

nutripro[®]

REVISTA SOBRE NUTRICIÓN DE NESTLÉ PROFESSIONAL

Todo sobre el Balance

Obesidad y la
experiencia
gastronómica

Haciendo
cambios, no
compromisos



INCLINANDO

las mesas hacia la salud

“Estamos en un punto de la historia en donde los Chefs son líderes de opinión y tienen los foros disponibles para generar un impacto positivo en la nutrición.”

—Chef Sheldon Fernandes



Como Profesionales del Foodservice siempre estamos enfocados en atraer los sentidos y en crear grandiosas experiencias para nuestros comensales. Pero desde que el comer de más y la obesidad se han expandido, el panorama y nuestro rol en la industria, están cambiando.

Gracias a los mensajes continuos de las autoridades en Salud Pública y los medios de comunicación, muchos consumidores están más al tanto de aquello que están comiendo y lo que ello significa para su salud. Como resultado, están buscando diferentes tipos de alimentos y quieren más alternativas que los ayuden a controlar qué y cuánto comen y beben.

Al mismo tiempo, los consumidores están realizando más y más comidas fuera del hogar¹, y cada vez que van a restaurantes llevan consigo estas nuevas expectativas. Si bien no pueden elegir el plato más saludable todo el tiempo, sí quieren opciones, así como la información necesaria para poder elegir. Todo lo que puedas hacer para facilitar la toma de estas decisiones los ayudará a ganar tu confianza e incrementar su satisfacción.

En este número, daremos un vistazo a lo que puedes hacer para mantener informados a tus comensales, cómo ofrecer opciones que coincidan con sus necesidades y algunas formas simples de reducir calorías al tiempo que maximizas los nutrientes y el sabor de tu menú. ¿Listo para comenzar? Profundicemos entonces.

EI PROBLEMA

del que todos hablan

- **Deberíamos estar comiendo más plantas.**² Las autoridades en salud recomiendan una dieta rica en alimentos enteros y basados en plantas como: frutas, vegetales, granos enteros, leguminosas, semillas y nueces.
- **Deberíamos reducir la grasa saturada.** Menos del 10% de nuestro consumo diario de energía debe venir de las grasas saturadas.³
- **Deberíamos reducir el consumo de azúcar.** Nuestras dietas deberían incluir no más de 100-200 calorías provenientes del azúcar añadida.⁴
- **Necesitamos reducir calorías.** Nuestro consumo diario de calorías debería ser aproximadamente de 2000 calorías para un adulto.
- **Muchos de nosotros estamos comiendo demasiado.** La obesidad casi se triplicó entre 1975 y 2016, más de 1,900 millones de adultos (39%) tienen sobrepeso.⁵
- **Ser obeso es riesgoso.** La obesidad es un factor de riesgo mayor de enfermedades del corazón, infarto, diabetes, osteoartritis y algunos tipos de cáncer (incluyendo endometrial, de seno, ovárico, de próstata, de hígado, de vesícula, de riñón y de colon)⁵
Ser obeso puede ser muy caro.. El costo de tratar la obesidad y las condiciones relacionadas a ella es de:
EU: 190 billones de dólares al año⁶
UK: 5 billones de libras al año⁷
MX: 142 billones de pesos al año⁸

Tendencias GLOBALES

Las formas en las que comen las personas y sus expectativas respecto a los alimentos están evolucionando. Muchas personas están contando con los restaurantes para realizar algunas de sus comidas cada semana. Simultáneamente, la salud se ha convertido en una preocupación principal y los consumidores están buscando opciones más sanas incluso cuando comen fuera de casa. Como resultado, la industria del Foodservice está buscando vías para ofrecer dichas opciones sin dejar de satisfacer a sus clientes.⁹

EL RETO EN EL FOODSERVICE SERÁ ADAPTARSE A LAS VIDAS DE LOS CONSUMIDORES Y OFRECER OPCIONES

SALUDABLES

JUNTO A ALIMENTOS

SUSTANCIOSOS

“A LOS QUE PUEDAN ASPIRAR” CUANDO COMEN FUERA.

LA OBESIDAD SE HA **TRIPLICADO** DESDE 1975⁵

58% DE LOS CONSUMIDORES CREEN QUE COMEN MENOS SANO CUANDO COMEN FUERA¹¹

CADA COMIDA HECHA FUERA DEL HOGAR CADA SEMANA ESTÁ ASOCIADA CON APROXIMADAMENTE

1KG

DE PESO GANADO POR AÑO⁹

CERCA DE LA

MITAD

DE CONSUMIDORES ESTÁN BUSCANDO ACTIVAMENTE OPCIONES MÁS SALUDABLES

42%

DE LOS CONSUMIDORES ESTÁN TRATANDO ACTIVAMENTE

PERDER PESO¹⁰

MÁS DE LA MITAD

DE LA GENTE COME FUERA

CADA SEMANA¹⁰

Presiones

REGULATORIAS

Las autoridades en salud alrededor del mundo han identificado ciertos alimentos y bebidas como riesgos y han tomado cartas en el asunto para fomentar o exigir cambios en restaurantes y en el comportamiento del consumidor.

IMPUESTOS A BEBIDAS AZUCARADAS

Impuestos a refrescos, algunos jugos y bebidas deportivas se están incluyendo en cinco continentes.

