

Fast food

Consumo responsable

■ PURIFICACIÓN GÓMEZ-ÁLVAREZ SALINAS • Farmacéutica.

A continuación se revisan las características de lo que se ha dado en llamar vulgarmente «comida rápida» o *fast food*, desde el punto de vista de la normativa que debe cumplir en materia higienicosanitaria y de calidad nutricional.

Llamamos *fast food* o comida rápida a los menús consumidos en unos establecimientos cuya característica común es que han sido creados con el fin de satisfacer las necesidades de un determinado grupo de población. Dada la gran variabilidad que existe en la calidad y en el valor nutritivo de los alimentos utilizados por cada uno de estos establecimientos, sería conveniente que mediante una buena educación nutricional y adecuados controles de calidad, cualquier consumidor pudiese tener información suficiente como para mantener una dieta variada y equilibrada, independientemente de dónde la consumiera.

EL CONSUMIDOR

El consumidor al que se pretende satisfacer inicialmente con estos menús es un individuo que dispone de poco tiempo para comer en los llamados días laborales. Sin embargo, en la actualidad muchas familias dedican parte de su tiempo de ocio, sin prisas, a comer en restaurantes de este tipo, generalmente pertenecientes a no más de una decena de



empresas multinacionales. El peligro de este hábito, desde el punto de vista nutricional, radica no sólo en que no tengan en cuenta que es posible compensar los aportes de estas dietas con el consumo de otro tipo de alimentos que no están incluidos en ellas, sino en que, además, instauran en su dieta habitual patrones alimentarios copiados de estos modelos

LOS ESTABLECIMIENTOS

Todos los establecimientos aludidos tienen en común el precio módico de los menús que sirven y la rapidez en el servicio de presentación de las comidas. Para poder valorar científicamente la calidad de los alimentos empleados, sería conveniente disponer de unos fiables servicios de inspección. Y con respecto al valor nutritivo o al equili-

brio de las dietas que presentan, solamente es necesario exigir una buena información.

Además de los restaurantes de comida rápida, también ofrecen estos mismos productos los llamados comedores de empresa y los comedores escolares. Los primeros están sometidos a la Reglamentación Técnico-sanitaria para Comedores Colectivos que se especifica en el Real Decreto 2817/1983 y todos han de cumplir con la normativa que existe sobre manipuladores de alimentos, recogida en el Real Decreto 2505/1983.

EL PERSONAL

Se considera manipulador de alimentos a cualquier persona que por su actividad laboral entre en contacto con ellos. Todo el personal de cocina de cualquier establecimiento público ha de ser considerado como tal y poseer un carnet que expiden los organismos competentes de cada comunidad autónoma.

LAS INSTALACIONES

Los comedores de empresa son establecimientos provistos de mesas, asientos, agua potable y algún medio para que el trabajador pueda calentar su comida. La creación de estos comedores depende de la jornada y del número de trabajadores de la plantilla, de tal manera que es obligatorio establecer comedores cuando el régimen de trabajo no conceda al personal un mínimo de dos horas para el almuerzo; o cuando a pesar de disponer de dicho tiempo, lo solicite al menos la mitad del personal.

Así entendido, el comedor de empresa ofrece varias posibilidades teóricas: en algunos casos, sólo será posible que el personal aporte su propia comida, bien preparada en casa y traída en fiambreras (que podrán ser calentadas en el propio comedor) o compradas en tiendas de precocinados. Generalmente, estos platos se mantienen calientes gracias a las llamadas «mesas calientes» y son los mismos trabajadores quienes los llevan. Otras empresas optan por contratar *caterings* que preparen las comidas fuera del comedor y las transporten hasta allí u ofrecen un servicio de comidas con cocina propia. En estos casos suelen contar con algún dietista responsable de la elaboración de dietas. Lo más común es que se utilicen los llamados bonos o ticket de restaurantes concertados, cercanos al lugar de trabajo.

