



Proyecto Gastronomía y Salud

Resumen de resultados
y conclusiones



Santa Coloma de Gramenet, 2014

Con el soporte financiero de:





Health Universitat de Barcelona Campus



Campus de la Alimentación de Torribera - UB
Grupo de Investigación en Nutrición Aplicada (GRNA)
Departamento de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia



Universidad de Barcelona



CETT
Escuela Universitaria de Hostelería y Turismo
Centro adscrito a la UB



Fundación ALICIA

Autores

Dirección: Montse Illán

GRNA: Montse Illán, Xavier Torrado, Dolors Zomeño, Andreu Farran, Imma Palma, Laura Padró y M.^a Antonia Lizarraga

FUNDACIÓN ALICIA: Elena Roura, Nuria Cinca, Marc Puig-pey y Cristina Abajo

CETT: Isabel Lugo, Lluís Riera y Elvira Fernández

Comité científico (Dpto. de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia): Josep Boatella, Montse Illán, María Izquierdo, Rosa M.^a Lamuela y Xavier Torrado

Introducción

En la actualidad los hábitos sociales favorecen que las personas coman con más frecuencia fuera de casa. Esta práctica puede resultar complicada para quienes padecen alguna restricción, intolerancia y/o alergia alimentaria, ya que en muchos establecimientos de restauración no cabe la posibilidad de la adaptación de los platos usuales a las demandas de este tipo de usuarios.

Ante esta realidad, surge **Gastronomía y Salud**, un proyecto multidisciplinario creado para los establecimientos de restauración comercial que necesiten adaptar sus cartas y/o ofertas a aquella población que presenta algún tipo de restricción, intolerancia y/o alergia alimentaria.

Se trata de un proyecto financiado a través del programa CEI del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y gestionado por el Campus de Excelencia Internacional (HUB^{ce}) de la Universidad de Barcelona. Han participado el Grupo de Investigación en Nutrición Aplicada (GRNA) del Departamento de Nutrición y Bromatología (Facultad de Farmacia) del Campus de la Alimentación de Torribera (UB), junto con la Escuela Universitaria de Hostelería y Turismo CETT-UB y la Fundación ALICIA.



El proyecto nace de la preocupación por estos usuarios y del interés en poderles ofrecer, desde la restauración comercial, una alimentación adaptada a sus necesidades, a la vez que brinda una oportunidad de negocio a los establecimientos que se adhieran para satisfacer las demandas de este tipo de clientes.

Por tanto, el objetivo final es, por un lado, dar a conocer a los responsables de los establecimientos de restauración comercial las inquietudes, necesidades y adversidades de los usuarios con algún tipo de restricción, intolerancia y/o alergia alimentaria cuando comen fuera de casa y, por otro lado, proporcionarles herramientas para poder llevar a cabo una oferta de alimentación adaptada a las diferentes necesidades.

Metodología y diseño

El presente estudio se ha realizado a partir de distintos cuestionarios. Para su diseño se contó con la colaboración de entidades y asociaciones de afectados, así como con la supervisión de profesionales estadísticos. Una vez revisado y finalizado, el cuestionario fue implementado en la plataforma *on line* denominada Survey Monkey. A través de esta aplicación se procedió a la realización de una prueba piloto para detectar posibles dificultades de comprensión y/o errores de funcionamiento.

El sondeo de opinión se realizó desde septiembre de 2012 hasta febrero de 2013. Para llevarlo a cabo se difundieron cuatro cuestionarios específicos para las distintas patologías a través de las distintas asociaciones y entidades. Por otro lado, se elaboró un cuestionario específico dirigido a los restauradores, que a su vez fue difundido a través de diversas asociaciones profesionales. Los resultados permitieron conocer las inquietudes de los colectivos de afectados por algún tipo de restricción, intolerancia y/o alergia alimentaria, las carencias con las que se encuentran dichos usuarios y las dificultades que tienen los restauradores para realizar la adaptación de los platos.

Así pues, la población del estudio han sido usuarios y restauradores de establecimientos comerciales, y el ámbito de análisis ha sido todo el territorio español, con una participación muy desigual entre las diferentes comunidades.

El número de participantes ha sido de 2.614 usuarios y de 99 restauradores, distribuidos de la siguiente forma:

- **Celiaquía o intolerancia al gluten**

Con 2.125 participantes, alrededor del 95% de las respuestas obtenidas corresponden a personas celíacas y el resto declara que la disminución en la ingesta de gluten mejora su estado general. Cerca del 70% de los participantes han sido mujeres. Más de la mitad de los encuestados son menores de 18 años,

casi un tercio son mayores de 36 años y el resto se sitúa entre los 18 y 36 años.

