

Sopas “de vasito”



Los cambios de **hábitos alimenticios** de los **mexicanos** ya metieron en severos aprietos a las **instituciones públicas de salud**. Por supuesto, el consumo de **sopas instantáneas** no es el único culpable, pero sí forma parte (y quizá sea una de las más reveladoras) de esta **transformación cultural alimentaria**.

Por José Armando Aguilar

Hace ya algunas décadas el problema no parecía tan grave: en 1977 se estimaba que uno de cada seis mexicanos tenía una marcada tendencia a la obesidad. Hoy en día, la obesidad en México es considerada un serio problema de salud pública, pues 52% de la población la padece, según lo que dio a conocer la Secretaría de Salud hace algunos años. Es decir, casi sin darnos cuenta, hoy por hoy vivimos en un país de “gorditos”.

Adiós al frijol y al maíz

Pues sí, los mexicanos dejamos de ser frijoleros y, aún más, desdeñamos con mayor frecuencia el maíz, nuestro alimento ancestral. De acuerdo con datos proporcionados por el doctor

Felipe Torres Torres, investigador del Instituto de Investigaciones Económicas de la UNAM, a lo largo de la última década el consumo personal anual de frijol disminuyó de 12 a 8 kilogramos, lo que representa cerca del 33% menos (sin embargo, cifras del Consejo Mexicano del Frijol estimaban en el 2004 un descenso del 50%), mientras que el de maíz pasó de 130 a menos de 90 kilos, algo así como el 30%.

Fue precisamente hace poco más de un década que llegó a México la marca Maruchan, esa nueva botana a la que sólo hay que agregarle agua y listo, ¡se convertía en sopa! Ese fue el inicio de una industria que nos vende a los mexicanos 514 millones de vasos al año, según información publi-



Foto José Rodríguez

cada por Grupo Reforma en 2003. ¿Coincidencia? Por supuesto, el que consumamos cada vez menos nuestros alimentos tradicionales no se debe sólo a que Maruchan o cualquier otra sopa instantánea esté en el mercado, pero sí es un reflejo de los nuevos patrones de conducta alimentaria de los mexicanos, de la colonización cultural que al parecer es inevitable y está ligada a la globalización.

¿Por qué nos hemos alejado de la sopita de fideo y los taquitos de frijoles? Causas hay muchas, pero éstas pueden ser las más importantes:

Una nueva organización social. Las familias son más pequeñas y todos sus miembros tienen que cumplir con distintas obligaciones, lo que altera su ritmo de vida y, a fin de cuentas, su alimentación. Al respecto, la doctora Gabriela Noriega, nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, comenta: “Es una realidad que cada vez son más las mujeres que de-

ben conseguir un trabajo fuera de casa para aportar una entrada adicional al gasto familiar. Este es un fenómeno social que ha originado un cambio radical en los hábitos de alimentación en miles de familias mexicanas, lo que implica, desgraciadamente, el descuido de las labores domésticas en cuanto a la preparación de las comidas, afectando tanto a las mismas amas de casa, como a los demás integrantes de la familia, especialmente a los niños”.

Los hijos, por su parte, cuando estudian y trabajan, se transportan de un lugar a otro durante el día y únicamente se les puede ver para decirles “buenas noches”; ¿qué comieron?, sólo ellos saben. Las comidas diarias en familia son ya un lejano recuerdo.

La universalización de los patrones de consumo. Los alimentos prefabricados y las cadenas de comida rápida (que llegaron con los procesos de apertura económica, y éstos como parte de la ya mencionada globalización) se ofre-

Los alimentos prefabricados y las cadenas de comida rápida se ofrecen como la panacea alimenticia para aquellos que, como es común en la vida moderna, no tienen tiempo de sentarse a degustar una comida completa.

Un “humeante” negocio



Foto José Rodríguez

Las sanas tradiciones alimentarias que todavía algunos mexicanos conservan (de las zonas rurales principalmente), están cambiando: las frutas y verduras ahora se sustituyen por el consumo de alimentos chatarra que tienen la “ventaja” de ser más llenadores.