IMPUESTOS A COMIDA CHATARRA

Varios países están introduciendo impuestos a comida chatarra. Por ejemplo, Costa Rica gravó las comidas ultra procesadas mientras Marruecos ha propuesto un impuesto a alimentos no saludables.

IMPUESTOS A ALIMENTOS GRASOS

Dinamarca implementó un impuesto de corto plazo a alimentos altos en grasas, esto, aparentemente, cambió el comportamiento del consumidor. En Kerala, India, recientemente se impuso un impuesto a pizzas, hamburguesas y tacos. En Estados Unidos, es ilegal que los fabricantes añadan aceites parcialmente hidrogenados a los alimentos.^{12,13}

ETIQUETADO CALÓRICO Y POR PORCIÓN

Reino Unido introdujo voluntariamente los límites de calorías promedio en ciertos alimentos. Bulgaria introdujo una ley que obliga a enlistar los tamaños en todas las porciones y en Estados Unidos y ciertas partes de Canadá, por mandato, existen menús etiquetados con calorías en algunos restaurantes.^{14,15}

Las buenas noticias son que haciendo algunos cambios simples, los restaurantes pueden brindar a los comensales lo que deseen así como a las autoridades en salud.

UNA NUEVA REALIDAD PARA LOS RESTAURANTES

Entre autoridades de salud endureciendo regulaciones y los consumidores demandando opciones más saludables, la industria restaurantera enfrenta un nuevo reto: cómo unirse a la lucha por una mejor salud pública sin comprometer los placeres de comer fuera del hogar. Adicionalmente, los operadores del Foodservice deben abordar estas tendencias sin comprometer el valor percibido ni la experiencia gastronómica para el consumidor.

LOS INGREDIENTES *importan*



UN JUEGO DE COMPENSACIONES

Usando a la hamburguesa como un ejemplo de los muchos clásicos, demos un vistazo a cómo debería estructurar el plato un restaurante. Los platos tienden a ser ricos en proteína y almidones, acompañados por salsas y limitan los vegetales a una sola guarnición.

	% DEL PLATO	LO COMÚN	% DEL PLATO	LO MEJOR
CARBOHIDRATOS Y ALMIDONES	25%	Arroz blanco y pan o pasta hechos con harina refinada que llenan, pero no ofrecen muchos nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra.	25%	Arroz integral, granos, pan y pasta hechos con granos enteros que contribuyen a una dieta rica en fibra y vitaminas. También proveen mayor saciedad (sentimiento de estar satisfecho).
VEGETALES Y FRUTAS	25%	Los productos frescos comúnmente están ausentes del plato y son usados como decoración o guarnición.	50%	Por sus bajas calorías + muchos nutrientes, es correcto incrementar los vegetales. Se puede llenar el plato con ellos y añadir color, sabor y textura a casi cualquier platillo
PROTEÍNAS	40%	Las opciones más grasosas como res, tocino y carnes fritas son básicos en muchos platillos pero pueden ser muy altos en calorías. El queso es añadido automáticamente a muchos platillos, no importa si es rebanado en un sándwich, en cubos en una ensalada o espolvoreado en una sopa o un platillo caliente.	25%	Aves magras, pescados y proteína vegetal pueden proveer nutrientes y la saciedad necesaria con menos calorías.
GRASAS Y ACEITES	10%	Salsas cremosas, aderezos, mantequilla y <i>toppings</i> batidos son el estándar en muchos alimentos, incrementando dramáticamente la cantidad de calorías	0-5%	Ofrece opciones más ligeras y aceites más saludables para brindar la experiencia que los comensales esperan, y sirve salsas y aderezos a un costado.

¿SABÍAS QUÉ?

Hay 4 calorías en cada gramo de carbohidrato puro y proteína pura, y 9 calorías en cada gramo de grasa pura.

PORCIONES

DEL TAMAÑO CORRECTO

En décadas recientes, los tamaños de porción han crecido paulatinamente (junto con las cinturas de las personas). La porción típica de hoy tiene el doble o hasta el triple de calorías que tuvo hace apenas 20 años¹⁶

Planeando el plato

Una forma de reducir calorías es repensar la cantidad real de cada grupo de alimentos en el plato, reduciendo las comidas altamente calóricas mientras se incrementan los alimentos ricos en nutrientes pero bajos en calorías, grasa y azúcar.

Diversas autoridades en salud alrededor del mundo como *MyPlate* en Estados Unidos, el *EatWellPlate* del *Food Service Agency* en Reino Unido, El Plato del Bien Comer en México y el *Pinggang Pinoy* en Filipinas, ofrecen una guía para crear platos balanceados.^{17,18,19}

En general, todos sugieren incrementar la cantidad de frutas y vegetales en el plato hasta abarcar casi la mitad del mismo, complementarlo con una cuarta parte de granos (enteros de preferencia) y proteína magra en el último cuarto.

Con el fin de agregar más nutrientes y reducir calorías, estas guías pueden ayudarte a crear un plato sensorialmente atractivo, usando una variedad de colores y texturas para hacer más placentera la experiencia gastronómica.

Ofreciendo más tamaños en el menú

Otra forma de ayudar a los comensales a hacer mejores elecciones es brindar más opciones en cuanto al tamaño de las porciones. Esto incluye tazas de sopa, medios sándwiches, porciones reducidas de platos principales y guarniciones, bebidas, así como postres miniatura. Cuando ofreces más opciones a tus comensales, ellos probablemente, elijan la porción correcta de comida que satisfaga sus objetivos y deseos de ese momento.