- **Intolerancia a la lactosa**

De entre los 300 participantes en esta encuesta, el 82% son personas que deben evitar cualquier alimento que contenga lactosa y los demás son personas con diferentes sensibilidades a la lactosa.

- **Alergias alimentarias**

Han participado 42 personas, de ambos sexos, mayoritariamente menores de 18 años.

- **Dietas adaptadas**

Han participado 146 personas, de las cuales dos terceras partes son mayores de 36 años. Esta encuesta abarca varias situaciones: personas diabéticas (el 92% de los encuestados), personas que requieren un control del colesterol, un control de la obesidad, y otros motivos. En muchos casos son personas con pluripatologías.



- **Restauradores.** Han participado 82 establecimientos que ya disponen de algún tipo de oferta para atender las situaciones antes descritas, y 17 que no disponen de esta oferta. El tipo de establecimiento mayoritario fue el restaurante familiar con más de 50 comensales, seguido de los hoteles. La oferta gastronómica más frecuente es el servicio de menú diario y de carta. El tipo de clientela más habitual son profesionales y trabajadores que acuden al establecimiento al mediodía.

Se realizaron dos grupos focales en la Associació Cel·lacs de Catalunya y en la Associació Catalana de Diabètics, de Barcelona. La finalidad de dichos grupos era obtener información cualitativa sobre la relación de los afectados con los establecimientos de restauración comercial, contrastarla con los datos procedentes de los cuestionarios *on line* y conocer las opiniones no recogidas en los cuestionarios de respuesta cerrada.

Una vez finalizada la encuesta a los diferentes agentes implicados en el proyecto, se celebró la jornada de trabajo “**Gastronomía y Salud**” en el Campus de la Alimentación de Torribera, donde se presentaron los resultados preliminares del proyecto y se llevaron a cabo diversas actividades teórico-prácticas.



Jornada “Gastronomía y Salud”

El 29 de abril de 2013 tuvo lugar en Santa Coloma de Gramenet la jornada “Gastronomía y Salud” sobre dietas especiales, dedicada a establecer un diálogo entre los investigadores, los afectados que sufren algún tipo de restricción, intolerancia y/o alergia alimentaria, y los restauradores comerciales.

El acto fue inaugurado por representantes de la Agencia de Salud Pública de la Generalitat de Catalunya, del Ayuntamiento de Santa Coloma de Gramenet y del Campus de la Alimentación de Torribera (UB). A continuación se expuso el proyecto llevado a cabo por el GRNA (UB), el CETT (UB) y la Fundación ALICIA.

La jornada se estructuró en dos partes: una más académica y otra eminentemente práctica. La sesión empezó con una exposición de la situación actual y el contexto del acto, y las presentaciones sobre experiencias relacionadas con las dietas especiales. Las dos primeras, llevadas a cabo en Cataluña, trataron sobre la formación que la Associació Celiacs de Catalunya ofrece a los restauradores y sobre la actualización de la acreditación AMED (que identifica a los establecimientos promotores de la alimentación mediterránea). Posteriormente se dieron a conocer experiencias similares de ámbito internacional, en México (Monterrey) y Argentina (Buenos Aires).

A continuación, y ya en referencia al estudio “Gastronomía y Salud”, se presentó la metodología de trabajo y los resultados preliminares de las encuestas realizadas.

Luego se llevó a cabo una interesante mesa de debate en la que estuvieron presentes, por un lado, tres representantes de diferentes ámbitos del colectivo de los restauradores: restaurante Ca n'Armengol de Santa Coloma, AN Grup Restaurants y restaurante Out of China, y por otro lado, representantes de

los afectados: Associació Celiacs de Catalunya, asociación Immunitas Vera y Associació de Diabètics de Catalunya.

Durante la sesión, ambas partes expresaron sus puntos de vista y contrastaron opiniones. Los restauradores expusieron las iniciativas llevadas a cabo en cada caso. Desde el restaurante Ca n'Armengol se expusieron las estrategias que se pueden llevar a cabo en un establecimiento familiar como el suyo, desde conseguir proveedores de productos en cuarta y quinta gama aptos para personas con intolerancias, hasta realizar una formación del personal de cocina y sala en esta temática. La representante de AN Grup explicó que, desde el año 2012, en su cadena disponen de restaurantes con cartas exclusivas para celiacos (Búho, Daps, Attic, Otto Sylt y Maximilian) y que actualmente trabajan con otras intolerancias alimentarias. Desde Out of China se expuso que en su restaurante se tomó la decisión de trabajar mayoritariamente con productos sin gluten y hacer una apuesta importante por la formación del personal. Todos los establecimientos expresaron las dificultades que supone afrontar esta problemática.