Foto Archivo

Por Walter Jasso Anderson

“No hay peor sopa que la que no se hace”, podrían expresar las empresas dedicadas al lucrativo negocio de las sopas “de vasito”, ya que este producto se vende tan bien, que el sector de alimentos deshidratados y precocidos, en vaso y sobre, representa actualmente el 35% del valor del mercado total de pasta en el país, de acuerdo con información de la Unión Industrial de Pasta Italiana en México.

Los números “alegres” para esta industria continúan: las ventas de Nyjisa, la empresa importadora de la sopa Maruchan, se elevaron 38% tan sólo en el 2000.

La expansión del negocio ha llegado también hasta las máquinas vendedoras, esas que usualmente ofrecen productos como refrescos y jugos, cigarros, golosinas

y pastelillos, entre otros. Sopamatic es el nombre de la empresa que, desde abril de 2005, vende las máquinas que permiten obtener el “kit” sopero completo, es decir, el producto caliente en su vasito de unicel –cualquier marca tiene cabida–, cuchara y salsa, todo por siete pesos.

Albert Vaquer, director general de Sopamatic, comenta en entrevista que para mediados de este año, habrá alrededor de dos mil máquinas funcionando en diversos puntos de venta a lo largo y ancho del país.

Reconoce que es un buen negocio debido a que las sopas instantáneas ya forman parte de la dieta diaria de los mexicanos, aunque en su opinión, el producto sólo es un tentempié para calmar el hambre, similar a un chocolate o unas papas en bolsa, y no debería ser considerado una comida completa.

Fuentes www.soyentreprenuer.com
• Entrevista con el empresario Albert Vaquer,
director general de Sopamatic

cen como la panacea alimenticia para aquellos que, como es común en la vida moderna, no tienen tiempo de sentarse a degustar una comida completa.

Incluso las sanas tradiciones alimentarias que todavía algunos mexicanos conservan (de las zonas rurales principalmente), están cambiando: las frutas y verduras ahora se sustituyen por el consumo de alimentos chatarra que tienen la “ventaja” de ser más llenadores y que se pueden comprar, literalmente, en la tienda de la esquina. Para el investigador Felipe Torres, coordinador del libro *La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio*, el que se globalice la tendencia de asimilar como propio el consumo de comida rápida es sólo cuestión de tiempo: “Es como con la hamburguesa: en los años 40 y 50 prácticamente no existía, hasta que en los 60 empezó a internacionalizarse. Y ahora en todos los países de la ex Unión Soviética, que se resistieron, su consumo se ha generalizado en los últimos tres años”.



Foto José Rodríguez

Se trata de un **producto** relativamente **accesible** y que además da cierta **seguridad** en términos de **marca**, es decir, la **gente** cree que estas **sopas** son **nutritivas** en función de lo que **gasta**.

Soperos por copiones

En el 2003, se decía que México consumía uno de cada diez vasos de sopas instantáneas que se producían en el mundo. Un año después, a decir de datos publicados en la revista *Día Siete*, los mexicanos consumíamos cuatro millones de Maruchan al día, lo que representaba 15% de la producción mundial de esta marca, que es, sin duda, la más conocida (en el sondeo que realizó **Profeco**, presentado en estas páginas, sobre cómo consumimos sopas instantáneas, esta marca se llevó el 92% de las preferencias).

Así, los consumidores de sopas instantáneas son un nicho de mercado nada despreciable al que se sumaron otras marcas (como Nissin y Knax), con menos ventas, pero con un crecimiento comercial nada despreciable.

Pero, ¿por qué nosotros? ¿Por qué tenemos que ser los mexicanos de los mayores consumidores de este tipo de productos en el mundo?

Un inicio de respuesta podrían ser los resultados obtenidos en nuestro sondeo. A un grupo de consumidores les preguntamos por qué les gustaban las sopas instantáneas. Cerca de la mitad contestó “porque me quitan el hambre”, casi el 34% dijo que “porque son baratas” y el 28% dijo que les gustan “porque son sabrosas” (los porcentajes superan el 100% porque se permitió elegir más de una respuesta). Eso sí, ninguno de los encuestados declaró consumirlas por su valor nutricional, es decir, los fanáticos de las sopas “de vasito” son conscientes de que están comiendo alimento chatarra.

