regulaciones que exigen incluir información sobre calorías en los menús de los restaurantes y las máquinas expendedoras.

**2. CAMBIO EN ESTADOS UNIDOS**

En Estados Unidos se está empezando a ver un cambio nutricional. Un estudio de la Universidad de Carolina del Norte concluye que las compras de postres industriales han bajado.

**3. PROBLEMA EN ANOREXIA**

Las anoréxicas restrictivas cuentan durante el día el número de calorías que ingieren. Las bulímicas hacen recuento calórico pero tienden a descontarse.

**4. BAJAR DE PESO**

El total de calorías ingeridas a lo largo del día o de la semana es el primer paso para controlar y planificar una dieta para la pérdida de peso o para el mantenimiento de éste.

**5. NO TODO SON KILOCALORÍAS**

En nutrición no todo son las kilocalorías que se ingieren, ya que depende de qué alimentos son los que aportan esa energía y en qué momento se consuman esos alimentos.

# ¿Es sano saber al detalle las calorías de un menú?

**ANA CALLEJO MORA**  
ana.callejo@unidadeditorial.es

La agencia reguladora de medicamentos y alimentos (FDA, en inglés) de Estados Unidos presentó a finales de noviembre del pasado año dos regulaciones que exigen incluir información sobre las calorías en los menús y tableros de menús en cadenas de restaurantes, establecimientos de venta de alimentos y máquinas expendedoras con 20 o más ubicaciones (ver CF del 1-XII-2014). El objetivo es ofrecer a los consumidores mayor información nutricional acerca de los alimentos que consumen fuera de casa. Estas regulaciones, exigencia de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio y Protección del Paciente de 2010, piden a los establecimientos contemplados (ver cuadro) proporcionar, a solicitud del consumidor y según se indique en los menús y los tableros de menús, información nutricional adicional por escrito sobre el número total de calorías y el número de calorías derivadas de la grasa, así como el contenido total de grasa, el de grasa saturada y el de grasa *trans*, y el contenido de colesterol, sodio, carbohidratos totales, azúcares, fibra y proteína.

Los restaurantes y otros establecimientos similares de venta de alimentos tendrán un año para cumplir con los requisitos de etiquetado, mientras que para los administradores de máquinas expendedoras el plazo será de dos años.

A Rubén Bravo, especialista en Nutrición y Gastronomía y portavoz del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO), le parece una iniciativa muy positiva, pues, "por un lado, el consumidor estará mucho más informado y podrá tomar decisiones más acertadas sobre los alimentos

**LO QUE EXIGE LA FDA**

Resumen general de los requisitos de etiquetado de la FDA para los restaurantes, establecimientos similares de venta de alimentos y máquinas expendedoras.

**¿Qué cubre?**

- Los restaurantes y los locales de comida rápida, las panaderías, los cafés, y las comidas "estilo restaurante" que venden ciertos supermercados y tiendas de autoservicio.
- Las comidas para llevar y de entrega a domicilio, como las pizzas.
- Las comidas que se compran desde una ventanilla de servicio para automóviles.
- Los alimentos que uno mismo se sirve en una barra de ensalada o de comida caliente.
- Las bebidas alcohólicas, tales como los cócteles, cuando se incluyen en el menú.
- Las comidas que se venden en centros de entretenimiento, como son las salas de cine.
- La regulación es para las máquinas expendedoras y sólo afectan a los que administran 20 máquinas o más.



Fuente: FDA.

**¿Qué no cubre?**

- Los alimentos que se venden en las barras de viandas frías y que normalmente están destinados para el consumo de más de una persona.
- Las botellas de licor que se exhiben detrás de una barra.
- Los alimentos que se encuentran en vehículos de transporte, tales como cocinas móviles, aviones y trenes.
- Las comidas que aparecen en el menú de escuelas primarias, secundarias y preparatorias que formen parte de los programas de alimentación escolar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (aunque sí contempla las máquinas expendedoras disponibles en los lugares citados).



que come fuera de casa, y, por otro, presiona a la industria alimentaria para competir no sólo en precios y sabores, sino también para proporcionar alimentos

más saludables e hipocalóricos".