Un cambio lento

Otra manera de ayudar a los comensales a consumir menos calorías es indicar las porciones tal como se acostumbraba algunas décadas atrás, es decir, más pequeñas. Mientras esta estrategia puede significar una diferencia dramática en el consumo calórico, podría ayudar a hacer el cambio gradualmente mientras las personas, no sienten decepción al ver porciones más pequeñas de forma repentina.

Tu plan a largo plazo debe incluir reducir el volumen de comida en un 10-15% el primer año, eligiendo ingredientes más ligeros. Durante el segundo año puedes reconsiderar los ingredientes en el plato y finalmente, reducir el volumen de alimentos una vez más hasta alcanzar la meta de tamaño de porción en el tercer año.



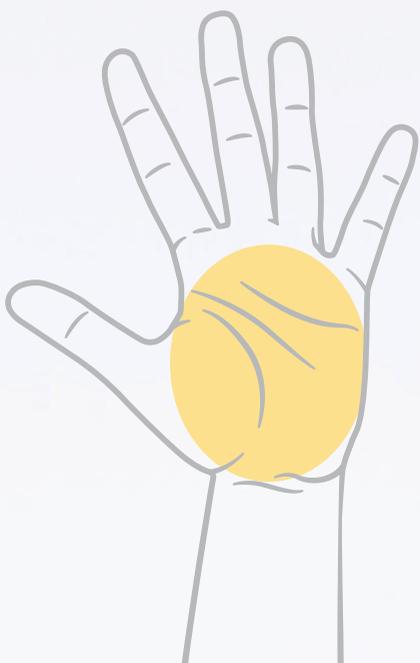
Este enfoque te permite eliminar calorías sin comprometer el sabor ni la textura de tus recetas. Además, cuando sirvas platillos en un tamaño más razonable, descubrirás que también ahorrarás en el costo de ingredientes y reducirás el desperdicio de comida.



¿SABÍAS QUÉ?

Cuando sirves carne puedes intentar cortarla en pedazos más pequeños y esparcirla en una sección mayor del plato. Esta nueva aproximación a la forma de servir puede crear la percepción de abundancia sin perturbar la ecuación de valor del comensal, lo que puede ayudar a ajustar el tamaño correcto de tus porciones.

ELIGE TU PROTEÍNA



Tradicionalmente, la proteína ha sido el centro de diversos platillos. Es parte clave de una dieta saludable pero también puede ser alta en calorías y grasa, lo que la hace particularmente importante para planear tamaños de porción apropiados cuando se desarrollan platos principales, que giran en torno a la fuente de proteína.

Los lineamientos en la dieta alrededor del mundo alientan al consumo de proteínas magras, fuentes de proteína bajas en grasa incluyendo aquellas que provienen de plantas^{20, 21}.

Cuando eliges la proteína correcta para tus recetas, debes contemplar muchos factores como el sabor y la textura, el contenido graso, nutrientes, alérgenos potenciales y precio.

PORCIÓN IDEAL

Tamaño de la palma



PORCENTAJE DEL PLATO

TIPS PROTEICOS

Existen muchas formas de saborizar la proteína sin añadir grasa o calorías en exceso.

CUBIERTAS

Cubre la carne o el pescado con clara de huevo mezclada con especias, migas de pan, quinoa, semillas de chía, arroz asado o nueces troceadas. Agrega pimienta cayena o curry para un sabor más intenso.

RELLENOS

Rellena la carne con vegetales u hongos (duxelles) para resaltar el sabor. Para el pollo a las brasas crea un estofado con jitomates, albahaca, piñones, sal y pimienta.

SALSAS/MARINADOS

Marina la carne o el tofu con salsa de soya, jengibre y especias o sustitúyelos por una mezcla de salsa ponzu, aceite de sésamo, aceite de canola, vinagre de arroz, miel y jengibre fresco.

MEZCLA DE ESPECIAS GLOBALES

Prueba estas especias tradicionales y enriquece el sabor de platillos saludables.

Dukkah: Mezcla egipcia de avellanas, semillas de sésamo, cilantro y comino. Usado como costra en cordero, pollo, pescado y tofu.

Mezcla Berber: Usada en Etiopía, esta mezcla usualmente contiene chiles picantes, pimienta negra, fenogreco, jengibre, cardamomo, cilantro, canela y clavos. Tradicionalmente utilizado en estofados.

Mezcla Khmeli Suneli: Mezcla del este de Europa hecha de especias calientes, con nueces, toques herbales y amargos como el fenogreco, cilantro y granos salados de pimienta. Tradicionalmente usado en estofados y platillos con carne.

IDEAS PARA SALSAS FRESCAS

Pescado: Zucchini, calabaza amarilla, pimiento morrón o berenjena cocinados en caldo de hierbas.

Aves o pescados: Salsa virgen (aceite de oliva, jugo de limón, tomates en trozos, cebolla y ajo).

Puerco o carnero: Zanahorias cocinadas en caldo de pollo con comino.

