



## El regreso triunfal de la fiambarrera

Casi el 20% de quienes comen fuera de casa optan por el 'tupper' por razones económicas o de gusto por el 'revival' de esta tendencia social • Cae el negocio de los restaurantes y sube el del 'fast-food'

Ana Salamanca / MADRID

La crisis económica crea nuevos hábitos alimentarios. Se ha reducido el consumo fuera del hogar, cada vez son más los que cambian el menú del día por el *tupper* o la comida rápida, y en la cesta de la compra aumentan marcas blancas, pasta, platos preparados y bollería, más que pescado y frutas. Sea por economía o por tendencia, el 18,2% de los que comen fuera de casa ha recuperado el uso de la antigua fiambarrera para almorzar en la empresa o en el parque, según datos de la consultora TNS del tercer trimestre de 2008, una opción que se ha hecho más habitual en los últimos meses, en los que siguió el desplome del consumo familiar.

Y preocupan los cambios que pueda traer consigo esta crisis. La obesidad está asociada a la pobreza. "Parece contradictorio -dice Helmut Schröder, investigador del grupo de Riesgo Cardiovascular y Nutrición del Instituto Municipal de Investigaciones Médicas (IMIM) de Barcelona- pero la comida barata es más energética, y las familias intentarán ahorrar de donde puedan y seleccionar los alimentos según los precios".

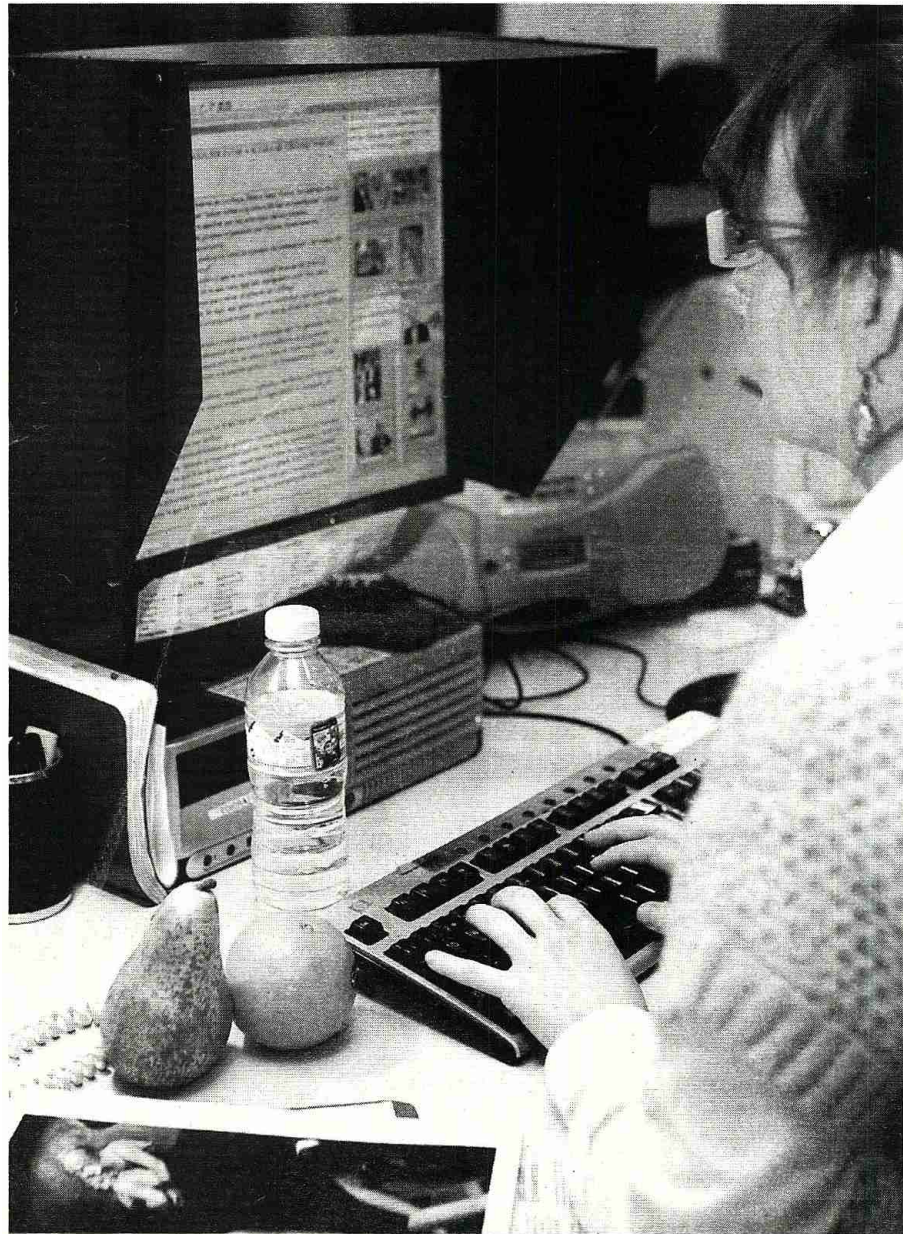
El Panel de Consumo Alimentario en el Hogar del Ministerio de

Medio Ambiente, Medio Rural y Marino referido a 2008 refleja un aumento del gasto, pero un estancamiento en el volumen de alimentos comprados respecto a 2007 -subió un 0,5% pese al aumento de población-, y una tendencia negativa en el consumo per cápita (-0,3%). El bolsillo y el tiempo de preparación orientaron las compras: más pasta, aceite de oliva virgen (que bajó el precio), platos preparados, salsas, bollería y legumbres, y menos arroz, pan, leche, pescado y fruta.

