



Buscar el equilibrio nutricional en cada menú, saber compensar las calorías de más..., en definitiva, adaptar la carta para responder a la demanda del cliente que quiere comer más sano y, de paso, contribuir en la lucha contra el problema del sobrepeso y la obesidad, ofreciendo herramientas para que cualquier persona pueda gestionar de forma saludable su dieta. En ello están los restaurantes en la actualidad, una tarea en la que se precisa contar con el asesoramiento de especialistas en nutrición.

¿Cómo ayudar a los restaurantes a sumarse en la lucha contra la obesidad?

Existe evidencia científica acerca de que la oferta de restauración, a nivel internacional, sobrepasa las kcal, grasas trans y saturadas recomendadas, en comparación con lo que consumimos y elaboramos en casa. Por ejemplo, JAMA Internal Medicine⁽¹⁾ comprobó que el 73% de los platos en los restaurantes presentaban más de la mitad de las 2.000 kcal diarias recomendadas por la FDA para un adulto durante toda una jornada. Otros informes apuntan a que la comida que se sirve presenta un 80% de la cantidad máxima recomendada de grasas trans y grasas saturadas.

Si bien en España los datos pueden no ser tan elevados dada la presencia que tiene la dieta mediterránea, a nivel de restauración, y en especial cuando hablamos de grandes cadenas, la globalización ha propiciado que los platos que pueden encontrarse aquí sean similares a los de cualquier otro lugar en el mundo por lo que, si bien los datos de estos estudios no son 100% aplicables, sí demuestran una evidencia: la falta de opciones saludables.

Sin embargo, según la última edición del Barómetro Food, encuesta realizada que evalúa las pautas y hábitos alimenticios en los trabajadores y restaurantes en Europa, más de la mitad de los establecimientos de restauración españoles cree que cumple las recomendaciones sobre ali-

mentación equilibrada. De hecho, son muchos los hoteles y restaurantes que han apostado por opciones más nutritivas y equilibradas. Pero, tal y como advierte el Dr. Román Turró, coordinador de la Unidad de Endoscopia Bariátrica Centro Médico Teknon, "el recorrido aún es largo".

Según el especialista en tratar el sobrepeso y la obesidad, "a pesar de que no se puede generalizar, existen diferentes estudios que relacionan el comer fuera de casa no sólo con una mayor predisposición a tener un IMC superior sino también en su influencia en la reducción del consumo de alimentos vitales y saludables como son las frutas, verduras y legumbres ⁽²⁾. Si, además, tenemos en cuenta exclusivamente cadenas de alimentación de comida rápida, la relación es aún más evidente", afirma.

De ahí la importancia de mejorar los servicios de los establecimientos, para lo que contar con el asesoramiento de un especialista en nutrición y calidad de los alimentos es determinante, desde el punto de vista médico.

HOTELES CON CERTIFICADO 'HEALTHY', LOS PRIMEROS EN PONERSE LAS PILAS

En sintonía con la tendencia del cuidado de la salud, muchos son los hoteles que se han preocupado por ofrecer opciones adecuadas a las necesidades del huésped actual, en toda su propuesta de restauración y servicios –desde el restaurante, al minibar o los eventos de empresa–. Las primeras propuestas equilibradas se encuentran a la hora del desayuno, con leches desnatadas, cereales o fruta; pero a lo largo del día las opciones se reducen. "Si los huéspedes deciden probar la gastronomía del hotel, puede que no encuentren opciones apetitosas a la vez que saludables. Si se quedan trabajando en el hotel y quieren picar algo entre horas, el minibar solo dispone de bebidas alcohólicas, frutos secos salados y fritos y aperitivos ricos en grasas y azúcares; y si descansan plácidamente en la habitación y deciden pedir algo del servicio de habitaciones, descubren que la opción más 'ligera' es el Club Sándwich o la ensalada César", señala Martina Miserachs, dietista y nutricionista, y una de las fundadoras de la certificación Healthia.

Este sello de carácter internacional promueve superar esa deficiencia en el cuidado de la alimentación, a partir de 264 requisitos "positivos y no excluyentes" que identifican y aseguran que el huésped que se aloje en el establecimiento puede seguir un patrón saludable en cualquier momento del día. La Norma Healthia recoge el proceso de auditoría y las condiciones que han de cumplir, basada en recomendaciones como la OMS o la World Cancer Research Foundation, y que está respaldada por la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN).

