



"desordenarte"

EL *Diario de CrossFit*

Comida rápida

Una de las explicaciones más comunes para una mala alimentación es estar "demasiado ocupado para comer bien." A primera vista, esto puede parecer razonable. Hay muchas cosas para las que estamos demasiado ocupados. Parece lógico que haya más cosas para las que no tenemos tiempo que para las que sí, porque hay un número infinito de cosas por hacer, pero solo podemos experimentar un número finito de ellas.

Pero como comer no es opcional, la pregunta importante no es cuánto tiempo lleva comer bien, sino si lleva más tiempo comer bien que mal. Pensamos que un experimento era necesario.

Enviamos a dos equipos a la hora del almuerzo. El equipo A, el equipo "demasiado ocupado para comer bien," fue a Dairy Queen y el equipo B, el equipo "no tan ocupado para comer bien," fue al supermercado local, "Nob Hill Foods."

El restaurante está justo al cruzar la calle del supermercado, así que las diferencias en el tiempo de viaje no fueron un factor al cronometrar los dos enfoques.

Instruimos a nuestro equipo "demasiado ocupado para comer bien," el equipo A, que pidiera una comida que no fuera "correcta," simplemente porque el equipo "demasiado ocupado para comer bien" no "come bien" por definición. Creemos que incluso el peor restaurante puede mejorar con mejores elecciones, pero eso es tema para otro artículo.

El equipo B fue instruido para elegir por nutrición y conveniencia.

Nuevamente, nuestra principal preocupación era el tiempo hasta servir porque estamos probando el argumento de que comer mal es más rápido que comer bien. Pero, no pudimos evitar preguntarnos, ¿cuáles son las diferencias de costo y cuán significativas pueden ser las elecciones nutricionales?

El equipo de comida rápida, el equipo A, el que estaba demasiado ocupado para comer bien, consiguió su comida en 17 minutos y 45 segundos desde que salió del gimnasio hasta tener la comida en la mano.

El equipo del supermercado, el equipo B, el que tenía tiempo extra para comer bien, consiguió su comida en 14 minutos y 23 segundos, ganándole a los ocupados por 3 minutos y 22 segundos.

La comida rápida - Dairy Queen - fue una hamburguesa doble con queso, papas grandes y un batido de chocolate. El costo fue de \$6.12.

La comida del supermercado - Nob Hill Foods - fue 6 onzas de pechuga de pavo del mostrador de la charcutería, dos manzanas Fuji y 1 onza de anacardos tostados. El costo fue de \$5.39, superando a Dairy Queen por 73 centavos.





"Buena Comida"



"Mala Comida"



Elección del Catador