

vida y sociedad

ALIMENTOS QUE HAN VIVIDO SU GUERRA

Los patitos feos del menú

QUE TIENEN mucha grasa, producen gases o engordan. En los últimos años se han manejado argumentos en contra de ciertos alimentos: huevo, chocolate, leche, fríjol, carne, aguacate, por ejemplo. ¿Ha disminuido su consumo? ¿Si son tan malos como para "pordebajearlos" o extraditarlos de la mesa?

Por MARGARITAINÉS RESTREPO SANTA MARÍA Medellín

Cayeron en desgracia y fueron eliminados o reducidos en algunas cocinas y comedores. Son alimentos que, de pronto, empezaron a mirarse con recelo, por efecto de informaciones parciales, nuevas tendencias de consumo y obsesiones por la salud y el cuerpo. Son patitos feos de la dieta, origen de controversias que, a su vez, han inspirado poderosas estrategias de mercado.

Chocolate como. Los ataques se han dirigido a la carne, el huevo, los frijoles, el chocolate, la leche y el aguacate, entre otros productos. Imaginación o temores con peso en la cola? Alejandra Gómez Gutiérrez, profesional del Centro de Atención Nutricional, ofrece su orientación al respecto.

El estrado de los señalados sube el aguacate. Se le critica por su contenido de grasa y, si bien es fuente de la misma, gran parte de ésta es monoinsaturada (9,6 gramos de los 15, en una porción de 100 gramos), que ayuda a mantener un perfil lipídico un colesterol más adecuado. Es más recomendable que las grasas animales, sin contar su sabor, su cantidad de potasio, hierro, magnesio, niacina y ácido fólico, y el buen efecto en la coeshtia.

Justo detrás, en la fila, tiene el huevo. Es cierto que tiene un aporte elevado de colesterol, de grasas saturadas, en especial la yema (un huevo no muy grande puede tener 205 ó 206 miligramos, y al día se recomiendan 300). Sin embargo, posee proteínas de excelente calidad, fósforo, hierro, sodio, potasio, vitaminas A y D del Complejo B. "Una persona sana y activa puede consumir de dos a cuatro huevos por semana, sin problemas. Si se detecta cierta alteración, posiblemente uno."

Y al grupo de estigmatizados, por encima de la tradición, ingresan los frijoles. Los atacantes olvidan sus proteínas de buena calidad, su hierro, su ácido fólico, su calcio, su fibra (en algunos puede producir gases, flatulencia, pero no es que sea pesado de digerir). Existen estudios que hablan de su rol en la disminución del colesterol sanguíneo (si se maneja dieta baja en



El escalafón de popularidad

Confesiones de un cerdo criado en hotel cinco estrellas... El huevo lo alimenta a usted y a la bolsillo... Tome leche... En medios de comunicación, puntos de venta, restaurantes, exposiciones, encuentros de amas de casa y profesionales de la salud, se han lanzado campañas para promover algunos alimentos a los que algunos les buscan su "pero". ¿Cuánto comen los colombianos de esos productos?

- De carne de cerdo, 2,6 kilos por cabeza al año, en 1999 (menos que en 1998); frente a países como Dinamarca, 60 kilos, y España, 56. El consumo sigue muy bajo, pero se percibe repunte en el 2000, y en quienes han participado en programas de promoción, se aspira que llegue a tres kilos.

- En el país se vendían 51 litros de leche por persona, al año, en 1977. Hoy, 128 (Antioquia a la cabeza). Finlandia, campeón, pasa de 300; Europa se mueve entre 180 y 240 litros; Haití no llega a 30. Las entradas de leche para Colanta subieron 140 mil litros diarios, o un 9% en el 99; pasó de 1.400.000 a 1.540.000.
- Nueve de cada 10 colombianos han probado el chocolate. Su participación en el desayuno no tiene igual en el mundo. De acuerdo con algunos estudios, la manteca de cacao recubre dientes y no permite que el azúcar entre y produzca caries. Hecho glorioso, Colombia come 1,5 kilos por cabeza al año (algunas regiones de Europa se comen 11). La Comisión Nacional de Chocolates registró un 30% de crecimiento en el

consumo gracias a una campaña publicitaria en los últimos años. A largo plazo, la cifra se estabilizó en 20%.
• El huevo, cuyo Día Mundial se celebra el próximo 3 de octubre, presenta un crecimiento continuo del consumo: en 1999, 164 huevos por cabeza, al año (116, en 1990; segundo en Latinoamérica, aunque lejos del Japón, donde sus habitantes se comen 330 huevos anuales. Las acciones promocionales hacen énfasis en el hecho de que suple requerimientos de proteínas para todas las edades—desde el niño (para crecimiento) hasta el anciano (por ser blando y de fácil digestibilidad); en su bondad para el presupuesto y en su versatilidad.

grasa) y de riesgos de cáncer y enfermedades de colon.

