

Las ensaladas espantan la mala conciencia

Un estudio muestra que el simple hecho de ver una comida saludable junto a otras de contenido calórico más alto, parece inducirnos a elegir la alternativa menos recomendable

ESTER RIU 12/06/2009 elpais.es

Las cadenas de comida rápida, vilipendiadas por su parte de culpa en las alarmantes tasas de obesidad, han incorporado a sus menús ensaladas y frutas. Pero por lo que se desprende de un estudio reciente estadounidense, esto no significa que los consumidores las acaben pidiendo. Parece ser, irónicamente, que el efecto es el contrario: el simple hecho de ver una ensalada en un menú lleva a muchas personas a elegir la opción menos saludable. Con tan solo ver la ensalada y considerar si pedirla, algunos de nosotros sentimos que ya estamos haciendo algo bueno. "Vemos la ensalada y pensamos que ayer ya comimos una y que mañana comeremos otra, y el resultado es que acabamos pidiendo la hamburguesa con patatas fritas", explica Gavan Fitzsimons, profesor de Marketing y Psicología de la Escuela de Negocios Fuqua de la Universidad de Duke en Durham, Estados Unidos. "En este caso, la mera presencia de la ensalada tiene un efecto liberador. Considerar pedirla ya satisface la necesidad de tomar decisiones buenas para la salud, y da licencia para caer en la tentación", añade Fitzsimons. En el estudio, publicado en la versión electrónica del *Journal of Consumer Research*, también se observó que las personas con un mayor autocontrol al escoger su comida. Cuando a los participantes del estudio se les dio a elegir entre un plato de patatas fritas, uno de nuggets de pollo y otro de patata al horno con mantequilla y crema agria, sólo el 10% eligió el más calórico, las patatas fritas. En cambio, cuando a este menú se le añadió una ensalada, el número de personas que optó por las patatas fritas subió al 33%.

En otro experimento, el 37% de participantes eligió una hamburguesa con queso y beicon cuando al menú ofrecido se añadía una hamburguesa vegetariana (las otras opciones eran un bocadillo de pollo y otro de pescado). Cuando la hamburguesa vegetariana no aparecía en el menú, sólo el 17% de los participantes optó por la hamburguesa con queso y beicon.

En términos más generales, según el investigador, mucha gente que antes no habría ni entrado en un establecimiento de comida rápida, ahora lo hace porque sabe que puede pedir platos sanos. De aquí que muchas cadenas de comida rápida como McDonald's hayan incrementado sus beneficios recientemente. "Los analistas nos dicen que el incremento de ventas en estos establecimientos no viene de un aumento del consumo de ensaladas sino de las hamburguesas y patatas fritas", puntualiza el investigador.

El equipo de Fitzsimons sugiere que, si nuestro objetivo es comer sano, deberíamos evitar a toda costa frecuentar este tipo de restaurantes. Y, si acabamos yendo, debemos recordar que somos vulnerables. Otro trabajo realizado por la Universidad de Carnegie Mellon, en Pittsburg, que publica *American Economic Review*, ha analizado qué efecto tiene que cada alimento publique el contenido calórico al lado del precio. Los investigadores han estudiado la elección de los consumidores en establecimientos de

comida rápida en Nueva York, antes y después de que entrara en vigor la ley que obliga a este tipo de restaurantes a publicar la información calórica. Sorprendentemente, las personas que estaban a dieta acabaron consumiendo más calorías después de que entrara en vigor dicha ley. "Lo que creemos que ocurre es que estas personas subestiman el número de calorías que tiene un plato y cuando lo ven escrito piensan que, en realidad, tiene menos de lo que creían", explica George Loewenstein, profesor de Economía y Psicología de la citada universidad y uno de los autores del estudio.

Loewenstein cree que la solución a las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad no pasa simplemente por publicar la información calórica, sino que hay que ir mucho más allá: "La comida basura es demasiado cómoda y barata, y los precios de las porciones grandes son un aliento para consumirlas. Lo que tenemos que hacer es dar incentivos a la gente para que consuma alimentos saludables y hacer que sea un poco más inconveniente pedir alimentos muy calóricos