



LA PICADA, EN PICADA.

Centro Médico  
FUNDACIÓN  
**DAAT** 



## PICADA: ORGULLO ARGENTINO, VERGÜENZA DE LAS DIETAS.

**La picada es una institución... una institución argentina.** Representa un momento que equivale, claro, a quesos, fiambres y cosas ricas, pero que ante todo significa charla, amigos, o simplemente un rato de distensión.

En Argentina, hasta la más rudimentaria confitería sirve picadas (o, al menos, un copetín con palitos y papas fritas), pero son contados los lugares que tienen en la picada su razón de ser.

Uno de los aspectos principales de la picada es que los comensales pueden tomar a gusto los ingredientes que deseen ingerir; esto es llamado "picar". Como tradicionalmente esto se hace con los dedos, se evita el añadido de aceite o de salsas directamente a los ingredientes. En su lugar, en ocasiones se incluyen potes con mostaza u otras salsas para "mojar" el alimento tomado antes de llevarlo a la boca.

En los últimos años, este clásico de los aperitivos, ha evolucionado hasta incluir entre sus ingredientes productos gourmet y de otros países y conformar variedades de sabores antes impensadas. Lo llamativo, es que cada vez más lugares las ofrecen como plato principal.

El presente trabajo trata de dar una mirada a este tipo de ingestas que no hacen más que perjudicar a la salud y ocasionar daños y complicaciones como diabetes, obesidad, aumento del colesterol, patología cardiovascular, hígado graso, entre otras.

Deseamos informar lo mejor posible que es lo que más sabemos hacer desde nuestra área que es la prevención. Esperamos que se cumpla de la mejor manera.

**Dra. Viviana Baranchuk**  
*Dra. de la Fundación DAAT*

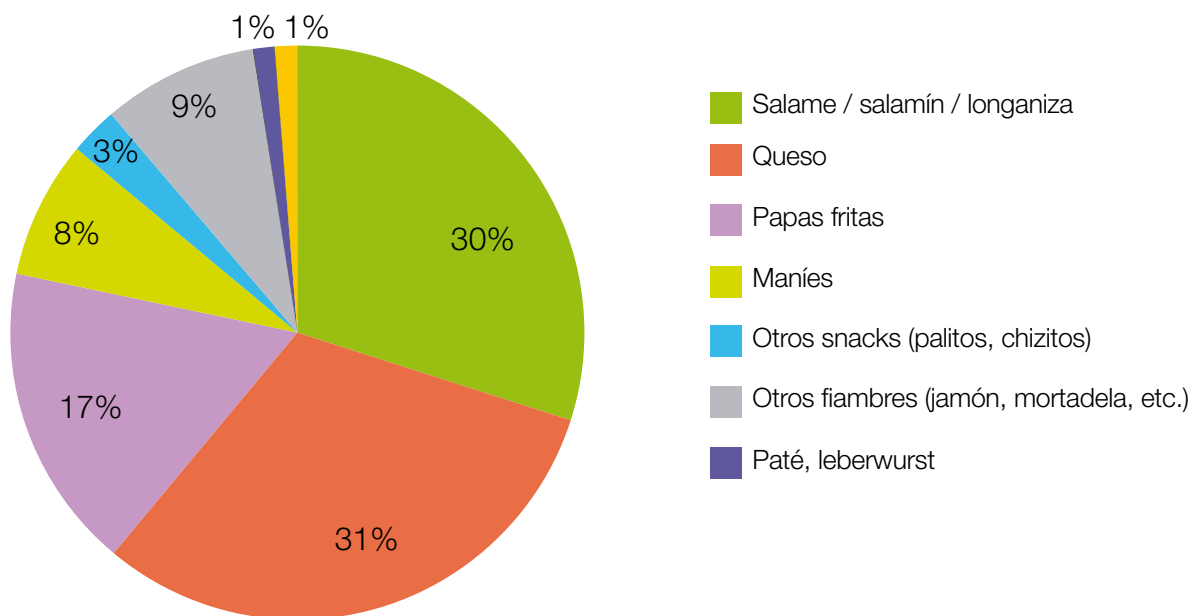


## LA PICADA, EN PICADA

El 64% de los argentinos, o sea unos ocho millones de hogares adquieren los ingredientes para una picada, una vez cada dos meses en promedio, según Kantar Worldpanel ( encuesta 2015).

