

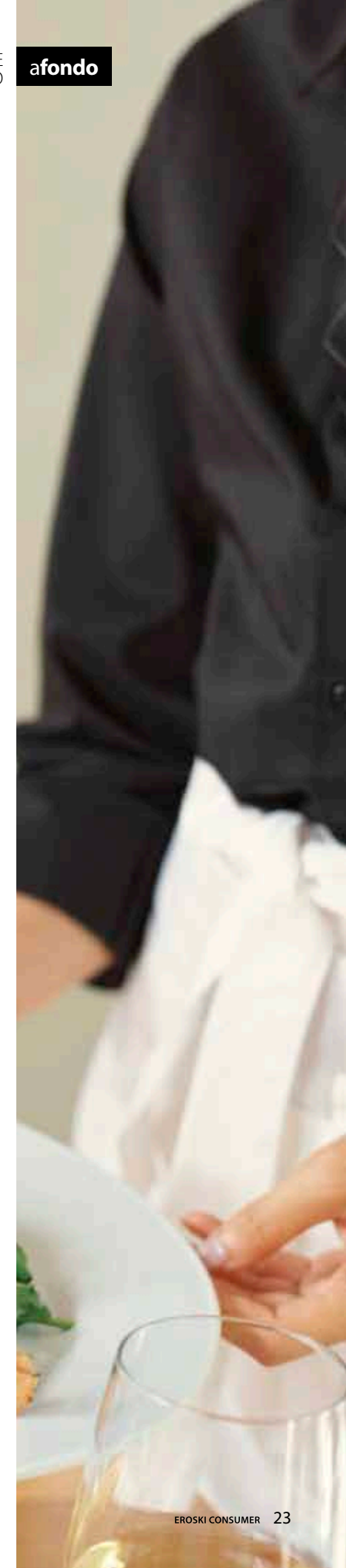
Restaurantes para alérxicos: só un 7% ofrece menús específicos

NA SÚA MAIORÍA OFRECEN PRATOS PARA CELÍACOS E SÓ UN DE CADA CATRO A PERSOAS ALÉRXICAS (XERALMENTE, AO OVO E AO MARISCO)

- Para moitos, comer fóra é complicado. Esta vez a culpa non a ten a crise. As responsables son as alerxias ou as intolerancias alimentarias. Calcúlase que entre o 1% e o 2% da poboación adulta ten algunha alerxia. Ademais, estímase que o 1% é celíaco (intolerancia ao glute) e arredor do 15% intolerante á lactosa. Para estas persoas comer fóra da casa é un trastorno. A decisión non é doada: onde poden atopar establecementos hostaleiros que ofrezan as garantías suficientes para poder ter unha comida ou cea sen sobresaltos?

EROSKI CONSUMER quixo saber por medio dunha enquisa realizada a 1666 restaurantes situados en nove comunidades autónomas (Andalucía, Illas Baleares, Castela A Mancha, Cataluña, Comunidade Valenciana, Galicia, Comunidade de Madrid, Navarra e País Vasco) se dispoñían de comida especial para persoas con intolerancia ou alerxia alimentaria. Aos que así o aseguraron realizáronselles preguntas sobre a elaboración do menú, os seus prezos, a formación do persoal... Ademais, visitáronse 12 deles, co fin de comprobar os seus procesos de almacenaxe de produtos e elaboración destes menús ou pratos especiais.

A enquisa demostrou que moi poucos restaurantes ofrecen un menú alternativo para persoas alérxicas ou intolerantes a algún alimento ou compoñente: só o 7% dos 117 establecementos participantes da enquisa dispoñían deste menú. O 97% deles están dirixidos a intolerantes ao glute, fronte a un de cada catro que tamén inclúen na súa oferta pratos para intolerantes á lactosa ou un de cada cinco, para alérxicos (xeralmente ao ovo e ao marisco).





PARA PERSOAS CON INTOLERANCIA AO GLUTE E Á LACTOSA

Os colectivos de afectados por intolerancias ou alerxias a algún alimento aseguran que xeralmente é complicado atopar pratos especiais elaborados especialmente para as súas necesidades alimenticias dentro da oferta dos restaurantes, un dato confirmado a través desta enquisa, posto que só o 7% dos restaurantes (117 locais dos 1666 entrevistados) ofrecía menús específicos.

