

## MATERIAL COMPLEMENTARIO



### GUÍA DIDÁCTICA PARA EL PROFESORADO

# SUPER SIZE ME

#### **SUPER SIZE ME**

*Guía Didáctica para el Profesorado  
Cuadernillo para el Alumnado*

*Elaboración de textos y Orientación didáctica*  
**Elisa Ferrer y Javier Gallego**

#### **Programa Cine y Salud**

*Coordinación Educación al Cine*  
Carlos Gurpegui

*Coordinación Educación para la Salud*  
Javier Gallego y Cristina Granizo

*Con la colaboración de CAMEO MEDIA S.L.*

#### **ÍNDICE**

Pág. 3 OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Pág. 3 REFERENCIAS, CLAVES  
E INTENCIONALIDAD

Pág. 9 ACTIVIDAD *PREVIA* AL VISIONADO

Pág. 10 ACTIVIDADES *DESPUÉS*  
DEL VISIONADO

*Para más información* [www.cineysalud.com](http://www.cineysalud.com)



## FICHA TÉCNICA

Estados Unidos, 2004. Duración: 100 minutos  
 Producción: Morgan Spurlock, The Con  
 Dirección: Morgan Spurlock  
 Director de fotografía: Scott Ambrozzy  
 Montaje: Stela Geogieva, Julie "Bob" Lombardi  
 Dirección artística/animaciones: Joe The Artist  
 Música: Steve Horowitz y Michael Parrish  
 Canción original: Doug Ray y Morgan Spurlock  
 McPaintings/Póster Art: Ron English  
 Género: Documental

## FICHA ARTÍSTICA

Morgan Spurlock, él mismo  
 Ronald McDonalds, él mismo  
 Dary Issacs, Medicina Interna  
 Lisa Ganghu, endocrinóloga  
 Stephen Siegel, cardiólogo  
 Bridget Bennet, nutricionista  
 Alexandra Jameson, cocinera vegetariana y novia  
 Kelly Brownell, Universidad de Yale  
 Marion Nestle, PhD, Departamento de Nutrición,  
 Universidad de Nueva York

**E**n los últimos años en Estados Unidos y en Europa, se está hablando de la "epidemia de obesidad" que alcanza a la infancia y a la población adulta. En 2003 una demanda judicial promovida por la obesidad de dos adolescentes contra *McDonald's*, al estilo de las promovidas contra las compañías tabaqueras, es rechazada por el juez alegando que el abogado no había podido demostrar que la causa de la obesidad se debiera solamente a este consumo. Este hecho hace que Morgan Spurlock, el director de *Super Size Me* decidiera experimentar en su cuerpo, con la comida de la principal cadena de comida rápida de Estados Unidos y también del resto del mundo. Spurlock pasó un mes alimentándose únicamente en una cadena de comida rápida (*McDonald's*), consumiendo porciones gigantes (*Super Size*) cada vez que los dependientes se las ofrecían. Para analizar cómo la comida rápida está devorando al pueblo norteamericano, recorrió veinte ciudades de Estados Unidos, entrevistó a expertos en salud pública, profesores de educación física, médicos, nutricionistas, cocineros, administradores para analizar las causas del aumento de la obesidad...

La película va revelando los intereses comerciales de las grandes industrias de comida rápida y el papel de la publicidad en la toma de decisiones de las personas respecto a su alimentación. Así mismo, se muestran los efectos físicos y psíquicos que produce en el pro-

tagonista este tipo de comida y que van poniéndose de manifiesto mediante los sucesivos exámenes médicos a que se somete. Treinta días de "comida basura" sin tregua hicieron que Spurlock engordara más de once kilos y que su nivel de colesterol se disparase de un modo preocupante. Además, su hígado quedó bastante afectado, sufría dolor en el pecho y su estado de ánimo era depresivo. Su deseo sexual también se vio mermado.

*Supersize me* es un viaje al mundo de la comida rápida, la obesidad y los problemas de salud. El director reflexiona sobre el estilo de vida americana, la sobrealimentación y su relación con la enfermedad y el malestar. La película resalta claramente la influencia de la alimentación en la salud y bienestar personal, relatando no sólo los efectos a largo plazo, sino los efectos inmediatos en su cuerpo y en la vida del protagonista en los treinta días que dura su experimento.

La película *Super Size Me* fue candidata en 2005 al Oscar a la mejor película documental. Morgan Spurlock recibió el premio al mejor director en 2003 en el Festival de Sundance.

## OBJETIVOS

- Seguir con interés y disfrutar la película, aunque no pertenezca a un género preferido.
- Conocer el papel de la alimentación en la salud, para mantener el equilibrio físico y psíquico.
- Identificar los factores que influyen en el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en las sociedades desarrolladas.
- Reflexionar sobre los comportamientos de las personas respecto a la alimentación y promover la toma de decisiones para la adopción de hábitos saludables.