Por otra parte, los representantes de las personas afectadas por algún tipo de restricción, intolerancia y/o alergia alimentaria manifestaron que, a pesar de ser conscientes de la dificultad que supone esta realidad para los restauradores y de apreciar las iniciativas puestas en marcha hasta ahora en el sector, queda mucho por hacer y defendieron las iniciativas que se realicen en este ámbito como una oportunidad de negocio para los restauradores, ya que se trata de clientes muy fieles y que a menudo acuden a comer a los establecimientos acompañados.

Por la tarde, los tres talleres prácticos y simultáneos, dirigidos a profesionales de la restauración, estuvieron organizados por el CETT (UB), la Fundación ALICIA y el Gremio de Restauración de Barcelona:

- **Intolerancias y alergias:** cómo ofrecer menús atractivos, seguros y variados.
- **Conceptos básicos y estrategias** para responder a las peticiones de clientes con necesidades alimentarias especiales (diabetes, enfermedad cardiovascular..).

- Alergias alimentarias.

La jornada se cerró con una ponencia resumen “Hot topics de las dietas especiales: lo que no debemos olvidar”, sobre los puntos clave de las dietas especiales, que resaltó la importancia de las intolerancias y alergias a los alimentos.

Los organizadores concluyeron que, aunque los datos obtenidos muestran que queda mucho por hacer en este ámbito, eventos de estas características logran acercar posiciones, evidenciando el incremento de la sensibilidad de los restauradores hacia los usuarios afectados.



Los resultados

A continuación se exponen algunos de los principales datos y conclusiones extraídos del estudio. Para consultar los resultados completos se puede contactar con grna@ub.edu o consultar la página web <http://www.ub.edu/grna>.

COLECTIVOS AFECTADOS

La inmensa mayoría de participantes expresa salir a comer fuera de casa por motivos de celebración, no llegando al 10% las personas que lo hacen por motivos laborales. En general la frecuencia es de menos de dos días por semana, excepto en el colectivo de personas alérgicas, en el que más de la mitad declara no comer nunca fuera de casa. Se observa una mayor afluencia de clientes adultos entre semana y un aumento significativo de menores los fines de semana.

La mayoría de participantes sólo realiza el almuerzo fuera de casa.

Celíacos e intolerantes a la lactosa reconocen que el desayuno es la comida más problemática del día y, de entre todos los usuarios, son los jóvenes los que, con más frecuencia, desayunan fuera de casa.

Todos los colectivos descritos opinan, de forma mayoritaria, que en su entorno habitual la oferta, variedad y adaptación de los platos es escasa o nula, especialmente la oferta para niños, cosa que obliga a las familias a llevar algún plato preparado de casa. Las personas diabéticas y usuarias de dietas adaptadas desearían una mayor presencia de postres sin azúcar y con un bajo contenido en grasas.



Solicitan más oferta para niños y **MÁS SENSIBILIDAD** en los establecimientos.

Creer que debería haber **PAN PARA CELÍACOS** en los restaurantes de manera habitual.

Actualmente han tenido que renunciar al hecho de disfrutar mientras comen.

No quieren sentirse diferentes porque no lo son.

Grupo focal celíacos

Manifiestan que en los establecimientos de restauración comercial utilizan alimentos procesados sin conocer su composición.

Grupo intolerantes a la lactosa

Les preocupa especialmente la **CONTAMINACIÓN CRUZADA.**

Grupo alérgicos





Más de dos tercios de los usuarios (desde el 77% en personas celíacas hasta el 90% en personas con necesidad de dietas adaptadas) manifiestan que los responsables de atenderles tienen poco o ningún conocimiento o información al respecto, y no confían en la respuesta del personal. Cuando preguntan sobre los ingredientes de un plato, esta confianza es nula para un 69,3% de los encuestados, y para un 87% en el caso de las personas alérgicas.

Respecto a cómo prefieren la información en las cartas y menús, no existe un consenso claro. La mayoría de las personas celíacas e intolerantes a la lactosa indican que no les gustaría un menú exclusivo diferencial, pero sí valoran positivamente la adaptación de los platos que tradicionalmente contienen gluten y/o lactosa. Tanto las personas alérgicas como las que requieren de dietas adaptadas apreciarían una mayor información sobre los ingredientes y/o alérgenos en las cartas para poder elegir el plato más adecuado. Y a la mayoría de las personas diabéticas les gustaría que se indicasen las raciones de carbohidratos de cada plato.



