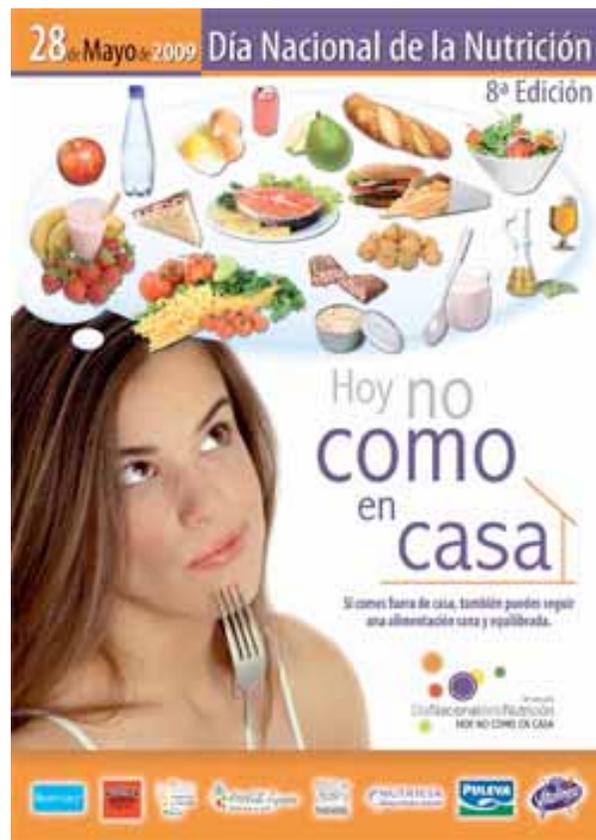


28 de Mayo de 2009 Día Nacional de la Nutrición

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



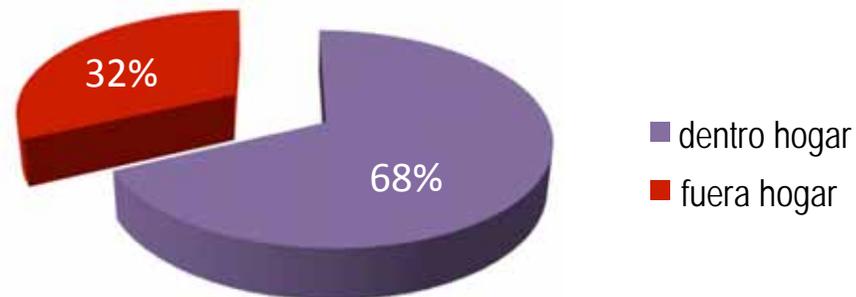
GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MEDIO RURAL Y MARINO

Encuestas de Consumo Familiar

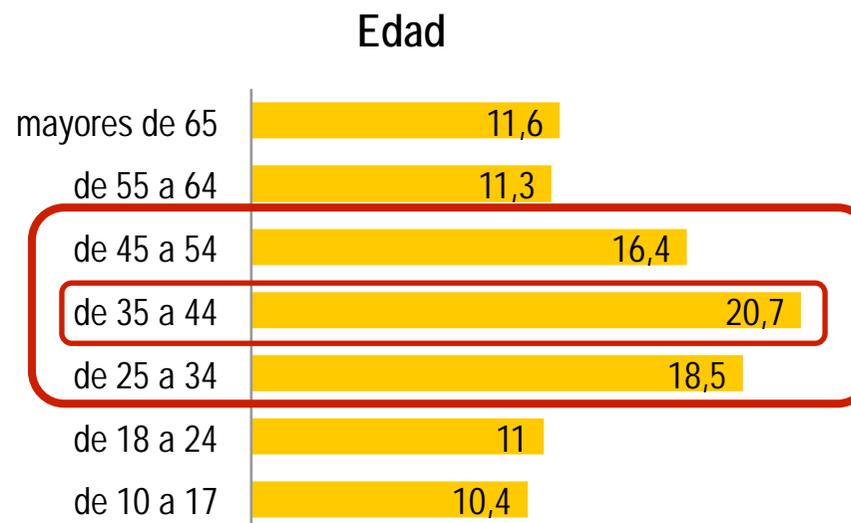
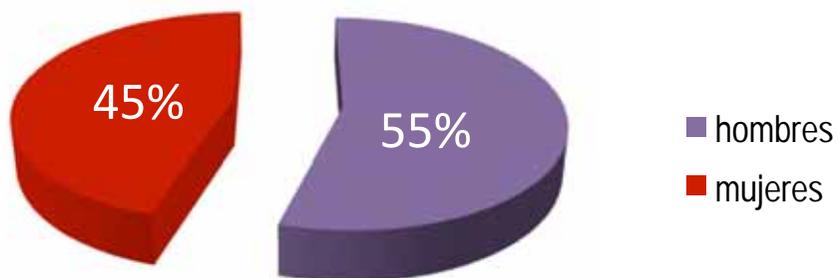
Año móvil julio '07-junio '08