En palabras del doctor Felipe Torres hay tres razones fundamentales para entender el arraigo de las sopas instantáneas en la población mexicana:

La imitación. “Éste sin duda es el principal aspecto a considerar y que se propicia sobre todo en los jóvenes. Se trata de imitaciones del patrón internacional de la dieta, que no es otra cosa que la expresión de la comida rápida que se impone particularmente desde el mercado de Estados Unidos”, comenta el investigador, y

agrega: “Son cuestiones que nacen de la espontaneidad y que posteriormente se arraigan en términos de consumo”.

El investigador también señala el fenómeno de la migración como uno de los detonantes al considerar que “este tipo de productos fueron asimilados por una generación de migrantes que trajeron esos alimentos a los consumidores locales. Nuestra relación con Estados Unidos es mucho más directa, y a veces adoptamos lo más perjudicial de ellos; el consumo de estos productos de alguna manera está relacionado con la cercanía geográfica”.

El precio. El doctor Torres explica, “se trata de un producto relativamente accesible y que además da cierta seguridad en términos de marca, es decir, la gente cree que estas sopas son nutritivas en función de lo que gasta”. Por otro lado, también es importante la eficiente distribución del producto: no es nada difícil encontrar una sopa Maruchan en los pueblos más remotos del país, como sucede con la Coca-Cola.

Las condiciones socioeconómicas. El consumo de estas sopas, comenta el investigador, es típico de un estrato social medio, fundamentalmente entre estudiantes y oficinistas que tienen que salir muy temprano de casa y necesitan cubrir ciertos vacíos de ingesta alrededor del mediodía, que es el horario en que más se consumen estos productos. “Tales personas prefieren esta comida porque resuelven una cuestión de disponibilidad de tiempo. No hay otra cosa disponible en el mercado, al menos no que asocien en términos de bienestar y salud; esto sucede porque la imagen de la marca es positiva en términos de higiene”.

Esta aseveración coincide con los resultados de nuestro sondeo: casi la mitad de nuestros entrevistados prefieren la sopa instantánea a los tacos o las tortas al momento de alimentarse en la calle. Y si lo vemos por sexos, descubriremos que poco más de la mitad de los hombres prefieren los tacos, en tanto que ¡ochos de cada diez mujeres! se inclinan por las sopas, lo que nos da una idea de los conceptos de



Foto José Rodríguez

¡Sopas!, con el unigel

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Para envasar alimentos, como las sopas instantáneas, fabricar platos y vasos desechables, empaquetar aparatos electrónicos y computadoras o como aislante térmico y acústico, entre otros, se emplea el poliestireno expandido, conocido por todos como **unigel**.

Tal parece que el unigel es muy útil, pero tiene dos grandes defectos: su **proceso de producción es muy contaminante** y es un material que no se descompone ni se integra a la naturaleza: **no es biodegradable**.

En la Ciudad de México se producen en promedio 12 mil toneladas de basura al día, de las cuales sólo se recicla entre el 15 y el 18%. El unigel es uno de los desechos peligrosos presentes en la basura, pues es un material que se utiliza exageradamente y no se recupera, ya que no existen muchas alternativas de aprovechamiento ni un mercado interesado en adquirirlo.

Los fabricantes sostienen que podría reciclarse, incinerándolo para generar electricidad o como fuente de calor para calefacción. Por su parte, los grupos ambientalistas se oponen a lo anterior porque durante la incineración del unigel se arrojan sustancias nocivas al aire que repercuten negativamente en la salud humana y en el ambiente.

Los consumidores tenemos la libertad de elegir productos envasados en recipientes de unigel, pero tampoco debemos perjudicar el medio ambiente con nuestros actos de consumo.

Fuente Revista del Consumidor, no. 311, enero de 2003

¿Saborizante que da hambre?

Por Walter Jasso Anderson

Quizás no sabe su nombre ni recuerde su cara, pero seguramente lo ha probado. Y es que el glutamato monosódico –también llamado E621–, se encuentra en una amplia variedad de alimentos; se trata de la sal del ácido glutámico, un aminoácido presente en todas las proteínas.

En otras palabras, el glutamato monosódico es una sustancia de origen natural que también se utiliza en la industria alimenticia y restaurantera como aditivo para potenciar el sabor de la comida salada. Sobre todo, se emplea en carnes, aves, salchichas, mariscos, botanas... y sopas instantáneas. En efecto, marcas como Maruchan, Knax y Ottogi, incluyen el glutamato monosódico en su lista de ingredientes, pero sin especificar la cantidad.

