



# Guía para restauradores

Academia Española de Nutrición y Dietética

Edenred

Proyecto FOOD: Te interesa	3
¿Por qué ofrecer un menú saludable?	4
Todo son ventajas	5
¿Qué es un menú saludable?	6
¿Cómo hacer un menú saludable?	7
Equilibrio diario	8
La oferta más saludable: el agua	10
Atención al orden de los factores	10
Equilibrio semanal	12
Técnicas culinarias	15
Realzar el sabor sin aumentar el consumo de sal	16
Presentación	17
Otras consideraciones	18
Prácticas Correctas de Higiene	18
Información al consumidor	19
Información alimentaria facilitada al consumidor	
Reglamento 1169/2011	19
Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables de los alimentos,	
Reglamento 1924/2006	21
Reducción de desperdicios alimentarios	22





## Proyecto FOOD: Te interesa

Animados por el interés despertado por el programa «Gustino», Edenred decidió en 2008 iniciar un proyecto a nivel europeo, con la colaboración de expertos de los países que participan en el proyecto europeo FOOD, para promover una alimentación equilibrada en el ámbito laboral.

El proyecto FOOD, responde a las siglas en inglés de «Fighting Obesity through Offer and Demand» (Lucha contra la obesidad a través de la oferta y la demanda) y cuenta con la participación de Francia, Bélgica, España, Italia, Suecia, República Checa, Eslovaquia, Portugal, Austria y Reino Unido.

Su objetivo es promover los principios de una alimentación saludable entre los trabajadores de restaurantes en Europa, es decir, en el canal de la **oferta** de los restaurantes y la **demanda** de los empleados. En este sentido, actuar en el lugar de trabajo ofrece una oportunidad para mejorar la salud, el bienestar y recomendar las pautas de una alimentación equilibrada, para combatir el riesgo de sobrepeso y obesidad.



# ¿Por qué ofrecer un menú saludable?

...Porque de este modo formarás parte de la solución de un problema global.



Una alimentación equilibrada fomenta el bienestar de los empleados, ayuda a mejorar el rendimiento en el trabajo y previene las enfermedades derivadas de una alimentación incorrecta como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares o la diabetes tipo 2, entre otras. Y es que seguir una alimentación saludable es fundamental para vivir más y mejor.

Los hábitos alimentarios de la población española se han alejado en las últimas décadas del estilo de vida mediterráneo. Estos cambios en la alimentación no solo dependen del consumidor, sino que cada vez toma más importancia la posibilidad de acceder a alimentos saludables en los ambientes en los que vivimos, trabajamos o nos divertimos.

Si se considera que existe una preocupación del consumidor por su salud y que en España 2 de cada 3 trabajadores comen en establecimientos de restauración, el restaurante es un lugar idóneo para poder dar al cliente lo que está buscando.



## TODO SON VENTAJAS

Medidas sencillas y sostenibles como ofrecer alimentos saludables (frutas y hortalizas frescas, legumbres, alimentos integrales, combinaciones saludables en el menú, recetas tradiciones de la dieta mediterránea, etc.), así como reducir la cantidad y frecuencia de carnes, embutidos, quesos grasos o salsas, tienen un gran impacto en el negocio pues no solo mejora la calidad nutricional de la oferta y lejos de incrementar los costes, los reduce.

El coste del plato en muchas ocasiones depende del alimento que aporta las proteínas o la grasa, por ejemplo las carnes, pescados, huevos o embutidos, natas, quesos o salsas. La dieta es actualmente muy rica en proteínas, por lo que la recomendación es reducir el consumo de alimentos de origen animal.

Por ejemplo la reducción de las raciones de carne, generalmente altas, reduce considerablemente el coste. Pasar de 200g a 150g un filete implica disponer de 1,6 raciones más de carne para emplear en otros platos. Esto a su vez reduce cerca de un 30% el coste de 1 Kg de carne. Otras medidas prácticas son incluir medio huevo en vez de uno entero en una ensalada mixta, sustituir el bacon frito de una ensalada por tomate, eliminar la salsa de nata en una pasta salteada con verduras, reducir a la mitad los 80 gramos de atún de una ensalada. Otro ejemplo práctico para reducir el precio de la receta y a la vez disminuir el aporte de energía y grasas es minimizar el uso de quesos o embutidos en ensaladas de arroz, pasta o legumbres.

Poner en marcha este tipo de acciones ofrecen un valor añadido a tu negocio:

- ▶ Satisfaces la creciente demanda de los consumidores, fidelizando tu clientela y atrayendo nuevos clientes.
- ▶ Diferencias tu negocio del resto.
- ▶ Contribuyes a sensibilizar a tus clientes de la importancia de seguir una alimentación saludable.
- ▶ Mejoras los entornos alimentarios, poniendo más fácil para todos comer más sano.