CHOCOLATICO CON LECHE
"La leche es sólo para los bebés y los terneros indigestos. Ese "grasero" del chocolate o de la carne de cerdo enferman". Así no más y a desaparecer del cuento?

• Sistemas tecnificados de levante (higiene, alimentación) y avances genéticos han mejorado el sabor y rebajado los niveles de grasa en el cerdo y partes seleccionadas, en ocasiones, menores que en la de res. Sin desconocer su contenido de colesterol, este alimento es buena fuente de proteína, fósforo, hierro, potasio, magnesio, niacina y ácido fólico. Se ha detectado incremento de la osteoporosis, hecho propiciado, en buena parte, por carencias en consumo de alimentos ricos en calcio, entre ellos, la leche—pintar un café o comerse media tajada de queso no es suficiente. "Es innegable el valor proteico de esta dieta sana no la elimina. Para quienes les preocupa, les hace daño o presentan intolerancia ante algunos de sus componentes, el mercado ofrece

leches descremadas, semidescremadas y deslactosadas (o yogurt y kumis, con menor contenido de lactosa).

UN huevo mediano tiene unos 205 miligramos de colesterol. Sin embargo, es una excelente fuente de proteínas.

Se le teme a la grasa del chocolate, pero su metabolismo y procesamiento no es tan complejo. Es fuente de carbohidratos, tiene algo de fibra, calcio, fósforo, potasio y magnesio. En algunos análisis se han descubierto, en él, sustancias positivas que se comportan como antioxidantes y disminuyen el riesgo de enfermedades como el cáncer o que ayudan a conservar en buen estado sustancias y vitaminas en el organismo.

"Ni tanto que que me al santo ni tan poco que me lo alumbre". Para Alejandra Gómez, quien se cuida de estigmatizar

productos, la clave está en un régimen saludable y acorde con las circunstancias individuales. Ni todo lo de origen vegetal es bueno ni todo lo de origen animal es malo. Muchas molestias o daños hacen del abuso en las prácticas de consumo (volumen, horario, mezclas y acompañamientos y participación de la dieta total), no de la esencia misma del alimento. No es el huevo; son tres huevos con tocina y repetición... No es el aguacate; es una "ollada" de frijoles con un aguacate entero... No es la leche; es leche más hogao, lentejas, patatas, chorizos y una lista de etcéteras.

FUENTES DE CONSULTA
Johana Pérez—presidenta de Colanta—, Marta Cecilia Palacio—vicepresidenta de Mercadeo de la Compañía Nacional de Chocolates—, Mara Lucía Suárez—directora de Mercadeo de Huevo, Fenaví—, Elsa Plazas y Amparo Flórez—coordinadoras de las áreas Económica y de Mercadeo de la Asociación Colombiana de Porcicultores—, Jaime Cristancho—Fedegan—, Alejandra Gómez Gutiérrez—Centro de Atención Nutricional—.

Caracol y RCN le madrugan a la tarde



Paulo Laserna fue escogido después de un exhaustivo casting para presentar el nuevo concurso de Caracol, mientras que María Cecilia Botero se estrena en RCN como animadora.

Por LUZ ESTELLA BETANCURT B. Bogotá

Caracol Televisión lanzó esta semana su nuevo programa "Quién quiere ser millonario" pero no adelantó día ni hora para su transmisión definitiva. Sólo se sabe que habrá un estreno este 2 de septiembre entre "Sábados Felices" y "También caerán". RCN Televisión, por su parte, presentó "Las tardes con María C.", que estaba listo para empezar esta semana, pero aplazó su emisión unos quince días más.

Los dos canales privados realizan movimientos sigilosos en su programación que indican que ambos enflan baterías para recuperar la sintonía en las tardes y no aflojan dato a la competencia.

Ricardo Alarcón, presidente de Caracol TV, no habla de reconquista de horarios. "Un canal está obligado a proponer cosas siempre y a conectar al país con lo que está pasando en el mundo, y eso es lo que hacemos", le dijo a EL COLOMBIANO.

Tampoco cree en la segmentación de franjas. "Eso dice que los programas de la mañana sólo los ven las ausas de casa, es mentira, igual que la idea de que los niños no ven TV de noche. Lo mejor es pensar que tenemos todo tipo de público a todas horas y responderle".