La pregunta es obligada: ¿tendría sentido una medida de este tipo en España? Según el portavoz del IMEO,

"se debería implantar tanto aquí como en el resto de países que configuran el top 30 de los que tienen mayores tasas de obesidad mundial (lista encabezada

## Desciende un 24% en Estados Unidos la adquisición de tartas, pasteles y donuts

**A. C. M.** Al observar el comportamiento de los estadounidenses en el supermercado ya se atisba un cambio -a mejor- en su alimentación. Un estudio publicado en el último número del *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* concluye que, dentro de las compras globales de los consumidores de Estados Unidos, en los últimos siete años ha descendido un 24 por ciento la adquisición de postres listos para to-

mar, como las tartas, galletas, pasteles y donuts.

Los investigadores, coordinados por Kevin C. Mathias, del Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte, midieron, en el periodo comprendido entre 2005 y 2012, si las compras de los citados productos habían crecido o disminuido.

Según los autores de esta investigación, el desarrollo de nuevos sistemas de etiquetado en la parte fron-

tal de los envases, que conduce al consumidor hacia productos con menor contenido en calorías, azúcar y grasas saturadas, supone una oportunidad para ayudar a los consumidores a mejorar su ingesta alimenticia.

Otro de los descubrimientos de este análisis es que entre 2005 y 2012 se ha producido un pequeño cambio en el contenido nutricional de estos postres industriales.

por Estados Unidos, según un informe de 2012 de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico). Ayudaría de forma muy favorable a reducir los niveles de obesidad, sobrepeso, diabetes, hipercolesterolemia e hipertensión, mejorando de esta manera la salud de las diferentes franjas poblacionales".

Sin embargo, Bravo reconoce que, para que la medida se hiciera efectiva en España, "muy posiblemente tendría que comenzar como una iniciativa propuesta en la Unión Europea y sus es- tamentos pertinentes".

Esta regulación traerá más efectos positivos que negativos para el consumidor, afirma el especialista en Nutrición, aunque "es posible que en casos muy concretos y escasos pudiera acentuar un comportamiento obsesivo compulsivo incorporado en trastornos de alimentación, como la bulimia, el comedor nocturno o el compulsivo".

**EL 'PESO' DEL RECuento**

Marina Díaz-Marsá, responsable de la Unidad de trastornos de la conducta alimentaria del Hospital Clínico San Carlos, de Madrid, es más crítica con la decisión de la FDA: "Poner esta información tan a mano me parece negativo porque puede llevar a personas vulnerables, o incluso a la población general, a obsesionarse por contar las calorías". Lo que plantea la especialista es "que pusiera un mensaje más global como *alimento recomendable* o *plato saludable*", algo que ya incluyen algunas cartas de restaurantes españoles. "Las anoréxicas restrictivas cuentan las calorías a lo largo del día para limitarse la ingesta. Las bulímicas, a pesar de hacer recuento, tienden a descontrolarse, cosa que no

ocurre en las anoréxicas nerviosas", puntualiza Díaz-Marsá.

Sobre la importancia del recuento de calorías en la prevención del exceso de peso, Bravo comenta que el total de calorías ingeridas al día o la semana es el primer paso para controlar y planificar un planteamiento tanto de pérdida de peso como de mantenimiento del mismo. "Aun así, cada persona trae asociado un metabolismo determinado y unas características individuales que nos indicarán, previos estudios concretos, las claves determinadas en su prevención contra el exceso de peso. En nutrición no todo son kilocalorías, pues depende de qué alimentos aporten esa energía y cuándo consumamos dichos alimentos. No obstante, las calorías sí son la base para comenzar a estructurar una forma de alimentación determinada".