Un restaurante saludable es un ejemplo de cómo la alimentación fuera del hogar o en el ámbito laboral puede ser una vía para mejorar la salud de la comunidad.



# ¿Qué es un menú saludable?

Un menú saludable es aquel que contribuye a alcanzar una alimentación que permite a nuestro organismo funcionar correctamente y que conserva o restablece nuestra salud disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades y asegurando el desarrollo y crecimiento óptimos. La combinación de los alimentos del menú debe ser equilibrada, segura y agradable a los sentidos.

Lo habitual en los restaurantes de nuestro país es que se ofrezcan menús para la comida del medio día, aunque la carta o el bufet son otras alternativas comunes. El menú del día, que es el nombre que recibe habitualmente, puede estar compuesto por varias opciones de primeros platos, otras tantas de segundos con guarnición, postres variados y bebidas, así como complementos como pan y aceitunas, entre otros. En estos menús, también suele haber la opción de elegir dos primeros o un único plato con postre. En nuestra cultura gastronómica, el plato único completo también es una alternativa saludable y alineada con la dieta mediterránea.



## ¿Sabías qué?

**Una de las claves de un menú saludable en la presencia de una amplia variedad de los distintos grupos de alimentos con predominio de los de origen vegetal y pequeñas cantidades de otros de origen animal.**

No obstante, clasificar un menú en términos de "saludable" o "no saludable", supone una excesiva simplificación de las bases de una alimentación saludable, ya que no solo depende de la composición nutricional de sus ingredientes, sino también de la ración de alimento ingerido y del resto de alimentos que se tomarán a lo largo del día, incluso de su frecuencia semana o mensual. Así, la clave para que un establecimiento se caracterice por ofrecer menús saludables radica en disponer de una oferta gastronómica con variedad y proporción suficientes de determinados grupos de alimentos y preparaciones culinarias, que permitan y faciliten al consumidor hacer una elección saludable y equilibrada.



# ¿Cómo hacer un menú saludable?

La planificación semanal o quincenal del menú diario es un factor clave para controlar la frecuencia de los distintos grupos de alimentos en la oferta gastronómica. Este planteamiento facilitará que en el supuesto de que un cliente coma a diario en nuestro establecimiento, pueda acceder a una variedad de alimentos y recetas que faciliten el establecimiento y refuerzo de hábitos alimentarios saludables.

Algunas claves para planificar una oferta gastronómica saludable son:

- ▶ Asegurar primeros platos a base de verduras, ya sean cocinadas o crudas, así como alternativas de guarniciones para los segundos platos.
- ▶ Variar los componentes principales de los segundos platos, asegurando un pescado cada día, así como opciones diarias de carnes blancas o muy magras o huevos.
- ▶ Asegurar la presencia de fruta fresca entre las opciones de postres.
- ▶ Incluir al menos dos platos a base de legumbres cocinadas con verduras, a la semana.
- ▶ Utilizar técnicas culinarias que requieran poca grasa de adición como las cocciones al vapor, horno, salteado, plancha, etc.
- ▶ El aceite de oliva virgen extra debería ser la opción por defecto para aderezar los platos.
- ▶ Retirar los saleros de las mesas y ofrecerlos si el cliente lo solicita.
- ▶ Facilitar la elección de pan integral como alternativa al pan blanco.
- ▶ Ofrecer agua a los comensales como bebida de bienvenida al sentarse a las mesas.
- ▶ Disponer de recetas tradicionales de la dieta mediterránea.
- ▶ Dar la posibilidad de realizar combinaciones diferentes entre los platos disponibles:
  - un menú a base de dos primeros y postre
  - medio menú de un plato y postre, a elegir entre los primeros o segundos platos (y postre)
  - menú completo a base de medias raciones.

## El tamaño de las raciones: un factor clave

Evaluar la comida, guarniciones o complementos que se dejan los clientes en el plato, permite optimizar recursos y al mismo tiempo contribuir a una alimentación sostenible, reduciendo los desperdicios alimentarios. El 2011 se desperdiciaron en los restaurantes españoles alimentos por un valor de 255 millones de euros.

**En resumen, el objetivo es incrementar la probabilidad de que un cliente haga una elección saludable y sostenible entre las alternativas que le ofrecemos en el restaurante.**

# Equilibrio diario

La comida del mediodía es una de las ingestas más importantes, pues en nuestro entorno cultural supone entre el 30 y 35% de la energía dietética diaria. Los grupos de alimentos deben estar presentes en una frecuencia adecuada y los más representativos de esta toma son frutas y hortalizas, legumbres, pastas o arroces y las carnes, pescados o huevos.