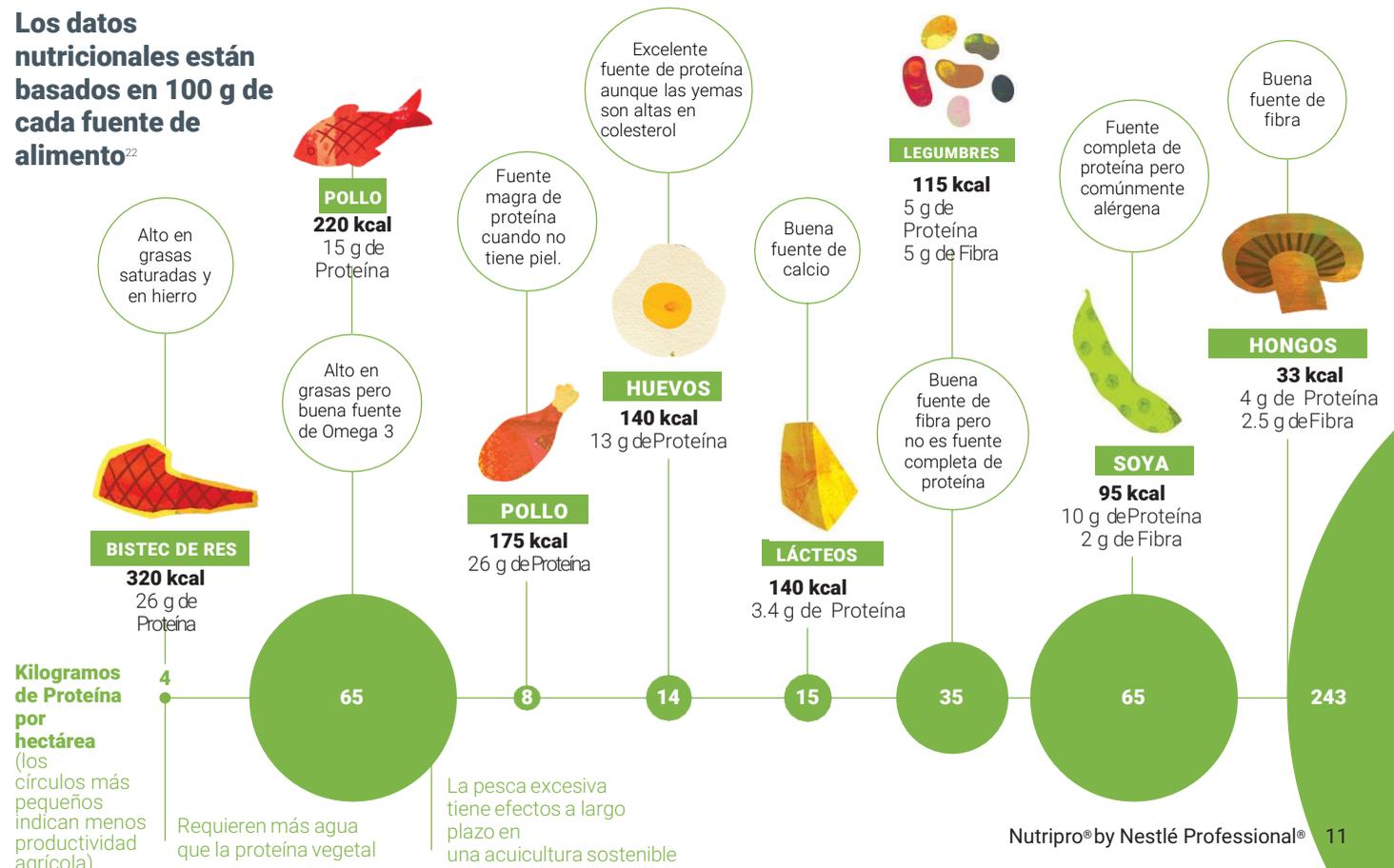
Pescado o carne: Jengibre y ajo desglasados en vinagre de arroz, más caldo de ternera reducido y sazonado con salsa de soya.

Tofu: Salsa de soya, jugo de lima, ajo, jengibre, chile y azúcar.

DECISIONES; DECISIONES

Cada uno de estos alimentos puede proveer proteína y otros nutrientes a los comensales. Sin embargo es bueno estar consciente de las calorías, los tipos de grasas, las ventajas y desventajas nutricionales, y de las consecuencias ambientales del consumo de cada fuente de proteína. Las proteínas vegetales tienden a ofrecer un alto valor nutricional y un bajo impacto en el medio ambiente, además están en línea con la tendencia actual de comer menos carne.

Los datos nutricionales están basados en 100 g de cada fuente de alimento²²





Entendiendo a las GRASAS Y ACEITES

Las grasas y los aceites son parte de una dieta sana y contribuyen a mejorar el sabor y la textura de muchos alimentos. Sin embargo, las autoridades en salud recomiendan limitar la cantidad de grasa que consumimos, particularmente las grasas saturadas. El consumo excesivo de grasas saturadas está asociado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Cuando sea posible, el objetivo es reemplazar fuentes altas de grasas saturadas (típicamente sólidas a temperatura ambiente) por aceites saludables ricos en grasas insaturadas.



PORCIÓN IDEAL

Tamaño de una huella digital

PORCENTAJE DEL PLATO

El uso de grasas y aceites debe limitarse a pequeñas cantidades donde puedan crear el mayor impacto en el sabor. Cuando elijas aceites considera el tipo de grasa que contienen, si su estabilidad térmica (punto de humo) es adecuada para el platillo y por supuesto, su perfil aromático.

