

# Un estudio alerta sobre grasas y calorías en menús para niños en EE.UU.

---

Publicado el: 04-12-2017

Un grupo dedicado a asuntos de la nutrición dijo en un estudio difundido el martes que los menús para niños ofrecidos por cadenas de restaurantes convencionales (es decir, con atención en la mesa) en Estados Unidos son ricos en grasas y calorías ocultas. El Centro para la Ciencia en el Interés Público analizó los menús de 20 cadenas de restaurantes importantes. Los resultados muestran que la mayoría de los menús ofrecen poca variedad y están recargados de alimentos engordantes.

Las hamburguesas solas o con queso están en el 85 por ciento de los menús y las papas fritas acompañaban casi todos los platos con excepción de uno. El pollo frito y la pizza también eran comidas habituales en los menús, según el informe.

El centro dijo que muchas de las opciones del menú cumplían con la recomendación del gobierno federal de Estados Unidos en materia de alimentos para niños de 1.500 calorías y 17 gramos de grasas saturadas por día, o incluso excedían esa ración.

Los cambios para hacer más saludables los menús para adultos aún no se han operado en los platos ofrecidos para niños, dijo una de las autoras del estudio, Jayne Hurley, en una conferencia de prensa el martes en Washington.

"Los menús para niños copian los menús de comida rápida, con la diferencia de que las porciones son mayores por lo que las calorías y los contenidos grasos son más altos en los restaurantes de servicio a la mesa", dijo Hurley.

A modo de ejemplos, están mencionados el emparedado de queso gratinado de Applebees, con 520 calorías y 14 gramos de grasas saturadas. Con papas fritas, el menú llega a un total de 900 calorías y 21 gramos de grasas saturadas.

Outback Steakhouse ofrece una hamburguesa con 470 calorías y una cantidad de grasas saturadas superior a la recomendación gubernamental, de 18 gramos.

En momentos en que el número de familias que come en restaurantes está en crecimiento, esta clase de menús tiene incidencia en la silueta de los niños.

El número de menores con sobrepeso y obesos casi se ha duplicado en las pasadas dos décadas, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, y los datos indican que su número va en aumento.

Algunos restaurantes tuvieron un buen registro y otros han comenzado a ofrecer opciones saludables, como acompañamientos con verduras y platos principales a la parrilla en vez de fritos.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>