

Comida Olvidada

Marzo 2010

Su estómago no puede contar la cucharas copeteadas de cereal que se desayunó ni tampoco puede contar las onzas de Frapuccino que se tomó de camino al trabajo, tampoco las papas a la francesa que se devoró en unos minutos a la hora de la comida.

Nuestros estómagos son malos para las matemáticas y lo peor es que no recibimos ayuda de nuestra atención o memoria. No registramos cuantos caramelos comimos del enorme frasco o si nos comimos 20 o 35 papas fritas y se empeora mucho cuando estamos en una reunión con amigos o familiares.

Cinco minutos después de salir del restaurante 31% de las personas no se acuerdan cuánto pan comieron y 12% de las personas que comen pan de la canasta típica del centro de la mesa, niegan siquiera haber comido pan.

Considerando nuestra imperfecta memoria en el tema de la comida, parece como muy adecuado no confiar en nosotros mismos, simplemente no estamos diseñados para recordar con certeza cuanta comida consumimos, si viéramos realmente cuánto comemos, seguramente comeríamos mucho menos. Desafortunadamente la mayoría de los alimentos no dejan “huella”, solo queda un plato vacío.

Todo lo anterior condujo a un interesante estudio, generalmente en los bares que promueven los eventos deportivos en enormes pantallas, ofrecen la bebida y todas las alitas de pollo que quiera consumir y los huesos o restos son retirados constantemente de la mesa, pero ¿Qué pasaría si dejamos el plato con la gran pila de restos?

Este fue precisamente el motivo de estudio, un domingo de Super Bowl se invitaron a 53 estudiantes de cierta Universidad a una fiesta al bar local, para probar esa idea. Se ofrecieron a los estudiantes grandes pantallas, cervezas y todas las alitas de pollo que quisieran. Comenzó el partido y los estudiantes comenzaron apilar los huesos de las alitas de pollo en los platos vacíos que estaban con ese propósito en cada mesa. Los meseros estaban ayudando con el estudio y tenían instrucciones de sólo retirar los huesos apilados de la mitad de las mesas, se retiraron los platos sucios unas tres o cuatro veces durante la noche, siempre dejando un plato limpio para los restos.

Ya en la cocina los meseros indicaban de qué mesa eran los restos para contarlos y pesarlos y poder determinar cuanto se había comido en cada mesa.

Los meseros fueron aleccionados para ignorar completamente los platos rebosantes de huesos de la otra mitad de las mesas. Los estudiantes de las mesas que fueron limpiadas constantemente, comieron continuamente, plato y mesas limpios, más me sirvo, más como...sus estómagos no pudieron contar y solo dejaron de comer cuando se sintieron “llenos”, comieron un promedio de 7 alitas de pollo por persona.

Al terminar el partido en las mesas con las alitas apiladas en los platos se comieron un promedio de dos alitas menos por persona, 28% menos que en aquellas mesas que se limpiaron constantemente.

Comida Olvidada

Esto nos comprueba que nuestro estómago no cuenta y no recuerda, al menos que podamos ver qué estamos comiendo, por lo que tendemos con facilidad a comer en exceso. Se ha visto que solamente aquellas personas que se pesan constantemente se dan cuenta que están comiendo en exceso, el resto se da cuenta ya que su ropa comienza a apretarle.

Wansink, B.
"The mindless eating"
p.p.36-40
Ed.Bantam