ACEITES REFINADOS

Estos aceites claros de sabor neutral funcionan bien para hornear o para infusiones, pues tienen un suave efecto sobre el sabor del plato terminado.

ACEITES PENSADOS EN FRÍOS O VÍRGENES

Ricos en sabor, estos aceites proveen un sabor óptimo a aderezos y salteados

ACEITES ESTABLES AL CALENTARSE

Dado su alto punto de humo, estos aceites funcionan mejor para freír o cocinar a altas temperaturas.

¿SABÍAS QUÉ?

- El aceite de coco tiene buena reputación como ingrediente saludable, sin embargo, es rico en grasas saturadas específicas asociadas con el incremento del colesterol malo (LDL).
- Las grasas y los aceites altos en grasas saturadas son comúnmente sólidos a temperatura ambiente, mientras los aceites altos en grasas mono y poliinsaturadas suelen ser líquidos a temperatura ambiente.
- Algunos aceites son refinados para eliminar sabores indeseados, esencias, colores o impurezas pero los aceites no refinados como el aceite de oliva virgen o extra virgen, contienen más antioxidantes benéficos.

TIPS FÁCILES

PARA USAR GRASAS EN LA COCINA

- 1. Cuando sea posible, hornea, hierve o asa en lugar de freír de manera simple o a profundidad. Si fríes, cambia el aceite de la freidora después de 10 ciclos ya que el uso repetitivo baja la temperatura del punto de humo²³.
- 2. En lugar de agregar grandes cantidades de grasa o aceite, usa solo lo justo para añadir sabor, mantener la humedad de la comida o evitar que se pegue.
- 3. Trata a los aceites con cuidado. Los ácidos grasos son sensibles al calor, la luz y el oxígeno de modo que sobre-exponerlos a estos factores cuando los almacenas o los usas para cocinar, puede cambiar su estructura química y dejar notas a rancio en los platillos.

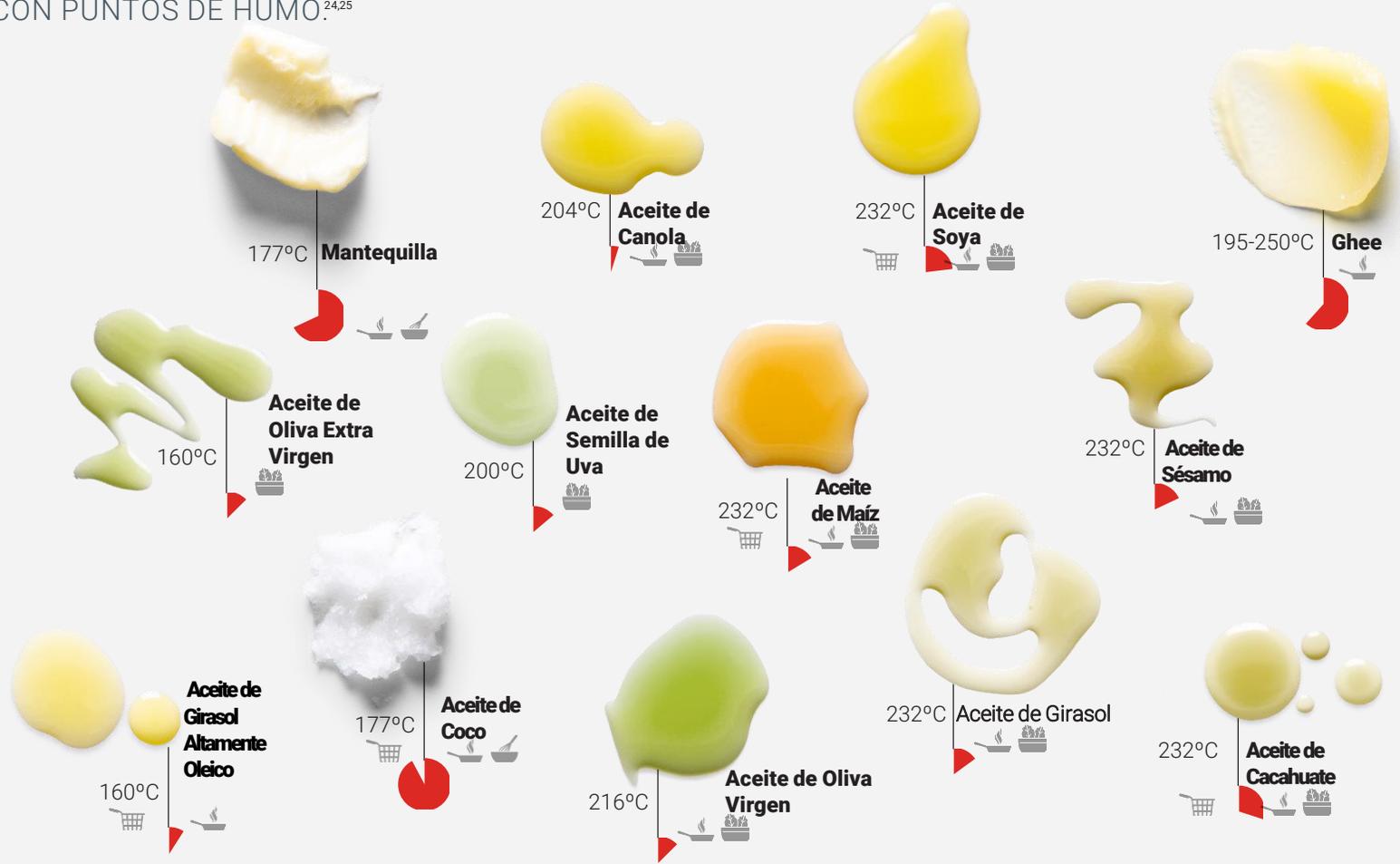
- 4. Experimenta con el umami para intensificar el sabor sin usar grasa. Los ingredientes salados como el caldo de pescado japonés, pueden ser sustitutos geniales para los ingredientes ahumados como el tocino o un toque adicional de sabor en sopas o frijoles cocidos.
- 5. Las grasas y los aceites con bajo punto de humo son más adecuados para usos en frío o a bajas temperaturas como el aceite para el acabado de platillos, aderezos de ensaladas y salteados, mientras aquellos con mayores punto de humo son mejores para aplicaciones a altas temperaturas como hornear o freír a profundidad.