## CONTENIDOS

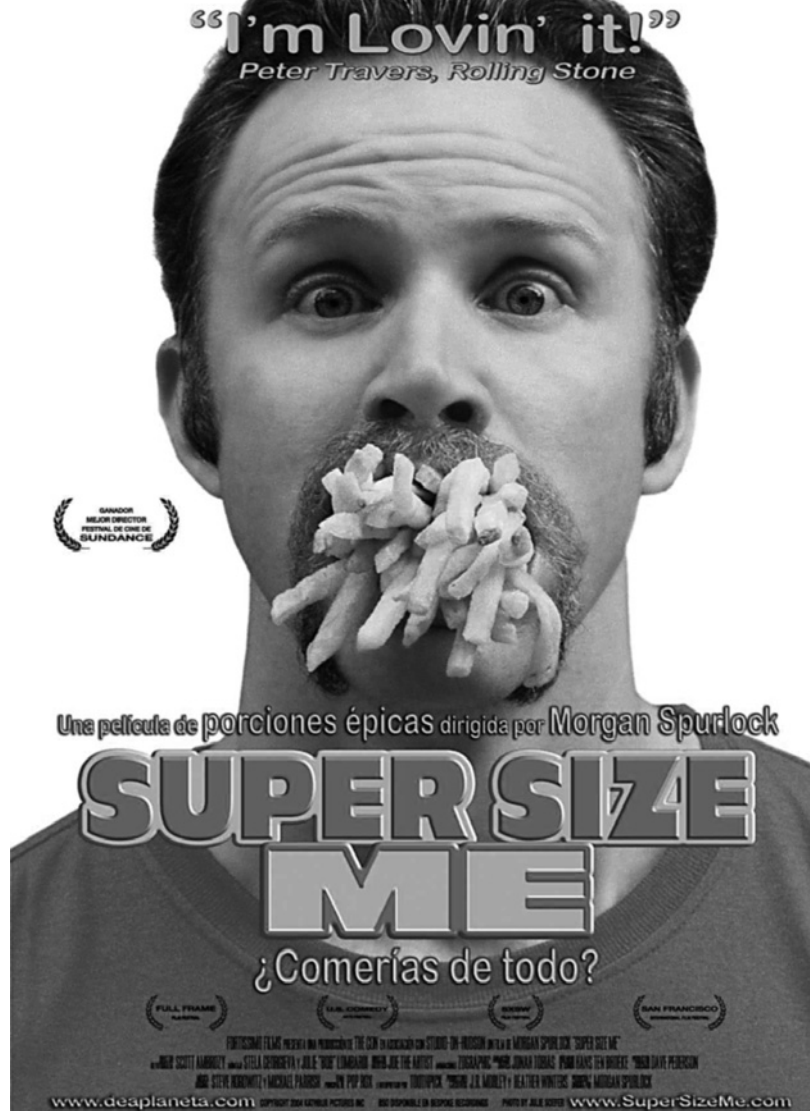
- La alimentación y su relación con la salud y el bienestar personal.
- Influencia de la "comida rápida" y el sedentarismo en el aumento de la obesidad.
- Responsabilidad personal y social en el patrón de alimentación.
- Claves de la alimentación saludable.

## REFERENCIAS, CLAVES E INTENCIONALIDAD

### • Morgan Spurlock, director, productor y protagonista

Nacido en 1970 en Virginia, ha sido el productor, director y también el "conejo de indias" de *Super Size Me*. Licenciado por la Universidad de Nueva York, ha desarrollado más de sesenta proyectos entre anuncios, videos y programas de televisión, recibiendo encargos de diversas compañías MTV, NBC, Fox, Sony, MCA records. Reside en Nueva York donde ha sido laureado como escritor, productor y director. Es el fundador de The Con, la productora de *Super Size Me*. Su primera obra de teatro *The Phoenix*, fue premiada en el *Festival International Fringe*. Un trabajo publicitario para Sony, *Do you Dream in Sony*, recibió el premio a la mejor producción corporativa del festival de cine de Chicago.

En el año 2000, su productora *The Con*, concibió un popular programa de internet *I Bet You Will* y el 2002 lo trasladó a la cadena MTV, el primer programa que pasaba de internet a la televisión. Los beneficios obtenidos con la producción de esta serie los invirtió en la producción de su primer largometraje, el documental *Super Size Me*. Tras el éxito de esta película escribió su primera publicación *No te comas este libro* (editado en España en 2005 por editorial Planeta), en el que profundiza en el fenómeno de la *comida rápida* en Estados Unidos y en los factores sociales que la determinan.



Actualmente está realizando una serie para televisión *30 Days*, de género documental en la que convive durante 30 días con personas o familias "diferentes" para el modelo de vida norteamericano.

### • El experimento de Spurlock

Morgan Spurlock declara que se le ocurrió la idea de la película cuando estaba sentado en el sofá de su casa el Día de Acción de Gracias de 2002: "estaba tan lleno... y mientras miraba las noticias apareció la historia de dos chicas que habían demandado a McDonald's. He visto infinidad de niños obesos, he visto cantidad de familias cenando en restaurantes todas las noches, a base de pizzas y hamburguesas. Cuando el problema cristalizó en un tribunal, la chispa se encendió. Alguien tenía que contar esta historia, y contarla de forma que despertara interés y atención". Spurlock quería estudiar hasta qué punto es tan perjudicial la comida rápida. Se puso en contacto con su amigo Scott Ambrozzy, que sería el director de fotografía de *Super Size Me* y le contó la idea para hacer esta película: "No voy a comer nada más que comida de McDonald's durante treinta días seguidos para ver qué pasa, y tú me vas a filmar en acción. En los días previos al rodaje, la televisión informaba continuamente sobre la epidemia de obesidad que sufre Estados Unidos o de las dos adolescentes, Ashley Pelman y Jazlyn Bradley, que habían demandado a la cadena de McDonald's.

