

# Los restaurantes empiezan a ofrecer información nutricional en sus cartas

Valencia impulsa un proyecto pionero para que los comensales sepan qué comen

**SALVADOR ENGUIX**  
Valencia

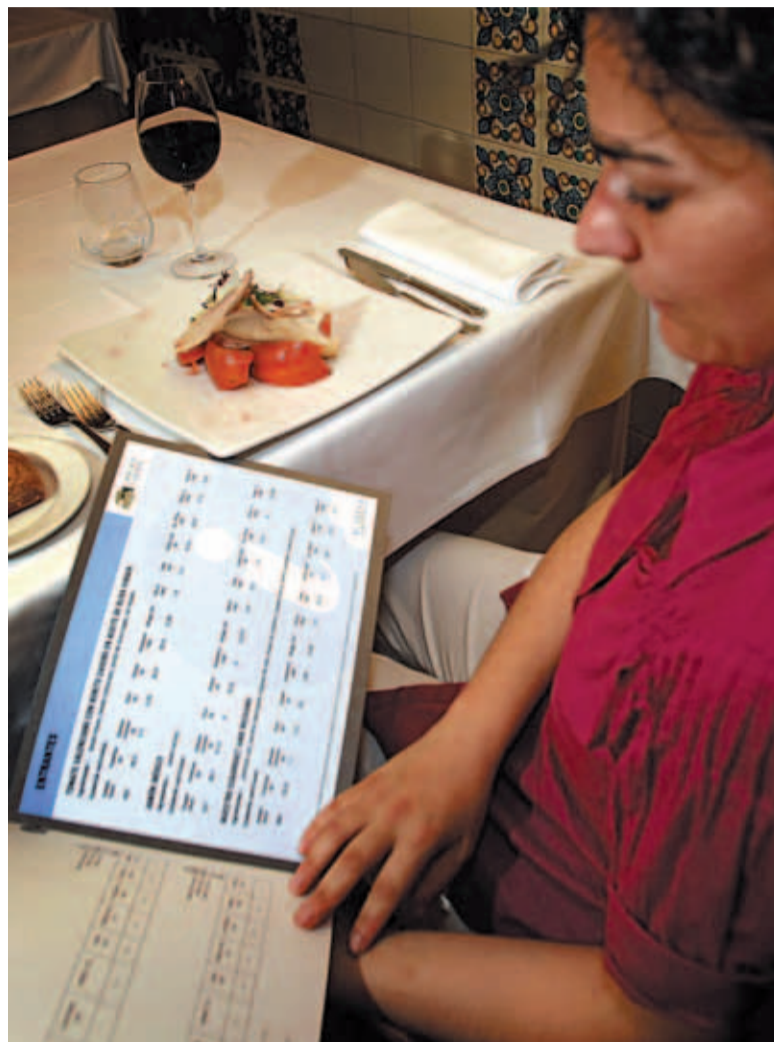
“El objetivo, al final, es garantizar la calidad y buenos hábitos de consumo”, explica Rubén Martínez, director de Higiene Alimentaria de la Federación de Hostelería de Valencia, que ha puesto en marcha un programa pionero en España para instaurar en los restaurantes las denominadas *cartas dietéticas*. Se trata de que, junto al nombre de cada plato, se ofrezca al comensal una completa información nutricional: energía, proteínas, hidratos de carbono, fibra, grasas, colesterol, ácidos grasos omega 3 y 6, hierro, yodo, sodio, ácido fólico y vitaminas C y E.

La iniciativa, que cuenta con la colaboración de la Generalitat Va-

## Más de noventa establecimientos de la Comunidad Valenciana se han unido a la iniciativa

lenciana, ha sido un éxito, según sus promotores. En pocos meses, más de 90 restaurantes de la Comunidad Valenciana -“la mayoría son de los considerados muy buenos”, apunta Rubén- se han sumado a una campaña que ha contado con el apoyo de las asociaciones de consumidores. “Hemos recibido muy buenas valoraciones de los consumidores, porque entienden que las cartas dietéticas permiten no sólo disponer de una información que les ayuda a mejorar su alimentación, sino una dieta equilibrada y saludable”. Uno de los públicos objetivo de las cartas son “aquellos que por razones de trabajo deben comer casi todos los días fuera de casa, y que deben vigilar lo que comen”, añade.

Sabina Escortell, presidenta de



J.M. CENCILLO

Las nuevas cartas tienen el apoyo de asociaciones de consumidores

la Asociación de Dietistas Diplomados de la Comunidad Valenciana (Addecova), apunta que las cartas dietéticas “permiten que el consumidor no tenga que preguntarse qué es y cómo es lo que se está comiendo”. Defiende, en este sentido, una iniciativa que permite a aquellos que sufren algún tipo de patología cardiovascular, diabetes o es proclive a tener colesterol que “puedan tener la opción de elegir no sólo el plato que más les gusta, sino el que más les conviene”.

Sin embargo, Escortell advierte que el problema de estas cartas puede venir “si el consumidor desconoce los parámetros nutricionales de los que se le informa y no sabe qué significa cada dato”, Señala que “los restaurantes no pueden ni deben ser consultorios médicos, deben ser los comensales los que adquieran la formación adecuada”.

