

Restaurantes con ingredientes saludables

Los compromisos adquiridos entre la Administración y los restaurantes para garantizar platos saludables promueven el uso de aceites de mayor calidad e incluir información nutricional en los menús

EL NÚCLEO DE una alimentación saludable pasa por lo que se come en el hogar. Pero no termina ahí. Aunque la crisis económica ha reducido el número de menús que se sirven en bares y restaurantes, la tendencia creciente de comer fuera de casa convierte a las empresas de hostelería y restauración en herramientas cruciales para la promoción de un patrón alimentario saludable. Por ello, distintos proyectos locales, nacionales e internacionales apuestan por ofrecer menús equilibrados.

El estado de California prohíbe el uso de grasas trans -las más dañinas para el corazón y las arterias- en la elaboración y fritura de las comidas servidas en los restaurantes. Así de contundente es la ley que deberán cumplir, a partir del 1 de enero del próximo año 2010, todos los restaurantes californianos. Un año más tarde, la prohibición se extenderá a otros establecimientos de comida preparada, incluidas cafeterías, panaderías, o los comercios especializados en productos horneados.

A la iniciativa de prohibir las grasas *trans* en los restaurantes de California, le preceden otras con el mismo denominador común. En julio de 2007, Nueva York se convirtió en la primera ciudad estadounidense en frenar el uso de las grasas trans en los restaurantes, iniciativa secundada por localidades como Filadelfia y Seattle y por el Condado de Montgomery, con el refrendo de numerosos científicos, organizaciones de salud y grupos de consumidores.

Éstas acciones se están aplicando a favor de una alimentación más saludable en los restaurantes, dada la



trascendencia de sus menús en la salud de los consumidores. En nuestro país, las medidas son, por el momento, otras: desde emplear aceites de mayor calidad en la preparación y fritura de los alimentos hasta una mayor disponibilidad de frutas y hortalizas frescas en la oferta diaria, pasando por la inclusión de información nutricional en los menús de los restaurantes o la enumeración de los ingredientes de los platos, medida que facilitaría la vida a las personas con alergias o intolerancias alimentarias. Estos son algunos de los compromisos adquiridos entre la Administración y las empresas del sector de la restauración moderna, incluidos los restaurantes.

La extensión del hábito de comer fuera de casa convierte a las empresas de hostelería y restauración en ejes de la promoción de un modelo alimentario saludable. Una oferta alimentaria variada y equilibrada desde el punto de vista nutricional es el camino adecuado para mejorar la calidad dietética de los menús que, como reveló CONSUMER EROSKI tras evaluar los menús de 318 restaurantes, arrastran como principales deficiencias nutricionales la falta de verduras, legumbres, pescados y fruta fresca se constataron como las deficiencias nutricionales más relevantes en los menús del día.

Sin grasas trans

Las grasas trans, incluidas en algunas margarinas, ciertos aceites para freír utilizados de manera habitual en restaurantes y numerosos productos elaborados, tienen los días contados. La evidencia ha demostrado su efecto pernicioso sobre la salud del corazón



La futura Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición incluye la reducción de la cantidad de grasas trans en los alimentos



y las arterias al aumentar el colesterol malo LDL y reducir el colesterol bueno HDL. Sin embargo, en España todavía no se ha establecido una normativa específica al respecto. La iniciativa más reciente es el anuncio del Consejo de Ministros el pasado mayo de 2008 de la elaboración de la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición, dentro de la Estrategia de Seguridad Alimentaria 2008-2012, que contempla entre sus objetivos reducir la concentración de grasas *trans* en los alimentos.

Lo que sí se ha materializado es el convenio de colaboración que el Ministerio de Sanidad y Consumo a través de la Estrategia NAOS suscribió en 2005 con las principales cadenas de restauración, representadas a través de la Federación Española de Hostelería y Restauración (FEHR) y la Asociación de Cadenas de Restauración Moderna (FEHRCA-REM). Las empresas de restauración se comprometieron a disminuir poco a poco el aporte de grasas saturadas a la comida preparada, sustituir las grasas animales por vegetales de calidad, y a disminuir de forma progresiva - hasta finales de 2006 - los niveles de ácidos grasos trans de los aceites vegetales empleados para la fritura.

Aunque por el momento no hay datos oficiales sobre el alcance de este compromiso, sí se constata el cambio voluntario de empresas de restauración

y cadenas de restaurantes en sus aceites de fritura. En este sentido, el aceite alto oleico (de girasol, el más frecuente) se perfila como candidato a la sustitución de otros aceites de peor calidad nutricional. Por su composición, es muy estable en frituras prolongadas y resulta más viable desde el punto de vista económico para los restaurantes que el aceite de oliva.