El experimento de Spurlock consistió en experimentar él mismo los efectos del estilo de vida norteamericano de comer en exceso en restaurantes de comida rápida y realizar una actividad física reducida. El documental relata lo que sucedió durante toda los treinta días en los que se alimenta exclusivamente en McDonald's. El protagonista comienza el experimento planteándolo como un juego en el que hay 4 reglas básicas:

- 1.— No se puede elegir, sólo se puede comer lo que se ofrece en McDonald's, incluido el agua.
- 2.— No se pueden pedir raciones más grandes (tamaño *Super Size*), a no ser que te las ofrezcan.
- 3.— Es preciso comer cada uno de los productos del menú, por lo menos una vez.
- 4.— No se puede renunciar a las tres consumiciones diarias recomendadas: desayuno, comida y cena.

Spurlock se somete a un control médico antes de iniciar el experimento. Acude a tres médicos, un cardiólogo, un internista y una endocrina. Los tres consideran que en ese momento su estado de salud es perfecto. Igualmente se hace supervisar por una nutricionista de un centro de dietética. Estos profesionales también supervisarán su evolución a lo largo de los 30 días que dura la prueba. Morgan Spurlock, poco a poco, se va encontrando cada vez más molesto, no duerme bien, se encuentra con menos energía y cada vez más cansado.

Al terminar el experimento se somete a una nueva revisión médica. Había ganado 11 kg de peso, un 13% de su peso corporal. Su dieta le aportaba casi el doble de las calorías necesarias (unas 5000 calorías diarias). Había consumido un 180% más de hidratos de carbono, en gran parte procedente del azúcar presente en los alimentos y refrescos, había ingerido unos 450 gramos diarios de azúcar (unos 13 Kg. durante el mes del experimento). Había tomado una vez y media más proteínas de las necesarias. La ingesta de grasas había sido el doble de la recomendada y la proporción de grasas saturadas, un 240% superior a la requerida. Todo esto tuvo una notable influencia en su cuerpo: el colesterol había subido 65 puntos hasta alcanzar los 230; las enzimas que indican la función hepática estaban alteradas; la tensión arterial y el ácido úrico estaban elevados. Durante los treinta días del experimento había sufrido dolores de cabeza, ardores de estómago y algún vómito, como se observa en el documental. También se había encontrado con fatiga, debilidad, depresión, irritabilidad y disminución de la libido. Al terminar el experimento se sometió a una dieta de desintoxicación elaborada por su novia Alexandra Jamieson, cocinera vegetariana y volvió progresivamente a practicar ejercicio. A los dos meses, el colesterol, la función hepática y la presión arterial volvieron a ser normales y había perdido 4,5 Kg. A los cinco meses había perdido 9 Kg. y tuvo que esperar nueve meses para recuperar su peso anterior.

El director de *Super Size Me* se declara satisfecho del resultado obtenido con su experimento. Considera que su denuncia puede ser útil para el 60% de la población estadounidense que sufre sobrepeso u obesidad.

## • La obesidad, un problema de salud pública

La obesidad es una enfermedad en sí misma y también está asociada con la aparición de las principales enfermedades crónicas de nuestro tiempo, como las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, las cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares), la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer (de mama y de colon entre otros), alteraciones respiratorias y artrosis. En su *Informe sobre la Salud en el Mundo* del año 2002 la Organización Mundial de la salud (OMS) destacó la influencia de los hábitos alimentarios en la epidemia de enfermedades no transmisibles, que se extiende con rapidez y provoca ya alrededor del 60% de la mortalidad mundial. El consumo creciente de alimentos industriales de gran densidad energética, con alto contenido en grasas saturadas, azúcar y sal es uno de los factores principales que influyen en la aparición de estas enfermedades crónicas y degenerativas. Gran parte de la oferta en restaurantes de comida rápida contienen justamente este tipo de ingredientes. La OMS aprobó en 2004 una *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud* con la finalidad de reducir los riesgos que acarrea el aumento de la obesidad y el sedentarismo. En este contexto, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha elaborado en 2005 la *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS)*, que pretende mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de la actividad física de todos los ciudadanos, poniendo especial atención en la prevención durante la etapa infantil. Se trata de un conjunto de acciones dirigidas a toda la población, aunque la prioridad para la prevención de la obesidad se centrará en la infancia. La industria de la alimentación, uno de los pilares sobre los que se sustenta esta estrategia, se compromete a actuar sobre tres puntos fundamentales: la disminución del contenido en sal de los alimentos, la sustitución o reducción de las grasas menos saludables (las grasas saturadas y los aceites vegetales hidrogenados o grasas *trans*, remplazadas por grasas insaturadas); y el control de la publicidad. En Aragón desde la Dirección General de Salud Pública también se están impulsando acciones de carácter multisectorial para promover una alimentación saludable y el fomento de la actividad física beneficiosa para la salud. Una de las actuaciones es la difusión de los materiales informativos de *Come bien, vivirás mejor* que propone modelos de alimentación saludable para las diferentes etapas de la vida.