A Federación Española de Hostelería (FEHR) é consciente desta situación. Con todo, aseguran manter unha liña de comunicación coas asociacións de persoas con intolerancia alimentaria ou alerxia. A pesar diso, fan fincapé na dificultade de incorporar este tipo de menús especiais na oferta das empresas hostaleiras. En España existen aproximadamente 370.000 establecementos no sector e o 84% deles son pemes. Así que o seu problema principal á hora de ofrecer menús ou pratos alternativos deste tipo se atopa fundamentalmente na cadea de aprovisionamento, xa que faltan distribuidores especializados neste tipo de produtos. Aínda así, insisten en que é importante xerar conciencia en todos os ámbitos. A FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España) teno claro: o problema é que non hai unha lexislación concreta de como deben ser estes menús, nin tampouco de como deben elaborarse. Hai un baleiro legal e como consecuencia tamén hai un baleiro de intencións.

Entre os restaurantes consultados son maioría os que elaboran comidas para persoas celíacas ou

con intolerancia ao glute (o 97% afirmaron que ofrecían menús ou pratos especiais) e non chega a un de cada catro os que contan con esta alternativa para intolerantes á lactosa. A lactosa e o glute son as dúas causas máis comúns das intolerancias alimentarias.

Ademais, un de cada catro establecementos entrevistados asegura que tamén contan con menús especiais para alérxicos (especialmente en Madrid, en 9 dos 11 que aseguraron ter ese tipo de menú). Normalmente, os pratos están destinados a alérxicos ao ovo e aos mariscos (nun 8% dos casos, respectivamente), e aos cacahuets e outros froitos secos (nun 5%). Menos común é atopar menús ou pratos especiais para alérxicos aos legumes, incluída a soia (nun 3% dos casos) e aos peixes en xeral (non chega ao 2% dos entrevistados).

MENÚS DIARIOS E A PETICIÓN

EROSKI CONSUMER tamén quixo saber cales eran as características destes menús ou pratos alternativos. Comprobouse que no 86% dos casos os ofrecen todos os días. No entanto, o 9% esixe que se soliciten por encarga e por adiantado (as maiores proporcións atopáronse en Castela A Mancha). E con canto tempo de antelación se debe solicitar? Dos 10 casos consultados, sete deles só pedían un día de antelación para reservar o menú específico. Nun, no entanto, esixía dous días (nun restaurante de Andalucía) e noutro, máis dunha semana (nun de Galicia). O restante nin sequera sabía con cantos días de antelación.

Agora ben, ter que pedir un menú especial por encarga ten os seus inconvenientes: limita a posibilidade de comer fóra da casa e é pouco práctico, xa que non sempre se coñece o plan con antelación. Aínda que por outra banda, é a opción máis segura.

PREZOS DOS MENÚS: ENTRE 12 E 17 EUROS

O imaxinario colectivo tende a pensar que o especial se paga dun ou doutro xeito. A Asociación de Celíacos de Euskadi (EZE), que colaborou nesta investigación, percibe que os menús destinados a

PARA QUE TIPO DE ALERXIAS OU INTOLERANCIAS TEÑEN MENÚS OU PRATOS ESPECIAIS ESTES 117 RESTAURANTES?

| Comunidade | Nº de restaurantes con menús ou pratos especiais | Intolerancia ao glute (celíacos) | Intolerancia á lactosa | Ovo | Mariscos (crustáceos) | Cacahuets e froitos secos | Legumes (incluída a soia) | Peixes |
|------------------|--|----------------------------------|------------------------|-------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-------------|
| ANDALUCÍA | 21 | 100,0% | 28,6% | 19,0% | 14,3% | 4,8% | 0,0% | 0,0% |
| ILLAS BALEARES | 13 | 100,0% | 15,4% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| CASTELA A MANCHA | 11 | 100,0% | 9,1% | 0,0% | 9,1% | 9,1% | 0,0% | 0,0% |
| CATALUÑA | 20 | 100,0% | 35,0% | 5,0% | 5,0% | 10,0% | 5,0% | 0,0% |
| C. VALENCIANA | 7 | 100,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| GALICIA | 13 | 92,3% | 23,1% | 15,4% | 15,4% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| MADRID | 11 | 100,0% | 45,5% | 18,2% | 18,2% | 18,2% | 9,1% | 18,2% |
| NAVARRA | 12 | 83,3% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| PAÍS VASCO | 9 | 100,0% | 22,2% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 11,1% | 0,0% |
| TOTAL | 117 | 97,4% | 22,2% | 7,7% | 7,7% | 5,1% | 2,6% | 1,7% |