De hecho, el glutamato ya es considerado el quinto sabor de los alimentos, junto con lo dulce, salado, ácido y amargo. A la sensación que produce en el paladar se le llama *umami*, término japonés para definir su sabor, que puede describirse como medianamente picoso con un toque de carne.

Durante años se había pensado que no representaba ningún riesgo para el consumidor, y por ello, en 1987 la Organización Mundial de la Salud determinó que era innecesario establecer una "ingesta diaria numérica admisible".

Sin embargo, existe un "pero" que podría ser grave: recientes investigaciones realizadas en la Universidad Complutense de Madrid, sugieren que los alimentos que contienen glutamato monosódico despiertan un hambre ansiosa, al menos en animales experimentales (ratas), cuya voracidad se incrementó en un 40%.

De acuerdo con el estudio, el glutamato actúa sobre las neuronas de una región cerebral llamada núcleo arcuato, e impide el buen funcionamiento de los mecanismos inhibidores del apetito, por lo que podría tener que ver, de manera indirecta, con el gran incremento en el índice de obesidad de una buena parte de la población mundial.

Fuentes Mayka Sánchez, "Un aditivo que potencia el sabor... y el hambre", en *El País*, 13 de diciembre de 2005 • www.glutamato.org/media/Glutamato_Aprobaciones.asp
• Etiquetas de sopas instantáneas de las marcas Maruchan, Knax y Ottogi

Todos las sopas en vasito analizadas -independientemente de su marca y sabor- son prácticamente iguales desde el punto nutricional.

* Viene de la pág. 46

higiene que cada género tiene de los productos callejeros.

Y a todo esto surge otra pregunta: ¿de verdad las sopas son mejor opción que los tacos y las tortas?

Puro sabor...izante

El problema con la pregunta anterior es que la comparación es inadecuada: hace apenas algunas semanas, un estudio del Instituto Nacional de Nutrición evidenció que ni tortas ni tacos son nutritivos, al menos no los que se venden en locales cercanos a hospitales, escuelas, empresas y terminales de autobuses y del metro.

Los resultados de la investigación, que consistió en el análisis de 15 mil tortas y casi 30 mil tacos, determinaron que estos alimentos, a pesar de que contienen verduras, no ofrecen los requerimientos necesario en cuanto a minerales, calcio, hierro, magnesio, potasio y cobre, además de que los ingredientes utilizados en su preparación son de segunda y tercera calidad.

Ante la incertidumbre de si las sopas instantáneas son una buena opción o no a la hora de comer, le pedimos al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor que las analizara (vea los resultados en la tabla anexa):

- ▶ Todos las sopas en vasito analizadas -independientemente de su marca y sabor- son prácticamente iguales desde el punto nutricional: ofrecen un aporte calórico considerable, de entre 274 y 334 kilocalorías; sus contenidos de proteínas oscilan entre 6 y 7 gramos, los de grasas de 10 a 14 gramos y los de carbohidratos entre 40 y 45 gramos.
- ▶ En cuanto a las sopas de carne de res o pollo, simplemente **no se detectó carne** en ninguna de las sopas que declaran esos sabores, mientras las que dicen contener camarón, presentan pequeños contenidos de este crustáceo, pero no

como para contribuir de forma relevante en el sabor y en el valor nutricional.

- ▶ **En suma, los sabores declarados por las sopas Maruchan y similares son producto de saborizantes artificiales.**

Para la nutrióloga Gabriela Noriega el principal problema de este tipo de sopas se centra en **“la espectacular cantidad de sodio que contienen, ¡1.2 gramos!, ya que ésta cantidad representa el 50% del total del sodio recomendado para todo el día, que es de 2.4 gramos para la población adulta saludable”**. Y expone su conclusión al respecto: “Demasiados

* Continúa en la pág. 52

Alimento	Aporte calórico (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
Sopa de vasito	274 a 334	6 a 7	10 a 14	40 a 45
Dos o tres tacos de frijoles refritos con chile	200 o 300	6 o 9	3 o 4.5	38 o 57
Sándwich de jamón con queso manchego	267	14	8	34
Sandwich de jamón con queso americano	253	13	6	36



Foto José Rodríguez

¿Cómo consumimos sopas "de vasito"?

