



CAFÉ AMERICANO & COMPAÑÍA:
DE EXTRA SMALL A EXTRA LARGE

Centro Médico
FUNDACIÓN
DAAT

The logo graphic for Fundación DAAT consists of a stylized plant or tree shape. It features a curved line at the base that branches out into several circular nodes. The nodes are colored in shades of green and grey, arranged in a cluster that resembles a bunch of grapes or a small tree.



CAFÉ AMERICANO & COMPAÑÍA: DE EXTRA SMALL A EXTRA LARGE

Todo pasa y todo queda, pero lo nuestro es pasar decía una canción...

En la época actual se ve claramente el juego del movimiento de todos los campos, la tecnología, generación X, Y, Z. La globalización continua que nos permite estar conectados desde quizás el más allá porque ya desconocemos la órbita de las distancias.

Se transforma lo mediato en lo inmediato, lo pequeño deja de serlo y se transforma en un modelo grande que se habitúa en nuestras miradas como normal.

La normalidad pasa a ser infrecuente y este en discontinuo.

Todo lo vale, los círculos quizás dejan de serlo para convencernos de que son quizás cuadrados.

¿Qué pasa en este mundo tan distorsionado de “valores”?

Puede ser que una medida pequeña ya pase a ser extralarge o viceversa?

Bueno, entonces acá entramos en un juego donde atrae por lo que trasciende.

Vamos a lo nuestro, a nuestro mundo creativo de trabajo en relación al cambio de los “alimentos o infusiones o comestibles.... Como quieran llamarlo, llegamos al punto en cuestión, ¡“El tamaño del famoso pocillo de café!

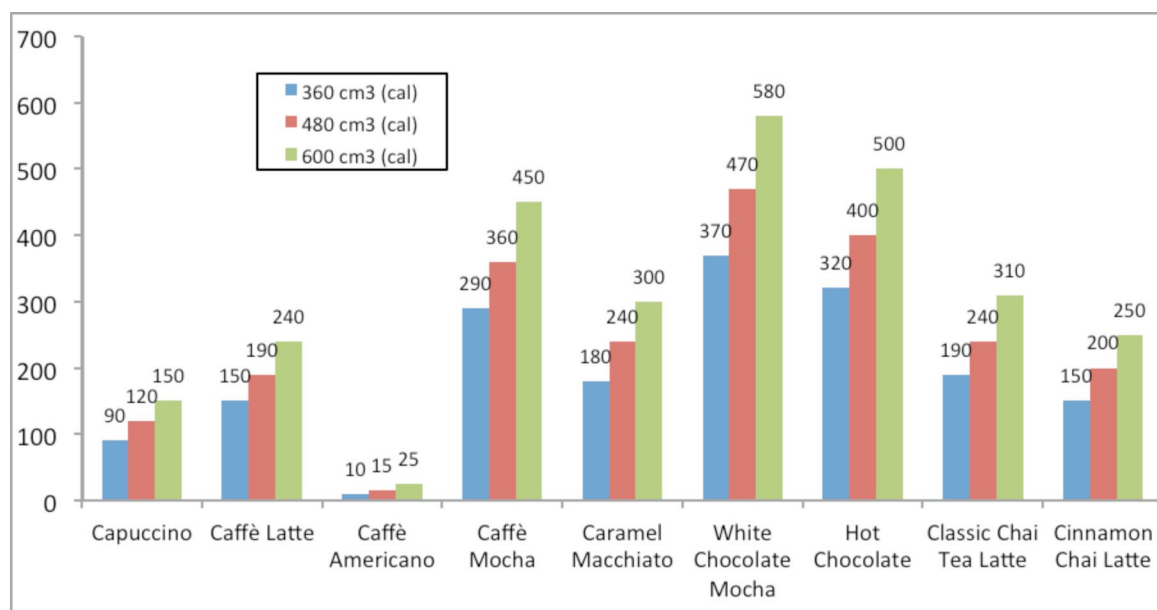
Era muy común hace no más de diez años juntarnos como cita en un bar conocido de algún barrio, podemos citar como fuente “el Café de la Paix” quizás, quien no recuerda anécdotas de aquellos encuentros donde se cruzaban miradas entre amigos, se actualizaban relatos de historias familiares o de amores conocidos, aquellos tiempos no tan lejanos. El gran problema es que eso lejano pasa a ser velozmente y sin darnos cuenta a escenarios diferentes e impuestos con gran brevedad que nos debimos acostumbrar por no quedar alternativa más eficiente.

