

“La comida rápida no es responsable de la obesidad, esta creencia es un mito”

FEHRCAREM, la Asociación Empresarial de Cadenas de Restauración Moderna, comenzó su andadura en 1996 y agrupa a una veintena de socios. Entre ellos, importantes firmas de comida rápida o 'fast food', un sector que también ha crecido con rapidez al calor de las nuevas realidades sociales, como la falta de tiempo para cocinar en casa, para hacer la compra o para comer en familia. Su secretario general, Juan Ignacio Díaz, asegura que no hay alimentos buenos ni malos, sino dietas desequilibradas y hábitos sedentarios, y que son estos últimos los principales responsables de los índices de obesidad en España.

La comida rápida tiene mala fama. No hay alimentos buenos ni malos, sino dietas desequilibradas. Ese es el primer problema. Si te tomas una fabada con chorizo y con varios elementos grasos, consumes muchas calorías. Lo mismo ocurre con la tortilla de un bar, o con los fritos que se hacen con aceite que no se renueva... Nada de eso es 'fast food' y, sin embargo, son alimentos muy calóricos. En contrapartida, en los locales de comida rápida hay opciones para todos los gustos y para todos los momentos.

Entonces, ¿se puede comer 'fast food' todos los días o es preferible un consumo ocasional? El problema no es la comida, son los hábitos. Es importante hacer deporte, fomentar la cultura del ejercicio físico y la enseñanza nutricional. La educación para la salud es prioritaria. De acuerdo a esto, uno toma sus decisiones de consumo. Si hablamos de tendencias y de cifras, el sector de la restauración rápida en España no supera el 3% del total de la restauración, y la mayoría de las personas come 'fast food' una vez al mes o, como mucho, una vez a la semana.

¿El consumo de comida rápida es responsable de la obesidad infantil? Es un mito. Un consumo puntual y ocasional no causa obesidad. Con frecuencia se culpa a la comida rápida, pero son otros los elementos que influyen: desde configurar malas dietas hasta los hábitos sedentarios. El verdadero problema es que los niños han cambiado sus hábitos hacia una vida más sedentaria. Juegan delante del televisor o de una pantalla, hacen menos ejercicio. Nuestra generación hacía más deporte.

¿Y qué hay de los juguetes que se obsequian al comprar ciertos menús infantiles? El regalo no influye en las decisiones y el consumo no va a cambiar por la presencia o ausencia de este tipo de elementos. Lo fundamental es que haya una oferta variada, que exista la posibilidad de configurar una dieta equilibrada y que el sector de la restauración organizada sea siempre responsable. De hecho, hemos firmado códigos de autorregulación, como el PAOS (código de autorregulación de la publicidad de alimentos dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud).

¿Qué implica? No hacer publicidad a determinadas horas en la televisión.

¿Han cambiado en estos años los controles y las normativas? El sector de la restauración organizada es el más seguro para comer. Es donde se tienen implementados todos los elementos de seguridad. Los sistemas de control de calidad de los productos son muy rigurosos. Hay laboratorios externos para controlar la tipología de los alimentos. En todas las etapas de logística se asegura la temperatura adecuada y se cumple al pie de la letra toda la reglamentación. Si se tiene un problema en un local, la repercusión es a nivel global. Es decir, no se montan estos siste-

mas porque los pida la ley, sino porque es vital para los restaurantes.

¿Y de cara al consumidor? También. Nuestro sector, en España, siempre ha sido muy responsable. No hemos introducido en ningún momento los tamaños extra de otros países, ni las raciones enormes. No existen en nuestro país. Cuando se lanza una promoción, no se oferta el menú grande, sino el mediano. Y si se hace un 2x1 es para que vayan dos amigos a comer, no para que coma una sola persona dos menús. Además, durante esta década se han mejorado mucho los productos y se utiliza materia prima de primera calidad.

Entonces, ¿por qué es más barata la comida rápida? Porque se hacen compras al por mayor. No es lo mismo comprar un kilo que una tonelada, y eso nos permite ofrecer una buena relación calidad-precio. La carne que se utiliza es carne de calidad y procedente de España. Comer sano no tiene por qué ser caro. Y se puede comer bien en cualquier sitio de restauración rápida. Hemos trabajado mucho en ese sentido para reformular los productos y reducir los contenidos de grasas y sales.

El movimiento 'slow food', ¿es elitista? Yo no creo que sea para una élite. De hecho, se puede comer en un sitio de restauración rápida más despacio y con más tiempo. El único inconveniente del concepto 'slow food' está en la vida cotidiana porque tus obligaciones no siempre te permiten comer con calma. Si tienes hijos, o tu trabajo queda lejos de casa, o tienes que hacer grandes desplazamientos, prefieres comer en media hora, de manera que al final todo depende de tu vida. Es más fácil poner en práctica el 'slow food' en una capital de provincia que en una metrópoli porque los tiempos son otros.

Juan
Ignacio
Díaz

Secretario general de la
Asociación Empresarial de
Cadenas de Restauración
Moderna (FEHRCAREM)

