



HOJA PARA EL ALUMNADO

SUPER SIZE ME

Alimentación

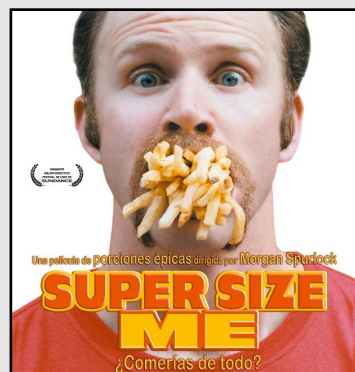
FICHA TÉCNICA

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*
Genero: 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

S*uper 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. Se alimenta exclusivamente en establecimientos de una cadena 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. El director recibió el premio del festival de Sundance y fue candidata al Oscar.



1 En América todo es grande

La alimentación es un factor clave para la salud y el bienestar personal y es causa de profundas desigualdades. 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, ¿cuáles son los factores más importantes que influyen en esta situación en el aumento del sobrepeso y la obesidad en muchas personas?

2

Votar con el tenedor

Después de treinta días siguiendo una “rigurosa” dieta en establecimientos de comida rápida, la salud de Morgan Spurlock se resiente. Su cuerpo ha ganado 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 que, aunque tengamos unos condicionantes externos, cada vez que elegimos una comida estamos *votando con el tenedor*.

Ahora vamos a comparar la dieta de *Super Size Me* con una dieta saludable. Completa el cuadro de la parte inferior con estas frases que están fuera de la tabla, situándolas en el lugar adecuado y confrontando ambos decálogos:



- A. La ingesta de frutas, verduras y hortalizas debe ser de 400 gramos al día. Cinco raciones al día.
- B. Consumo de muchos refrescos azucarados y agua.
- C. Consumo de más de 180% de los hidratos de carbono requeridos en la dieta.
- 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 *trans*.
- E. El consumo de proteínas ha sido una vez y media más de lo necesario.
- F. El desayuno completo compuesto por lácteos, cereales y fruta.
- G. Consumo desproporcionado de azúcar en los diferentes productos consumidos (unos 450 gramos diarios, 13 Kg. en el mes del experimento).
- H. Consumo reducido de sal (menos de 5 gramos al día).
- I. Conformidad con la comida ofrecida en el establecimiento. No se hace la compra y todo el material es desechable.

Dieta saludable	Dieta de <i>Super Size Me</i>
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.
3.	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.
5.	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.
7.	7. La comida procesada industrialmente tiene abundante sal y aditivos como estabilizantes y saborizantes.
8. Beber entre uno y dos litros de agua.	8.
9.	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.

¿En qué 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.