En Estados Unidos, el 37% de los niños y adolescentes y 60 % de los adultos tienen obesidad o sobrepeso. Es la principal causa de muerte evitable después del tabaco. Además, las personas con mayores problemas de obesidad son precisamente aquellas con menores recursos económicos. En España, la prevalencia de obesidad en la población adulta (25-60 años), según el estudio *SEEDO 2000* es del 14,5% mientras que el sobrepeso asciende al 38,5%, es decir la mitad de los adultos presenta un peso superior a lo recomendable. La obesidad es más frecuente en mujeres y crece conforme aumenta la edad de las personas. Más preocupante es el fenómeno de obesidad en la población infantil y juvenil (2-24 años), que



se ha duplicado en los últimos 15 años. Según los datos del estudio *EnKid* (1998-2000), la prevalencia de obesidad es del 13,9%, y la de sobrepeso 12,4%. Es decir más de una cuarta parte de los niños y jóvenes no esta en su peso saludable.

El documental *Supersize Me* busca respuestas al problema de la obesidad de los norteamericanos relacionándolo con el aumento del consumo de la "comida basura", la bollería industrial y el consumo de refrescos. ¿Por qué es tan común este problema en Estados Unidos? ¿Se debe a la falta de autocontrol en los hábitos de alimentación de la población o son las grandes empresas de comida rápida las responsables? La película explora las causas de la denominada "transición nutricional" que ocurre en muchos países del mundo, las sociedades se alejan de sus alimentos y formas de preparación tradicionales, para consumir alimentos procesados y producidos industrialmente, que suelen ser más ricos en grasas y calorías, y contener menos fibra y oligoelementos. El problema también es económico. Normalmente los alimentos comercializados masivamente son cada vez más baratos y los alimentos frescos son cada vez más caros.

Pero el tipo de alimentación no es el único factor causante de esta epidemia, sino que también influye la falta de actividad física. El modo de vida que predomina en las ciudades, relacionado con la movilidad urbana, el consumo de televisión y otras pantallas, la falta de espacios de ocio al aire libre, está condicionando un sedentarismo que influye en la forma física y la salud. Sin embargo, comienza a haber investigaciones que resaltan la influencia de la comida rápida

por si misma. En enero de 2005 la revista médica *The Lancet* (Pereira et al) publicaba un artículo sobre el proyecto CARDIA que realiza el seguimiento a más de 3.000 personas jóvenes de Estados Unidos durante los últimos 15 años. En este colectivo se ha estudiado el papel del consumo de comida rápida en su peso corporal y su riesgo para desarrollar diabetes tipo 2, aun controlando la influencia de factores como la actividad física o el estilo de vida más o menos sano. Los autores concluyen que *"el consumo de comida rápida tiene fuertes asociaciones positivas con el incremento de peso y la resistencia a la insulina, lo que sugiere que la comida rápida incrementa el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2."*

Spurlock resalta las dificultades de los jóvenes para resistirse a este ambiente que favorece la obesidad y también los problemas psicosociales asociados. Presenta a unos adolescentes que relatan cómo les afecta que su imagen corporal no tenga nada que ver con la de los modelos que salen en las revistas de moda y hacen una petición de ayuda, ya que por sí mismos no pueden resistir la presión del marketing. Las dificultades que encuentran para adelgazar las personas con hábitos muy arraigados se une al rechazo a ser "discriminado" por su peso corporal en una sociedad en la que estar delgado es vital para "triunfar". También se resalta el problema médico, ya que la alternativa para aquellas personas con obesidad mórbida es la reducción de estómago, intervención complicada y no exenta de complicaciones. La película muestra imágenes de una intervención de estas características al ritmo del vals el *Danubio Azul* de Strauss.



Asimismo, la película presenta diferentes abordajes del tema en los centros educativos. La conversación con Phil Lawler, profesor de educación física del Instituto de Naperville (Illinois), resalta la importancia de la actividad física en la salud y en el rendimiento académico de los estudiantes. También se denuncia el escaso papel que tiene en el currículo escolar. La actividad física en Estados Unidos ha quedado reducida a un día a la semana y desde que Bush aprobó la reforma educativa, el recreo en los centros educativos también se reduce con el fin de que los alumnos puedan prepararse mejor los exámenes, lo que incrementa el problema del sedentarismo. También analiza el papel de los comedores escolares, exponiendo la situación de tres diferentes centros educativos. En el primer centro, el comedor es tipo autoservicio y se observa como el alumnado escoge aquellos alimentos que le apetecen sin ningún criterio nutricional, ya que fundamentalmente comen snacks, pasteles, patatas fritas y refrescos sin que exista ningún seguimiento por parte de los educadores. En el siguiente centro casi todos los alimentos del menú son procesados y precocinados fuera del centro, todo viene preparado y envasado para servir y calentar. En el último colegio, al que curiosamente acuden adolescentes con problemas de comportamiento, el menú es ciertamente equilibrado y saludable a partir de productos frescos y bien cocinados, preferentemente al horno. Spurlock se plantea si el coste del comedor escolar es similar, ¿por qué no se dan los mismos menús en todos los centros?

