

La calidad dietética de uno de cada tres menús del día es deficiente

LA OFERTA NO HA MEJORADO EN LOS ÚLTIMOS CUATRO AÑOS: LAS DEFICIENCIAS SE MANTIENEN EN PROPORCIONES SIMILARES Y EL PORCENTAJE DE BUENAS CALIFICACIONES HA DISMINUIDO

- Menú saludable es igual a menú poco (o nada) sabroso y a menú poco (o nada) atractivo. Esta asociación de ideas, tan extendida como errónea, se mantiene en la conciencia de los consumidores (un 37% de los españoles mayores de 18 años tiene sobrepeso, según la última Encuesta Europea de Salud de 2009) y, por defecto, en el trabajo diario de un número nada desdeñable de restaurantes. Así lo ha constatado EROSKI CONSUMER tras analizar el menú del día en 160 establecimientos de 18 capitales y comprobar que una de cada tres ofertas gastronómicas suspendía en calidad dietética. Si se compara este resultado con un estudio similar elaborado por esta revista en 2006, se comprueba que no se han registrado mejoras en cuatro años (los suspensos entonces ascendían al 30%). Peor aún, el porcentaje de buenas calificaciones se ha reducido (del 41% al 15%). Lo que sí ha cambiado ha sido el precio medio: de los 8,9 euros se ha pasado a los 10,8 euros actuales, lo que representa un aumento del 21%, más del doble del IPC acumulado en ese periodo (un 8,5%). Pero no todas las valoraciones son negativas. La calidad del servicio hostelero y la atención al cliente se calificaron como muy satisfactorias, aunque el 5% de los establecimientos no contaba con las obligatorias hojas de reclamaciones y el 10% no tenía los precios expuestos en la entrada.



EROSKI CONSUMER envió a sus técnicos a 160 restaurantes ubicados en zonas céntricas de A Coruña, Alicante, Almería, Barcelona, Bilbao, Córdoba, Granada, Madrid, Málaga, Murcia, Oviedo, Pamplona, San Sebastián, Sevilla, Valencia, Valladolid, Vitoria y Zaragoza. Los técnicos de esta revista pidieron mesa en cada establecimiento, apuntaron las opciones de menú y consumieron los platos seleccionados. Por último, pidieron las hojas de reclamaciones para comprobar si las tenían a disposición del público. Con la información obtenida, el equipo de dietistas-nutricionistas de EROSKI CONSUMER evaluó la composición de cada menú del día (entrantes, cuando los había; primeros y segundos platos, guarniciones y postres) y valoró su diversidad y mérito dietético. También se estudió la calidad del servicio de cada restaurante: presentación de la mesa, rapidez al servir la comida, ambiente y servicio del comedor, y estado y accesibilidad de los baños.

LA CALIDAD DIETÉTICA DE LOS MENÚS DEL DÍA NO SE CUIDA LO SUFICIENTE

Quien come fuera de casa no siempre puede escoger un menú equilibrado y saludable. El 28% de los menús del día estudiados no aprobaron el examen de calidad dietética. Además, el 56% obtuvo un mediocre 'aceptable', con lo que sólo uno de cada seis logró una valoración buena o muy buena. Esta proporción es significativamente inferior a la del estudio de 2006, en el que el 41% de los menús consiguió una buena nota.

Entre las principales deficiencias se constató que no se incluía ensalada y/o verduras, se abusaba de los alimentos proteicos (embutidos, morcilla, carne, etc.) en la elaboración de los primeros platos y no se ofrecía pescado, guarniciones variadas ni fruta fresca.

Por ciudades, los peores menús del día se concentraron en los restaurantes visitados en Málaga, donde la variedad y la calidad dietética de 6 de los 10 menús estudiados fueron deficientes. Le siguen Almería y San Sebastián, con casi la mitad suspendidos; y Murcia, Valencia y Bilbao, donde cuatro de cada diez debían mejorar dietéticamente. Por su parte, en A Coruña, Alicante, Córdoba, Granada y Sevilla uno de cada tres menús estudiados no lograron la calidad dietética mínima exigida por EROSKI CONSUMER.

Cabe destacar que ninguno de los menús evaluados en Pamplona, Valladolid y Vitoria suspendió,

¿Qué hacemos mal cuando comemos fuera de casa?

Todos conocemos las normas básicas para mantener una dieta saludable: fomentar una alimentación equilibrada y promover la actividad física. Pero no podemos evitar caer en la tentación cuando comemos fuera de casa. Estos son los errores más comunes:

Saltarse comidas.

Es necesario hacer como mínimo 3 comidas principales y algún tentempié a media mañana o por la tarde.

Prescindir de hortalizas y verduras.

Se recomienda consumir como mínimo 2 raciones al día de verduras y/o ensaladas por su aporte de fibra y antioxidantes que contribuyen a potenciar la salud.

