Nutrición en España: 5 aspectos a tener en cuenta en el diseño de un menú saludable para HORECA



Revista
La dieta es el conjunto de alimentos que conforman nuestros hábitos alimentarios y estos son el resultado del comportamiento que nos conduce a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de nuestras costumbres.

La dieta de los españoles se ha modificado notablemente en los últimos 40 años, alejándose en parte del modelo tradicional de la Dieta Mediterránea [1], aunque seguimos teniendo consumos más elevados de pan, verduras, frutas, legumbres, pescados y aceites vegetales respecto a otros países europeos. Esta es una de las conclusiones que se incluyen dentro del "Libro Blanco de la Nutrición en España" [2], que se ha publicado recientemente por la Fundación Española de Nutrición (FEN) en colaboración con la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

La dieta es el conjunto de alimentos que conforman nuestros hábitos alimentarios y estos son el resultado del comportamiento que nos conduce a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de nuestras costumbres y que, está influenciado por múltiples factores. Estos los hábitos alimentarios, que definen nuestra dieta, condicionan nuestro estado nutricional y, por ende, nuestro estado de salud presente y futuro

Según últimos estudios, consumimos más de carnes grasas, embutidos y alimentos ricos en azúcares sencillos de los recomendados. Sin embargo, el consumo de cereales y derivados, verduras y hortalizas y legumbres ha disminuido, lo que implica un perfil calórico desequilibrado. Además el consumo medio de sal en España es de 9,9 g, lo que supone más del doble de lo que actualmente está recomendando la Organización Mundial de la Salud (OMS) (un máximo de 5 g por día).

Canal HORECA y otros centros: Cómo elaborar un menú saludable

Restaurantes, comedores escolares, centros hospitalarios, centros geriátricos, comedores de empresas, empresas de catering y, en definitiva, todo centro que ofrece menús para colectivos desempeñan una importante función alimentara y nutricional.

Ante la creciente concienciación en torno a la necesidad de dietas saludables, la diferencia positiva de este tipo de negocios y establecimientos, que marca una tendencia de crecimiento constante, es el desarrollo de menús saludables para sus clientes y usuarios habituales.

Pese a que es muy elevado el porcentaje de empresas y establecimientos de este tipo interesados en abordar estas iniciativas, la experiencia de ainia en el sector nos demuestra un cierto desconocimiento en torno a cómo abordar este tema

Por ello, con el fin de conseguir el desarrollo de menús saludables y que se adecuen a las necesidades específicas de cada colectivo (infancia, adolescencia, edad adulta, tercera edad) es importante tener en cuenta, algunas de las actuaciones que se pueden llevar a cabo por parte de las empresas que diseñan dietas y menús:

1. **Estudiar y analizar los menús disponibles en la empresa**, proponiendo cambios la elaboración de sus platos para que sean más equilibrados y saludables.

2. **Valorar el perfil nutricional de cada menú**, para informar al usuario sobre el aporte calórico y nutricional de cada menú consumido.

3. **Diseñar menús complementarios a los menús colectivos**, que se consumen en los hogares de los comensales, para conseguir una alimentación más equilibrada y saludable de los usuarios del comedor colectivo.

4. **Diseñar menús especiales para usuarios con diferentes intolerancias**, alergias y ciertas patologías relacionadas con la alimentación.

5. **Diseñar menús específicos para usuarios con problemas de sobrepeso.**

AINIA Centro tecnológico

Enlaces:
[1] http://actualidad.ainia.es/web/ainiaactualidad/alimentacion-saludable/-/articulos/Tc1l/content/la-dieta-mediterranea-declarada-patrimonio-de-la-humanidad
[2] http://www.fen.org.es/imgPublicaciones/31032013124951.pdf