persoas con intolerancia ao glute son máis caros: non tanto polos ingredientes utilizados senón porque aseguran que os establecementos que dan servizo a este tipo de colectivos adoitan ser os de gama alta. Pola súa banda, a Asociación Vasca de Alerxias Alimentarias (Elikalte), á que tamén se consultou para a elaboración deste estudo, sinala que os alérxicos adoitan optar, en caso de que se consiga un restaurante con menús especiais, por menús moi sinxelos, cuxa elaboración leve consigo o mínimo risco. De modo que aseguran, que o prezo non adoita ser moito maior que para o resto de persoas.

Con todo, cales son os prezos dos menús ou pratos especiais ofrecidos nos 117 restaurantes entrevistados? No 62% deles, cun prezo medio de carta de entre 20 e 40 euros, un alérxico ou intolerante a un alimento ou compoñente específico debe facer un desembolso medio de 17 euros. A comunidade máis onerosa foi Castela A Mancha con menús especiais de 21 euros de media, un 51% máis caros que os de Cataluña (cun custo medio de 14 euros). Pola súa banda, se o prezo medio de carta é menor de 20 euros (nun 27% dos casos), deben pagar 12 euros de media, a distancia dos 32 euros de media se o restaurante ofrece unha carta de máis de 40 euros (un 11%). Neste sentido, o 92% dos 117 restaurantes que asegura ter menús ou pratos especiais para persoas con alerxias ou intolerancias a algún alimento comenta que estes prezos son os mesmos que os dos menús destinados ao resto da poboación. Unicamente en oito restaurantes, o responsable entrevistado revela que son máis caros (dous respectivamente en Andalucía, Castela A Mancha, Cataluña e Galicia).

INFORMACIÓN INSUFICIENTE

É fundamental que se informe da dispoñibilidade deste tipo de menús. Entre outras causas, a falta de información é un dos motivos que limitan as posibilidades de consumir un menú específico para os alérxicos. Por iso, cando efectúan unha saída da súa casa adoitan recorrer á comida preparada na casa e envasada ou ben visitan restaurantes de

menú reducido (sidrarías ou cervexarías, por exemplo) onde se pode controlar con maior facilidade o que se come. A información non sempre é clara e accesible porque non todos os menús adoitan analizar os ingredientes que se utilizan.

EROSKI CONSUMER comprobou que a información que ofrecen os restaurantes neste sentido non é suficiente. Durante a enquisa, preguntou onde aparecen detallados os menús especiais que preparan. O 52% deles dixo que se atopaban na carta xeral do establecemento, o 22% asegurou que contaban cunha carta á parte e só un 11% dos locais colgaban estes menús ou pratos alternativos na súa web. O 5% dos establecementos consultados recoñece que non informaban destes menús especiais en ningunha parte e o 4% só o comentaban os clientes de xeito verbal. Entre os 117 locais que aseguraron contar cunha carta ou menú especial, só o 24% deles confirmaron que no exterior do establecemento figuraba información ao respecto.



A maioría de restaurantes di que aplican o mesmo prezo que o doutros menús

PRECAUCIÓNS MÁXIMAS

A preparación de comidas para persoas alérxicas ou intolerantes esixe unha atención especial durante todo o proceso. Existen unha serie de pautas que permiten aos profesionais traballar de forma doada, segura e con coñecemento dos riscos asociados.