A efecto de conocer la manera en que los **mexicanos consumimos sopas instantáneas**, decidimos hacer un **sondeo** entre **300 personas (150 hombres y 150 mujeres)** en distintos puntos de la **Ciudad de México**. Buscamos a nuestros entrevistados entre las **10 de la mañana** y las **2 de la tarde**, hueco horario que es necesario llenar con un **tentempié**. Estos fueron los resultados:

1 Si estás en la calle y te da hambre, ¿qué prefieres comprar?

A los entrevistados se les dio a escoger entre comerse unos **tacos**, una **torta** o una **sopa "de vasito"**. Así, en términos generales, **48%** prefiere comer una sopa de vasito, después se fueron por los **tacos (30.6%)** y luego una **torta (19.6%)**. Sin embargo, con respecto al sexo de los entrevistados, las preferencias cambian:

Entre mujeres...

- ▶ **81%** prefiere las sopas "de vasito".
- ▶ Sólo **13.1%** se comerían una torta.
- ▶ **3.6%** de plano se aguantarían el hambre.
- ▶ **2.1%** preferirían los tacos.

Hombres necios...

- ▶ **54.6%** se irían directamente a los tacos.
- ▶ **25.1%** se comerían una torta.
- ▶ **20.2%** se comerían una sopa "de vasito".

2 ¿Cuántas sopas de vasito consumes... a diario, a la semana, al mes?

Mujeres primero...

- ▶ **3.6%** consumen al menos una sopa al día.
 - ▶ **49.6%** consumen en promedio tres sopas a la semana.
 - ▶ **37.9%** consumen en promedio cuatro sopas al mes.
- Destaca el caso de una mujer que afirmó comer ¡**10 sopas** a la **semana!**

Puros hombres...

- ▶ **3%** consumen una sopa al día.
 - ▶ **28%** consumen dos sopas a la semana.
 - ▶ **42.3%** consume dos sopas al mes.
- Aquí también destaca un hombre que dijo comerse ¡**20 sopas** a la **semana!**

3 ¿Cuál es tu marca preferida?

Indudablemente, la marca preferida es **Maruchan**, con **92%** de las preferencias, seguida muy de lejos por las marcas **Nissin (4.8%)** y **Knax (2.4%)**.

4 ¿Dónde las compras?

El **35%** de nuestros entrevistados las adquiere en las tiendas de la esquina, y el otro **35%** en cooperativas o cafeterías de la escuela. Un **15%** las compra preparadas en puestos improvisados en estaciones del metro o cerca de las oficinas, mientras otro **15%** las compra en tiendas de autoservicio y las prepara en su casa o en su trabajo.

5 ¿Por qué te gustan?

Intentamos desentrañar el encanto de las sopas "de vasito" (los porcentajes superan el **100%** porque se permitió elegir más de una respuesta):

- ▶ **42%** las consumen porque les quita el hambre.
- ▶ **33.8%** las prefieren porque son baratas.
- ▶ **28.5%**, por su sabor.
- ▶ **9.7%**, porque las encuentran en todas partes.
- ▶ **7.7%**, porque están calientitas.
- ▶ Nadie mencionó consumirlas por su valor nutricional.

6 ¿En qué momentos prefieres comerlas?

- ▶ **51%** a cualquier hora, es decir, cuando se les antoja.
- ▶ **27.3%**, entre comidas.
- ▶ **21.2%**, a la hora de la comida.

7 ¿Qué le añades?

Casi el **50%** de los entrevistados reconoce "sazonar" las sopas de vasito con limón y salsa picante. Un **28%** sólo le añade limón, y el otro **18.3%** prefiere disfrutarlas "así como va".



Foto José Rodríguez

Sopas caseras nutritivas

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Así es la vida. Para comer, muchas personas necesitamos trabajar, y por salir a trabajar no comemos en casa. Con un poco de esfuerzo y unos cuantos ingredientes usted puede preparar alguna de las siguientes sopas y llevarla a su trabajo.



