



PRODUCTOS LIGHT Y FAST FOOD

PATRICIA ALBARRACÍN, MARÍA JOSÉ BRITO Y ANA
BELÉN CASTANIER
Carrera de Gastronomía

UNA NUEVA CULTURA SIN CALORÍAS

Los alimentos diet o light surgieron en la década de los ochenta, cuando se empleó la sacarina en reemplazo de la azúcar común. En la actualidad, la imagen que los medios de comunicación proyectan, hace que las mujeres se sientan impulsadas al consumo de productos light y lo hagan con la finalidad de conseguir adelgazar y llegar a imitar la belleza y figura de modelos actuales.

Los consumidores de estos productos solo los adquieren cuando benefician a su estética. Hay que recordar que las grasas no son solamente necesarias para el organismo, sino que dan sabor y consistencia a los alimentos. Por lo tanto, han de ser sustituidas por otras sustancias, generalmente se utiliza con este objeto aditivos y sucedáneos que dan sabor y apenas aportan calorías.

En algunos supermercados existen secciones dedicadas a los productos light debido a la afluencia de gente hacia los mismos.

LA OTRA CARA DE LA MONEDA: "CALORÍAS EN BRUTO".

La afluencia de personas a los establecimientos de "fast food", se debe al poco tiempo que poseen para alimentarse, pero ¿qué opinan las personas sobre este tipo de comida? Un buen porcentaje de personas a las que se les preguntó, nos dijeron que les parece una comida rica, rápida, de menor costo y que además satisface las necesidades de alimentación. Esto se debe a su falta de conocimiento acerca del daño que este tipo de alimentación produce en su consumo masivo.

A las personas que acuden a establecimientos de comida rápida no les importa la cantidad de calorías que consume, sino hasta después de terminar con el consabido "sentimiento de culpa".



Es evidente que el número de establecimientos de comida rápida están superando, lastimosamente, a los de la comida tradicional. Sobre todo estos establecimientos se concentran sobre la demanda de los niños y jóvenes, a quienes va dirigida alguna promoción. Debemos ser conscientes que estos alimentos rápidos y ligeros tienen el doble de calorías que la misma comida preparada en nuestras casas. Esto se debe a que el contenido en grasas de mala calidad es mayor.

Existen tres potencias mundiales dedicadas a este tipo de comida: McDonalds, Burger King, y KFC, estas franquicias están en casi todo el mundo.

En fin, las costumbres gastronómicas también han variado, porque las formas y los hábitos de vida se han modificado. Es necesario que cuidemos nuestra salud consumiendo productos que verdaderamente nos sirvan, retornando a esa cultura gastronómica de antaño, la saludable, la que tenía ese "toque especial": el amor.

