

TARRAGONA

El falso dentista, imputado en otros casos. Será juzgado por no pasar la pensión a una de sus exesposas. Otra expareja y una de sus hijas también lo denunciaron por malos tratos. **p 10**

CONSUMO | EL 'INVENTO' SE HA COLADO ENTRE EL MENÚ DEL DÍA, LA CARTA Y EL PLATO COMBINADO

La crisis impone el medio menú en algunos restaurantes de Tarragona

Los bares adaptan sus precios para paliar la bajada de clientes que se ha producido en sus comedores por la situación económica

POR ELENA ROMERO

'Este plato por 3 euros', reza en la pizarra que se haya a la puerta del restaurante Fortuna, en la calle Joan Miró, y en la que se puede ver la foto de un plato combinado que consiste en una de las tapas -un pincho moruno, en esta ocasión- que tienen expuestas en la vitrina del bar junto a un huevo frito y patatas fritas. No se trata de una mala opción si lo que queremos es comer muy barato.

Es un ejemplo del ya conocido como 'medio menú', una nueva propuesta que se ha colado entre la carta, el menú del día y los platos combinados de muchos restaurantes de Tarragona. Se suele tratar de un plato, bien un primero o un segundo del menú del día, al que en ocasiones se añade bebida y postre. Algunos incluyen café. Y todo por un precio que rara vez sobrepasa los cinco euros. «Y triunfa», coinciden en asegurar los responsables de algunos de los establecimientos que ya ofrecen esta opción.

El crack de la construcción

El motivo que les ha llevado a ofrecer esta propuesta no es otro que la crisis. «Sobre todo nos hemos visto afectados por el hundimiento de la construcción, pues antes venían muchos obreros a comer, clientes habituales que han desaparecido o que han reducido el dinero que tienen para comer. Y ante la posibilidad de que se aficionaran al tupper, hemos optado por esto», dice un restaurador que ha optado por el medio menú a un precio asequible.

Y es que ante un comedor cada día más vacío, algo había que hacer. Y algunos empresarios de la hostelería decidieron tomar medidas para poder salir hacia



La crisis de la construcción ha sacado de los restaurantes a los obreros que antes los llenaban. FOTO: PERE FERRÉ

LOS ERRORES MÁS TÍPICOS QUE SE COMETEN AL COMER FUERA

Prescindir de hortalizas y verduras

Se recomienda consumir como mínimo 2 raciones al día de verduras y/o ensaladas por su aporte de fibra y antioxidantes que contribuyen a potenciar la salud.

Consumir legumbres sólo con frío.

Las legumbres son alimentos muy nutritivos y la recomendación es comer de dos a cuatro raciones por semana durante todo el año, no sólo en invierno.

Primeros con mucha proteína animal.

La verdura, el arroz, la pasta y la legumbre son los ingredientes más habituales de los primeros platos. Lo ideal es que se acompañen de verduras variadas.

Omitir el pescado.

Debido a su composición nutricional es conveniente consumirlo al menos 3 ó 4 veces por semana y alternar el pescado blanco y el azul. Normalmente en los menús del día no aparecen.

Abusar de guisos con mucha grasa.

La cantidad de grasa y calorías que contienen depende de la cantidad de aceite que se emplee y de los ingredientes. Lo mejor es consumirlos sin abusar.

De guarnición, patatas fritas.

Son habituales como acompañamiento. Hay que tener en cuenta otras opciones, como pimientos, champiñones, guisantes, verduras salteadas, etc.

Elegir rebozados o rebosados.

En función del tipo de preparación culinaria que se aplique a un alimento, éste puede enriquecerse en nutrientes, pero también en calorías.

Preferir los refrescos al agua.

Si se sustituye el agua con demasiada frecuencia, se estarán ingiriendo azúcares y calorías extra que favorecen el aumento de peso. Y el cuerpo lo notará.

Tomar postres dulces o muy elaborados.

Se recomienda sustituirlos por fruta fresca o lácteos sencillos, menos calóricos, más fáciles de digerir y más nutritivos.

Saltarse comidas.

Cuando comemos fuera no solemos tener en cuenta que es necesario hacer como mínimo tres comidas al día y además algún tentempié a media mañana o por la tarde.

adelante y que los clientes puedan hacer frente a unos precios cada vez más accesibles.

Uno de ellos es el caso del local 'By-Pass', que en cuanto a los menús de comida a mediodía tienen ofertas muy interesantes. Desde hace tres años ofrece ensalada acompañada de un bocadillo o trozo de pizza o un sándwich vegetal con una bebida incluida. Este menú sale por 6,95€.

El éxito de este 'invento' se circunscribe, sobre todo, a los días entre semana, de lunes a jueves. «Los viernes y los fines de

semana la gente cambia el chip, se relaja y pide el menú completo», dice otro hostelero.

Quedar insatisfecho

El riesgo de estos medios menús es que, como confiesan algunos clientes, los comensales salen del restaurante con hambre, con la sensación de no haber comido lo suficiente como para seguir con el trabajo por la tarde.