Para su desarrollo, la compañía cuenta con un comité técnico formado por chefs y dietistas-nutricionistas profesionales, así como con la trayectoria de más de 15 años de experiencia en el sector de Martina Miserachs. "El perfil de dietista-nutricionista es el idóneo para dar las indicaciones

Batavia, ejemplo de cocina sana

Batavia, es un nuevo concepto de cocina nacido de la plataforma de aceleración de Gastroemprendedores creada por Eatable Adventures. Abierto en septiembre de 2018 en la calle Sagasta de Madrid, propone una oferta apta para todo tipo de dietas (vegetariana, vegana, libre de gluten, sin azúcares, etc.) "a través de ingredientes de calidad y saludables". Cuenta con los ya conocidos bowls donde cada comensal puede elaborar lo que le guste y permite infinitas combinaciones. Entre los ingredientes destacan algunos como los cereales y legumbres, todos de origen ecológico y proteínas como los ahumados y marinados elaborados de manera artesanal en sus cocinas. También son llamativas sus conservas y fermentos caseros, ahora tan demandados. En su carta también se pueden encontrar hamburguesas elaboradas con pan artesanal de mollete de masa madre o sándwiches entre los que destacan el Veggie de falafel casero de garbanzo o el de pavo ahumado.



acerca de cómo debe ser la oferta. Ya existen establecimientos que de una forma u otra han introducido esta figura", se felicita la especialista.

PRINCIPALES DEFICIENCIAS EN LOS MENÚS Y CÓMO ADAPTAR LA OFERTA

La incorporación de grasas saturadas y sal en altas porciones así como el abuso de fritos, rebozados, etc. son algunos de los principales 'errores' que se producen en los menús de restaurante. "A veces una 'aparentemente saludable' en-

» OFRECER UN SOLO PLATO PRINCIPAL, MEDIO PLATO, CANTIDADES MÁS REDUCIDAS... ASÍ COMO CONTAR CON SALSAS Y GUARNICIONES APARTE, SON ALGUNAS MEDIDAS OPCIONALES.

salada contiene altas concentraciones de sodio y grasas si tenemos en cuenta el aderezo, picatostes fritos... que puede incluir", reconoce el Dr. Román Turró. El tamaño de las raciones también es uno de los principales desaciertos.

Otro de los puntos en los que se pone especial atención es el de los horarios. "Hace unos años en nuestra unidad llevamos a cabo un estudio sobre los hábitos alimenticios de las personas con sobrepeso y obesidad. La mayoría cumplen un patrón común que se caracteriza, entre otras cosas, por ir aumentando la ingesta a lo largo del día (desayunar poco o nada, comer regular y cenar mucho) que son contrarios a unos hábitos saludables. Por otro lado, los horarios de este país no ayudan, en este sentido el horario europeo se ajusta mucho mejor a las necesidades biológicas", apunta Turró.

Entre las prácticas propuestas por los especialistas para la introducción de nuevos alimentos o la creación de menús con mejores valores nutricionales está la de ofrecer opciones más variadas: un solo plato principal, medio plato, cantidades más reducidas... así como contar con aderezos, salsas y guarniciones aparte, no incluirlas directamente en el plato.

El Barómetro *Food*, mencionado al principio de este artículo, señala una serie de pautas incluidas en el programa que recogemos a continuación:

- Al menos un tercio de los primeros platos serán a base de verduras u hortalizas.
- Se ofrecerán verduras y hortalizas como alternativa de guarnición en segundos platos.
- Existirá siempre como mínimo una opción de pescado como segundo plato, así como una opción de carne blanca (pollo, pavo, conejo, etc.) o de huevos. Estas opciones serán elaboradas sin derivados cárnicos, como por ejemplo embutidos o bacon.
- Al menos una de cada tres opciones de postre serán fruta fresca (entera o manipulada, por ejemplo, macedonia)
- Se incluirán preparaciones culinarias que no requieran la adición de gran cantidad de grasa (cremas, manteca, margarinas, mantequillas o una gran cantidad de aceite) y se utilizarán técnicas como las cocciones alimentarias al vapor, horno, parrilla, salteado, plancha, etc.
- Se ofrecerá aceite de oliva virgen para los aderezos.