El pocillo de café, mi principal autor de este trabajo se transformó en un gran café americano con sus cuantiosas cadenas en este planeta globalizado que cuesta crearlo. No habría problema si sería café y nada más, pero lo interesante y hacia allí voy es la cantidad de calorías, carbohidratos y grasas que posee.

Volvemos a hablar de este mundo transformado donde abundan cada vez más la obesidad y diabetes, enfermedades difíciles de combatir y que llevará muchos años reducirla.

Trabajamos sobre esto, atendiendo día tras día personas con esta enfermedad que desean enormemente curarse o combatirla, pero hay una barrera dentro de la sociedad que nos dificulta en su atención. Le ponen traba a nuestro trabajo y por eso desarrollamos esta investigación dando a conocer e informando para poner a tierra nuestros conocimientos y propósitos.

Información calórica de las infusiones de principales cadenas americanas de café.

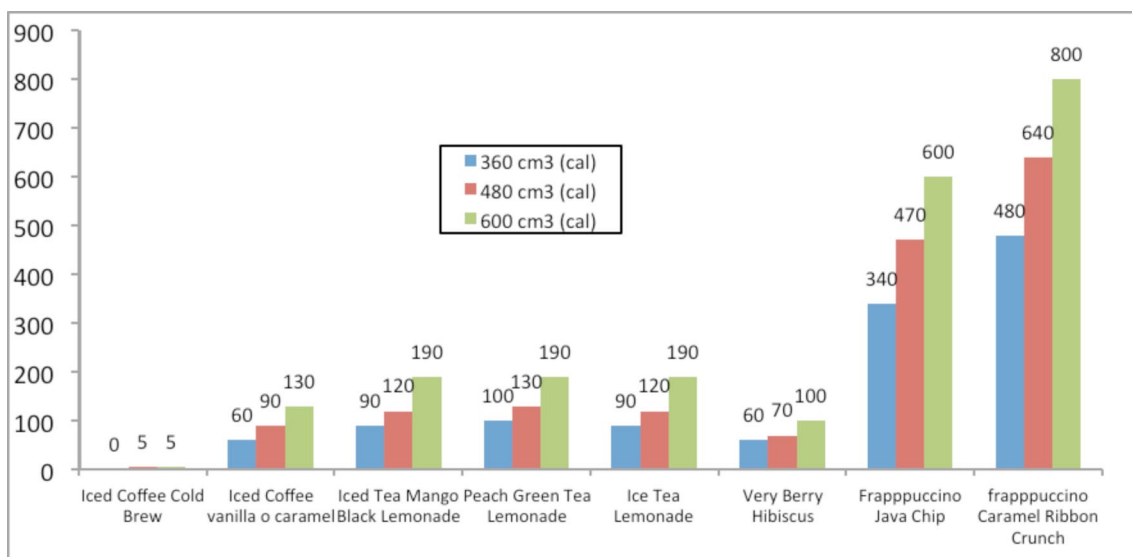


Fuente: Fundación DAAT en base a datos de las cafeterías relevadas.

Tipo de bebida

Café Americano	360 cm3 (cal)	480 cm3 (cal)	600 cm3 (cal)
Capuccino	90	120	150
Caffè Latte	150	190	240
Caffè Americano	10	15	25
Caffè Mocha	290	360	450
Caramel Macchiato	180	240	300
White Chocolate Mocha	370	470	580
Hot Chocolate	320	400	500
Classic Chai Tea Latte	190	240	310
Cinnamon Chai Latte	150	200	250

Fuente: Fundación DAAT en base a datos de las cafeterías relevadas.