En esto coincide Francisco San Miguel, propietario del restaurante Palace Fesol de Valencia. “Nosotros nos sumamos porque entraba dentro de nuestra filosofía de ofrecer una gastronomía pensando en la salud de nuestros clientes”, anuncia. Narra que entre sus comensales hay diabéticos, celíacos, personas con problemas de colesterol, que tiempo atrás le solicitaban la posibilidad de elaborar platos adecua-

dos a sus patologías; y que su restaurante los preparaba pensando en estas circunstancias. “No somos médicos, pero de alguna manera nosotros ya elaborábamos platos con esa intención; con las cartas dietéticas la información que se facilita al cliente es muy amplia, y le permite escoger lo mejor para su salud”, añade.

El modelo de elaboración de las cartas contempla el análisis de cada plato que se ofrece a los clientes. Para ello, los restaurantes informan a la Federación de Hostelería de Valencia de las materias primas y condimentos de cada plato. “No hay análisis químico; confiamos en que lo que se nos dice es la verdad y mediante un sistema informático, que es el mismo de las empresas de nutrición, analizamos los ingredientes y sus contenidos para elaborar las cartas dietéticas”, señala Rubén Martínez, de la federación

## Las cartas informan de datos como el tipo y la cantidad de grasas de cada plato o su contenido en calorías

de hostelería. “Si no nos dicen la verdad lo sabremos y no podrán seguir con el proyecto”.

Cada vez que un restaurante cambia los platos de la carta informará a la Federación, que en el plazo más breve posible le remitirá un informe con los datos nutricionales de la nueva oferta para que se incluyan en la carta.

Las cartas, además, ofrecen como información complementaria unas cantidades diarias recomendadas de nutrientes según la edad, talla, peso y sexo de las personas; aunque se advierte a los clientes que “sólo tiene un carácter orientativo, ya que cada persona tiene unas necesidades nutricionales específicas según sus características”. El servicio de la federación de hostelería a los restaurantes es, además, barato: otorgar la información de estos platos de una carta sólo cuesta 60 euros. Francisco San Miguel recuerda que “la gente, en ocasiones, sabe que se está comiendo un plato un poco cargadito, pero de cuando en cuando a todos nos apetece saltarnos un poco las normas”.

## Pescado contra el asma

■ Tomar aceite de pescado durante las últimas semanas de embarazo reduce un 63% el riesgo de que los hijos sufran después asma, según un estudio dado a conocer ayer por la Comisión Europea.

Realizado con la colaboración de 500 mujeres, el estudio ha observado que las madres que durante las diez últimas semanas de gesta-

ción toman suplementos de aceite de pescado con ácidos grasos omega-3 ven cómo el periodo de gestación se alarga una media de cuatro días, el peso del bebé se incrementaba en 100 gramos y el riesgo de que el hijo sufra asma más tarde se reduce de forma muy notable.

Los ácidos grasos omega-3 abundan en el pescado azul

como la sardina o el salmón.

En el estudio, financiado por la Unión Europea con 13,4 millones de euros, han participado instituciones científicas de 16 países europeos, entre ellas el Institut Municipal d'Investigació Mèdica-hospital del Mar de Barcelona, la Universitat Rovira i Virgili y el hospital Vall d'Hebron. / Redacción

## EXPOSICIONES DE ARTE

**BALCLI'Smini**

subastas a precios mini

julio 2008

subasta  
miércoles 16 julio 16.30 h

exposición  
7-15 julio  
10 a 14 h y 16 a 20 h  
domingo 13 cerrado



GENÍS CIRERA  
vidrio esmaltado, hacia 1930 200 €

rosselló 227 t. 93 217 56 07  
balclismini.com

**ES SUBARNA**  
Subhastes de Barcelona, s.a.

**SUBHASTA DE JULIOL FI DE TEMPORADA**  
Dijous, dia 17 de juliol  
a les 17h

PREUS ESPECIALS DE LIQUIDACIÓ  
EXPOSICIÓ:  
FINS DIMARTS, DIA 15 (inclòs)  
Dilluns a divendres:  
10 a 13,30 h. i de 16,30 a 20 h.  
Dissabtes i festius:  
11 a 14 h. i de 17 a 20 h.

[www.subarna.net](http://www.subarna.net)

C/ Consell de Cent, 295  
08007 Barcelona  
(entre Balmales i Enric Granados)  
T. 93 215 65 18  
e-mail: [subarna@subarna.net](mailto:subarna@subarna.net)

MANGA FILMS PRESENTA

ALBERTO SAN JUAN JAVIER GUTIERREZ FRANCESC GARRIDO PILAR CASTRO  
ANTONIO MOLERO CARMEN RUIZ con FERNANDO TEJERIO y MARIBEL VERDU

**GENTE DE MALA CALIDAD**

UNA COMEDIA ATRÓZ DE JUAN CAVESTANY

FESTIVAL DE MÁLAGA CINE ESPAÑOL

**NO TE RÍAS. PODRÍAS SER UNO DE ELLOS**

www.gentemalacalidad.es

HOY ESTRENO

COMEDIA Bosque Multicines RENAISSANCE CINESA DIAGONAL  
CINESA LA MAGNISTA Palau Balaña Multicines Glòries Multicines  
CINESA HERON CITY CINESA DIAGONAL MAR CINESA MARIBEL  
FILMAX GRAN VIA