Menús "dietéticos"

"Los restaurantes deberán ofrecer al público en cada mesa del establecimiento, conjunta o de forma separada con la carta principal, una cartilla que contenga un listado de diferentes comidas elaboradas con alimentos sin sal y azúcar agregados, de bajo contenido graso...". Así versa el artículo 3 del Proyecto de Ley N° 1.906 propuesto por la Legislatura de la Ciudad de Buenos Aires en diciembre de 2005. La intención no era otra que los restaurantes de la ciudad porteña ofrecieran la opción de un *menú dietético* a sus clientes, con el objetivo de prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes. Pero las numerosas deficiencias en su definición hicieron que el proyecto de Ley fuera vetado.

En España, Cataluña ha sido la pionera en la exigencia de un modelo de alimentación saludable en el ámbito de la restauración colectiva mediante el proyecto *Amed*, sigla que identifica

los establecimientos promotores de la Alimentación mediterránea. Se trata de una iniciativa enmarcada dentro de la estrategia PAAS (Promoción de la salud mediante la Alimentación y la Actividad física Saludables) e impulsada por el Departamento de Salud de la Generalitat de Cataluña.

De acuerdo con los criterios de promover una alimentación sana, desde los restaurantes ha surgido recientemente en Navarra la iniciativa "Menús Saludables", realizada por la Universidad de Navarra y la Asociación Restaurantes del Reyno de Navarra. Desde finales de septiembre de 2008 se pueden solicitar estos menús, de los que se conoce su valor nutricional en todos los restaurantes que forman parte de la asociación.

En la misma línea, desde el Ministerio de Sanidad y Consumo a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y con la colaboración de empresas de restauración, se puso en marcha el pasado año el programa de Alimentación y Equilibrio "Gustino". Los restaurantes adheridos se comprometen a ofrecer menús equilibrados, más sanos y menos calóricos a sus clientes, los trabajadores de empresas que utilizan el sistema de Ticket Restaurant. Incluso hay cadenas de restaurantes de comida rápida especializadas en la dieta mediterránea. //



MEDICIÓN, LIMITACIÓN E IDENTIFICACIÓN

LAS CALORÍAS. En España, un punto del convenio de colaboración entre la Administración y las empresas de restauración se refiere a la Información nutricional. Se insta a los restaurantes a que ofrezcan información sobre el aporte calórico y nutritivo de los productos ofertados. Estos datos pueden ayudar al consumidor a seleccionar los establecimientos más saludables. Nueva York es de nuevo la referencia a seguir en prácticas saludables: obliga, con carácter legislativo mediante normativa, a las cadenas de restaurantes con más de 15 establecimientos o puntos de venta a publicar las calorías de sus productos. La medida, aplicada el 31 de marzo de 2008, pretende sensibilizar al consumidor en un asunto tan serio como la alimentación, y en un país donde la comida rápida es la comida del día. El consumidor podrá saber, si lo desea, que el *Dunkin' Donuts chocolate chip muffin* que estaba dispuesto a comerse contiene 630 calorías (1/3 de las calorías diarias) o que la hamburguesa *Original Six Dollar Burger* aporta 1.010 calorías (la mitad de las calorías que precisa, de media, a diario).

EL GLUTEN. Dentro del Plan de Apoyo a las Personas con Intolerancia al Gluten puesto en marcha por la Administración española en marzo de 2008, se incluye un apartado de colaboración con los negocios de hostelería para que adviertan de la presencia de gluten en los productos que se ofrecen en bares y restaurantes. En el plano autonómico, la Asociación Celiaca de Euskadi publicó en 2007 la primera guía de locales sin gluten en esa comunidad, con el compromiso de una treintena de restaurantes de distintas categorías para elaborar menús aptos para celíacos.

ADITIVOS AÑADIDOS. La polémica suscitada por el conocido cocinero Santi Santamaría respecto a los ingredientes artificiales añadidos a los platos servidos en restaurantes ha hecho que la Administración atienda su propuesta: desarrollar una normativa que obligue a los restaurantes a identificar los ingredientes de los platos y, en particular, la presencia de aditivos.

INICIATIVAS NACIONALES SALUDABLES

Restaurantes AMED Cataluña	Ofrecen menús con aceite de oliva, una oferta de frutas y hortalizas, algún producto integral (pan o pasta), lácteos bajos en grasa y la posibilidad de dosificar por copas el vino o la cerveza.
"Menús saludables" Navarra	Los menús seleccionados se acompañan de su correspondiente análisis nutricional y de un breve comentario dietético o sugerencia.
Alternativas en restaurantes de comida rápida	Establecimientos de comida rápida con alimentos saludables y de calidad, así como restaurantes especializados en alimentación saludable y dieta mediterránea.
Programa Gustino, restaurantes con modalidad Ticket Restaurant	Oferta en los menús al menos un plato de verdura, ensalada o legumbre, otro de pescado, y una de cada tres opciones de postre es fruta fresca, zumos o frutos secos.