Sin embargo, la programación de Caracol TV ha cambiado, sobre todo en la tarde. "Héroes de turno" será reemplazado en septiembre por "Justicia para todos", programa que simula un juicio en el que se plantean casos reales y un juez falla (desde el punto de vista moral). Invitarán a varios abogados como jueces y Judith Sarmiento será la juez de planta.

Manolo Cardona (quien se estrena con el canal), tendrá un programa detrás de cámaras. Recorrerá los sets de grabación para entrevistar a los protagonistas y contar detalles de las producciones. Las transmisiones se iniciarán los sábados hacia finales de septiembre.

Además, hace poco empezó la telenovela mexicana "Carita de ángel", pronto regresarán "Los Simpsons" y arrancará "Digimon" (una especie de Pokémon).

HAY COMPETENCIA
Según Néfer Cañón, jefe de Prensa de RCN TV., conquistar la audiencia de las tardes sí es una política del canal. "Tenemos denominada la franja prime (entre 7:00 p.m. y 10:00 p.m.) y queremos fortalecer las otras".

Eso ha llevado a que muevan de la programación de la tarde cual irrempecezas y a la inclu-

sión de la telenovela mexicana "Mujeres engañadas".

Hoy día emiten dos horas de "Nuestro cine", de 5:00 p.m. a 7:00 p.m., que seguramente será el espacio para "Las tardes con María C.". Además, reforzaron los espacios infantiles con "Cazafantasmas" y los "Power Rangers", también en la tarde.

Caracol y RCN coinciden en que por ser canales privados, cada programa es parte de una cadena; y no puede aislarse ni descuidarse. Esa relación de conjunto, la preocupación porque todos los espacios tengan audiencia se venían, hace falta en los canales públicos, donde cada programador se ocupa sólo de sus productos.

Entre Laserna y María C.

Caracol TV. le invierte buena parte de sus energías a "Quién quiere ser millonario". El programa es una franquicia inglesa (con producción nacional). Empezará casi al tiempo en Colombia y México. Los presentadores serán Pablo Laserna y la cantante Daniela Romo, respectivamente. Los participantes deben contestar 15 preguntas, cada una con cuatro opciones de respuesta.

El ganador puede llevarse hasta \$200 millones. Según Ricardo Alarcón, presidente de Caracol TV., tienen una base aproximada de diez mil preguntas en el computador: "Garantizamos que si siquiera el señor Laserna las conoce, ya que el sistema las suelta de manera aleatoria". La inversión en el espacio oscila entre \$18 millones y \$30 millones cada media hora.

RCN TV. concentra sus esfuerzos en "Las tardes con María C.", magazín que será conducido por María Cecilia Botero y Jorge Eduardo Rebolledo.

Según sus productores, el principal ingrediente es la diversión, a través de secciones sobre hogar, chistes, humor, música, horóscopo, amor, concursos y En busca del amor (donde se puede encontrar la media naranja).

El gran reto es que el espacio será de dos horas, en directo, desde los estudios de Inravision, con un público que podrá participar. "Eso me gusta, soy muy lanzada y me le mudo a todo", reconoce María C.

Sól ofertas
La mejor guía de compras
COMEDIOS TEL. 051 317 FAX. 263 31 34

Elimine totalmente LA CELULITIS
Dermatología y Estética
- Abdomen
- Codos
- Muslos
- Espalda
- Caderas
- Codo SUECA
Tel. 250 3234 Laureles

CLASES de Decoración de Fiestas
Esperanza Gómez Londoño
Liliana Gómez Londoño
313 66 74 - 537 19 08

Grado
Gustavo Adolfo Sierra Vélez
Hoy 30 de agosto en ceremonia que tendrá lugar en el Paranimfo de la Universidad de Antioquia a las 5:00 p.m., Gustavo Adolfo Sierra Vélez recibirá la Especialización en Asesoría y Consultoría de Organizaciones, que le otorga la U de A. Es hijo de Guillermo Sierra y Margarita Vélez (fallecidos) y hermano de Rodrigo y Carlos Mario (fallecidos), y Luis Fernando, Rubén Darío y Luz Marina. Gustavo Adolfo trabaja en el Sena hace nueve años, entidad que lo apoyó para realizar la especialización, la cual participa a sus familiares.

POR POCO DINERO
Asesoría y Consultoría de Organizaciones
ASesoría y Consultoría de Organizaciones
Tel. 3599588 Bps. 24 G2 Ced. 80 793