Por su parte, Martina Miserachs hace hincapié en seguir una pauta clara para no perder la identidad gastronómica del establecimiento. Un hecho avalado por la experiencia de los dos primeros hoteles en obtener el certificado Healthia, el Pulitzer y el Regina, ambos del Grupo Regina y sitios en Barcelona. Por ejemplo, el minibar saludable se ofrece solo a aquellos clientes que lo quieran contratar; cuentan con menús saludables para empresas, disponen de un 'lunch box' para llevar y actualizan mensualmente las cartas del restaurante, en las que se pueden encontrar sugerentes platos

Hacer que sean platos atractivos

Uno de los principales problemas a los que se enfrentan en la consulta los especialistas es encontrar la manera de trasladar una propuesta balanceada de la manera más atractiva posible. "El ofrecer nuevas opciones de combinar y cocinar alimentos, así como el hecho de invitar a explorar nuevas formas de comer es la base para hacer que unas verduras cocidas que a priori pueden resultar poco atractivas, acaben siendo una opción apetecible para muchos", apunta el Dr. Román Turró. En este sentido, "la labor que hacen nuestros nutricionistas con los pacientes y que es fácilmente extrapolable al sector de la restauración facilita que personas que no habían prácticamente probado determinados alimentos acaben situándolos entre sus alimentos favoritos". Otro de los aspectos más importantes para lograr este objetivo es la presentación, punto fuerte en el que los establecimientos pueden ayudar.



como *Timbal de legumbres con verduritas de temporada*, *Merluza al papillote con patatas al vapor*, *Ceviche Nikkei de atún* o *Macedonia de fruta marinada en jengibre*.

APORTAR INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS MENÚS, ¿FUNCIONARÁ?

A nivel médico, una de las opciones propuestas para implantar en la restauración es la de informar al cliente acerca del valor nutricional de los diferentes platos. A nivel científico, todavía no hay evidencia de que esta sea una medida efectiva para ayudar a los comensales a reducir el consumo de calorías; de hecho, se trata de un tema en el que los investigadores todavía se tienen que parar a estudiar en profundidad.

Como referencia sobre el tema, hay que remontarse a 2013, cuando expertos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva York y el Langone Medical Centre de esta ciudad aseguraban que la información nutricional en los menús de comida rápida “no influye en la elección de los consumidores”. Apuntar que desde 2008 se estableció como obligatorio el incluir la leyenda calórica en los menús de este tipo de cadenas.

Más reciente es la investigación realizada por la Universidad de Cambridge, con fecha de 2018, en la que se concluyó que de 28 estudios relacionados con este tema –17 de ellos relacionados con el impacto del etiquetado en el consumo de menús en escenarios ficticios–, sólo tres les merecieron resultados fiables. Según estos, “la información nutricional podría contribuir a reducir en un 12% las calorías consumidas en el menú”.

Los autores de este trabajo creen, no obstante, que este método es de suma importancia para que el consumidor pueda tomar decisiones y comparar las diferentes opciones ya que, según ellos, “una reducción moderada de hasta un 10% de la ingesta calórica cuando se come fuera de casa podría ayudar a esas personas que tratan de controlar el consumo.

ENFOCARSE EN LA NUTRICIÓN SALE RENTABLE

Un establecimiento que se plantea variar su oferta para ofrecer opciones más saludable siempre se cuestionará si este paso será rentable para el negocio. Acerca de este interrogante, el informe de Nielsen ‘We are what we eat. Healthy eating trends around the world’ recoge que los consumidores están dispuestos a gastarse un poco más de dinero por los alimentos saludables.


La mayoría de las personas que aspiran a mejorar su salud y mantener sus hábitos son los llamados ‘millennials’ (colectivo de entre 21 y 34 años), que son también los que más pagarían; seguidos por los ‘baby boomers’ (entre 50 y 64 años) y, en último lugar, la ‘generación Z’ (menos de 20 años).