- 4. Usa pequeñas cantidades de aceite de trufa, de sésamo o mantequilla únicamente sobre la comida para maximizar la experiencia de sabor mientras reduces grasa.
- 5. Cuando añadas hierbas o sabor a un aceite prueba el aceite de semillas de uva, pues tiene un sabor mucho más neutro que el aceite de oliva.
- 6. Evita calentar grasas y aceites por encima de su punto de humo, ya que pueden producir sustancias tóxicas.

TIPOS DE GRASAS & ACEITES

CON PUNTOS DE HUMO:^{24,25}

 Grasa Saturada	 Grasa Monoinsaturada	 Grasa Poliinsaturada
 Fritura	 Salteado	 Horneado
		 Aderezo Ensalada





Considera tus CARBOHIDRATOS y Almidones

¿SABÍAS QUÉ?

Multigrano simplemente significa que un alimento contiene más de un tipo de grano. Asegúrate de leer la lista de ingredientes porque los granos pueden estar refinados. Para una mejor elección busca y opta por granos enteros.²⁶

Los alimentos ricos en carbohidratos son la mayor fuente de calorías en la dieta. Sin embargo, también son una fuente importante de fibra, vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita. Este grupo incluye carbohidratos simples, carbohidratos complejos o almidones y fibra dietética.

La calidad de los carbohidratos normalmente son parte de la mayoría de las calorías en una dieta equilibrada. Cuando planees tus platillos, busca granos enteros y sé creativo usando granos milenarios, así como frutas y vegetales de temporada.



PORCIÓN IDEAL
GRANOS
PUÑO PEQUEÑO

 **PORCIÓN DEL PLATO**



PORCIÓN IDEAL
FRUTAS y VEGETALES
Tamaño del puño

 **PORCENTAJE DEL PLATO**

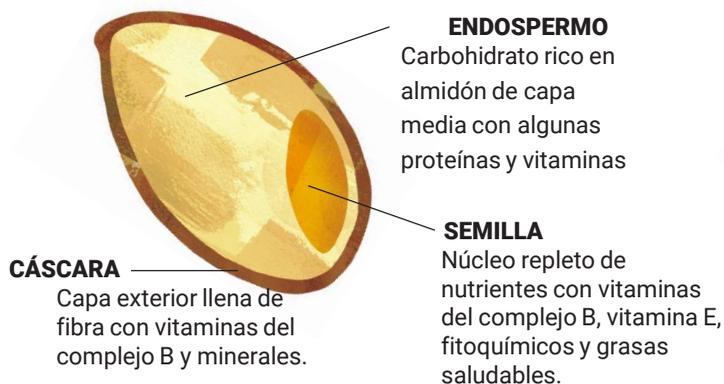
FRUTAS Y VERDURAS: PARTE DE LA SOLUCIÓN

Si vas a reducir algunos ingredientes, que sean otros distintos a las frutas y verduras. Darles más espacio en tus platos es una forma de celebrarlos. Están cargados con vitaminas, minerales, fibra y son relativamente bajos en calorías. Aquí van algunas formas de aprovecharlos al máximo:

1. Agrega frutas y vegetales a un platillo para re-balancearlo cuando has reducido otras porciones (almidones y carne por ejemplo). Esto completará visualmente el platillo y mantendrá a tus comensales satisfechos.
2. En la medida de lo posible, usa frutas y verduras locales o de temporada. Agregarás fresca y sabor ricos en nutrientes.
3. En lugar de hervirlos, sirve los vegetales crudos, horneados, asados o rostizados para retener en ellos más nutrientes.
4. La piel de los vegetales con frecuencia contiene muchos nutrientes, así que considera dejársela o pelarlos lo más delgado posible. ¡Esto también ayuda a reducir el desperdicio de alimento!
5. Ofrece una amplia variedad de vegetales en tu menú, incluye una vasta variedad de productos en color verde oscuro y naranja, ya que son más ricos en vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos protectores
6. Reemplaza las verduras por algunos o todos los granos. Usa fideos de zucchini como pasta o coliflor troceada en lugar de arroz.
7. Considera incorporar vegetales a tus platillos con salsas. Comúnmente, las salsas frescas y brillantes están hechas con zanahorias, pimientos rostizados, caviar de berenjena, etc.
8. Agrega fruta fresca a la avena, crepas, ensaladas y yogurts.