- **La responsabilidad individual frente a la responsabilidad corporativa. La estrategia del marketing**

Entre las personas entrevistadas en el documental está Samuel Hirsh, el abogado que llevaba la demanda de las dos adolescentes obesas contra McDonald's. Su argumento no era que la venta de alimentos poco saludables fuera ilegal, sino que la cadena no proporcionaba suficiente información sobre los ingredientes ni sobre los posibles riesgos para la salud y que además desarrolla una estrategia de marketing dirigida especialmente a la infancia. El juez desestimó la demanda tras analizar la cuestión fundamental: ¿dónde debe situarse la línea entre la responsabilidad del individuo de cuidar de sí mismo y la responsabilidad de la sociedad para garantizar que otros protejan al individuo? La resolución determinó que una persona sabe o debiera saber que comer raciones grandes de "comida rápida" puede provocar un aumento de peso y otros problemas de salud por su alto contenido en colesterol, grasas, sal y azúcar y, por tanto, no compete al derecho protegerla de sus propios excesos. A nadie le obligan a comer en establecimientos de comida rápida ni a consumir raciones gigantes. Siempre y cuando el consumidor tome su decisión libremente y con los conocimientos adecuados, la responsabilidad por negligencia no atañe al fabricante. En 2004 el congreso norteamericano aprobó la ley sobre responsabilidad personal en el consumo de alimentos, más conocida como "ley de la hamburguesa" que impedía los litigios judiciales respecto a la obesidad.

## Índice de escenas y contenidos de *Super Size Me*

Capítulo	Minutado	Escena /Contenido
1	1' 06"	Situación de la obesidad en Estados Unidos
	5' 25"	Revisión médica y dietética de Morgan Spurlock
2	12' 44"	"Ultima cena" antes del experimento
	15' 21"	Las 4 Reglas de <i>Super Size Me</i>
	19' 26"	Tamaño de las raciones. Lisa Young, Nutricionista
	23' 48"	"Ambiente tóxico". Kelly Brownell, profesor psicología, Universidad de Yale
3	28' 40"	"El impacto". Problemas y enfermedades relacionados con la obesidad
4	38' 35"	El procesamiento de los alimentos
	43' 52"	Publicidad infantil. Kelly Brownell, profesor Psicología, Universidad de Yale
5	47' 30"	"Nutrición". ¿Dónde está la información nutricional?
	50' 52"	"Es para los niños". ¿Qué pasa con los menús escolares?
6	58' 57"	Gene Grabowski, representante de la asociación de industrias alimentarias
	59' 45"	Educación física en los colegios
7	1h 10' 07"	"La adicción"
	1h 17' 54"	Problemas de salud y malestar de Morgan Spurlock
	1h 22' 08"	El papel de la industria alimentaria
8	1h 27' 49"	"La última cena" del experimento
	1h 30' 08"	Resultados del experimento de Spurlock
	1h 34' 28"	Epílogo ¿Qué ha sucedido?

El representante de la industria alimentaria que aparece en el documental reconoce la importancia del problema de la obesidad, pero considera principalmente la responsabilidad de la familia y la escuela, que afirma son los que deben enseñar a sus hijos y sus alumnos sobre la nutrición saludable. También argumenta que no es la comida rápida, sino el estilo de vida sedentario, con poca actividad física y muchas horas de televisión, la verdadera causa de del incremento de la obesidad. La industria afirma que quiere formar parte de la solución del problema apoyando los programas educativos y proporcionando formación adecuada a las familias.

El argumento de la libertad y responsabilidad individual es cuestionado por quienes recuerdan que la estrategia de marketing y publicidad de las compañías de comida rápida se dirige cada vez más a la infancia. Un estudio reciente sobre la alimentación infantil en estados Unidos de la Universidad de Illinois, determina que el 78% de los anuncios de alimentos en televisión dirigidos a los niños promueven productos conocidos como *comida basura*, con carencias nutricionales y muchas calorías, y que cerca de la mitad de dichos anuncios se emiten durante los programas infantiles que ven los niños de seis a once años. El marketing tiene bien demostrado la efectividad a largo plazo de la "fidelización" de los menores con determinadas marcas, que mantendrán estas preferencias a lo largo de su vida. Además, es conocido que los niños y niñas influyen en las decisiones que toman los adultos sobre determinados productos y marcas. Para conseguir este fin, las empresas invierten mucho dinero en publicidad, promociones y patrocinios destinados a que los niños consuman y lo asocien con una experiencia placentera. Se utilizan juguetes y

personajes populares de los dibujos animados, del deporte, de la música y el cine. También se patrocinan eventos que tienen que ver con el deporte. Por ejemplo McDonald's ha sido patrocinador de los juegos olímpicos y de la Eurocopa. El documental enfatiza que el payaso Ronald McDonald's, icono de la cadena, es más conocido por los niños norteamericanos que cualquier otro personaje histórico.

Otro elemento de marketing que destaca el documental es la oferta de tamaños gigantes (*Super Size*) que es el resultado de copiar una estrategia de mucho éxito en la venta de palomitas de maíz y otros productos en los cines, desarrollada a mediados de los setenta cuando la recesión económica presionó a los estadounidenses a reducir sus gastos. Para aumentar el consumo de estos productos las ofertas del tipo "dos por uno" no habían funcionado, nadie quería ser observado con dos paquetes de palomitas apareciendo como una persona voraz. La solución fue hacer las bolsas mucho más grandes y aumentar un poco el precio. Los resultados fueron espectaculares no solo aumentaron las ventas de palomitas sino también las de refrescos. Las cadenas de comida rápida copiaron la idea, ofrecían hamburguesas y sándwichs más grandes y los comenzaron a denominar "menús". La gente empezó a comer más, con el convencimiento de que conseguía mayor rendimiento a su dinero. Las ventas aumentaron. En los años noventa una gran parte de las comidas dispensadas en los locales de comida rápida eran menús o combinados especiales. El modo de aumentar las ventas era ofrecer mucha más cantidad por sólo algo más de dinero. A partir de ese momento, el "super size" se convirtió en una fórmula mágica del marketing. Nació así uno de los eslóganes más efectivos de la historia:

## Extras del DVD *Super Size Me*

Apartado	Contenido/duración
<b>Spot censurado, tráilers y video clips</b>	Spot censurado (20''); tráiler en cines (1'22''); tráiler canal metro (45''); video clip (3'59'')
<b>Escenas eliminadas</b>	13 sacos en el garaje -basura acumulada en los 30 días- (20''); Molly Cannady -testimonio de una obesa operada- (1'06''); Glotones anónimos -reunión de grupo- (2'33''); Bob y Myra Baugher -coleccionistas de McDonald's- (2'20'')
<b>El gurú del supermercado</b>	Entrevista a Phil Lempert, experto en marketing de supermercados (4')
<b>Entrevista a Phil Lawler</b>	Phil Lawler, educador físico del instituto de Madison (Illinois) (6'50'')
<b>Don Gorske</b>	Entrevista a un entusiasta del Big Mac (3')
<b>El proyecto McDonald's</b>	Un equipo de diseñadores presenta nuevos conceptos gráficos sobre la comida rápida para impactar con el diseño: manta reciclada con envoltorios de queso, "Burgerette" para perder el hábito de la comida rápida y otras propuestas (3'25'')
<b>El restaurante Chip Shop</b>	Un restaurante que hace todo tipo de "fritos" (3'15'')
<b>Entrevista a Eric Schollosser</b>	Autor del libro <i>Fast Food Nation</i> (24'54'')
<b>Experimento con hamburguesas</b>	Analiza el proceso de descomposición "natural" a lo largo del tiempo de diferentes productos de comida rápida (5')

el "más por menos". Pero simultáneamente apareció un nuevo problema ya que se ha llegado a triplicar el contenido calórico de determinadas raciones, como explica en el documental la profesora Lisa Young de la Universidad de Nueva York.

En el documental se aborda también si existe suficiente información nutricional para que los consumidores puedan tomar sus decisiones libremente. Una de las preguntas que formula Spurlock es cuántos de los establecimientos de comida rápida tienen información nutricional y dónde la tienen disponible. La película muestra cómo la mayoría de los establecimientos que el protagonista visita no disponen de folletos ni carteles informativos. Según Prentice y Jebb, en un estudio publicado en 2003 en *Obesity Review*, la densidad calórica de la comida rápida es alrededor de 263 calorías por 100 gramos lo que supone el doble de la densidad energética de una dieta saludable (alrededor de 125 calorías por 100 gramos). Otro aspecto destacado es el proceso de elaboración y transformación de los alimentos en los establecimientos de comida rápida. Los alimentos son sometidos a procesos de alta elaboración en comparación con los restaurantes tradicionales. Además, el recuento de las sustancias que contienen los productos ofertados indica que un típico menú de comida rápida podría contener más de 70 sustancias de las que más de 40 son aditivos, colorantes, aromas, y otras sustancias añadidas de forma artificial. En una escena del documental se muestra este proceso de transformación de alimentos, que Spurlock denomina "frankensteniano", usando elementos que no se utilizan habitualmente en los restaurantes tradicionales o en la comida casera.

Spurlock explora el posible componente "adictivo" del tipo de grasas y azúcares presentes en la comida rápida. Él mismo nos muestra durante los treinta días

de su experimento una mezcla de atracción y transgresión que le hacía sentir una cierta satisfacción con el consumo de este tipo de comida. Se sabe que la contemplación de una gran cantidad de comida estimula el apetito para comer más de lo habitual, sin embargo algunos expertos en el documental van más allá y afirman que el sabor dulce e intenso de algunas grasas y azúcares resulta adictivo para muchas personas. En todo caso, las personas habituadas a estos sabores tienen dificultades para "reeducar" su paladar.

Los principales problemas de la salud en relación con los establecimientos de comida rápida, según el *Observatorio de Corporaciones Transnacionales*, se resumen en los siguientes aspectos:

- Se ofrecen ingredientes altamente procesados, congelados, y recalentados en vez de productos frescos.
- Tienden a contener poca fibra, micro-nutrientes naturales (no añadidos de forma artificial) y antioxidantes.
- Los productos, en muchos casos, contienen un número excesivo de aditivos.
- Los productos se caracterizan por un alto contenido de azúcares y grasas (y de ellas gran parte hidrogenadas).
- Durante las últimas décadas el tamaño de las raciones ha sido elevado continuamente, aumentado por ello el aporte calórico.

Según Eric Schollosser, autor del libro *Fast Food Nation* y entrevistado en uno de los extras del DVD, resume las condiciones de las cadenas de comida rápida de la siguiente manera: "La comida rápida de hecho es una comida de fábrica; quizás es el alimento más intensamente procesado del planeta, y las trabajadoras y trabajadores con bajos salarios que lo descongelan, recalientan y reconstituyen tienen trabajos tan aburridos, altamente reglamentados y estrictamente supervisados como lo tuvieran en una fábrica textil del siglo XIX."





