

# 28 de Mayo de 2009 Día Nacional de la Nutrición

## HOY NO COMO EN CASA



## ORIGEN Y SITUACIÓN ACTUAL

---

- Avances tecnológicos
- Políticas alimentarias y agrícolas
- Evolución económica y social



CAMBIOS EN

- Patrones de estilo de vida
- Hábitos alimentarios
- Horario laboral



**HOY NO COMO EN CASA**

# ORIGEN Y SITUACI3N ACTUAL

Comida disponible y accesible en mltiples ambientes



Bares y  
restaurantes



Colmados



Quioscos



Gasolineras



MEAB



tenderetes



Comedores  
laborales y  
escolares

De muchos tipos y en mltiples formatos



# ORIGEN Y SITUACIÓN ACTUAL

---



¿Sabemos elegir?

¿Cuál es la opción más saludable?

¿Nos dejamos llevar por nuestros gustos y apetencias?

# EL CONSUMO ALIMENTARIO FUERA DEL HOGAR EN ESPAÑA



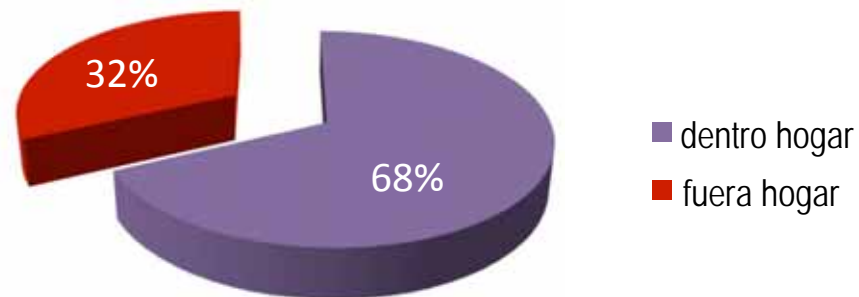
GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE MEDIO AMBIENTE  
Y MEDIO RURAL Y MARINO

## Encuestas de Consumo Familiar

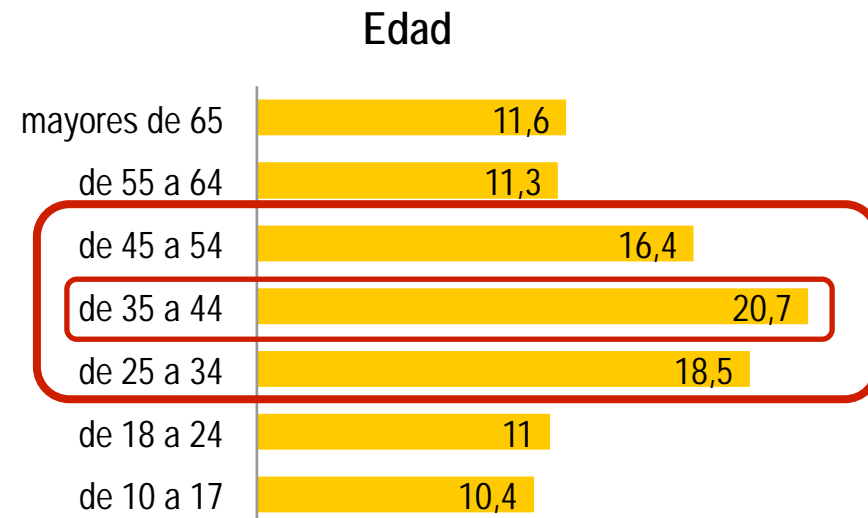
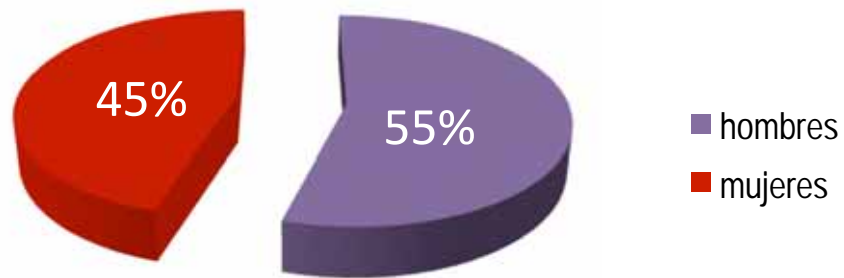
Año móvil julio '07-junio '08