El principio básico para planificar un menú equilibrado es que si en el primer plato predominan las legumbres, pastas, arroz o patatas, la guarnición del segundo deberá ser a base de hortalizas, y viceversa. Por su parte, el componente principal del segundo puede ser carne muy magra, pescado o huevos. Los platos de legumbres pueden ser segundos si se da la opción de un primero de verduras como ensalada o gazpacho.

Para menús de plato único debe asegurarse una base de patatas, arroz, pasta o legumbres, con hortalizas como ingredientes principales y pequeñas cantidades de carne, huevos o pescado. Por ejemplo una ensalada de legumbres con verduras crudas y huevo hervido o atún en aceite.





Además de las indicaciones mostradas en el punto anterior, en el menú diario hay aspectos clave que hay que considerar, entre los que destacan:



- ▶ Asegurar la presencia de frutas y hortalizas de modo que le sea fácil al cliente elegir una ración de cada que le ayude a cumplir con su recomendación diaria de al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas.
- ▶ En los postres, proponer preparaciones de frutas frescas accesibles y cómodas: fruta cortada, pelada, zumos o licuados frescos, etc. Ofrecer en primer lugar la fruta antes que otros postres dulces o grasos, procurando describir el plato de un modo atractivo.
- ▶ Asegurar la presencia de hortalizas en la preparación de platos de legumbres, arroz, patatas o pasta, y al menos un plato de hortalizas crudas o cocinadas (plancha, menestra, crema, horno, salteadas, gazpacho, etc.)
- ▶ En cuanto a los alimentos proteicos, procurar una presencia relevante de pescados y de carnes blancas (pollo, pavo, conejo, etc.), muy magras y/o huevos, limitando las cortes y carnes grasas y sus derivados como carnes picadas, precocinados o embutidos. Por lo general, la presencia de carnes en los planes gastronómicos es elevada. Esta alta disponibilidad hace que predominen sobre otros platos potencialmente más adecuados desde el punto de vista nutricional, como pescados, huevos o legumbres.
- ▶ Cocinar con poca sal y preferir sal yodada, así como especias y aromáticos para realzar los sabores.
- ▶ Incluir algún alimento integral como pasta o arroz o en caso contrario ofrecer por defecto el pan integral.
- ▶ Para cocinar y freír, usar preferente de aceites de oliva si bien las freidoras podrían contener aceites de semillas, preferentemente de girasol alto oleico.
- ▶ El consumidor percibe el producto local de proximidad como un valor añadido, por lo que la presencia de estos alimentos (legumbres, verduras, frutas, pescados, etc.) y unas estrategias de comunicación en este sentido, serían de gran interés para cubrir las expectativas de los clientes.
- ▶ Considerar el tamaño de las raciones:
  - Pasta, arroz, otros cereales y legumbres: 80 g en crudo como máximo. Hay que tener en cuenta que una vez cocidos el peso de los cereales se triplica y el de las legumbres se duplica;
  - Frutas y Hortalizas: 140-150 g en limpio;
  - Carne, huevo, pescado: 120-150 g en limpio (un filete pequeño de carne, dos huevos o 150 gramos de pescado).



## LA OFERTA MÁS SALUDABLE: EL AGUA

El tipo de establecimiento lleva implícito la disponibilidad de numerosas variedades de bebidas. El exceso en el consumo tanto de bebidas alcohólicas como de bebidas refrescantes se ha relacionado con riesgos para la salud, de ahí que sería de gran interés promover estrategias comerciales que incentivasen el consumo preferente de agua, como podrían ser ofrecer agua de red, incluir solo agua con el menú, ofrecer agua al cliente al sentarse, precios competitivos, etc.

## ATENCIÓN AL ORDEN DE LOS FACTORES

Si el sistema del restaurante es bufet, cabe destacar que algunos estudios del comportamiento del consumidor en estos entornos, han mostrado una tendencia a elegir alimentos en relación al orden mediante el cual se presentan, de modo que se tiende a seleccionar con mayor frecuencia los alimentos y preparaciones que se presentan en primer lugar. Aunque estos estudios tienen sus limitaciones metodológicas y la inferencia de sus resultados podría ser limitada, las conclusiones está alineadas con otros estudios de campo más amplios en los que la posición del alimento es determinante para la elección final, tal es el caso de las máquinas expendedoras, los alimentos del estante a la altura de los ojos en los lineales del supermercado, las cabeceras de los lineales, etc.