En el caso de los colegios, lo normal es que el centro facilite las comi-

Tabla I. Temperaturas para las comidas y platos servidos

Tipo de comida	Temperatura
Para consumo inmediato. Desde que termine la cocción hasta el momento de su distribución	Más de 70°C. Consumir en el día de la cocción
Comidas refrigeradas	Más de 3 °C. Conservar tres días como máximo
Comidas congeladas	Han de tener una temperatura inferior a -18 °C en todos los puntos del producto

das diarias tanto a alumnos como a profesores.

LOS CONTROLES HIGIENICOSANITARIOS

Según la normativa vigente, para conseguir el carnet de manipulador de alimentos, los aspirantes han de someterse a unos controles higiénicos y de laboratorio. Periódicamente se realizan sobre ellos un estudio coprológico (para controlar la presencia de salmonela), un análisis del exudado nasofaríngeo (con el fin de investigar la presencia o no de estafilococos) y se les forma sobre tipos de ropa adecuados y tratamiento, aseo personal y comportamiento en el lugar de trabajo.

El control sobre las instalaciones ha de referirse a los siguientes puntos:

Almacenamiento

Es preciso separar los productos alimenticios de los que no lo son y los alimentos crudos de los preparados, no dejando ningún alimento en contacto con el suelo. Conviene que estén bien tapados y envasados, pero no en latas abiertas. El almacén ha de estar limpio y ordenado.

Frigoríficos y cámaras de congelación

Deben disponer de un termómetro y conseguir que todos los alimen-

tos estén a una temperatura entre 2 y 3 °C.

Puntos de distribución de las comidas

Los alimentos y platos preparados han de estar expuestos en vitrinas con un termómetro que permita ver que se encuentran a una temperatura adecuada para su conservación. El jugo de la carne cruda o el de su descongelación ha de recogerse con paños que se retirarán inmediatamente para ser lavados. Igual ha de hacerse con las bayetas utilizadas para limpiar y secar, que se cambiarán para ser lavadas continuamente.

Máquinas expendedoras

Han de contener solamente alimentos envasados o tapados y disponer de un termómetro. Además, es necesario un cubo de basura con tapa cerca de la máquina para tirar los desechos no comestibles.

Preparación y servicio de comidas

Las temperaturas para las comidas y platos servidos deben cumplir los mínimos y máximos comprendidos en la tabla I. El proceso de calentamiento y enfriado de una comida debe ser lo más rápido posible.

Actualmente se está tratando de implementar en todas las empresas alimentarias (tanto industriales como de *catering*) europeas el sistema de

Tabla II. Raciones diarias recomendadas para niños y adolescentes de los distintos grupos de alimentos

Grupo de alimentos	Niños	Adolescentes
Leche y derivados	3 raciones	3 raciones
Carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos	2 raciones	2-3 raciones
Verduras y hortalizas	2 raciones	2-3 raciones
Frutas	2-3 raciones	3 raciones
Cereales, pan, pastas, patatas	4-5 raciones	5-6 raciones

Tabla III. Agrupación de alimentos según su frecuencia de consumo recomendada

Grupo 1: alimentos de consumo frecuente

Leche y derivados	Carnes, pescados, legumbres y frutos secos	Veduras y hortalizas	Frutas	Cereales, pan, pastas, patatas	Grasas, aceites, mantequilla
Leche (semi)desnatada	Carne magra y semigrasa	Frescas	Frescas	Cereales integrales	Aceite de oliva
Yogur desnatado	Fiambres magros	Champiñones	Zumos	Harina integral	Aceite de girasol
Postres lácteos	Pollo	Patatas		Arroz integral	Aceite de maíz
preparados con leche	Pavo	Zumo de tomate		Pastas integrales	Aceite de soja
semidesnatada	Todas las legumbres	Zumo de zanahoria		Pan integral	
Quesos semigrasos	Clara de huevo				
Todos los pescados	Almendras				
	Avellanas				
	Castañas				
	Nueces				
	Dátiles				

Grupo 2: alimentos intermedios

Leche entera	Preparaciones grasas	Verduras con mayonesa	En almíbar	Pan blanco	Mantequilla
Yogur entero	Butifarra	Puré de patatas	Mermeladas	Galletas integrales	Margarina
Postres lácteos	Jamón serrano	Ensaladas con mayonesa		Bollería integral	vegetal
Batidos	Salchichas			Cereales	
Quesos extragrasos	Pescado frito			Pastas	
Quesos de nata	Pescado empanado			Harinas	
Quesos grasos	Filetes empanados			Sémola de arroz	
	Huevos				
	Cacahuetes				

Otros: mayonesa, bechamel, caldo con grasa, turrón, mazapán, caramelos, café, té, infusiones y bebidas alcohólicas.