Iced Coffee Cold Brew	0	5	5
Iced Coffee vanilla o caramel	60	90	130
Iced Tea Mango Black Lemonade	90	120	190
Peach Green Tea Lemonade	100	130	190
Ice Tea Lemonade	90	120	190
Very Berry Hibiscus	60	70	100
Frappuccino Java Chip	340	470	600
Frappuccino Caramel Ribbon Crunch	480	640	800

Fuente: Fundación DAAT en base a datos de las cafeterías relevadas.



Optamos por las equivalencias, nuestra mejor manera de enseñar e informar y aquí nos sorprendemos:

- El Frappuchino Java Chip, Tamaño intermedio (grande) aporta 470 Kcal, lo que equivale a casi **12 cucharadas soperas de azúcar** o aproximadamente 19 sobres. En alimentos con esta cantidad calórica podríamos ingerir **una milanesa de carne al horno (303,3 kcal) con ensalada mixta (89.8 Kcal) y manzana asada de postre (74 Kcal).**

- El White Chocolate Mocha, tamaño intermedio (grande) aporta las mismas calorías que el Frappuchino Java Chip. Mientras que el tamaño grande (Venti) nos aporta 580 kcal, lo que equivale a casi **14,5 cucharadas soperas de azúcar** o aproximadamente 23 sobres. En alimentos con esta cantidad calórica podríamos ingerir **dos hamburguesas (298,1 Kcal) con puré mixto (231 Kcal) y una fruta de estación de postre (Fruta A de 150 grs, 54 Kcal).**

- Hot chocolate tamaño intermedio (grande) aporta 400 Kcal, lo que equivale a **10 cucharadas soperas de azúcar** o 12 sobres. En alimentos con esta cantidad calórica podríamos ingerir **un plato de ñoquis caseros con salsa rosa y queso. (399,05 Kcal).**

- El Caramel Macchiato en tamaño grande (Venti) aporta 300 Kcal, lo que equivale a **7,5 cucharadas soperas de azúcar** o 12 sobres. En alimentos con esta cantidad calórica podríamos ingerir **una porción de flan casero al caramelo (276 Kcal) con una cucharada tipo postre de dulce de leche (10 grs, 36,1 Kcal)**

- El Cinnamon Dolce Frappuccino Blended Coffee tamaño intermedio (grande) aporta 350 Kcal, lo que equivale a casi **9 cucharadas soperas de azúcar** o 14 sobres. En alimentos con esta cantidad calórica podríamos ingerir **3 rodajas de pan de carne (298,1 Kcal) acompañado de ensalada mixta (89.9 Kcal).**

Referencias nutricionales y bibliográficas:

Cuchara sobera de azúcar, 10 grs lo que equivale a 40 kcal, o un sobre de azúcar, 6,25 grs lo que equivale a 25 kcal. Valores extraídos del libro "Nutrición normal, enfoque práctico" de Lic. Marta María Suarez y Lic. Laura Beatriz López.

Link de cafés americanos: http://www.starbucks.com/menu/catalog/nutrition?food=all#view_control=nutrition

Fuente OMS, proyección de diabetes hacia el 2030, gráfico

Country and regional data on diabetes

World

Prevalence of diabetes worldwide

	2000	2030
World	171,000,000	366,000,000

Obesidad actual y proyectada a 2030 en América
(en millones de habitantes)