Foto Archivo

Sopa de fideos con menudencias

(6 raciones)

- ▶ fideos (180 g)
- ▶ 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- ▶ 2 tomates rojos (240 g)
- ▶ 2 zanahorias (200 g)
- ▶ 1 diente de ajo (2 g)
- ▶ 1 trozo de cebolla (30 g)
- ▶ menudencias de pollo (150 g)
- ▶ 1 rama de cilantro (5 g)
- ▶ 1 litro de caldo de pollo
- ▶ 1 cucharadita de sal (5 g)

Sopa de pasta con espinacas

(6 porciones)

- ▶ pasta enriquecida con huevo (180 g)
- ▶ 2 cucharadas de aceite (20 g)
- ▶ 2 tomates rojos (240 g)
- ▶ 1 diente de ajo (2 g)
- ▶ 1 trozo de cebolla (30 g)
- ▶ 1 manojo de espinacas (180 g)
- ▶ 1 litro de caldo de pollo
- ▶ 1 cucharadita de sal (5 g)

Sopa de pasta integral

(6 porciones)

- ▶ pasta integral (180 g)
- ▶ 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- ▶ 2 tomates rojos (240 g)
- ▶ 1 diente de ajo (2 g)
- ▶ 1 trozo de cebolla (30 g)
- ▶ 1 litro de caldo de pollo
- ▶ 1 cucharadita de sal (5 g)



Preparación de la sopa

1. Dore la pasta en el aceite previamente caliente y retire el exceso de grasa.
2. Muela los tomates rojos con la cebolla y el ajo.
3. Vierta los tomates rojos molidos y colados sobre la sopa y mantenga a fuego medio hasta que adquiera un color más intenso y reduzca un poco.
4. Añada el caldo de pollo, la ramita de cilantro y el resto de los ingredientes (verduras, camarón, menudencias, etc.)
5. Sazone y deje hervir a fuego bajo hasta que la pasta esté cocida.

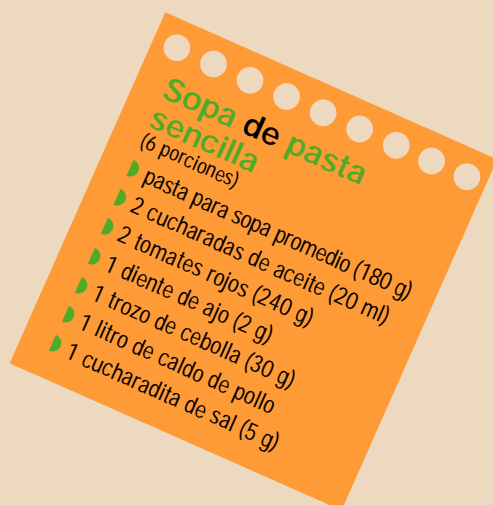
Cómo envasarla

1. Prepare la sopa y aún caliente vacíe porciones individuales en frascos de vidrio –elijá el tamaño del frasco de acuerdo con la porción– y tape “al llegue” (sin apretar la tapa).
2. En una olla coloque una parrilla o una manta de cielo y encima ponga los frascos. Agregue en la olla agua tibia o caliente, cuidando que no rebase el cuello de los frascos.
3. Ponga a hervir a fuego bajo unos 20 minutos.
4. Retire los frascos y cierre perfectamente.
5. Deje enfriar a temperatura ambiente, y guarde en un lugar fresco, seco y oscuro.

La sopa se puede calentar en el horno de microondas.

Aporte nutrimental por ración	Fideo con menudencias	Pasta con espinacas	Pasta sencilla	Pasta integral
Fibra (g)	3	2	1	4
Aporte calórico (kcal)	270	157	140	150
Proteínas (g)	10	7	5	6
Hidratos de carbono (g)	27	25	24	24
Grasa (g)	5	5	4	4
Colesterol (mg)	98	0	0	0
Hierro (mg)	3	2	0.9	1.1
Sodio (mg)	350	359	326	328
Vitamina A (mcg)	920	277	179	179
Vitamina C (mg)	12	17	7	7
Niacina (mg)	0.7	2.1	0.6	1.5
Ácido fólico (mg)	15	38	12	16

Fuente Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco



Aporte nutrimental

En la tabla puede observar el **aporte nutrimental** de las **recetas anteriores**, tan sólo para que lo compare con el de las sopas instantáneas obtenido por el **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor**.