Los productos más requeridos son los bajos en colesterol (38%), en sal (33%), en azúcar (32%) y en grasas (30%).

“Debemos partir de la premisa de que en una cocina saludable predominan los ingredientes de origen vegetal como hortalizas, cereales, tubérculos, legumbres y frutas versus alimentos de origen animal, y estos suelen ser más económicos. Por ejemplo, el coste de la materia prima de la oferta Healthia de un menú puede ser un 20% más bajo”, señala Martina Miserachs.

Para medir el nivel de rentabilidad de la adecuación de la oferta, desde la empresa han evaluado más de 6.000 menús vendidos en el restaurante de un hotel de 4 estrellas en la ciudad de Barcelona, con un cambio de menú mensual, durante el periodo de octubre de 2015 a julio de 2016. De los resultados de este I Observatorio Healthia se han constatado datos tan interesantes como los siguientes:

- Con una oferta del 34% de platos que cumplen los requisitos sobre el total del menú, los clientes han elegido más de un 42% de los platos servidos. Es en los segundos donde se ha encontrado una mayor diferencia, representando un 53% de los platos principales vendidos.
- A mayor oferta, mayor venta. Igualmente, a mayor conocimiento de la existencia de opciones saludables mejor es la venta de la misma. De esta forma, aumenta paulatinamente desde el 4% el primer trimestre, al 8% el segundo y 12% el tercero el diferencial entre la oferta y los platos efectivamente vendidos.

Si, a pesar de contar con estos datos, el responsable de un establecimiento hostelero todavía se muestra reticente a colaborar en la implantación de una alimentación más saludable, es importante recordar que, más allá del aspecto gastronómico, “hablamos de salud, de prevención de enfermedades y de aumento de esperanza y calidad de vida. El sobrepeso, la obesidad y sus peligros continúan subestimándose, sin embargo, la evidencia científica arroja datos alarmantes como que el sobrepeso se relaciona al menos con 11 tipos de cáncer, o que en la actualidad la obesidad se ha convertido en la principal causa ‘prevencionable’, directa o indirecta, de mortalidad. Si un restaurante sabe cómo enfocar el mensaje de que cuida a sus clientes, es probable que tarde o temprano tenga su recompensa. Según el mismo estudio que mencionábamos antes (Barómetro Food), el 83,5% de los que han incorporado opciones saludables lo han hecho por exigencia de sus clientes”, concluye el Dr. Román Turró. 

(1): Restaurant Meals: Almost a Full Day's Worth of Calories, Fats, and Sodium. (Mary J. Scourboutakos, BSc1; Zhila Semnani-Azad2; Mary R. L'Abbe, PhD1.

(2)

2.1.-Consumption Frequency of Foods Away from Home Linked with Higher Body Mass Index and Lower Fruit and Vegetable Intake among Adults: A Cross-Sectional Study.

2.2.-The Food Environment, Eating Out, and Body Weight: A Review of the Evidence.

2.3.-Eating at fast food, full service restaurants linked to more calories, poorer nutrition.



Apunte nutricional.

En el menú recogido en esta página encontramos un buen aporte de hidratos de carbono complejos (base de nuestra alimentación) en las patatas y la fideuá.

Las proteínas de alto valor biológico provienen del queso de primer plato, de las gambas y calamares del segundo y del huevo y la leche del postre. Encontramos lípidos cardiosaludables provenientes del aceite de oliva virgen extra empleado en las elaboraciones. En cuanto a los micronutrientes, podemos apreciar el alto aporte de yodo (presente en el marisco, leche y huevo), vitamina B12 (proporcionado por los productos de origen animal) y fósforo (presente en yema de huevo, calamar, leche y fideos), superando todos ellos las recomendaciones.

Guía de menús saludables

Si bien se dan varios casos de asociaciones hosteleras comprometidas con la promoción de la salud, como es el caso del colectivo de Cantabria, que incorpora un servicio de nutricionistas para sus asociados, en esta ocasión nos detenemos en el la 'Guía Menús Saludables de Cataluña, lanzada el pasado julio y que incluye recetas compuestas por un primer plato, un segundo plato y un postre, todos ellos con información gastronómica y nutricional. Los menús incorporan una gran variedad de alimentos, haciendo especial hincapié en aquellos de origen vegetal y limitando los alimentos más calóricos y de menor densidad nutricional. Además, contemplan diversos procesos culinarios (hervidos, plancha, estofados, etc.) para incrementar la variedad y evitar la rutina en lo que se consume.