Country	2000	2030
Antigua and Barbuda	3,000	3,000
Argentina	1,426,000	2,437,000
Bahamas	12,000	26,000
Barbados	11,000	22,000
Belize	3,000	12,000
Bolivia	207,000	260,000
Brazil	4,223,000	11,302,000
Canada	2,009,000	2,543,000
Chile	162,000	1,047,000
Colombia	242,000	2,432,000
Costa Rica	79,000	227,000
Cuba	140,000	222,000
Dominica	3,000	4,000
Dominican Republic	242,000	264,000
Ecuador	241,000	221,000
El Salvador	102,000	200,000
Grenada	4,000	7,000
Guatemala	129,000	647,000
Guyana	19,000	26,000
Haiti	161,000	421,000
Honduras	91,000	269,000
Jamaica	21,000	166,000
Mexico	2,179,000	6,120,000
Nicaragua	66,000	269,000
Panama	29,000	122,000
Paraguay	102,000	224,000
Peru	724,000	1,261,000
Saint Kitts and Nevis	3,000	3,000
Saint Lucia	2,000	11,000
Saint Vincent and the Grenadines	2,000	9,000
Suriname	9,000	20,000
Trinidad and Tobago	60,000	122,000
United States of America	17,702,000	30,212,000
Uruguay	124,000	224,000
Venezuela	262,000	1,206,000
Total	32,214,000	66,212,000

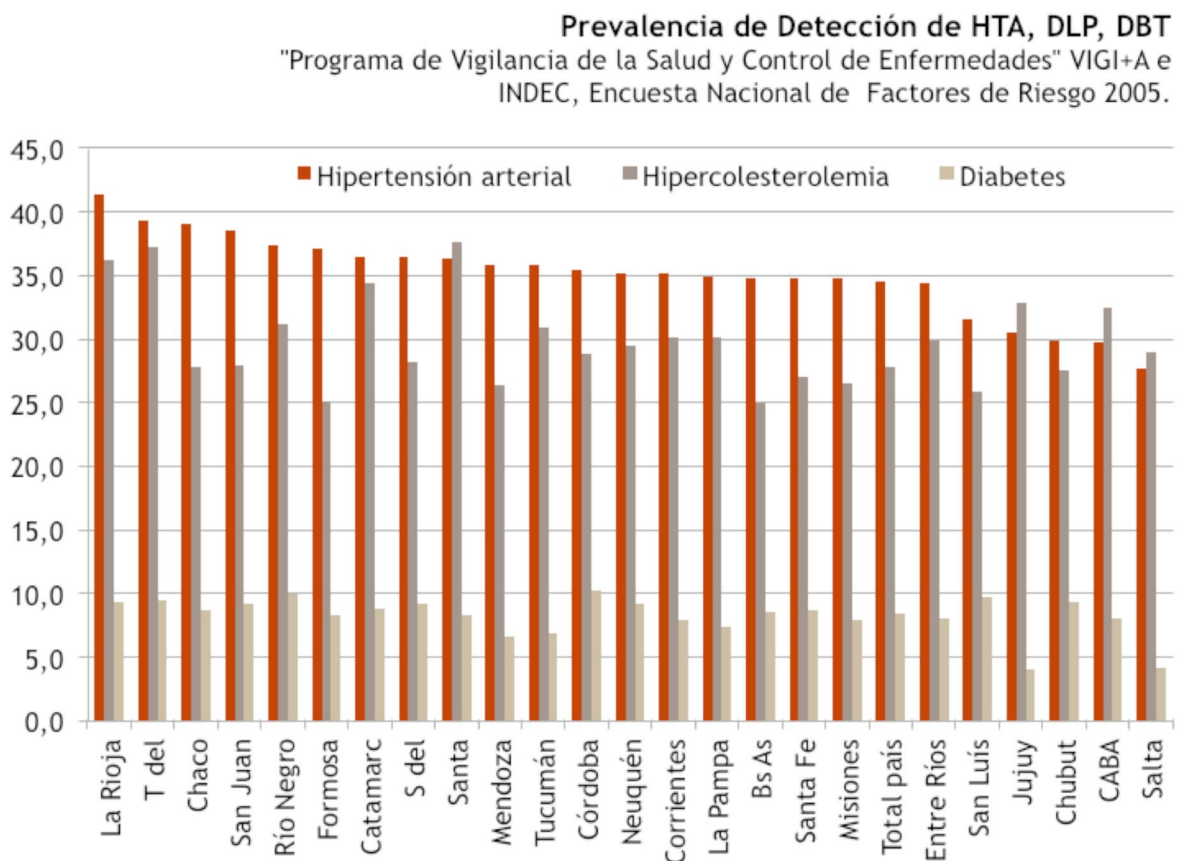
En Argentina hay proyección para el 2030 de 2437000 obesos por millones de habitantes.
En 2010 había 1426000 obesos.