RESTAURADORES

ESTABLECIMIENTOS QUE NO DISPONEN DE ESTE TIPO DE OFERTA

Los clientes que mayoritariamente solicitan adaptaciones de platos son personas que padecen celiaquía (56,3%), seguidos de los que padecen alergias alimentarias y los que requieren preparaciones bajas en sal, siendo el grupo más numeroso el de las familias con niños y adolescentes, seguido de las personas que comen solas y los grupos de amigos.

Casi la mitad de los restauradores manifiestan que no tienen información sobre la celiaquía, la diabetes y la alimentación cardiosaludable (42%), una cifra que aumenta significativamente si se pregunta por la intolerancia a la lactosa y las alergias alimentarias (69%).

La mayoría de los encuestados afirman conocer guías y libros para estas situaciones en la restauración, aunque no los utilizan.

Tres cuartas partes de los encuestados (75%) estarían dispuestos a recibir información, ya que afirman que, en general, sus conocimientos y formación son más bien escasos.

Opinan que incluirían una oferta especial para estas necesidades alimentarias por responsabilidad social, aunque no creen que esto pueda suponer una mejora en la explotación comercial del negocio, debido a la repercusión en la adaptación de los espacios en la cocina, en el incremento de las compras y en la mayor formación del personal.

ESTABLECIMIENTOS QUE SÍ DISPONEN DE ALGÚN TIPO DE OFERTA

Aproximadamente la mitad de los establecimientos (54,3%) afirman tener oferta para personas con intolerancia al gluten; un tercio (27,2%), para intolerantes a la lactosa y más del 60% pueden sustituir ingredientes relacionados con alergias alimentarias. La mitad de los restauradores manifiestan que llevan ofreciendo estos servicios desde hace al menos cinco años y que los implantaron respondiendo a la solicitud de los clientes.

Sólo un 13% afirma servir este tipo de adaptaciones más de tres veces al día, mayoritariamente en comidas de trabajo y en mesas de familias con niños.

Más de la mitad de los restauradores (65,8%) afirman que la implantación de este tipo de dietas y platos especiales no les ha representado inconvenientes a nivel operativo. Para el resto sí ha supuesto una dificultad de adaptación en los sistemas de aprovisionamiento, de inversiones estructurales, de comunicación de la oferta y en la formación e información de los empleados. Una cuarta parte (24,7%) valoran muy positivamente disponer de esta oferta, ya que les diferencia de la competencia.

En general, señalan que desconocen los manuales o no los usan, y que les es difícil encontrarlos ya que ni los gremios ni las empresas se los facilitan. La mayoría (65,4%) reconoce no tener información suficiente y no haber recibido formación específica sobre intolerancias o alergias alimentarias. Más de la mitad declaran que están abiertos a recibir información (55,6%), pero algunos creen que no se lo pueden permitir por su propia carga de trabajo.



Las conclusiones

- Un aspecto común que reflejan los **usuarios encuestados** es el bajo nivel de conocimientos y formación que perciben en el personal de la hostelería, lo que provoca que no confíen en los establecimientos que les son desconocidos. Por el contrario, valoran muy positivamente aquellos establecimientos que son avalados por las asociaciones. Creen que la mejor herramienta sería mejorar la formación del personal desde las escuelas de hostelería. Aprecian de manera muy positiva las iniciativas puestas en marcha por este sector y son conscientes de la dificultad que supone a los restauradores.
- En cuanto a los **restauradores**, un alto porcentaje reconoce no tener suficientes conocimientos ni formación. Gran parte de los restauradores encuestados querría incluir esta oferta por una cuestión de responsabilidad social y los que ya lo han hecho declaran que ha sido debido a la demanda de sus clientes.

El presente proyecto, pues, hace evidente la necesidad de seguir ofreciendo herramientas de formación específicamente diseñadas para estos profesionales que les ayuden a llevar a cabo iniciativas apropiadas a las posibilidades de cada negocio. Se trata de herramientas tan interesantes como la formación específica que ofrecen algunas de las asociaciones de afectados.



Desde la restauración comercial queda mucho por hacer al respecto. La inclusión y adaptación de la oferta para los colectivos afectados por alguna restricción, intolerancia y/o alergia alimentaria debería considerarse como una oportunidad más de negocio, ya que se trata de clientes que expresan una elevada fidelidad a los establecimientos que responden adecuadamente a sus necesidades, una lealtad que se ve ampliada a su círculo social, laboral, familiar, etc.