Fuera de casa, casi la mitad de los españoles (43,7%) ha modificado sus costumbres en cuanto a comidas, cenas y gastos. Hay un traslado del restaurante caro al barato, y del menú del día al *tupper* y a la comida rápida, según Jose Luis Guerra, adjunto al presidente de la Federación Española de Hostelería, que cifra la caída del negocio en casi un 4%, más de 3.500 millones de euros que dejaron de ingresar en 2008. "Donde antes se tomaban tres cañas, ahora son dos, se eligen menús más económicos, se renuncia al postre y se ha vuelto a recuperar algo que se puso de moda en la crisis anterior: compartir plato", explica Guerra. Por ese trasvase de clientes, los negocios de comida rápida -sándwich, pizza, hamburguesa, autoservicio, kebab- aumentaron sus ingresos un 4%, fundamentalmente en el almuerzo, según Juan Ignacio Díaz, secretario general de Fehrcarem, la asociación de estas cadenas.

En esta coyuntura, el *tupper* con comida casera, ¿puede ser una alternativa saludable? "Depende de lo que lleve dentro", responde Helmut Schröder. "La dieta saludable es más cara". Una alimentación rica en fruta, verdura y pescado, siguiendo la dieta mediterránea, "puede costar 1.700 euros más al año para una familia de cuatro miembros", asegura. La subida del precio de esos alimentos sanos ha sido desproporcionada en los últimos años, denuncia Schröder. "Es difícil entender tal aumento desde el productor hasta el consumidor". El *fast-food*, cuyos clientes son jóvenes y familias modestas, tiene un alto contenido energético. Un plato de judías blancas cocidas con aceite de oliva, una pechuga de pollo a la plancha, dos rebanadas de pan y una copa de vino tinto aportan unas 450 kilocalorías. Una hamburguesa, con patatas fritas y coca-cola, son 1.000, y su capacidad de saciar es menor.

Estudios de este investigador asocian la dieta mediterránea a la



Una profesional, ante la pantalla del ordenador de su oficina, se dispone a dar cuenta de su almuerzo.

### "El 'office' en el trabajo nos ahorra tiempo y dinero"

"Es un ahorro de tiempo y dinero", resume Víctor S., empleado de una empresa de servicios en un polígono industrial madrileño. "El 90% vivimos lejos del trabajo y acabas quedándote a comer en la zona, pero en el restaurante siempre es sota, caballo y rey, acabas harto. Y son diez euros al día", apostilla. Así que tres días a la semana come en la oficina, donde se ha habilitado un 'office' con microondas, frigoríficos, mesas y muebles de cocina. Entre las dos y las tres huela a estofado. Antes había sitio, ahora se hacen turnos, mientras en los restaurantes del polígono hay mesas. "Entre los despidos y la fiambarrera estoy solo", argumenta el encargado de un local. Los que más sufren la crisis "son los restaurantes de alto nivel, que vivían de su relación con las empresas y los gastos justificados", y "bares de zonas industriales".

### LO QUE SE CUECE EN ESPAÑA

#### 1 Recetas baratas y de poco gasto de tiempo

Las familias compran más pasta, aceite, platos preparados, salsas, bollería industrial y legumbres

#### 3 Comer sano sale por demasiado dinero

Una alimentación rica en pescado, fruta y verdura le cuesta a una familia media 1.700 euros más al año

#### 2 Comida rápida para engañar a la crisis

Las empresas de kebab, pizzas, hamburguesas o bocadillos han aumentado sus ingresos en un 4%

#### 4 El 'slow food' como factor desestresante

Dedicar tiempo a cocinar, compartir la mesa con otros y hablar reduce el estrés de la jornada laboral

prevención cardiovascular y a una mejora de la calidad de vida. "Dedicar tiempo a cocinar, compartir la mesa con la familia, amigos y hablar puede ser desestresante", señala. Beneficios que destacan también los usuarios del *tupper*: comer en poco tiempo, platos caseros y en compañía, incluso intercambiando recetas, mientras que comer todos los días fuera puede notarse en el colesterol y el peso. "Había cogido cuatro kilos en menos de un año", cuenta Elena C., periodista, mientras recoge los recipientes del almuerzo en el trabajo. "Se cocina de forma más ligera y haces la digestión de otra manera", dice.