Por lo tanto, se trata de que las opciones más saludables atendiendo a su perfil nutricional, sean las que el cliente vea antes en el recorrido del autoservicio y se incremente la posibilidad de ser elegidas.

A continuación mostramos un ejemplo de menú genérico diario (Tabla 1) y otro con la denominación de los platos (Tabla 2)

**Tabla 1. Ejemplo de menú genérico diario**

Primeros	Segundos	Guarniciones	Postres	Complementos
Hortaliza cruda	Pescado	Hortaliza cruda	Fruta cortada	Pan integral
Verduras cocinadas	Huevos	Verduras cocinadas	Fruta licuada	Aceite de OVE
Legumbres	Carne blanca	Arroz	Fruta cocinada	Agua
Pasta	Carne magra	Patatas	Lácteo	
Arroz	Legumbres	Pasta	Postre dulces / otros	



**Tabla 2. Ejemplo de menú diario con la denominación de los platos**

Primeros	Segundos	Guarniciones	Postres
Gazpacho	Salmón parrilla	Ensalada verde	Carpaccio de melón con arándanos
Alcachofas con jamón	Revuelto de champiñones	Alcachofas salteadas	Licuada de frutas frescas
Lentejas a la jardinera	Conejo con cebolla	Arroz pilaf	Manzana asada
Ensalada de cuscús	Asado de magro	Patatas asadas	Yogur con almendras
Arroz seco de verduras	Quinoa con verduras	Cus-cus	Natillas

Como se ha comentado anteriormente, las opciones ofertadas deben promover en el cliente la elección de alimentos de origen vegetal frente a los de origen animal. Para facilitarle esta elección, es clave que se permita elegir un menú a partir de dos primeros platos, pues suelen utilizar como base las hortalizas, arroz, pasta o legumbres, acompañadas, en algunos casos, de pequeñas porciones de productos animales.

## EQUILIBRIO SEMANAL

Aunque en muchos restaurantes es la cocina de mercado la que marca la planificación de los menús del día, es cada vez más habitual y por otra parte conveniente, disponer de una programación semanal, quincenal o mensual para facilitar la rotación de recetas y combinaciones de primeros, segundos y postres. Esta rotación programada es de especial interés en los establecimientos que reciben a clientes habituales de centros de trabajo próximos.

Aunque en un menú opcional no puede aplicarse las recomendaciones de frecuencia de consumo de alimentos, sí podemos establecer una rotación de los mismos de modo que esa variedad facilite el seguimiento por parte de los clientes y los trabajadores de una alimentación equilibrada. En la Tabla 3 se presenta una propuesta de frecuencia de diaria y semanal de los principales grupos de alimentos de un menú opcional.

**Tabla 3. Frecuencia de diaria y semanal orientativas de los principales grupos de alimentos en un menú opcional.**

Alimentos	Frecuencia diaria	Frecuencia Semanal / 5 días
Hortaliza Cruda	$\geq 1$	$\geq 5$
Verduras cocinadas	$\geq 1$	$\geq 5$
Legumbres	$\geq 1$	$\geq 3$
Arroces (guarniciones incluidas)	Máximo 2	$\geq 5$
Pastas (guarniciones incluidas)	Máximo 2	$\geq 5$
Patatas (guarniciones incluidas)	Máximo 2	$\geq 5$
Carnes Magras o blancas	Máximo 2	Máximo 7
Carnes Grasas	$\leq 1$	Máximo 1
Huevos	Máximo 2 u	$\geq 5$
Pescados totales	$\geq 1$	$\geq 5$
Frutas enteras	$\geq 2$	$\geq 10$
Fruta cortada/exprimida	$\geq 1$	$\geq 5$
Lácteos enteros	$\leq 1$	$\leq 1$
Lácteos desnatados	$\geq 1$	$\geq 1$
Postres Dulces o Grasos	Máximo 1	Máximo 1



Siguiendo esta propuesta de frecuencias de alimentos podemos desarrollar el plan gastronómico para el menú diario de una semana laboral asegurando una adecuada presencia de alimentos que facilite la variedad diaria y semanal. En la Tabla 4 se presenta una propuesta de menú genérico de una semana laboral con al menos tres opciones de primeros, segundos y postres, mientras que en la Tabla 5 se muestra el mismo menú con una selección de platos y su denominación culinaria.