Consumir legumbres sólo en temporadas de frío. Las legumbres son alimentos muy nutritivos y la recomendación es comer de 2 a 4 raciones por semana (como primer plato, como guarnición o como ingrediente en otros platos) durante todo el año.

Escoger siempre primeros con demasiada proteína animal. La verdura, el arroz, la pasta y la legumbre constituyen los ingredientes más habituales de los primeros platos, junto con ensaladas y sopas. Lo preferible es que se acompañen de verduras variadas, aunque también pueden incluir en cantidades reducidas algún ingre-

diente de origen animal.
Omitir el pescado. Debido a su composición nutricional es conveniente consumirlo al menos 3 ó 4 veces por semana y alternar el pescado blanco y el azul.

Abusar de guisos y estofados con mucha grasa. La cantidad de grasa y calorías que contienen depende de la cantidad de aceite que se emplee y de los ingredientes. Lo mejor es que se consuman de vez en cuando, sin abusar.

De guarnición siempre patatas fritas. Sirven otras opciones como pimientos, champiñones, guisantes, verduras salteadas, etc.

Elegir siempre preparaciones como fritos o rebozados.

En función del tipo de preparación culinaria que se aplique a un alimento, éste puede enriquecerse en nutrientes, pero también en calorías.

Preferir los refrescos al agua. Si se sustituye el agua con demasiada frecuencia, se estarán ingiriendo azúcares y calorías extra que favorecen el aumento de peso.

Tomar postres dulces o muy elaborados. Se recomienda sustituirlos por fruta fresca o lácteos sencillos, menos calóricos, más fáciles de digerir y más nutritivos.

El precio medio de un menú del día ha subido un 21% en cuatro años, muy por encima del IPC acumulado (un 8,5%)

¿Cómo ha puntuado EROSKI CONSUMER los menús del día?

Todos los platos comparten elementos dietéticos. Los expertos de EROSKI CONSUMER los han utilizado para desarrollar un sistema de puntuación y valorar la calidad dietética de los 160 menús seleccionados en este estudio. Cada menú se ha distribuido en cinco partes (primeros y segundos platos, guarniciones, postres y pan) y la calificación máxima se ha

fijado en 10 puntos. Todos los menús estudiados incluían, al menos, dos posibilidades en cada uno de los platos.

PRIMEROS PLATOS (máximo tres puntos): se han penalizado la ausencia de verduras, ensaladas y farináceos variados (arroz, pasta o patata) y la presencia en la mitad o más de la mitad de las opciones de alimentos de origen animal.

SEGUNDOS PLATOS (máximo tres puntos): el uso de pescado y la ausencia de alimentos precocinados han subido la puntuación del menú.

GUARNICIONES (máximo un punto): Se ha valorado la variedad, más allá de las patatas fritas o la lechuga.

POSTRES (máximo dos puntos): Se ha sancionado la ausencia de fruta fresca o

lácteos sencillos (yogur, cuajada, queso).

PAN (máximo un punto): Se ha premiado la posibilidad de comer con pan integral.

Si el menú logra 9 ó 10 puntos, se cataloga como "muy bueno". Si la calificación es de 7 a 8 puntos, es "bueno". Entre cinco y seis puntos, "aceptable"; cuatro "regular", tres "mal" y de cero a dos "muy mal".



El servicio de los restaurantes fue muy bueno, pero se observaron incumplimientos de la normativa

y en Oviedo y Zaragoza tan sólo uno lo hizo. En Granada, casi la mitad de los menús estudiados lograron entre 7 y 8 puntos (la mayor proporción del informe).

PRECIOS DE LOS MENÚS DEL DÍA

Los 160 restaurantes visitados cobraron una media de 10,8 euros por sus menús del día. La diferencia respecto al informe de 2006 es de un 21% más (el IPC acumulado en ese periodo fue un 8,5%). Además, se observaron importantes diferencias entre los precios de una y otra ciudad. La más barata para comer de menú fue A Coruña (con una media de 8,9 euros); mientras que Almería fue la más cara (el coste global ascendió a 13,7 euros). Dentro de una misma ciudad, también se anotaron diferencias significativas de precio: en San Sebastián, el restaurante más caro cobró 16,1 euros por el menú del día y el más barato, 8,9 euros. Por el contrario, los precios más homogéneos se encontraron en Alicante (1,5 euros de diferencia).

Los mejores menús del día (los que obtienen una puntuación superior a 8 puntos sobre los 10 posibles) costaron una media de 11,3 euros, mientras que por los peores (los que suspendieron el examen nutricional) se pagó una media de 10,6 euros.