Grupo 3: alimentos de consumo excepcional

Nata	Hamburguesas	Patatas fritas	Coco	Bollería	Manteca
Leche condensada	Panceta			Galletas	de cerdo
Helados	Tocino			Pastas	Aceite de palma
	Bacon			Pasteles	Aceite de coco
	Chorizo			Bizcochos	Cremas
	Salami			Magdalenas	Salsas con nata
	Patés				

Otros: chocolate y chokolatinas, refrescos.

Análisis de Riesgos y Control de Puntos Críticos (ARPC) con el fin de garantizar una mayor higiene de los alimentos. El protocolo de puesta en práctica de dicho sistema es el siguiente:

1. Analizar todos los riesgos potenciales de todas las operaciones efectuadas por la empresa.

2. Localizar tanto en el espacio como en el tiempo los puntos en los cuales es posible que se produzcan riesgos identificables.

3. Determinar, de entre estos puntos de riesgo, aquellos que resultan decisivos para garantizar la seguridad y salubridad de los productos alimenticios.

4. Definir y aplicar procedimientos eficaces de control y seguimiento de los puntos críticos.

5. Verificar periódicamente el análisis de los riesgos, el estado de los puntos críticos a controlar y los procedimientos de control y seguimiento.

ESTUDIO DE LOS PLATOS QUE SE CONSUMEN

Para empezar, se ha de tener en cuenta que no tiene la misma implicación sobre el estado nutricional del individuo una dieta consumida una vez al mes que la seguida una vez durante todos los días laborales del año. En este caso, la dieta objeto de estudio representa más del 20% del total del año.

La mejor manera de evaluar la oferta de alimentos y platos es contrastarla con las recomendaciones

para una alimentación sana. Aunque ningún alimento es bueno o malo en sí mismo, sí pueden agruparse en función de la conveniencia de usarlos con mucha o poca frecuencia, desde el punto de vista de equilibrar la dieta. Así es como se ha elaborado la tabla III.

ERRORES MÁS FRECUENTES QUE PUEDEN PRESENTAR ESTAS DIETAS

El objetivo de este trabajo es investigar la manera de mejorar el valor nutritivo de la dieta, en personas que necesariamente tienen que hacer alguna comida del día en este tipo de establecimientos y de una forma habitual. Por ello conviene partir de la enumeración de los defectos más frecuentes de

sus dietas, si bien hay que recordar que no todos los comedores y restaurantes de este tipo presentan estos inconvenientes:

– *Alto aporte calórico.* En general, tienen una alta densidad energética, debido fundamentalmente a la utilización de gran cantidad de alimentos grasos y de alimentos que contienen hidratos de carbono simples.

– *Alto contenido de sal.*

– *Bajo contenido de fibra.*

– *Bajo contenido en vitaminas y minerales:* porque las frutas, verduras y legumbres no son muy utilizadas.

– *Técnicas: frituras, rebozados y empanados son las más utilizadas.* Todas ellas aumentan el valor calórico de los alimentos por absorción de las grasas.

– *Exceso de grasas saturadas.* Las frituras y los aderezos suelen hacerse con manteca o con aceites vegetales no especificados. Además, para abaratar costes, se utilizan alimentos con mayor cantidad de grasa.

– *Sabor homogéneo.* Los platos son procesados según un rígido patrón establecido, por lo que sobre los mismos ingredientes básicos, se hacen variantes cambiando a menudo un único ingrediente. Así, todos los menús tienen un sabor muy similar.

– *Baja calidad de los alimentos utilizados.* Actualmente se tienen herramientas técnicas y jurídicas para determinar la calidad de los ingredientes utilizados y sancionar a las empresas que no cumplan la legislación vigente.