### Recuerda

Conviene que hayas visto la película antes de comenzar a trabajarla con tus alumnos y, si es posible, que hayas leído el monográfico correspondiente.

*Super Size Me* se ofrece dentro del programa *Cine y Salud* como un recurso complementario para abordar el tema de alimentación, para el cual se utiliza la película de ficción *American Cuisine*. La película de Morgan Spurlock es un documental cuyos contenidos son muy explícitos y tiene un enfoque claramente sensibilizador y didáctico acerca de los riesgos de la comida rápida.

Esta película puede utilizarse como refuerzo en diversas áreas. En biología, al relacionar claramente los efectos, a corto y largo plazo de una mala alimentación y de la falta de ejercicio físico sobre el funcionamiento general de nuestro cuerpo. Las revisiones médicas son una buena excusa para revisar las funciones de los diversos aparatos y sistemas. En lengua, al analizar la publicidad y su influencia en nuestros deseos y comportamientos. En ciencias sociales, al analizar el fenómeno de la comida rápida desde un punto de vista económico y laboral. En ética, al explorar las relaciones y límites entre la responsabilidad individual, la responsabilidad social corporativa y la responsabilidad de los poderes públicos. Se ofrece una propuesta de actividades para facilitar el análisis crítico del documental por parte del alumnado.

## ACTIVIDAD PREVIA AL VISIONADO

### 0.- "Super Size Me"

#### Introducción a la película y al tema

#### Objetivos

- Captar la atención del alumnado y predisponerlo para el seguimiento de la película.
- Realizar las aclaraciones previas oportunas que garantice la mejor comprensión del film.

#### Relación

Con *Objetivos generales*: a)

Con *Contenidos*: 1 y 2

#### Desarrollo

Planteamos una actividad breve de presentación para que el grupo conozca algunas informaciones previas que le ayuden a analizar la película e interesarse por la propuesta de Spurlock. El título va a ser el elemento motivador en el que está la clave principal de la película. Vamos a proponer cómo se podría traducir al español (agigántame, engórdame...), porque el título en inglés juega con el nombre del tamaño súper grande o gigante que se sirve en establecimientos de comida rápida. También aclaramos que no es una película de ficción, que relata un experimento realizado por el protagonista y director en Estados Unidos.



#### Planteamos al grupo

Vamos a ver la película norteamericana "Super Size Me" del año 2004. Está protagonizada y dirigida por Morgan Spurlock, escritor y productor de televisión nacido en Virginia, pero que vive en Nueva York. Sensibilizado por los problemas de alimentación en su país quiso hacer una película diferente y analizar si la "comida rápida" era realmente tan mala. Quiso poner a prueba su cuerpo y comprobar qué ocurría alimentándose durante un mes en una cadena de establecimientos de comida rápida y narrarlo en directo. La película ha tenido mucho éxito en Estados Unidos y en el resto del mundo. Fue nominada al Oscar.

Podemos plantear una serie de preguntas con la finalidad de motivar a los alumnos y despertarles su curiosidad antes del visionado: ¿alguien conoce o ha visto la película?, ¿qué puede significar el título del film?, ¿a qué hace referencia?, ¿cómo se podría traducir al castellano?



## ACTIVIDADES DESPUÉS DEL VISIONADO

### 1.- "En América todo es grande" El experimento de Spurlock

#### Objetivos

- Analizar el argumento del documental y reflexionar sobre el mensaje de denuncia que plantea.
- Discutir los factores que influyen en el aumento de la obesidad detectado en los últimos años.

#### Relación

Con *Objetivos generales*: a), b) y c)

Con *Contenidos*: 1 y 2

#### Desarrollo

Se trata de valorar las reacciones del alumnado ante el visionado de este documental tan especial. Analizaremos el contexto donde se ha realizado, Estados Unidos, y las características del peculiar experimento realizado por Morgan Spurlock. La finalidad es discutir sobre el impacto que causa su visionado y las posturas que provoca en el alumnado. Es importante hacer un paralelismo con la situación de nuestro país y con lo que viven nuestros alumnos respecto al abuso de la comida rápida.

#### Planteamos al grupo

*Super Size Me* es un documental que trata de reflejar la influencia del tipo de alimentación y actividad física que realizan una gran parte de los estadounidenses. Es una película especial porque el protagonista Morgan Spurlock se somete a un experimento durante treinta días, sólo se alimenta en establecimientos de comida rápida. Además, se van intercalando comentarios y entrevistas de expertos, usuarios y representantes de la industria alimentaria. Es un alegato contra la denominada comida basura y el sedentarismo. La película ha tenido una gran influencia tanto en Estados Unidos como en el resto del mundo.

La alimentación es un factor clave para la salud y el bienestar personal y es causa de profundas desigual-



dades. Mientras que en muchos países empobrecidos millones de personas pasan hambre y sufren desnutrición, en otros lugares del mundo la obesidad es un problema sanitario y social, que ha ido en aumento en los últimos años. Morgan Spurlock considera que los factores sociales que hay detrás de esta situación se pueden resumir de esta manera:

- *Comemos más que nunca - mucho más.*
- *Comemos más alimentos que son malos para nuestra salud - muy malos.*
- *Y practicamos menos ejercicio físico - mucho menos.*

\* ¿Crees que el mensaje que presenta su protagonista, la influencia de la comida rápida en la epidemia de obesidad que sufre Estados Unidos y muchos otros países, queda suficientemente demostrada en la película? ¿Es convincente? ¿Por qué crees que Spurlock se ha puesto como conejillo de indias para realizar este experimento? ¿Qué otros personajes significativos aparecen en la película?