CALIDAD DE SERVICIO Y ATENCIÓN AL CLIENTE: RESULTADOS MUY POSITIVOS

Los restaurantes obtienen una calificación media positiva en la calidad del servicio y la atención al cliente. Las valoraciones no bajan de los 7 puntos en todas las ciudades. Sin embargo, al igual que en el informe de 2006, se observaron deficiencias. EROSKI CONSUMER comprobó que el 5% de los restaurantes visitados no facilitaban las hojas de reclamaciones a los clientes que las solicitaban (la excusa era siempre la misma: "el dueño no está") y que en un 43% de los casos no se indicaba de forma expresa su existencia, tal y como exige la ley. En casi uno de cada diez locales visitados no se exhibía de forma visible el precio del menú y, en

el 18%, los platos que lo conformaban tampoco estaban expuestos al público en el exterior del establecimiento como marca la norma. Además, sólo uno de cada diez informaba del aforo máximo autorizado en el interior del local y en un 5% de los restaurantes analizados no se podía pagar con tarjeta de crédito.

En los restaurantes en los que se permite fumar, la legislación vigente obliga a distinguir la zona de fumadores de la de no fumadores. Sin embargo, un 63% de los locales analizados no lo hacía. Además, en una de cada diez ocasiones la zona del comedor y el baño estaban sucias (papeles o colillas en el suelo, suciedad en las ventanas, etc.). La asignatura pendiente es la accesibilidad: el 70% de los comedores no tenía baños específicos para personas con algún tipo de discapacidad (un 18% lo tenía compartido con el de mujeres). Por último, respecto a las facturas, sólo en una de cada tres ocasiones el IVA estaba claramente desglosado (muchos restaurantes se limitan a poner por escrito frases como 'IVA incluido').

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es



Carencias dietéticas en los menús del día

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha creado un "Decálogo de menús saludables" para mejorar la calidad nutricional y dietética de los menús del día. Según ha podido comprobar EROSKI CONSUMER, su seguimiento en buena parte de los restaurantes analizados es, cuando menos, mejorable.

1 "Al menos uno de cada tres primeros platos serán a base de verduras, hortalizas o legumbres". Un 7% de los menús estudiados no ofrecían ensalada y/o verdura dentro de su oferta de primeros platos y la mitad de ellos no incluían legumbres.

2 "Se contará con la posibilidad de elegir medio menú: un plato (a elegir entre los primeros o segundos platos) y postre, o bien menús completos a base de medias raciones". Platos como revueltos, entremeses,

lasañas, potajes con carne, embutidos o pescado, aderezos de mayonesas, etc. hacen que el menú en su conjunto resulte hiperproteico (con demasiada grasa, colesterol y calorías). En este análisis, uno de cada cuatro menús incluía platos energéticos e hiperproteicos. Además, nueve de cada diez menús fueron penalizados en este estudio por exceso de proteína animal.

3 "Existirán siempre platos de pescado como opción de segundo plato". Uno de cada diez menús analizados no cumplía este consejo.

4 "Se ofrecerán hortalizas, verduras o legumbres como alternativa de guarnición en los segundos platos". En ocho de cada diez menús analizados no había guarniciones variadas con presencia de hortalizas, verduras y legumbres. O bien se ofrecían patatas fritas (o panaderas) y/o lechuga, o bien no había acompañamiento de los segundos platos.

5 "Al menos una de cada tres opciones de postre serán fruta fresca (entera o manipulada, como macedonia), zumos naturales o frutos secos". En un 23% de menús del día no había fruta fresca en la oferta de postres. Los lácteos sencillos también son una opción saludable, pero fueron pocos los menús, tan solo el 10%, los que los tenían cuando no incluían fruta fresca.

6 "Se ofrecerá pan integral como alternativa al pan blanco". Ausente en el 95% de los menús estudiados.

7 "Se dispondrá de preparaciones culinarias que no requieran la adición de gran cantidad de grasa (cremas, manteca, margarinas, mantequillas o una gran cantidad de aceite) y utilizarán técnicas como las coccciones alimentarias al vapor,

horno, parrilla, salteado, plancha, etc.". En el estudio se comprobó que las preparaciones eran variadas, aunque en la mayoría de los casos continuaban recurriendo a las frituras de los pescados (fritos, rebozados) y de las carnes (empanadas).

8 "Se ofrecerá aceite de oliva virgen para los aderezos". Casi todos los restaurantes ofrecían aceite de oliva como aderezo de las ensaladas (en vinagreras).

9 "Al sentarse los comensales, se ofrecerá una botella de agua en las mesas. Las bebidas alcohólicas (vino, cerveza o cava) se podrán solicitar por copas o en unidades individuales". El agua se sirvió embotellada en todos los establecimientos visitados.

10 "No habrá saleros sobre las mesas al alcance de los clientes y existirá la alternativa de menús bajos en sal con condimentos alternativos (pimienta, especias, hierbas aromáticas, etc.)". El cliente tiene el salero a su alcance y pocos establecimientos ofrecieron menús alternativos: el 10% disponía de un menú sin sal; el 4% de un menú vegetal, el 4% de uno bajo en calorías y el 0,63% contaba con uno sin gluten.