



Roser Montané,
diplomada en Nutrición
Humana y Dietética
y especialista en nutrición
comunitaria

Podemos comer bien fuera de casa si tenemos información nutricional

Un estudio de la Consultoría Cesnut Nutrició demuestra que en Barcelona el 78% de la población activa come fuera de casa. Esta tendencia es cada vez más marcada. Sin embargo, más de la mitad de los encuestados opinan que repercute negativamente en la salud, y creen que la mejor manera de comer bien y sano sigue siendo en casa. Orientar al cliente sobre la combinación más adecuada y equilibrada de los distintos platos de la carta y disponer de menús adaptados a situaciones especiales es la clave para que el consumidor se sienta en el restaurante como en casa.

¿El hecho de comer en un restaurante es sinónimo de comer desequilibrado?

No, realmente podemos comer muy bien fuera de casa, el problema es que el consumidor no siempre dispone de la información nutricional suficiente para llevar una dieta equilibrada. Es necesario saber escoger correctamente los alimentos. La realidad es que a la hora de escoger un restaurante los clientes cada vez están más preocupados, además de por la calidad del servicio, por su salud. Por lo tanto, valoran todo aquello que les ayude a sentirse bien sin renunciar al sabor de una buena cocina.

Estudios recientes demuestran que no mantener una dieta equilibrada y consumir grasas saturadas en exceso provoca un riesgo de enfermedades cardiovasculares. Juntamente con el aumento de pato-

logías como el colesterol, la diabetes, la obesidad... hacen que el consumidor esté más preocupado por su salud.

¿Qué aspectos nutricionales suelen ser los más importantes?

Como cada vez hay más personas con enfermedades que necesitan unos cuidados especiales en la alimentación, es preciso que, como mínimo, los clientes puedan identificar cuáles son los platos de la carta bajos en sal y en grasa y sin colesterol. En uno de nuestros estudios nos dimos cuenta de que las personas con hipertensión, colesterol, obesidad y diabetes no sabían qué alimentos escoger cuando comían en un restaurante. Y es ahí donde descuidaban más su alimentación, lo que supone un riesgo para su salud.

Y para las personas que hacen dieta, ¿la dieta y el restaurante hacen buena pareja?

Comer siempre debe suponer una satisfacción, pero cada persona debe saber qué alimento le conviene en función de sus características personales. Seguir un plan dietético no es lo mismo que estar a régimen. La dieta es una forma de alimentarse de manera equilibrada y podemos comer muy bien sin renunciar a nuestros gustos, sólo necesitamos estar informados de lo

que nos conviene comer.

Y hablando de regímenes, ¿quiénes vigilan más su salud... los hombres o las mujeres?

Tradicionalmente, la mujer suele buscar en la carta los platos más bajos en grasa. Sin embargo, hay que decir que cada vez hay más hombres preocupados por cuidar su salud cuando comen fuera.

Llegamos a la conclusión de que en la actualidad, la salud y la alimentación en el restaurante van muy ligados. ¿Cómo abordan este problema en otros países?

En Japón y en algunas ciudades de Estados Unidos han reaccionado con varias iniciativas para asegurar que el consumidor se alimente bien fuera de casa. Además, han

aprovechado este hecho para empezar a innovar en la carta, para ofrecer más información al consumidor de manera muy atractiva.

Y en Barcelona ¿estamos haciendo algo?

Aquí empezamos ahora a trabajar con este tema, y es una buena oportunidad para aprender de las estrategias nutricionales adoptadas por los restauradores en otros países. Probablemente, en un futuro, todos los restaurantes darán más información nutricional a sus clientes para que puedan alimentarse de una forma más variada.

¿Qué puede hacer el restaurador?

Precisamente, el restaurante es el lugar ideal para informar a la población de las buenas cualidades de ciertos alimentos, ya sea mediante la inclusión de la información nutricional en la carta o bien realizando menús especiales o seleccionando ciertos platos saludables.

Entonces, ¿la clave está en la carta del restaurante?

Sí. Lo ideal sería que la carta de los restaurantes, además de la descripción del plato y el precio, incluyera una información adicional acerca de los beneficios nutricionales del plato.

¿Y crees que los restauradores van por esa misma línea?, ¿están trabajando para que el cliente se alimente mejor?

Lo cierto es que recientemente se ha mejorado mucho en este aspecto, cada vez hay más restaurantes que ofrecen ensaladas, legumbres, pescados, frutas y verduras frescas en sus cartas, pero todavía encontramos restaurantes que no ofrecen esta variedad de alimentos. Por otro lado, de momento son muy pocos los que orientan al cliente para que sepa cuál es el

plato que más le conviene, y esto hace que muchas veces el consumidor no sepa qué elegir.

¿Qué ventajas tiene para el restaurante ofrecer esta información nutricional?

Bueno, si tanto el restaurador como el cliente están preocupados por la salud, debemos tomarlo como una oportunidad para aumentar la confianza entre ambos, ya que cada vez hay más colectivos de personas que necesitan recomendaciones nutricionales adaptadas a situaciones especiales, como son la obesidad, la hipertensión, el colesterol...

Entonces... ¿debemos modificar la carta para incluir esta información nutricional?

Sí, es una opción recomendada. De hecho, muchas veces, con acciones muy sencillas y pequeños cambios en la carta, podemos desmitificar que comer fuera de casa sea sinónimo de comer desequilibrado.

¿Qué consejos nutricionales le daría a una persona que come cada día en un restaurante?

Que escoja como primer plato una ensalada variada, o verdura, como un plato de escalibada o un combinado de ensalada y legumbres, como "un empedrat", que es uno de los platos tradicionales de la cocina catalana.

De segundo carne o pescado de elaboración sencilla (plancha, parrilla, horno...) con una guarnición de vegetales (pimientos, escarola, champiñones...)

Y finalmente fruta fresca o yogur.