Los chefs Óscar Manresa y Romain Fornell, del restaurante Casa Leopoldo, establecimiento en donde se presentó la publicación, han sido los encargados de diseñar los menús de la guía. Por su parte, la Fundación Española de la Nutrición (FEN) ha supervisado las creaciones a partir de su valor nutricional.

Su director general, José Manuel Ávila, explicaba durante la presentación que *"cada uno de los platos de este menú semanal tiene un equilibrado aporte nutricional. Un recetario variado con elementos de la huerta, el campo y el mar, pensado para disfrutar dentro y fuera de casa"*.

En estas páginas recogemos una de las propuestas de menú publicada en este manual.

Ejemplo de menú equilibrado

Ensalada de judías verdes con vinagreta de mostaza y parmesano

Ingredientes para 4 raciones

400 g judías verdes
 20 g escarola
 30 g piñones sin cáscara
 12 g queso parmesano rallado
 1 nuez de mantequilla
 480 g patatas Monalisa
 80 g tomate cherry
 10 ml aceite de oliva virgen extra
 - Para la vinagreta:
 1 cucharada de mostaza en grano
 10 ml de aceite de oliva virgen extra
 zumo de medio limón

Elaboración:

- Hervir las patatas enteras y pelarlas. Escaldar la judía verde y refrescar en frío.
- Añadir la vinagreta de mostaza como aliño para las patatas y hacer un puré trabajado con tenedor.
- Dorar los piñones en mantequilla y disponer el resto de ingredientes.
- Montar primero el puré en la base del plato, luego las judías verdes y finalizar con los piñones, el parmesano laminado y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



Fideuá rossejat a la sartén con gambitas y alioli

Ingredientes para 4 raciones

280 g fideos
150 g gambas
150 g calamar troceado
600 ml de caldo de pescado
30 g alioli
10 ml aceite de oliva virgen extra
azafrán
- Para el sofrito rojo
1/2 pimiento rojo
1/2 cebolla
1 diente de ajo
20 ml de aceite de oliva virgen extra



Elaboración

- Dorar los fideos del número 0 en una sartén con el aceite de oliva.
- Realizar el sofrito rojo con 1/2 pimiento rojo, 1/2 cebolla y un diente de ajo, y dorar a fuego lento.
- Añadir el sofrito y el calamar, para después incorporar los fideos. Mezclar todo bien.
- Agregar el azafrán e incorporar con el caldo de pescado. Dejar 5 minutos a fuego fuerte y cuando hierva, 7 minutos a fuego suave hasta que no quede caldo.
- Por último, incorporar los langostinos y dejar 5 minutos aproximadamente en el horno con la resistencia superior encendida. Servir acompañado de alioli.

VALOR NUTRICIONAL

	Menú	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.049	35
Proteínas (g)	36,1	14
Grasas totales (g)	40,4	35
Ácidos grasos saturados (g)	8,8	8
Carbohidratos totales (g)	129,3	49
Fibra dietética (g)	11,8	34
Sal (g)*	1,6	31
Yodo (µg)	200,3	143
Vitamina B12 (µg)	2,6	129
Fósforo (mg)	715,5	102

*Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

- Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.
- Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.
- Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev. Esp. Nutr. Comunitaria 2011;17(4):178-199.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

Flan casero de cerezas

Ingredientes para 4 raciones

200 g de cerezas
30 g azúcar glass
5 yemas de huevo
50 g azúcar
400 ml leche semidesnatada



Elaboración:

- Limpiar las cerezas, sacar el hueso y el rabito, poner en un recipiente con el azúcar glass para que se maceren.
- Batir los huevos y el azúcar en un molde, luego añadir la leche y seguir batiendo.
- Llenar los moldes, añadir 4 cerezas en cada molde, y cocinar al baño maría unos 18 minutos (desmoldar con cuidado).
- Triturar el resto de cerezas para servir encima del flan.