

## La crisis propicia que el 18% de los empleados cambie el menú del día por la comida rápida

■ En la cesta de la compra aumentan marcas blancas, pasta, platos preparados y bollería

La obesidad está asociada a la pobreza. "Parece contradictorio —dijo Helmut Schroder—, 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". La crisis económica crea nuevos hábitos alimentarios.



Varias personas aprovechan para comer en un descanso de su trabajo.

madrid  
AGENCIAS

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 fiambra para almorzar en la empresa o en el parque, según datos de la consultora TNS a septiembre 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 —dijo Helmut Schroder, 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".

### Aumento del gasto

El Panel de consumo alimentario en el hogar del Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino (MARM) referido a 2008 refleja un aumento del gasto, pero

un estancamiento en el volumen de alimentos comprados respecto a 2007 —subió solo 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.

Y 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, dijo Jose Luis Guerra, adjunto al presidente de la Federación Española de Hostelería (FEHR), que cifra la caída del negocio en casi un 4 por ciento, más de 3.500 millones de euros 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 —sandwich, pizza, hamburguesa, autoservicio, kebab— aumentaron sus ingresos un 4 por ciento, fundamentalmente en el almuerzo, según Juan Ignacio Díaz, secretario general de Fehrcarem, la asociación de estas cadenas.

Y en esta coyuntura, el "tupper", con comida casera, ¿puede ser una alternativa saludable? "Depende de lo que lleve dentro", responde Helmut Schroder.

## Comer sano, 1.700 euros más al año

"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 Schroder. "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 kcal. 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 prevención de problemas cardiovasculares y a una mejora de la calidad de vida y percepción de la salud física y mental. "Dedicar tiempo a preparar la comida, compartir la mesa con la familia o amigos y hablar puede ser un factor desestresante", señala. Beneficios que destacan también los partidarios 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.



Ante el ordenador con dos frutas.