GRANOS ENTEROS VS

Constituidos por 3 partes clave



GRANOS REFINADOS²⁷

La semilla y la fibra han sido removidos



GRANOS MILENARIOS

Estos granos fueron usados desde antaño y no han cambiado durante los últimos cientos de años. Están reapareciendo entre los consumidores que ansían calidad, variedad y novedad, así que pruébalos en lugar de quedarte con el arroz o la pasta.^{28,29}

AMARANTO

- Gluten-free
- Sabor a nuez
- Fuente de hierro, calcio y magnesio

Cocínalo suave, como avena para el desayuno, estállalo como maíz palomero o prueba los granos cocidos en ensaladas

QUINOA

- Gluten-free
- Tendencia en menús
- Proteína completa

Reemplaza el arroz o cocina como cereal para un desayuno caliente.

TRIGO SARRACENO

- Gluten-free
- Buena fuente de magnesio

Usado en fideos de soba, panqués y crepas. Puede cocinarse para reemplazar al arroz.

MIJO

- Gluten-free
- Buena fuente de fibra y proteína

Intenta como pilaf o papilla, añádelo al pan, sopas y estofados, estállalo como maíz palomero, hazlo harina (como para Indian Roti).

TRIGO ESPELTA

- Sabor a nuez
- Alto en proteína y fibra
- Buena fuente de fósforo

Reemplaza el arroz o pasta.

KAMUT

- Puede usarse para reemplazar el trigo
- Contiene una mayor cantidad de proteínas que el trigo

Úsalo como harina o come los granos directamente para reemplazar el arroz o la pasta.³⁰

Las calorías cuentan en las Bebidas

Refrescos, té endulzados, bebidas a base de café y algunos jugos son frecuentemente cargados con azúcar y calorías vacías. Si se consumen en porciones extra grandes y se rellenan gratuitamente una y otra vez (*refill*), la persona podría beber fácilmente la mitad de las calorías diarias recomendadas en un breve momento.

TIPS PARA REDUCIR CALORÍAS EN BEBIDAS

1. Ofrecer porciones más pequeñas (250-300 ml en lugar de 900 ml).

2. Evita dar *refill* en bebidas azucaradas limitándolas a una por consumidor.

3. Haz del café negro o el té helado sin endulzar el estándar, deja el azúcar, los jarabes y la crema batida fuera de las bebidas.

4. Ofrece porciones individuales de azúcar o crema para café cuando te lo pidan en lugar de colocar múltiples empaques en la mesa.

5. Opta por jugos y refrescos sin azúcar añadida.

6. Deja cafés y té abundantes en calorías en la sección de postres, como una señal de que son productos altos en contenido graso y/o calórico.

La historia de 2 bebidas



Café (con un chorrito de leche) 470 ml



Vainilla Latte 470 ml

Mientras la OMS recomienda menos de 6 cucharaditas de azúcar diarias,⁴ un refresco de 600 ml con *refill* implica cerca de 30 cucharaditas de azúcar y casi 500 kcal.



Comparte

LO QUE SABES

Las investigaciones demuestran que una de las claves para ampliar la base de consumidores leales es reducir el esfuerzo que ellos tienen que invertir para elegir. Cuando sea el momento de ayudarlos a decidir qué y cuánto comer, existen varias áreas en las que puedes hacer el trabajo duro por ellos^{31,31,32}

En el Menú

1. Probablemente tu gobierno local exige incluir en tu carta de alimentos la cantidad de calorías, gramos de grasa y/o el contenido de azúcar de cada producto pero, si aún no ocurre, esta tendencia te llegará pronto. Mientras los consumidores se han vuelto más expertos en salud y nutrición, más de un tercio de ellos piensa que, definir qué alimentos del menú son saludables es confuso. Puedes ayudarlos incluyendo datos clave de nutrición como calorías en el menú e incluyendo en tu sitio web, información más profunda al respecto.

Incluso si tus comensales optan por alimentos indulgentes para la comida del día que eligen hacer contigo, contarán con las herramientas para balancear sus comidas restantes

2. Es conveniente mostrar por separado las calorías contenidas en los aliños de tus platos principales. Ello ofrece mayores opciones de elección a los comensales (por ejemplo, vinagreta en lugar de aderezos cremosos para las ensaladas) y continúa ofreciendo opciones sin que ello exija un gran cambio en tu cocina.

3. Haz que sea fácil para los comensales encontrar platillos con bajas porciones o calorías. Así evitas que tengan que preguntar al mesero y les das más control sobre lo que comen.

4. Una de las razones por las que los consumidores creen que comer fuera de casa no es saludable, es porque no saben ni tienen control sobre lo que sirven en su plato¹⁰. En las descripciones vendedoras de tu menú, incluye detalles sobre los ingredientes y los métodos de preparación.

5. ¡Lo saludable no tiene que ser aburrido! Muchos consumidores asocian salud con alimentos simples, frescos hechos con ingredientes auténticos de origen conocido¹⁰. Integra ingredientes que se consiguen localmente (¡ello implica menos millas gastadas en transportar comida!) y encuentra formas de demostrar frescura, esto puede incluir oportunidades de personalizar platillos especialmente para ellos, preparar platillos en la mesa o contar con conceptos *Open Kitchen* (abrir la cocina al comedor o a la sala).

En el Plato

1. Colocar aderezos o salsas a un costado brinda a los comensales, mayor control sobre la cantidad que consumen.

2. Emplatar aperitivos o postres de formas que permitan compartir con los demás ofrece otra opción para reducir calorías, grasas o azúcares.