\* ¿Consideras que la situación que plantea la película es comparable a la situación que vivimos en nuestro país? ¿Conocías que el porcentaje de personas obesas se ha duplicado en los últimos 15 años en España? ¿Crees que el consumo de comida rápida puede influir en esta situación? ¿Por qué crees que tiene tanto éxito este tipo de comida? ¿A tu juicio cuales son los factores más importantes que influyen en esta situación en el aumento del sobrepeso y la obesidad en muchas personas?

<b>Dieta saludable</b>	<b>Dieta de <i>Super Size Me</i></b>
1. La mayor variedad es garantía de una dieta equilibrada.	1. Dieta monótona con pocos productos y con el doble de las calorías necesarias.
2. Los cereales, patatas y legumbres son la base de la alimentación, suponen entre el 50 y el 60% de las calorías de la dieta.	2. <b>C. Consumo de más de 180% de los hidratos de carbono requeridos en la dieta.</b>
3. <b>D. Las grasas no deben superar el 30% del aporte calórico, reduciendo las grasas saturadas de origen animal y los aceites vegetales hidrogenados o grasas <i>trans</i>.</b>	3. La ingesta de grasas ha sido el doble de la recomendada (más de 180 gramos diarios) y la de grasas saturadas casi dos veces y media más.
4. Las proteínas deben aportar entre el 10 y el 15% del total de calorías.	4. <b>E. El consumo de proteínas ha sido una vez y media más de lo necesario.</b>
5. <b>A. La ingesta de frutas, verduras y hortalizas debe ser de 400 gramos al día. Cinco raciones al día.</b>	5. Apenas ha consumido frutas, verduras y hortalizas durante los treinta días.
6. Consumo moderado de productos ricos en azúcares simples como golosinas, dulces y refrescos.	6. <b>G. Consumo desproporcionado de azúcar en los diferentes productos consumidos (unos 450 gramos diarios, 13 Kg. en el mes del experimento).</b>
7. <b>H. Consumo reducido de sal (menos de 5 gramos al día).</b>	7. La comida procesada industrialmente tiene abundante sal y aditivos como estabilizantes y saborizantes.
8. Beber entre uno y dos litros de agua.	8. <b>B. Consumo de muchos refrescos azucarados y agua.</b>
9. <b>F. El desayuno completo compuesto por lácteos, cereales y fruta.</b>	9. El desayuno diario en establecimiento de comida rápida.
10. Participación en todo lo relacionado con la alimentación: la compra, los menús, la cocina.	10. <b>I. Conformidad con la comida ofrecida en el establecimiento. No se hace la compra y todo el material es desechable.</b>

## 2.- “Votar con el tenedor” La alimentación saludable

### Objetivos

- Revisar y recordar las claves de una alimentación saludable.
- Potenciar la responsabilidad personal en la toma de decisiones sobre nuestra alimentación.

### Relación

Con *Objetivos generales*: b) y d)

Con *Contenidos*: 3 y 4

### Desarrollo

Vamos a comparar la dieta seguida por el protagonista con el decálogo de alimentación saludable que se propone en España desde la estrategia NAOS para promover una alimentación y actividad física beneficiosa para la salud. Se trata de recordar los puntos clave de una alimentación saludable que Spurlock incumplía sistemáticamente. Al final, daremos la oportunidad de reflexionar personalmente sobre la misma, para analizar que aspectos podemos mejorar en nuestro estilo de alimentación.

### Planteamos al grupo

Después de treinta días siguiendo una “rigurosa” dieta en establecimientos de comida rápida, la salud de Morgan Spurlock se resiente. Su cuerpo ha gana-

do 11 kg. La función hepática está alterada, el colesterol está elevado. Además ha sufrido ardores de estómago, fatiga, debilidad, depresión, irritabilidad y disminución del deseo sexual. Es muy difícil que alguien se someta a una dieta similar.

Vamos a comparar la dieta seguida por el protagonista con el decálogo para una alimentación saludable que se propone en España. Recuerda, aunque tengamos unos condicionantes externos, cada vez que elegimos una comida estamos *votando con el tenedor*. Se solicita que completen el cuadro con las frases que están fuera de la tabla. La tabla empareja cada frase con su antagónica, el resultado se encuentra en el cuadro de arriba.

¿En que aspectos de este decálogo tu alimentación podría mejorar? No te olvides del último punto. Cuanto más se participa en la preparación de la comida, más fácil resulta tomar decisiones saludables y satisfactorias. Hacer la compra y cocinar puede ser una experiencia agradable en la que participan nuestros sentidos: vista, tacto, gusto, olfato.

# Alimentación



## OBJETIVOS

Con el visionado de la película y la realización de las actividades de esta guía pretendemos:

- a) Seguir con interés y disfrutar la película, aunque no pertenezca a un género preferido.
- b) Conocer el papel de la alimentación en la salud, para mantener el equilibrio físico y psíquico.
- c) Identificar los factores que influyen en el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en las sociedades desarrolladas.
- d) Reflexionar sobre los comportamientos de las personas respecto a la alimentación y promover la toma de decisiones para la adopción de hábitos saludables.