**Tabla 4. Propuesta de menú genérico para una semana laboral tres opciones de primeros, segundos y postres.**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	Hortaliza cruda	Hortaliza cruda	Hortaliza cruda	Hortaliza cruda	Hortaliza cruda
	Legumbres	Arroz	Legumbres	Arroz	Legumbres
	Hortalizas cocinadas	Pasta	Arroz	Hortalizas cocinadas	Patatas
SEGUNDOS	Pescado	Pescado	Pescado	Pescado	Pescado
	Carne blanca	Carne blanca	Carne magra	Carne blanca	Carne magra
	Huevos	Carne magra	Huevos	Carne procesada	Pescado
GUARNICIONES	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Verduras cocinadas	Pasta	Verduras cocinadas	Verduras cocinadas	Verduras cocinadas
	Arroz	Patatas	Patatas	Patatas	Arroz
POSTRES	Fruta entera	Fruta entera	Fruta entera	Fruta entera	Fruta entera
	Fruta preparada	Fruta preparada	Fruta preparada	Fruta preparada	Fruta preparada
	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo
	Otro postre	Otro postre	Otro postre	Otro postre	Otro postre

**Tabla 5. Menú para una semana laboral con una selección de platos y su denominación culinaria.**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	Ensalada variada con atún	Gazpacho	Ensalada verde con maíz	Ensalada de brotes de espinacas	Ensalada capresse
	Lentejas jardinera	Arroz seco de verduras	Humus con crudites	Risoto con setas	Alubias con almejas
	Verduras en escalibada	Tabulé	Arroz paella	Brócoli gratinado al pesto	Patatas con pisto
SEGUNDOS	Merluza en salsa verde	Bacalao fresco rebozado	Salmón papillot	Dorada plancha	Merluza plancha
	Pollo a la plancha	Estofado de pavo	Escalopines de lomo al vino	Pollo al horno	Bistec de ternera
	Tortilla de patatas y pimiento rojo	Magro de cerdo plancha	Revuelto de setas y atún	Albóndigas en salsa	Boquerones fritos
GUARNICIONES	Ensalada del día	Ensalada del día	Ensalada del día	Ensalada del día	Ensalada del día
	Escalibada	Tabulé	Crudités	Brócoli gratinado	Verduras parrilla
	Arroz integral salteado	Patatas panadera	Patatas fritas	Patatas fritas	Arroz integral salteado
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
POSTRES	Loncheado de Sandía	Carpaccio de melón	Fresas con nata	Licudo de frutas frescas	Peras al vino tinto
	Yogur desnatado	Cuajada con miel	Yogur con nueces	Queso fresco con membrillo	Yogur desnatado
	Postre dulce	Postre dulce	Postre dulce	Postre dulce	Postre dulce

Por otra parte, tener disponible al público la programación genérica de menús semanales puede ser de interés para una gran parte de los clientes habituales, pues les ayudaría a planificar sus cenas en casa en función de lo que haya comido al mediodía, completando así su alimentación diaria de manera equilibrada. También facilitaría la compra semanal de alimentos o su organización a la hora de descongelar algunos alimentos con la previsión de la comida. El hecho de conocer la base de los platos (menú genérico) no limita la capacidad de incluir recetas según la disponibilidad de alimentos en el mercado, aportando flexibilidad a la cocina del establecimiento para seleccionar los platos y sus denominaciones culinarias.

## TÉCNICAS CULINARIAS



Uno de los puntos clave para una alimentación saludable, además de las frecuencias diaria y semanal de los diferentes grupos de alimentos, son las técnicas culinarias usadas para cocinarlos. La recomendación general es que se prioricen las cocciones que requieran poca grasa de adición, principalmente a partir de aceite de oliva. Además, el uso de diferentes técnicas culinarias tanto en el menú diario como en el semanal, aporta gran flexibilidad en la cocina para dar variedad a su plan gastronómico y ofrecer novedades a sus clientes, sin salirse del menú genérico establecido para cada semana.

Las cocciones más ligeras son la plancha, el vapor, el papillote, salteados, el hervido o el horneado. Esto no quiere decir que se deba renunciar a las frituras, los estofados o a las salsas, pero sí es importante que las técnicas con menos grasa de adición sea las que prevalezcan tanto a diario como a lo largo de la semana. Como orientación serviría que en los segundos platos haya al menos dos preparaciones al horno, salteados, vapor, hervido o a la plancha.

Esto afecta también a los platos que se sirven con salsas. Independientemente de su contenido en grasa, es recomendable servir la salsa aparte para que el cliente pueda servirse la que desee; de este modo mejoramos al aceptación del plato, dejamos al cliente elegir la cantidad y optimizamos los recursos.