### Estructura del presupuesto en alimentación



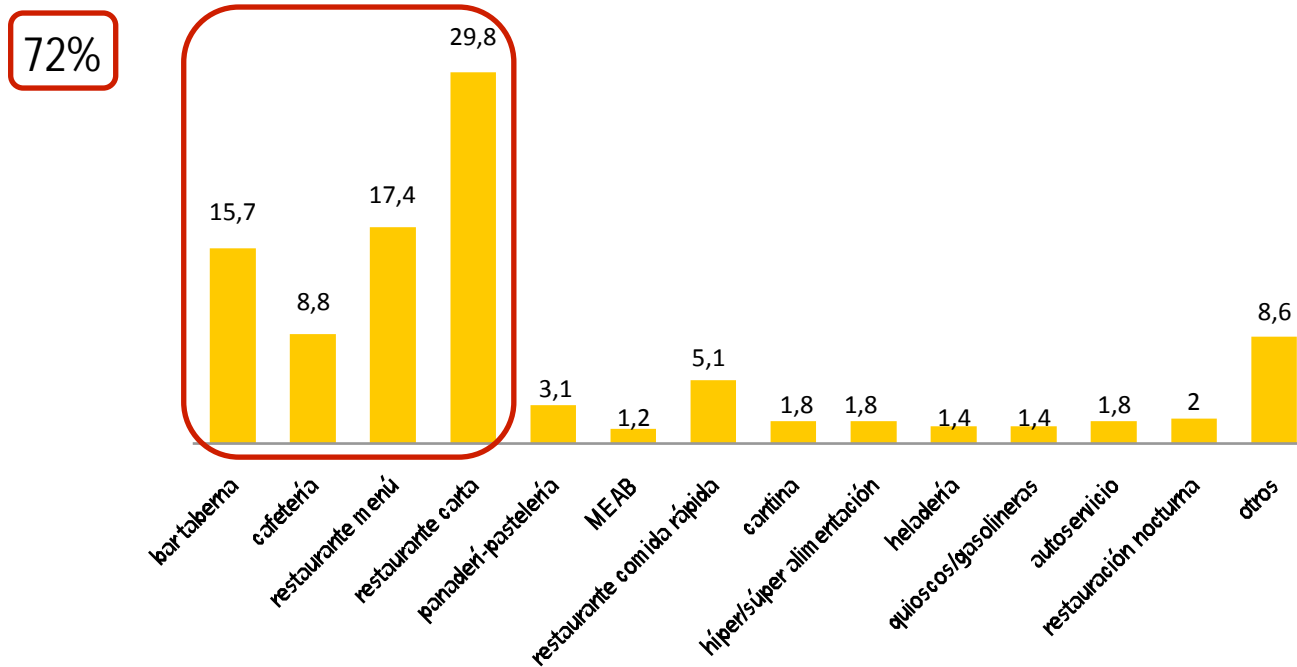
# EL CONSUMO ALIMENTARIO FUERA DEL HOGAR EN ESPAÑA

## Prototipo de consumidor fuera del hogar

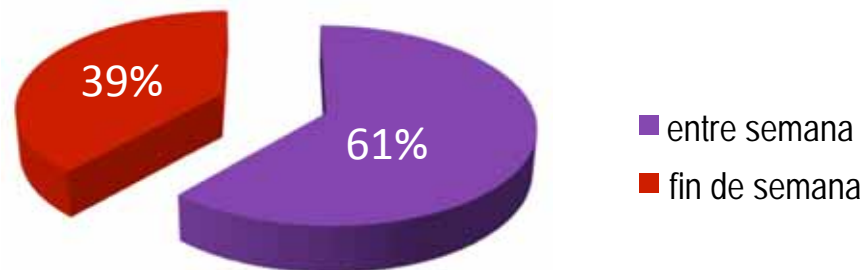


# EL CONSUMO ALIMENTARIO FUERA DEL HOGAR EN ESPAÑA

Destino del presupuesto (% en gasto)



Visitas a establecimientos



# EL CONSUMO ALIMENTARIO FUERA DEL HOGAR EN ESPAÑA

Dieta Mediterránea: socialización de las comidas



74% de las visitas a establecimientos son en compañía





# OPCIONES MÁS HABITUALES DE ALIMENTACIÓN FUERA DEL HOGAR

1. Bares, restaurantes y comedores laborales
2. Fiambrera
3. Comedores escolares
4. Máquinas expendedoras de alimentos y bebidas



# OPCIONES MÁS HABITUALES DE ALIMENTACIÓN FUERA DEL HOGAR

## 1. Bares, restaurantes y comedores laborales

### OPCIONES MÁS FRECUENTADAS:

Importancia de una buena calidad nutricional de su oferta alimentaria



### ESTRATEGIAS DE MEJORA DEL ENTORNO:

- Incremento de la disponibilidad, variedad y oferta de alimentos saludables
- Reducción de los precios de alimentos saludables
- Mensajes saludables en los puestos de compra
- Ubicación estratégica de alimentos saludables
- Etc.