– *Abuso:* estas comidas no presentan ningún problema dentro de una dieta equilibrada, pero su abuso supone la ausencia de alimentos básicos necesarios para una buena alimentación.

– *Amenaza a la diversidad gastronómica.* Muchas personas están cambiando en todo el mundo sus hábitos alimenticios tratando de imitar diariamente los menús de ciertas empresas multinacionales. En definitiva, ése no es más que un problema originado por una educación que da poca importancia al individuo y a la individualidad personal frente a modelos imperantes.

MEDIDAS PARA MEJORAR EL VALOR NUTRITIVO DE LOS MENÚS

El problema planteado tiene una solución relativamente fácil cuando el individuo solamente hace una comida fuera de casa, porque en las restantes del día puede actuar voluntariamente tratando de utilizar alimentos que no ha consumido pero le conviene consumir (tabla II).

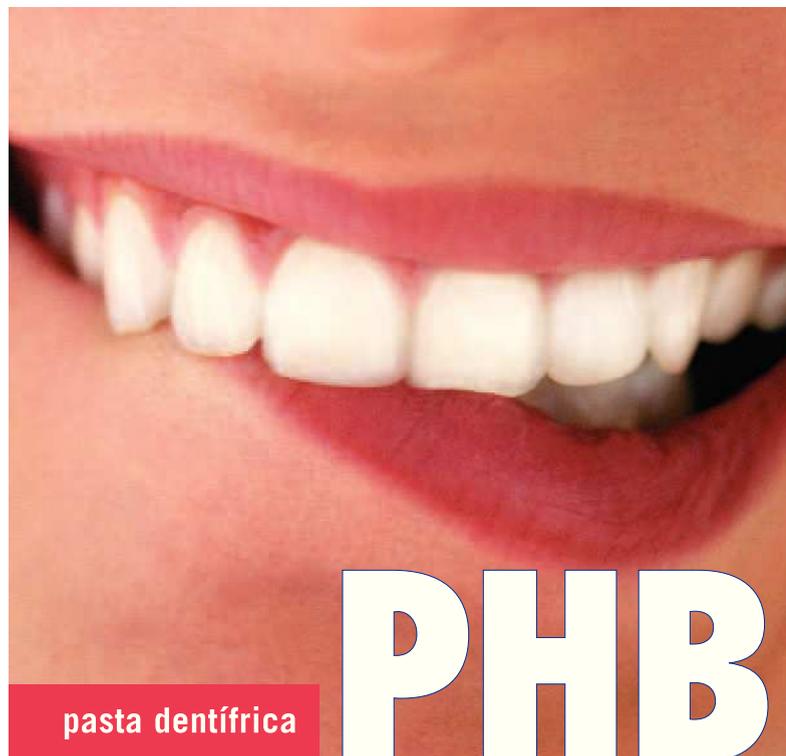
También, si las deficiencias nutricionales se han observado en un comedor de empresa, escolar o en un *catering*, será posible solicitar ayuda al personal empleado, para que se cambie la oferta haciendo pequeñas mejoras diariamente. Así, por ejemplo, se puede sustituir la leche entera por la semidesnatada u ofrecer tanto leche entera como desnatada. También se puede promocionar el consumo de alimentos integrales, el incremento de la oferta de fruta y la disminución de la bollería. □

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Van der Boom A. Nutrición en el trabajo (II). *Mapfre medicina* 2000;11:136-46.

Vilaplana M. Nutrición. Comida rápida ¿una alternativa a la alimentación convencional? *Offarm* 2002;21(10):112-8.

Dientes blancos que da gusto



pasta dentífrica

PHB

Blanqueadora

3 TRIPLE ACCIÓN BLANQUEADORA

- Limpia y blanquea tus dientes
- Elimina las manchas
- Evita su aparición

La pasta dentífrica PHB Blanqueadora recupera la blancura original de tus dientes sin dañar el esmalte ni las encías.

Su elevado contenido en **flúor activo** refuerza los dientes y los protege contra las caries.

Úsala diariamente y siente en tu boca el agradable sabor del blanco.

¡verás qué gusto!



De venta en farmacias


PHB
Cuidamos tu boca
www.phb.es