Cómo advertir de los peligros de un menú: una propuesta

Posted on 13 de junio de 2017 by Francisco García Olmedo

Lo mismo que cuando vamos a un restaurante, gracias a la carta, nos hacemos una idea de cuánto dinero gastaremos, deberíamos poder constatar el valor calórico y el contenido de nutrientes clave de lo que vamos a consumir. Podríamos así hacer compatibles nuestros gustos con nuestra salud. Sin embargo, no suele quedarnos más remedio que comprobar nuestros excesos a posteriori mediante la báscula.

En los últimos años han surgido diversas iniciativas para solucionar el mencionado problema que poco a poco parece que empiezan a aceptarse. En el Reino Unido se ha implementado la llamada etiqueta semáforo, sistema que ha intentado implantarse sin éxito en el resto de Europa con gran oposición por parte de las grandes empresas alimentarias, que han gastado millones de euros en campañas contrarias a la idea. Sólo recientemente, el pasado 9 de marzo, seis grandes compañías han anunciado su intención de poner en marcha voluntariamente una variante de la etiqueta semáforo británica. En Estados Unidos acaba de posponerse la inminente adopción de una normativa federal sobre etiquetado de los menús. En lo que sigue, describiremos brevemente en qué consisten estas iniciativas y propondremos una propia.

Cualquier ciudadano que tenga paciencia y sepa las cuatro reglas puede calcular el valor calórico y el contenido en nutrientes clave de su dieta, con ayuda de unas tablas: 1) Se anotan las clases de alimentos y las cantidades ingeridas de cada uno de ellos durante una semana; 2) Se obtienen de las tablas los valores por cien gramos de cada uno; 3) Tras multiplicar, sumar y dividir se obtiene la información deseada; 4) Esta se contrasta con lo recomendado para una persona de las características de la investigada y ésta puede modificar su dieta hacia un perfil más saludable. No hay alimentos malos o prohibidos, sino dietas sesgadas. Como venía a decir Grande Covián: hay que tomar toda clase de alimentos, pero en platos pequeños.

El problema estriba en que el método esbozado, aunque sencillo, es extraordinariamente engorroso y poco práctico, aunque haya programas de ordenador que lo simplifican. En las etiquetas se consignan los datos calóricos y de composición de cada alimento, pero el consumidor medio no está en condiciones de valorarlos. La etiqueta semáforo británica utiliza un código de colores ?rojo, ámbar y verde? para señalar en rojo si el alimento en

cuestión es especialmente rico en calorías, grasa saturada o azúcares añadidos; y en verde si no hay problema. La diferencia del sistema británico y el ahora propuesto por algunas grandes industrias europeas es que los británicos dan los datos referidos a cien gramos de alimento y la de las compañías sería referida al tamaño de una ración tipo.

La diferencia citada es objeto de debate porque cada opción tiene sus ventajas e inconvenientes. Sin entrar en detalles, me limitaré a referir el caso de una publicidad difundida a toda página por los cerveceros españoles y que, sin dar datos falsos, acaba siendo sutilmente engañosa. En ella se dan datos nutricionales correctos, referidos a cien gramos, para comparar la cerveza con el vino, el vodka, el ron, etc. El sutil engaño consiste en que son muy pocos los que limitan su consumo de cerveza a un chupito de cien gramos, mientras que son muchos quienes no superan dicha cantidad de vodka o de ron. Si se usa la ración tipo como referencia, el problema radica en que es difícil tener en la memoria cuáles son las raciones tipo de los distintos alimentos.

La Food and Drug Administration de Estados Unidos acaba de anunciar que pospone por un año la aprobación de un reglamento federal para el etiquetado del contenido calórico de cada plato consignado en una carta. Las cadenas de restauración están a favor del etiquetado propuesto a nivel federal porque temen acabar con un mosaico de normas locales, mientras que muchos pequeños distribuidores a domicilio, como por ejemplo las pizzerías, consideran esta normativa una traba innecesaria.

Finalmente, mi propuesta tiene su origen en un problema que afecta a muchos ciudadanos, incluido el que esto escribe. Yo quiero y debo ajustar mi dieta para no superar, digamos, las mil quinientas calorías diarias, sin dejar de consumir todos los alimentos que me gustan y sin omitir las frecuentes comidas fuera de casa. Me ayudaría grandemente que, en la carta, junto al precio de la ración, apareciera su valor calórico. En el mismo sentido estaría la idea de estimular a los restaurantes para que ofrecieran hasta tres tamaños distintos de ración.

* **Francisco García Olmedo** es redactor y voz narradora del blog. **Jaime Costa** colabora en la prospección y documentación de los temas.