

“A comida rápida non é responsable da obesidade, esta crenza é un mito”

FEHRCAREM, a Asociación Española de Cadenas de Restauración Moderna, comezou a súa andaina en 1996 e agrupa unha vintena de socios. Entre eles, importantes sinaturas de comida rápida ou “fast-food”, un sector que tamén creceu con rapidez á calor das novas realidades sociais, como a falta de tempo para cociñar na casa, para facer a compra ou para comer en familia. O seu secretario xeral, Juan Ignacio Díaz, asegura que non hai alimentos bos nin malos, senón dietas desequilibradas e hábitos sedentarios, e que son estes últimos os principais responsables dos índices de obesidade en España.

A comida rápida ten mala fama Non hai alimentos bos nin malos, senón dietas desequilibradas. Ese é o primeiro problema. Se tomas unha fabada con chourizo e con varios elementos graxos, consumes moitas calorías. O mesmo acontece coa tortilla dun bar, ou cos fritos que se fan con aceite que non se renova... Nada diso é “fast food” e, non obstante, son alimentos moi caloríficos. En contrapartida, nos locais de comida rápida hai opcións para todos os gustos e para todos os momentos.

Entón, pódese comer “fast food” todos os días ou é preferible un consumo ocasional? O problema non é a comida, son os hábitos. É importante facer deporte, fomentar a cultura do exercicio físico e o ensino nutricional. A educación para a saúde é prioritaria. De acordo con isto, un toma as súas decisións de consumo. Se falamos de tendencias e de cifras, o sector da restauración rápida en España non supera o 3% do total da restauración, e a maioría das persoas come “fast food” unha vez ao mes ou, como moito, unha vez á semana.

O consumo de comida rápida é responsable da obesidade infantil? É un mito. Un consumo puntual e ocasional non causa obesidade. Con frecuencia cúlparse a comida rápida, pero son outros os elementos que inflúen: desde configurar malas dietas ata os hábitos sedentarios. O verdadeiro problema é que os nenos cambiaron os seus hábitos cara a unha vida máis sedentaria. Xogan diante do televisor ou dunha pantalla, fan menos exercicio. A nosa xeración facía máis deporte.

E que hai dos xoguetes que se obséquian ao comprar certos menús infantís? O regalo non inflúe nas decisións e o consumo non vai cambiar pola presenza ou ausencia deste tipo de elementos. O fundamental é que haxa unha oferta variada, que exista a posibilidade de configurar unha dieta equilibrada e que o sector da restauración organizada sexa sempre responsable. De feito, asinamos códigos de autorregulación, como o PAOS (código de autorregulación da publicidade de alimentos dirixida a menores, prevención da obesidade e saúde).

Que implica? Non facer publicidade a determinadas horas na televisión.

Cambiaron nestes anos os controis e as normativas? O sector da restauración organizada é o máis seguro para comer. Son onde se teñen implementar todos os elementos de seguridade. Os sistemas de control de calidade dos produtos son moi rigorosos. Hai laboratorios externos para controlar a tipoloxía dos alimentos. En todas as etapas de loxística asegúrase a temperatura axeitada e cúmprese ao pé da letra toda a regulamentación. Se se ten un problema nun local, a repercusión é a nivel global. É dicir, non se montan es-

tes sistemas porque os pida a lei, senón porque é vital para os restaurantes.

E de cara ao consumidor? Tamén. O noso sector, en España, sempre foi moi responsable. Non introducimos en ningún momento os tamaños extra doutros países, nin as porcións enormes. Non existen no noso país. Cando se lanza unha promoción, non se oferta o menú grande, senón o mediano. E se se fai un “2 x 1” é para que vaian dous amigos comer, non para que coma unha soa persoa dous menús. Ademais, durante esta década melloráronse moito os produtos e utilízase materia prima de primeira calidade.

Entón, por que é máis barata a comida rápida? Porque se fan compras por xunto. Non é o mesmo comprar un quilo que unha tonelada, e iso permítenos ofrecer unha boa relación calidade-prezo. A carne que se utiliza é carne de calidade e procedente de España. Comer san non ten por que ser caro. E pódese comer ben en calquera sitio de restauración rápida. Traballamos moito nese sentido para reformular os produtos e reducir os contidos de graxas e sales.

O movemento “slow food”, é elitista? Eu non creo que sexa para unha elite. De feito, pódese comer nun sitio de restauración rápida máis devagar e con máis tempo. O único inconveniente do concepto “slow food” está na vida cotiá porque as túas obrigas non sempre che permiten comer con calma. Se tes fillos, ou o teu traballo queda lonxe de casa, ou tes que facer grandes desprazamentos, prefíres comer en media hora, de maneira que ao final todo depende da túa vida. É máis doado poñer en práctica o “slow food” nunha capital de provincia que nunha metrópole porque os tempos son outros.

Juan
Ignacio
Díaz

Secretario xeral da
Asociación Española de
Cadenas de Restauración
Moderna (FEHRCAREM)