EROSKI CONSUMER realizou tres preguntas básicas sobre as prácticas destes establecementos acerca do proceso de elaboración das comidas alternativas. En primeiro lugar, o 86% dos restaurantes entrevistados asegura adquirir produtos alimenticios con advertencias ou indicacións sobre os posibles alérxenos que conteñen. As maiores proporcións acháronse nas Illas Baleares e Navarra, onde todos os entrevistados así o afirmaron. Só en 13 casos sinalaron o contrario.

En canto ao almacenamento, consultouse se os produtos adquiridos se gardaban nun sitio especial separado do resto de alimentos, unha recomendación fundamental para evitar posibles contaminacións cruzadas (por exemplo, os alimentos sen glute do pan relado e da fariña). No 92% dos casos, os responsables dos locais consultados contestaban que si realizaban esa boa práctica (todos os de Andalucía, Cataluña e Navarra). Unicamente en sete casos non os separan (tres de Galicia, dous da Comunidade Valenciana e un respectivamente das Illas Baleares e do País Vasco) e en dous, non contestaron a esta pregunta.

Por último, tamén se indagou sobre os lugares onde manipulaban os alimentos, xa que a elaboración dos menús especiais debe realizarse en diferentes espazos e tamén con utensilios específicos. Un 93% dos casos insiste en que manipulan os alimentos en superficies separadas do resto. Así o afirman especialmente en todos os locais consultados con menú especial en Andalucía, Illas Baleares, Cataluña e Comunidade Valenciana. Ademais, en similar proporción (o 92%) cocíñanse nas pranchas e grellas diferentes e con vaixela e xogros de cubertos diferentes.

PERSOAL FORMADO?

Para prever erros, é primordial que o persoal estea formado e concienciado acerca da importancia de aplicar con rigor estes consellos.

EROSKI CONSUMER quixo saber se tanto o persoal da sala como o da cociña dos restaurantes consultados contaban con formación adecuada para atender e elaborar pratos para persoas con alerxias ou intolerancias. O 9% dos restaurantes consultados dixeron que non (catro en Navarra, tres nas Illas Baleares e un respectivamente en Andalucía, Castela A Mancha, Cataluña e Galicia). Máis preparado está o persoal de cociña. Só



en dúas ocasións (un establecemento nas Illas Baleares e outro en Navarra) recoñeceron abertamente que non o estaban. Á hora de consultar a quen se acudiu para obter a devandita información, só o 33% dixo acudir a un organismo público e outro 20% asegurou que a obtivera dunha asociación de afectados. Destaca, no entanto, que un de cada tres restaurantes entrevistados que dixeron que o seu persoal de sala e cociña estaba formado, contestaron que non sabían ou nin sequera responderon á pregunta.

OPCIÓNS ESCASAS

Entre os 1549 restaurantes consultados que confirmaron non dispoñer de menús especiais, só o 1% dixo que algunha vez ofrecera este tipo de menús. A maioría de entrevistados argumentaron que os retiraran porque os demandaba moi pouca xente e porque era pouco rendible.

Pese a todo, hai un dato que confirma a demanda de menús ou pratos especiais para alérxicos ou intolerantes: ao 70% dos 1549 establecementos da enquisa solicitóuselles algunha vez menús deste tipo, especialmente no País Vasco (onde só o 5% dos 185 restaurantes consultados contaba cun menú deste tipo). Entre eles (1089 en total), o 94% deles asegura que lles piden menús para celíacos e o 26%, ademais, para intolerantes á lactosa. Así mesmo, a un de cada tres restaurantes pedíuselles nalgunha ocasión comida para alérxicos ao ovo, ao marisco (ao 10%), aos cacahuets e outros froitos secos (ao 4%) e aos peixes en xeral (ao 3%).

+ www.consumer.es

Boas prácticas

EROSKI CONSUMER comprobou como se traballa naqueles establecementos que inclúen na súa oferta gastronómica menús ou pratos especiais destinados a persoas con intolerancia alimentaria ou alerxia a algún alimento ou compoñente. En total, foron visitados 12 restaurantes que previamente na entrevista telefónica aseguraran ofrecer este tipo de servizo, e observouse se tiñan en conta os consellos do **Manual de boas prácticas de elaboración publicado pola Axencia Catalá de Seguridade Alimentaria**, denominado ‘Los alérgenos alimentarios en la restauración colectiva’; así como as recomendacións doutro documento elaborado polo **Ministerio de Educación, Política Social e Deportes**, xunto co Fondo Social Europeo, titulado ‘Alergias e intolerancias’.