Según esta investigación entre quienes comen picadas, el infaltable se reparte entre el salame, salami y el queso.

Luego aparecen las papas fritas y otros fiambres como preferidos.



Fuente encuesta relámpago LinkQ- Kantar Worldpanel.

De acuerdo a este trabajo el **Centro Médico Fundación DAAT** realizó un estudio de composición de los macronutrientes , hidratos de carbono ,proteínas, grasas y kcalorías.

## Una picada está compuesta por:

Salame (20 gr), Salamín (20 gr), longaniza (40 gr), queso pategras (30 gr), queso fontina (30 gr), queso gruyere (30 gr), jamón cocido (2 fetas), pate (20 gr), aceitunas verdes (5 unidades),  
Snacks: Maní (25 gr), papas fritas (25 gr), chizitos (25 gr)  
Pan francés (150 gr) cerveza (700 ml)

## Fórmula desarrollada

ALIMENTO	CANT	HC	PR	GR
SALAME	20	0	4,2	6,5
SALAMIN	20	0	3,8	7,2
LONGANIZA	40	0,56	7,23	11,48
QUESOS				
PATEGRAS	30	0	8,1	8,7
FONTINA	30	0	8,1	8,7
GRUYERE	30	0,108	8,9	9,7
JAMON COCIDO	2 FETAS	0	11,2	2,4
PATE	20	0	2	4
ACEITUNAS	5 UNIDADES	0,555	0,15	2,22
MANI	25	2,8	5,9	10
PAPAS FRITAS	25	5,25	1	0,9
CHIZITOS	25	15	5,6	1,7
PAN FRANCES	150	99,66	16,89	5,76
CERVEZA	700	25,56	3,32	0

Aporta 1600 kcal de las cuales el 36% provienen de los carbohidratos, el 21% de las proteínas y el 43% de las grasas.

### Fórmula sintética:

	%	KCAL	GRAMOS
HC	36	595,75	148,938
PR	21	345,56	86,39
GR	43	713,34	79,26

La picada seleccionada por la encuesta **contiene 1600 Kcalorías**, un adulto promedio necesita unos 2000 kcalorías diarias o sea corresponde a más del 75% requerido.

### Equivalencias en galletitas de agua, clara de huevo y crema de leche.

- La picada tiene 79,26 gs de grasa, esto equivale a 14 cucharadas sopera de crema de leche. (una cucharada sopera de leche tiene 5,55 grs de grasa).
- En proteínas la picada tiene 86,39 gs, esto es equivalente a 23,9 claras de huevo, casi 24 claras de huevo. (una clara de huevo tiene 3,6 grs de proteína).
- En hidratos de carbono, 148,9 gs en la picada equivale a 56 galletitas de agua. Una galletita de agua tiene 2,6 grs de hidratos de carbono.



**En calorías la picada equivale a:**



6 porciones de pizza

+



1 hamburguesa de carne al plato

+



1 empanada de carne

Fuente: Centro Médico Fundación DAAT.



## CONCLUSIONES

Según el estudio de Kantar Worldpanel (2015) el 64% de los argentinos comen una picada cada dos meses, alrededor de ocho millones de argentinos.

### **Equivale en gramos:**

- 14 cucharadas soperas de crema de leche
- 24 claras de huevos
- 56 galletitas de agua
- Casi un día en requerimiento calórico de una persona adulta.

**En calorías equivale:** 6 porciones de pizza, más 1 empanada de carne más 1 hamburguesa.

Podemos resumir con este trabajo que a la hora de elegir comer una picada debemos ser **cautos y moderados**, y conocer cuáles son las complicaciones a mediano y largo plazo sobre el exceso del consumo calórico y especialmente en grasas. Demás está decir que incluimos como complicaciones a la obesidad, diabetes, hipercolesterolemia y enfermedades cardiovasculares entre otras.

Es un deseo de la **Fundación DAAT** informar a la población y ser transmisores de conductas alimentarias saludables y propicias para todos los individuos.