En el Comedor

1. Aumentar los vegetales en los platillos y emplatar con creatividad puede contribuir a una apariencia apetitosa. Las verduras añaden color y volumen a un platillo –intenta usar cortes largos y delgados para hacerlo lucir más grande³³.

2. Experimenta con la vajilla –usa diferentes tamaños, formas y colores para impactar en la percepción de la porción–. Es decir, platos más pequeños pueden crear la percepción de porciones más grandes. Esto se conoce como Ilusión Delboeuf.³⁴

3. Si ofreces un buffet *Todo lo que puedas comer*, sé estratégico en cómo distribuyes las mesas. Colocarlas un poco más cerca de la comida reduce la cantidad de veces que los comensales se levantan –considerando el precio del buffet, no perderás dinero cuando ellos comen menos–.

4. Al preparar un buffet, coloca las verduras al principio del recorrido para que los comensales llenen más su plato con opciones más saludables.



Mantén el placer POR LA COMIDA

Mientras en definitiva, las personas están sintiendo presión para comer más sano, al mismo tiempo desean relajarse y disfrutar cuando comen fuera. Los restaurantes son parte de nuestro tejido social y existe placer en compartir la mesa con otros apreciando el entorno y comiendo comida preparada por alguien más.

En la lucha contra la glotonería, los restaurantes pueden ser una parte importante de la solución. Apoyando los objetivos de los comensales y su habilidad para conectar entre ellos, podrás incrementar su satisfacción y contribuir a su calidad de vida.

Fuentes

1. Obbagy JE, et al. Chefs' opinions about reducing the calorie content of menu items in restaurants. *Obesity*. 2010.
2. Tuso, P.J., et al. Nutritional update for physicians. *The Permanente Journal*. 2013.
3. WHO. Healthy diet fact sheet. 2018.
4. WHO. Sugars intake for adults and children. 2015
5. WHO. Obesity and overweight fact sheet. 2018.
6. Cawley J, et al. The medical care costs of obesity. *J Health Econ*. 2012.
7. STOP Obesity Health Alliance. *The Cost of Obesity*. 2018.
8. Rtveldadze, K., et al. Obesity prevalence in Mexico. *Public Health Nutrition*. 2014.
9. National Center for Health Statistics. *United States*. 2013.
10. Global Data. *Foodservice Insights & Trends—Focus on Health, July 2018*.
11. Hartman Group Health & Wellness Report. 2019.
12. The effects of the Danish saturated fat tax. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2016.
13. FDA. *Final Determination Regarding Partially Hydrogenated Oils (Removing Trans Fat)*. 2018.
14. Diabetes UK. *Childhood Obesity Plan Chapter 2*. 2018.
15. US FDA. *Calorie Labeling on Restaurant Menus and Vending Machines*. 2018.
16. National Institute of Health, United States. 2015.
17. USDA, *Choose MyPlate*. 2017.
18. UK: *Eatwell Guide*. 2016.
19. Food and Agriculture Organization of the UN. 2018.
20. *The Chinese Dietary Guidelines*. 2016.
21. *Canada's Food Guide*. 2019.
22. USDA *Food Composition Databases*. 2018.
23. Idun-Acquah, N. et al. Repetitive Use of Vegetable Cooking Oil and Effects on Physico-Chemical Properties. *Science and Technology*. 2016.
24. EUFIC: *How to choose your culinary oil*. 2014.
25. EUFIC: *The why, how, and consequences of cooking our food*. 2010.
26. Michigan State University: *Whole grain vs. multigrain vs. whole wheat*. 2013.
27. Harvard TH Chan School of PublicHealth. *Whole Grains*. 2018.
28. Datassential *Trendspotting. Inspiration from the garden*. 2018.
29. *Today's Dietitian. Enjoying Ancient Grains*. 2014.
30. Powers C, et al. *Essentials of nutrition for chefs*. Culinary Nutrition Publishing. 2013.
31. Dixon, M., et al. *The Effortless Experience*. 2013.
32. *Calories on menus in Ireland—Report on a National Consultation*. 2012.
33. Ordabayeva & Chandon. 2013.
34. Delboeuf. 1865.

Leer más

Números disponibles Nutripro

Más plantas en el plato

Alérgenos

Reducción de

Azúcar

Porciones

Umami – desde hongos hasta MSG

El Este se encuentra con el Oeste

La Cultura del Café

Postres – Alimenta el Alma

Bebidas endulzadas

Sodio

El placer de comer y beber

Minerales

Bebidas – Clave para una vida saludable

Té – Una bebida Global

Almuerzos para niños

Cocoa y Malta

Fibra Dietética – Y sus beneficios en la salud

Vitaminas: La orquesta para el Cuerpo

El valor agregado de la Leche

Planeación de Menú

Grasa, aceite y colesterol

Métodos de cocina

Carbohidratos



Nestlé Professional
Nestec S.A.
Avenue Nestlé 55
CH-1800 Vevey
Suiza

www.nestleprofessional.com

Nutripro es una publicación de Nestlé Professional © 2019

Contacto para más información
nutripro@nestle.com

Equipo Editorial:

Erin Gilgan, Muriel Tissot

Dirección Creativa: Mr & Mrs

Copy: Karin Lannon

Fotografía: Yolanda Gonzalez,
Nestlé Professional