La selección de las técnicas no solo afectan a la variedad de los menús sino también al valor nutritivo de los alimentos. A continuación se muestran algunos ejemplos:

- ▶ Una guarnición de patata hervida con guisantes y aceite de oliva aporta 190 Kcal, mientras que una de patatas fritas sobrepasa las 400 Kcal.
- ▶ Una ensalada verde con huevo hervido aporta 150 Kcal mientras que la misma ensalada con bacon frito llega a 250 Kcal.
- ▶ Una ración de pasta salteada con verduras frescas y queso rallado aporta 575 Kcal mientras que la misma pasta con nata y más queso llega casi a 800 Kcal.

Las formas de cocinar que mejor conservan el valor nutritivo de los ingredientes son la cocción al vapor, el salteado, el papillot y la cocción al microondas. El resto de técnicas pueden afectar al contenido en nutrientes en mayor o menor medida. Por ejemplo, una cocción larga y a fuego intenso disminuye el contenido en vitaminas sensibles, los hervidos con mucha agua reducen el contenido en minerales y algunas vitaminas, y la fritura, aunque conserva bien el valor nutritivo del alimento, incrementa el aporte de calorías por la grasa que se absorbe durante el proceso.

## REALZAR EL SABOR SIN AUMENTAR EL CONSUMO DE SAL

El exceso de sal puede ser perjudicial para nuestros clientes y trabajadores, ya que se relaciona con el riesgo de hipertensión arterial, que aumenta la posibilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares.

La población española consume casi el doble de sal que la recomendada de ahí que sea un aspecto a tener en cuenta durante el cocinado y la planificación de los menús. La mayor parte de la sal de la dieta procede de alimentos procesados (embutidos y otros preparados cárnicos, saborizantes, salsas, etc.) mientras que la añadida durante la cocina o en el plato, solo supone el 20 % del total.

El uso de especias y aromáticos para acompañar al aceite de cocinado o aderezo, realza el sabor limitando el uso de sal.





# PRESENTACIÓN

En muchos casos, la clave para que un plato sea bien recibido por los clientes está en la presentación.

Al igual que se deben cuidar las diferentes fases del proceso de producción de la receta tales como la selección de materias primas, su limpieza, la selección del corte y la elección de la técnica culinaria para el ensamblado final de la receta, la disposición de la receta en el plato, puede marcar la diferencia.

¿Qué factores pueden influir en la presentación?

- ▶ La elección del tipo de plato
- ▶ La cantidad de alimento servido y su disposición en el plato
- ▶ La combinación de colores de los ingredientes y el predominante en el resto de platos del menú del día
- ▶ El uso de hierbas, semillas u otros componentes de color y aroma para terminar el plato
- ▶ La temperatura
- ▶ La elección del corte de los ingredientes de la receta.



Por otra parte, aunque fuera del ámbito de la cocina, la presentación de la mesa, la forma mediante la cual se informa de los platos: escrita en carta, verbal, panel digital o pizarra; los detalles de bienvenida (agua, pan, aceitunas, crudités, etc.), también pueden decantar al cliente para elegir un establecimiento determinado.

La presentación, al igual que la frecuencia de alimentos en el menú y la elección de la técnica culinaria, es un factor que aporta variedad al plan gastronómico. En definitiva, algo muy valorado por los clientes, especialmente los que por motivos laborales se ven obligados a comer fuera de casa habitualmente. El uso inteligente de estos factores puede incrementar la valoración de los platos y contribuir a fidelizar la clientela.

# Otras consideraciones

## PRÁCTICAS CORRECTAS DE HIGIENE

Una alimentación saludable implica que también sea segura, es decir que no ocasione ninguna enfermedad transmitida por los alimentos. Para ello deben seguirse las prácticas correctas de higiene que son de obligado cumplimiento en cualquier establecimiento donde se elaboren o vendan alimentos o comidas preparadas, como es el caso de los restaurantes.

Las indicaciones que a continuación se muestran no pretenden sustituir las que por normativa deban aplicarse en un momento y lugar determinados.

Algunas claves para la elaboración de platos seguros son:

- ▶ adecuada gestión de la recepción de mercancías y su distribución a zonas de conservación y preparación.
- ▶ conservación de los alimentos en espacios y en condiciones de temperatura y humedad adecuados a cada grupo.
- ▶ uso de indumentaria adecuada para el trabajo.
- ▶ higiene de manos durante todo el proceso de elaboración, cocinado y servicio de alimentos.
- ▶ limpieza e higiene de utillaje y superficies de contacto con los alimentos.
- ▶ evitar la contaminación cruzada, que es el paso de gérmenes de un alimento cocinado o listo para servir, con otros crudos o contaminados, durante todo el proceso de producción.
- ▶ cocinar los alimentos el tiempo necesario y a la temperatura adecuada para asegurar la eliminación de gérmenes.
- ▶ conservar los alimentos listos para consumo o cocinados en condiciones adecuadas para evitarla contaminación cruzada y el crecimiento de gérmenes.
- ▶ gestión adecuada de los residuos generados en el proceso de producción de alimentos.
- ▶ formación continuada de los trabajadores en prácticas correctas de higiene.