Estructura del presupuesto en alimentación



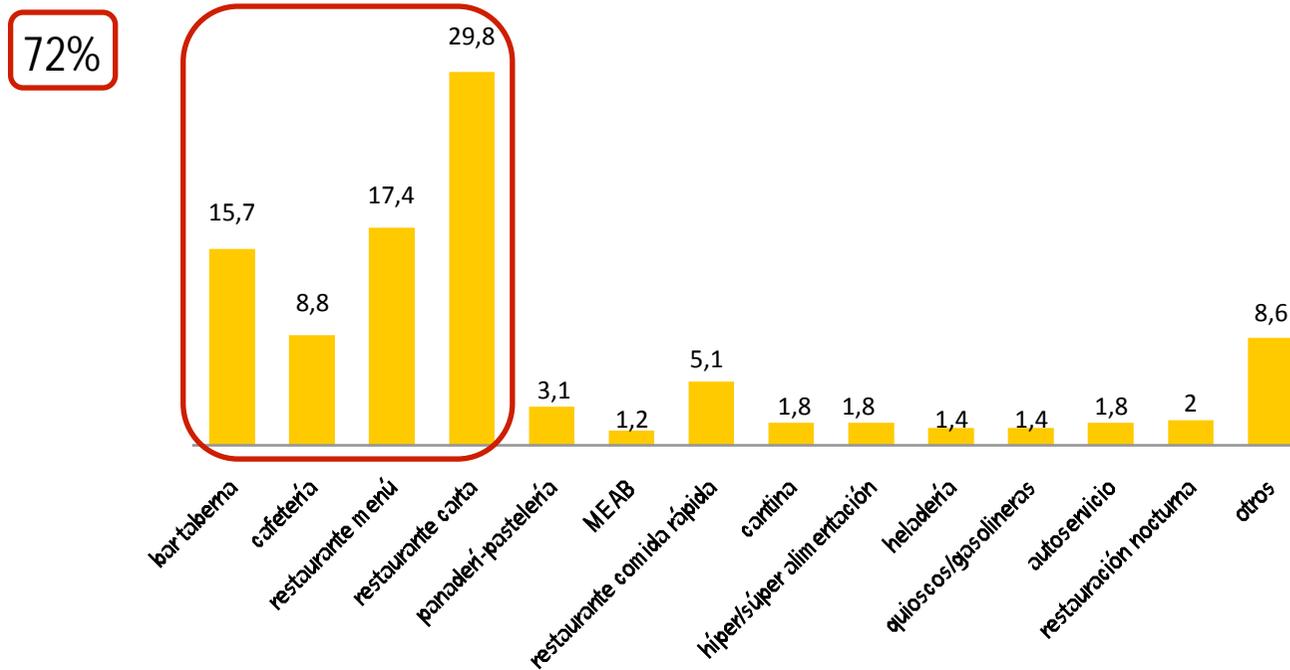
EL CONSUMO ALIMENTARIO FUERA DEL HOGAR EN ESPAÑA

Prototipo de consumidor fuera del hogar

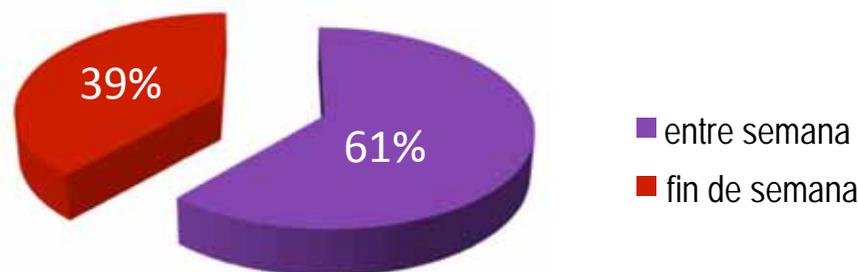


EL CONSUMO ALIMENTARIO FUERA DEL HOGAR EN ESPAÑA

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. Fiambarrera

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**

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

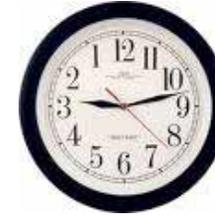
Dar prioridad a:

- 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