Las personas afectadas sólo desean poder comer en el establecimiento de restauración comercial que elijan, ya que hasta ahora, en muchos casos, han tenido que renunciar a disfrutar de la comida.

Entidades colaboradoras

- Asociación de Celíacos de Andalucía (FACA) • <http://www.celiacos.org/andalucia>
- Asociación de Celíacos de Aragón (ACA) • www.celiacosaragon.org
- Asociación de Celíacos de Canarias (FECECAN) • www.celiacostenerife.com
- Asociación de Celíacos de Cantabria (ACECAN) • www.acecan.wordpress.com
- Asociación de Celíacos de Castilla-León (ACECALE) • www.acecale.org
- Asociación de Celíacos de Extremadura (ACEX) • www.celiacos-ex.com
- Asociación de Celíacos de Madrid (ACM) • www.celiacosmadrid.org
- Asociación de Celíacos de Navarra (ACNA) • <http://www.celiacosnavarra.org>
- Asociación de Celíacos del País Vasco (EZE) • www.celiacoseuskadi.org
- Asociación de Intolerantes a la Lactosa (ADILAC) • <http://www.lactosa.org>
- Asociación Inmunitas Vera • www.inmunitasvera.org
- Associació Celíacs de Catalunya • www.celiacscatalunya.org
- Associació de Celíacs d'Andorra • www.celiacsandorra.org
- Associació de Diabètics de Catalunya (ADC) • www.adc.cat
- SENSLAC (entidad avalada por ADILAC) • www.senslac.com
- Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria (CAMFIC) • www.camfic.org
- Vive sin Lactosa (asociación avalada por ADILAC) • www.vivesinlactosa.org
- Federación Española de Hostelería (FEHR) • www.fehr.es
- Asociación Empresarial de Cadenas de Restauración Moderna (FEHRCAREM) • www.fehrcarem.es
- Gremi de Restauració de Barcelona (GRB) • www.gremirestauracio.com
- Empresas de hostelería y restauración colaboradoras del Grup CETT-UB • www.cett.es
- Federación Española de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB) / Grupo de Trabajo HORECA. Plataforma Food for Life • www.foodforlife-spain.org
- EDENRED. Restaurantes asociados al Proyecto GUSTINO FOOD • www.edenred.es
- Agència de Salut Pública de Catalunya. Programa AMED. Alimentació mediterrània. (PAAS) Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya • www.amed.cat/home.php

Otras entidades colaboradoras

- Restaurante Ca n'Armengol, de Santa Coloma (www.canarmengol.net)
- AN Grup Restaurants (www.angrup.cat)
- Restaurante Out of China (www.outofchinabarcelona.com/es)
- Charcutería Guitart (www.calguitart.cat)
- Gloria Sabater (www.antiagingshop.es)

Plataformas que han divulgado o incluido el proyecto en sus enlaces

- HUB². Jornada de trabajo sobre el proyecto "Gastronomía y Salud". <http://hubc.ub.edu/ca/el-hubc/actualitat/activitats/jornada-de-treball-sobre-el-projecte-gastronomia-i-salut>
- Restauración Colectiva. Jornada "Gastronomía y Salud". <http://www.restauracioncolectiva.com/es/?pag=agenda&cid=6>
- La guía plus de Santa Coloma de Gramenet. Gastronomía y salud en el Campus de la Alimentación. <http://www.laguiaplus.com/es/noticias-santa-coloma/>
- CETT-UB. Celebración de la jornada técnica "Gastronomía y Salud" <http://www.cett.es/home2011pages/noticia.aspx?idNoticia=76143>
- Universidad de los Pacientes. Objetivos del proyecto "Gastronomía y Salud" <https://universidadpaxientes.org> <https://twitter.com/UPacientes>
- Universidad Internacional de Cataluña. Medicina y Salud UIC (SalutUIC) en Twitter <https://twitter.com/saludUIC>

- Centro para la Innovación de la Diabetes Infantil San Juan de Dios. <http://guiadiabetes.net/noticia/participa-en-gastronomia-y-salud-un-proyecto-para-facilitar-el-comer-fuera-de-casa/>

Datos de contacto



GRNA gma@ub.edu • www.ub.edu/grna



CETT cett@cett.cat • www.cett.cat



ALICIA info@alicia.cat • www.alicia.cat