Otra de las claves del éxito de un restaurante es comunicar sus valores a los potenciales clientes con el fin de fidelizar la clientela ofreciendo servicios que cubran sus necesidades y preferencias.

La información sobre alimentación y nutrición al consumidor está regulada al nivel europeo por dos Reglamentos el 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables de los alimentos, y el 1169/2011 relativo a la información alimentaria facilitada al consumidor.

## Información alimentaria facilitada al consumidor - Reglamento 1169/2011

Este reglamento regula numerosos aspectos sobre cómo, qué y cuándo hay que informar al consumidor, y se aplica a todos los alimentos destinados al consumidor final incluidos los que son servidos por las colectividades. En este apartado nos centraremos solamente en la obligatoriedad de informar sobre la presencia de alérgenos.

Los alérgenos son sustancias presentes en determinados alimentos que ocasionan problemas de salud a determinadas personas cuando los ingieren. Es decir, son los responsables de las alergias alimentarias.

Desde 2014 todos los alimentos, envasados o no, deben informar sobre los 14 alérgenos de declaración obligatoria en la Unión Europea.

La preparación de un plato para una persona con alergia alimentaria es un proceso que empieza con la formación actualizada en estos conceptos y continúa con la selección de materias primas y sus proveedores, el desarrollo de fichas técnicas de los platos, establecimiento de sistemas de preparación específicos que eviten la contaminación con otros alimentos, y termina en el momento en el que se sirve el plato. En el establecimiento de todos estos pasos es de gran ayuda contar con un dietista-nutricionista como profesional de apoyo.

La información debe estar a disposición del consumidor y accesible por comunicación escrita o verbal.



A continuación (Tabla 6) se nombran los 14 alérgenos de declaración obligatoria y los alimentos en los que se pueden encontrar<sup>1</sup>.

**Tabla 6. Alérgenos de declaración obligatoria y los alimentos en los que se pueden encontrar**

Alérgenos	Se puede encontrar en:
Cereales con gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.	Alimentos que contienen harina, almidones, pan, pasta, pan rallado, galletas, pastelería, salsas, sopas, productos cárnicos, embutidos, etc.
Crustáceos y productos a base de crustáceos.	Sopas, salsas, cremas, etc.
Huevos y derivados	Productos de pastelería, pasta, platos preparados, productos cárnicos, salsas, condimentos, etc.
Pescado y derivados.	Salsas de pescado, condimentos preparados, caldos, pastillas para el caldo, etc.
Cacahuets y derivados.	Salsas y condimentos preparados, galletas, chocolate, etc.
Soja y derivados	Salsa de soja, tofu, miso y productos como postres, helados y productos cárnicos; productos derivados de la soja como proteína de soja, lecitina de soja, etc.
Leche y sus derivados (incluida la lactosa).	Incluye, entre otros, la leche de vaca, cabra y oveja. Además, también se incluyen los productos lácteos, como la mantequilla, el queso, los yogures, la nata, etc. También es común en postres, embutidos, salsas, etc.
Frutos de cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil y de macadamia, pistachos y productos derivados	Mazapanes, pralinés, chocolate, turrone, salsas preparadas, condimentos, etc.
Apio y productos derivados. Incluye toda la planta, las semillas y las raíces	Condimentos preparados, sopas, salsas, ensaladas, productos cárnicos, etc.
Mostaza y productos derivados.	Panes, condimentos preparados, salsas, sopas, productos cárnicos, productos marinados, etc.
Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo (brotes, pasta y aceites)	Panes, ensaladas, salsas, humus, etc.
Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO <sub>2</sub> total,	Se utilizan como conservantes en los crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, vino, cerveza, etc.
Altramuces y derivados	Panes, pasteles, pastas, harinas, etc.
Moluscos y derivados. Incluye, entre otros mejillones, almejas, ostras, etc.	Cremas, salsas, platos preparados, etc.
Postres Dulces o Grasos	Máximo 1

<sup>1</sup> Adaptado de la Guía breve en materia de información alimentaria sobre la información de alérgenos en alimentos sin envasar en establecimientos de restauración y comercio minorista. Agencia de Salud Pública de la Generalitat de Catalunya



# Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables de los alimentos - Reglamento 1924/2006

Con este reglamento se regula qué propiedades derivadas de la composición nutricional de los alimentos pueden comunicarse. Existe una lista de declaraciones nutricionales y de propiedades saludables autorizadas y es ilegal utilizar otras no contenidas en estas listas.