Fuente: Organización Mundial de la Salud.

Según la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2005_2009, realizada por el Ministerio Nacional de Salud el porcentaje promedio de obesidad en el país trepó del 14,6% en 2005 al 18% en 2009.

La mitad de la población argentina, exactamente el 53,4% tiene exceso de peso (sobrepeso y obesidad).
Fuente:<http://www.saludnews24.com.ar/noticias/salud/www.apfdigital.com.ar>


Gráfico sobre prevalencia de diabetes, HTA y DLP en Argentina:



**Las alternativas equivalentes de las bebidas americanas puestas
en alimentación saludable.**

Mostramos en forma de tabla las calorías correspondientes.

Alimentos	Cantidad requerida para la preparación (Grs)	Calorías totales cada 100 gs de producto (Kcal)	Calorías finales s/ cantidad requerida (Kcal)
Milanesa de carne al horno			
Carne vacuna magra	100	143	143
Pan rallado	30	280	84
Huevo	20	156	31,2
Aceite para cocción	5	900	45
Condimentos	C/n	-	-
Kcal totales: 303,2			
Hamburguesas, albóndigas o pan de carne			
Picada especial	130	143	185,9
Cebolla	10	36	3,6
Huevo	10	156	15,6
Miga de pan	30	280	84
Condimentos	C/n	-	-
Kcal totales: 298,1			
Puré mixto			
Zapallo	150	36	54
Papa	150	88	132
Aceite	5	900	45
Condimentos	C/n	-	-
Kcal totales: 231			
Ensalada mixta			
Lechuga	40	16	6,4
Tomate	150	16	24
Cebolla	40	36	14,4
Aceite	5	900	45
Condimentos	C/n	-	-
Kcal totales: 89,8			
Ñoquis caseros de papa con salsa rosa y queso			
Papa	120	88	105,6
Harina	40	342	136,8
Condimentos	C/n	-	-
Kcal parciales: 242,4			
Salsa blanca (valores al 50% de la receta original)			
Leche entera	50	59	29,5
Harina	5	342	17,1
Manteca	5	756	37,8
Condimentos	C/n	-	-
Kcal parciales: 84,4			
Salsa roja			
Tomate	30	16	4,8
Cebolla	10	36	3,6
Aceite	5	900	45
Caldo y condimentos	C/n	-	-
Kcal parciales: 53,4			



Deseamos desde la **Fundación DAAT** elegir caminos alternativos de alimentación y ser moderados a la hora de elegir este tipo de infusiones que creció desde sus cadenas como una barrera más que favorece el crecimiento alarmante de obesidad y diabetes en el mundo actual agregando además patología vascular como HTA y dislipidemias.

Referencias:

- Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2005-2005_2009
- <http://www.saludnews24.com.ar/noticias/salud/www.apfdigital.com.ar>
- http://www.starbucks.com/menu/catalog/nutrition?food=all#view_control=nutrition
- “Nutrición normal, enfoque práctico” de Lic. Marta María Suarez y Lic. Laura Beatriz López.

Trabajo realizado por el Centro Médico Fundación DAAT
Dra. Viviana Baranchuk
Directora Médica

Agradecemos la colaboración de la Licenciada en Nutrición Melisa Steimberg.