O MENÚ

- ▶ Planificar menús específicos: seis restaurantes visitados dispoñían dun menú para celíacos. Tres, para persoas intolerantes á lactosa. Outros tres restaurantes tamén para alérxicos aos froitos secos e dous, respectivamente, para alérxicos ao ovo, ao marisco, aos legumes e ao ovo. Cinco locais analizados recoñeceron adaptar a súa carta ou menú.
- ▶ Dispoñer dunha ficha de cada comida cos ingredientes detallados: só seis locais demostraban contar con este documento.

PROVEDORES E ALMACENAXE DAS MATERIAS PRIMAS

- ▶ Consultar os provedores acerca da presenza de alérxenos nos produtos: só a metade aseguraban informarse sempre pero ningún deles pedía unha declaración de ausencia de alérxenos por escrito.
- ▶ Verificar a etiquetaxe de cada produto: once dos restaurantes analizados sempre o facían para informarse da presenza de ingredientes alérxenos.
- ▶ Almacenar os produtos destinados a persoas alérxicas ou intolerantes en recipientes pechados e separados do resto de alimentos: só a metade dos restaurantes

visitados dispón dun espazo concreto, aínda que dez establecementos os gardan en recipientes pechados.

- ▶ Identificar os produtos cunha etiqueta para evitar confusións: nove locais estudados desenvolven esta práctica.

ELABORAR E SERVIR OS PRATOS

- ▶ Manipular os alimentos destinados para menús especiais en superficies diferentes e separadas: así o facían oito dos locais estudados. O resto dos establecementos aseguraban someter as devanditas superficies a unha limpeza e desinfección exhaustiva antes do seu uso, pero preparaban os pratos destinados a este colectivo á vez que ao resto.
- ▶ Dispoñer de utensilios específicos para evitar o perigo de contaminación cruzada: oito dos locais analizados así o facían, e aínda que catro non contaban con eles, tres aseguraron extremar a súa hixiene.
- ▶ Utilizar saleiros e especias que estean en recipientes onde non teñam que introducir a man: esta práctica só a cumpren oito dos establecementos visitados.
- ▶ Evitar tocar outros alimentos mentres se está a elaborar a comida para unha persoa alérxica ou intolerante: esta práctica realízana todos os seus establecementos.
- ▶ Non fritir ou cocer alimentos en aceites ou augas que previamente se utilizasen con outros alimentos: todos cumpren esta medida.
- ▶ Unha vez que está listo, o prato debe protexerse e identificarse: en dez establecementos analizados aseguraban que se serve no momento da elaboración.
- ▶ Ter a un responsable que comprobe que o prato especial chega ao seu destino sen erros: once establecementos visitados contaban cunha persoa para realizar esta función.

**Máis vale prever...**

Aínda que normalmente as reaccións ás alerxias e ás intolerancias alimentarias adoitan ser leves (sempre con excepcións), os consumidores afectados deben tomar unha serie de medidas e precaucións:

Eliminar totalmente o alérxeno da dieta, tanto o propio alimento como os distintos produtos que o poidan levar como ingrediente. Ante a dúbida, é recomendable non o tomar.

Ler sempre os ingredientes dos alimentos que se vaian utilizar na preparación de calquera prato, tendo preto a listaxe de substancias ás que se é alérxico ou intolerante para comprobar as etiquetas.

Manipular coidadosamente os utensilios á hora de cociñar para evitar contaminacións e contactos (mellor se son exclusivos para o alérxico). Non se debe usar o mesmo aceite ou prancha para cociñar. Hixienizar todas as superficies nas que se cocíñe.

Coidado cos alimentos como masas, bechamel, caldos para sopas e pan relado.

Ter preto a medicación oportuna, especialmente en casos de alerxias moi graves.