

Nutriments des menus de restauration rapide

Contexte des données

Ces données contiennent les données nutritionnelles proposés par les plus grandes marques de restauration rapide étatsuniennes. À savoir : MacDonald's, Burger King, Wendy's, Kentucky Fried Chicken (KFC), Taco Bell et Pizza Hut. Ces données sont issues d'une base de données officielle sur le contenu en nutriment des aliments.

Ces données pourraient être pertinentes pour comparer différents produits et différentes marques en fonction de leurs contenus en nutriment.

Descriptif des données

Ce jeu de données contient **1136 lignes** réparties en **14 colonnes** dont voici la description:

Nom de la colonne	Type de variable	Description
Company	Chaîne de caractères	Nom de la marque de fast food
Item	Chaîne de caractères	Nom de la Boisson/Plat concerné
Calories	Nombre réel	Nombre de calories total
Calories from Fat	Nombre réel	Nombre de calories lié à la graisse
Total Fat (g)	Nombre réel	Quantité de lipides en grammes
Saturated Fat (g)	Nombre réel	Quantité de graisse saturé en grammes
Trans Fat (g)	Nombre réel	Quantité de graisse insaturé en grammes
Cholesterol (mg)	Nombre réel	Quantité de cholestérol en milligrammes
Sodium (mg)	Nombre réel	Quantité de sodium en milligrammes
Carbs (g)	Nombre réel	Quantité de glucides en grammes
Fiber (g)	Nombre réel	Quantité de fibres en grammes
Sugars (g)	Nombre réel	Quantité de sucres en grammes
Protein (g)	Nombre réel	Quantité de protéines en grammes
Weight Watchers Pnts	Nombre réel	Nombre de points Weight Watchers (programme d'ajustement, voir fiche Wikipedia , voir aussi explications ci-dessous)

Calcul des points *Weight Watchers*

Le programme *Weight Watchers* promeut une méthodologie simple pour identifier les aliments à privilégier pour composer un régime alimentaire sain à l'aide d'une échelle de points qui permet d'identifier les aliments à privilégier.

La formule généralement utilisée pour calculer le nombre de points associés à un aliment est la suivante :

$$\text{Points Weight Watchers} = \frac{\text{calories (en g)}}{50} + \frac{\text{Lipides (en g)}}{12} - \frac{\text{Fibres (en g)}}{5}$$

Outre le fait que ce calcul de points néglige le contenu en vitamines ou en autres nutriments des aliments, le programme Weight Watchers est aussi critiqué pour ses positionnements spécifiques : inclusion des menus de MacDonald's dans ses calculs, focalisation importante sur la quantification, focalisation sur les calories plutôt que sur le rééquilibrage alimentaire, etc.

L'algorithme de calcul des points peut évoluer mais **n'est pas public** donc certaines personnes essaient d'en trouver les variations. Si la formule ci-dessus ne correspond au calcul, il est possible d'utiliser des [formules de calcul alternatives](#).

Référence

<https://www.nutrition-charts.com/>