Foto José Rodríguez

* Viene de la pág. 48

No es recomendable que estos productos sean consumidos por personas con sobrepeso u obesidad (sobre todo si existe hipertensión arterial). En el caso de personas con diabetes, su consumo tampoco es recomendable.

hidratos de carbono, grasas y, sobre todo, demasiado sodio, contenidos en tan pequeña porción de alimento. Incluso aunque algunas personas pudieran beneficiarse del contenido de hidratos de carbono, definitivamente, no es recomendable que estos productos sean consumidos por personas con sobrepeso u obesidad (sobre todo si existe hipertensión arterial). En el caso de personas con diabetes, su consumo tampoco es recomendable”.

Ahora bien, para tener una idea más clara de la aportación nutrimental de las sopas de vasito, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor realizó un cuadro comparativo entre una sopa instantánea, unos tacos de frijoles y un sándwich de jamón con queso (clásico desayuno escolar), estos últimos preparados en casa (vea el recuadro de la página 50).

La tabla de resultados refleja cómo el aporte nutricional del sándwich o los tacos de frijoles supera al de las sopas “de vasito”: aunque el aporte en calorías de los tres es similar, tanto el sándwich como los tacos acompañan este aporte con un contenido superior en proteínas (muy superior en el caso del sándwich), y menor en contenido de grasas (mucho menor en el caso de los tacos de frijoles).

La clave: educar en alimentación

A pesar de todo, señala Gabriela Noriega, las sopas instantáneas tienen cabida dentro de una alimentación sana y equilibrada, aunque todo depende de quién las consuma, en qué cantidad y qué tan seguido. Así que sería injusto echarle la culpa de todos nuestros males a las sopas o a que no tengamos tiempo: “También es una realidad que en muchos hogares, en donde la mujer desempeña al 100% su papel de ama de casa, se opta por este tipo de productos”, comenta la nutrióloga.

Lo cierto es que debemos actuar ya en contra de nuestros malos hábitos alimenticios, lo que no parece del todo fácil. De acuerdo con el investigador Felipe Torres, “la única salida es la educación social alimentaria a través de organizaciones sociales y dar orientación a las familias sobre la forma de elegir el consumo alimentario. Esa es, a mi juicio, la única salida, porque hemos visto que todos los programas han sido un fracaso”.

Fuentes Entrevista con Felipe Torres Torres, investigador del Instituto de Investigaciones Económicas de la UNAM y coordinador del libro *La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio*, y con la doctora Gabriela Noriega, certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos • *Revista del Consumidor*, número 4, febrero-marzo de 1977 • “¡Sopas!: saborean su crecimiento”, en *Reforma*, 14 de abril del 2003 • “Disminuye 50% consumo de frijol”, en *Reforma*, 17 de abril del 2003 • “Ni tacos ni tortas son nutritivos”, en *Milenio Diario*, 27 de febrero de 2006 • Elizabeth Flores Rodríguez, “Nación Maruchan”, en *Día Siete*, año 6, núm. 261

Para los salados

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Los alimentos naturales contienen cloruro de sodio en proporciones muy inferiores a las que contienen los alimentos procesados (a los que se les agregan conservadores y condimentos elaborados a base de sal, como nitrito de sodio, benzoato de sodio o glutamato monosódico). De acuerdo con nutriólogos, la “sal oculta” es difícil de reconocer por los receptores de la lengua, y comemos demasiada sin enterarnos.

La Organización Mundial de la Salud recomienda no consumir más de 6 gramos de sal al día, sin embargo, es fácil caer en el exceso dada la amplia oferta de productos industrializados que ofrece el mercado.

Para que no se “sale”, le aconsejamos:

- Reducir el consumo de productos industrializados con exceso de

sal como frituras, alimentos precocinados y enlatados, sopas de vaso, aceitunas, embutidos, etc.

- Preparar los alimentos con menos sal, y agregar hierbas aromáticas, especias, jugo de limón, ajo fresco o polvo de ajo o cebolla; al final procure sazonar sus guisos con la menor cantidad posible de sal.
- Leer las etiquetas para saber cuánto sodio contienen los productos.
- Colar los productos enlatados, y después enjuagarlos con agua para reducir el contenido de sodio.

La sal no es un veneno, pero en exceso es muy dañina, ya que provoca la retención de líquidos en el organismo, afecta a los riñones y agrava la hipertensión arterial.

Fuente www.consumer.es