



## ¿Como adaptar el restaurante a las nuevas tendencias saludables?

Encontrar menús sanos y equilibrados en los restaurantes a veces resulta una ardua tarea. Así lo refleja un estudio sobre la alimentación fuera del hogar que hemos realizado recientemente en la consultoría a diversos colectivos de trabajadores que por motivos laborales comen a diario fuera de casa.

Como nutricionistas expertos en asesoramiento a restauración citamos algunas de las claves que recomendamos a nuestros clientes del sector cuando acuden a nuestras consultorías:

1. Ofrecer menús alternativos bajos en calorías, así como platos únicos equilibrados a un precio asequible (comer hasta hartarse está perdiendo adeptos, sobretudo en las personas que comen a diario fuera de casa).
2. Incluir en la oferta gastronómica alimentos funcionales: ricos en fibra, omega-3 o dietéticos.
3. Disponer de cartas y menús especiales para celíacos, diabéticos, hipertensos, bajos en colesterol, menús para dietas, etc.
4. Informar en el menú sobre cuales son los platos sin gluten, sin sal, bajos en azúcar, etc.
5. Transparencia: destacar las propiedades saludables de los platos, evitar los aditivos y fomentar los procesos de elaboración sanos.
6. Platos del día sanos y a precios asequibles, incluyendo productos saludables: frutas y verduras del tiempo, legumbres, etc.
7. Ofrecer una amplia gama de información nutricional en diversos puntos del restaurante. Mostrar la información nutricional en grandes paneles, además de una extensa gama de productos bajos en calorías. De esta forma el consumidor puede ver como su desembolso económico se convierte en una inversión en salud.
8. Formar al personal del restaurante para que pueda orientar al consumidor sobre cual es el plato que más le conviene según las características dietéticas del mismo.
9. Disponer de una pantalla táctil en el restaurante donde el cliente pueda configurar y personalizar su menú y de una pagina web con amplia información dietética y nutricional para consultar desde casa.



En los últimos años como profesionales de la nutrición hemos visto nacer un nuevo concepto de restaurante y, a su vez, de restaurador. La preocupación por ofrecer menús saludables con información nutricional es fruto de una necesidad, así como una oportunidad para innovar en un mercado tan competitivo como la restauración.

Si quiere ofrecer una nueva imagen de su restaurante y adaptarse a las nuevas tendencias saludables, no dude en ponerse en contacto con nosotros para que valoremos las oportunidades de su menú y los beneficios nutricionales del mismo.

**CESNUT NUTRICIÓ BARCELONA**  
Consultoría Nutricional  
Especializada en Colectividades y Empresas  
+34 693 20 30 80  
info@cesnutnutricio.com  
[www.cesnutnutricio.com](http://www.cesnutnutricio.com)

**CESNUT**  
**NUTRICIÓ**  
Consultoria Nutricional