# OPCIONES MÁS HABITUALES DE ALIMENTACIÓN FUERA DEL HOGAR

## 1. Bares, restaurantes y comedores laborales

Acciones de mejora de la oferta alimentaria en restauración colectiva:

- Inclusión de información nutricional en el menú
- Estrategia NAOS: programa Gustino, convenios con FEHR y FEHRCAREM

- Proyecto AMED



## 2. Fiambreira

### Ventajas:

- opción económica
- nosotros decidimos alimentos, cocciones y tamaño de la ración

CON UNA BUENA ORGANIZACIÓN...



## 2. Fiambarrera

### Recomendaciones:

1. organización de la compra
2. cocinar durante fin de semana y congelar en porciones individuales
3. Estructura recomendada del menú:
  - base mayoritaria: farináceos (pasta, arroz, patatas, legumbres) con verduras
  - pequeñas porciones de carne, pescado o huevos
  - preferencia por platos únicos

---

#### *Ejemplo 1:*

Ensalada de garbanzos y frutos secos

#### *Ejemplo 2:*

Macarrones con salsa de tomate y cebolla y atún

#### *Ejemplo 3:*

Arroz con espinacas y dados de pollo

#### *Ejemplo 4:*

Ensalada de patata hervida y huevo duro

## 2. Fiambreira

Garantizar condiciones de seguridad alimentaria durante el transporte y el almacenamiento



---

## 2. Fiambreira

---

Para cuando falla la memoria o la organización:

### BOCADILLO



- **variar tipos de pan:** integral, de semillas, de pita,...
- **variar rellenos:** queso, jamón, tortilla, paté de aceitunas, atún, verduras escalibadas (sin abusar de embutidos)
- acompañado de **fruta fresca y agua**

# OPCIONES MÁS HABITUALES DE ALIMENTACIÓN FUERA DEL HOGAR

## 3. Comedores escolares



- El 50,4% de los centros públicos y el 67,9% de los privados con servicio de comedor escolar.
- Un total de 1.512.800 alumnos en el comedor escolar (21,34%).

+

La comida de mediodía representa un 30-35% del aporte energético diario

+

Alta prevalencia de obesidad y sobrepeso infantil (13,9% y 12,4%)



**importancia de que esta ingesta de mediodía sea nutricionalmente adecuada**



## 3. Comedores escolares

Estructura básica del menú:

- *1er plato:* arroz, pasta, legumbres, verdura o patata.
- *2º plato:* carne magra, pescado o huevos.
- *Guarnición:* preferentemente, ensalada.
- *Postre:* mayoritariamente fruta fresca.

---

### *Ejemplo 1:*

Arroz con salsa de tomate

Tortilla de calabacín con zanahoria rallada

Fresas

### *Ejemplo 2:*

Lentejas estofadas con puerro y zanahoria

Filete de merluza rebozado con tomate y lechuga

Macedonia de frutas frescas

## 3. Comedores escolares

A lo largo de la semana:

### *1ros platos:*

- 1 vez/semana legumbres,
- 1 vez/semana verdura,
- 1 vez/semana pasta,
- 1 vez/semana arroz,
- 1 vez/semana patatas.

### *2os platos:*

- 1-2 veces/semana pescado,
- 1-2 veces/semana huevos,
- y el resto de días, diferentes tipos de carnes.

\* Es recomendable que todos los menús incluyan **verduras y hortalizas**, ya sea como primer plato, como acompañamiento del primer plato o del segundo, o de guarnición.

# OPCIONES MÁS HABITUALES DE ALIMENTACIÓN FUERA DEL HOGAR

## 4. Máquinas expendedoras de alimentos y bebidas

Dar prioridad a:

- Agua, aguas con sabores sin azúcares
- Leche (opciones desnatadas)
- Yogures, yogures líquidos (opciones desnatadas)
- Zumos naturales de frutas
- Zumos de tomate, zanahoria y otras hortalizas
- Bebidas refrescantes sin azúcares
- Bebidas isotónicas
- Café con leche desnatada
- Café sin azúcar
- Bocadillos y sándwiches
- Galletas integrales
- Barritas de cereales
- Tortillas de arroz y maíz
- Palitos de pan, pan y semillas, etc.
- Frutos secos
- Frutas desecadas
- Fruta fresca

\* Facilitar la elección de estos productos frente a otros menos interesantes y que el hacer que el precio no se convierta en un factor condicionante negativo

# DECÁLOGO DE CONSEJOS PARA COMER FUERA DE CASA

1. Horario y tiempo suficiente



2. Evita el picoteo de alimentos demasiado grasoso o con mucha sal



3. Estructura del menú



4. Segundos platos



5. Cantidad



# DECÁLOGO DE CONSEJOS PARA COMER FUERA DE CASA

6. Técnicas culinarias



7. Salsas y condimentos



8. Postre



9. Bebidas



10. Ocasión especial



# 28 de Mayo de 2009 Día Nacional de la Nutrición



Gracias por vuestra atención