Por **declaración nutricional** se entiende cualquier mensaje o representación que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales beneficiosas debido a su aporte energético, o a la presencia o ausencia de determinados nutrientes u otras sustancias. Por ejemplo, sólo podrá decirse que un alimento es bajo en calorías si no contiene más de 40 Kcal por 100 g. Otras declaraciones autorizadas son: bajo contenido de grasa, sin grasas saturadas, bajo contenido de azúcares, muy bajo contenido de sodio, alto contenido de fibra, fuente de proteínas, minerales o vitaminas, entre otras.

Las **declaraciones de propiedades saludables** son las que afirman, sugieren o dan a entender que existe una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes, y la salud. Todas ellas deben haber sido autorizadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria EFSA.

Por ejemplo, algunas de las declaraciones autorizadas sobre la vitamina C son: la vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos, a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los huesos, de los cartílagos, de las encías, de la piel y de los dientes, al funcionamiento normal del sistema inmunitario, o a la protección de las células frente al daño oxidativo, entre otras. Una aplicación práctica sería: "La naranja es rica en vitamina C, que protege a las células frente al daño oxidativo. Las declaraciones solo pueden referirse al nutriente y no al alimento, de modo que sería incorrecto decir "la naranja protege a las células frente al daño oxidativo".

Este reglamento también puede aplicarse a los platos del menú o la carta, de modo que podemos informar sobre sus bondades nutricionales y las propiedades saludables de sus ingredientes o nutrientes relevantes. Para la aplicación de esta normativa y dado que requiere de una evaluación nutricional de los platos, es conveniente contar con un dietista-nutricionista como profesional de apoyo.

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición dispone de toda la información relativa las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables<sup>2</sup> que pueden orientarnos para su aplicación.



<sup>2</sup> [http://aesan.mssi.gob.es/AESAN/web/cadena\\_alimentaria/subseccion/declaraciones\\_nutricionales\\_saludables.shtml](http://aesan.mssi.gob.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/subseccion/declaraciones_nutricionales_saludables.shtml)

# REDUCCIÓN DE DESPERDICIOS ALIMENTARIOS

Cada año se desaprovechan en el mundo más de 1/3 de la producción mundial de alimentos. España, con 8 millones de toneladas de comida desperdiciada, es el séptimo estado miembro que más alimentos desperdicia en la Unión Europea. La comida se desperdicia principalmente en el hogar (42%) y en la fabricación de alimentos (39%) mientras que en los establecimientos de restauración y catering se despilfarra el 14%<sup>3</sup>. Solo en Cataluña, las pérdidas económicas derivadas del desperdicio de alimentos en el sector de la restauración ascienden a los 400 millones de euros.

El sector de la restauración debe tomar conciencia de que el mal uso de los alimentos ya sea por mala gestión de compras como de manipulación o consumo, además de incrementar el coste de producción supone una práctica poco sostenible con el medio ambiente y la pérdida de una oportunidad para la alimentación de las personas.

En el aprovechamiento de los alimentos todo son ventajas, desde la reducción de costes y residuos, hasta la mejora del medio ambiente y de la sostenibilidad, así como la mejora de la acción social de las empresas.

Algunas acciones que pueden marcar la diferencia son:

- ▶ cumplir las prácticas correctas de higiene para optimizar la compra, la gestión del almacenamiento, conservación y preparación de alimentos.
- ▶ no sobreestimar las raciones pues "más no es mejor" y facilitar la elección de medias raciones y medios menús.
- ▶ planificar el plan gastronómico considerando el uso de alimentos sobrantes en preparaciones de servicios anteriores, cumpliendo escrupulosamente las recomendaciones sobre manipulación, conservación y regeneración, y la normativa específica.
- ▶ ofrecer a los clientes que puedan llevarse los alimentos que les sobran, asesorándoles en cómo conservarlos y su tiempo máximo de consumo
- ▶ contactar con organizaciones de ayuda ciudadana para donar los excedentes.



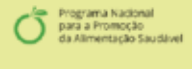
<sup>3</sup> Estrategia "Más alimento, menos desperdicio". Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. <http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-mas-alimento-menos-desperdicio/bloque1.3.aspx>





Menú diario, alimentación equilibrada

[www.programafood.es](http://www.programafood.es)



This publication arises from the FOOD Programme, the continuation of the project FOOD which received funding from the European Union (2009-2011), in the framework of the Public Health Programme. The sole responsibility lies with the publisher.