Es por ello que entre los hosteleros hay división de pareceres y de medidas a tomar. Frente a los que se han decidido por un

drástico recorte de los precios se hallan quienes optan por mantenerlos e incluso otros que los han aumentado, porque creen que al disminuir el número de clientes deben subir el precio de los platos para que el negocio siga siendo rentable y obtener beneficios.

Así las cosas, la novedad del medio menú no cuenta con el parabién de todos los hosteleros. Y la batalla a la crisis la libran con otros medios. Lo más habitual entre los restauradores de Tarragona ha sido mantener una

política de precios asequibles con menús variados y de calidad. Es lo que ofrece la mayoría, entre ellos los Salas que se hallan en la Avenida Francesc Macià y en la calle Joan Miró, donde por nueve euros se puede degustar una buena comida, con cinco primeros y cinco segundos a elegir, más bebida y postre.

«Tengo un menú de siete euros y si alguien me pide un bocadillo, le sienta en la mesa a comer el menú, porque le sale me-

Continúa en página 6

CONSUMO | CONSEJOS PARA CUIDARSE EN LOS RESTAURANTES

Comer alimentos saludables resulta un 10 por ciento más caro

Comer alimentos más saludables puede sumar hasta un 10% de coste en alimentación al ya apretado presupuesto de las familias, según acaba de revelar una investigación realizada en EEUU, la cual ha revisado las diferencias de precios que se encuentran en este país.

Los investigadores han basado su trabajo en las guías de alimentación elaboradas por la

Administración de EEUU, con el fin de intentar frenar la epidemia de obesidad que aqueja a éste y otros muchos países, España incluida.

Los científicos, de la Universidad de Washington observaron el impacto económico que acarrearía seguir las nuevas recomendaciones alimentarias, las cuales apuestan por un mayor consumo de potasio, fibra

alimentaria, vitamina D y calcio, además de evitar las grasas

saturadas y el azúcar agregado.

En su artículo, publicado en *Health Affairs* y recogido por la web de *El Mundo*, los investigadores calculan que comer más potasio, el más costoso de los cuatro nutrientes aconsejados, puede sumar unos 380 dólares (unos 268 euros) a los gastos medios anuales de una persona en alimentos. Al mismo tiempo, consumir más calorías

provenientes de grasas saturadas y azúcar -sustancias poco recomendables desde el punto de vista de la salud- reduce los gastos generales en comida. Pablo Monsivais, profesor asistente de la mencionada universidad y uno de los autores de la investigación, señala que el Gobierno debería tener en cuenta el impacto económico de las guías alimenticias.

Consumir más potasio puede sumar 268 euros a los gastos anuales

Bajar el precio no siempre vacuna contra la crisis

❶ Viene de la página 5

jor. Más barato, imposible», asegura un barero.

También triunfan los menús a base de tapas, aunque en éstos se corre el peligro de que, a poco que se varíe, los precios se equiparan a los menús del día completos.

Y es que bajar los precios hasta niveles que hasta hace poco eran impensables tampoco se ha mostrado como una solución infalible. Resulta preocupante la situación de negocios que en el año 2009 anunciaban 'precios anti crisis', y hoy han cerrado sus puertas. Es el caso del restaurante chino Da Fa, que estaba ubicado en la avenida Roma. El dueño vio afectado su negocio por la falta de clientes, a pesar de que ofrecía platos a dos euros. No le fue mucho mejor al restaurante La Pela, situado en

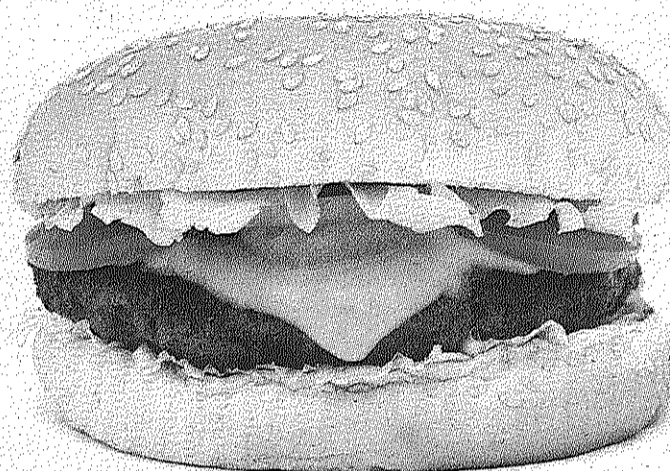
la calle Soler y donde ahora podemos leer un letrero que dice «En venta». Hace unos años decidió rebajar el precio de su menú de 9,50 euros a 5 euros, pero, visto lo visto, esa medida no fue suficiente para hacer frente a la crisis.

Sea cual sea la opción, ante la variedad de formas de menús la nutricionista Yolanda Serra aconseja optar por la dieta mediterránea. Y recuerda que si nuestra costumbre es la de comer fuera de casa todos los días por motivos de trabajo, no está de más pensar en comidas que resulten saludables. Una buena opción se halla en la Universidad, en cuyas cafeterías es posible encontrar un buffet en el que por siete euros podemos encontrar una buena opción. Los menús anticrisis no deberían estar reñidos con lo que sea recomendable para nuestra salud.

EL DECÁLOGO DE UN BUEN MENÚ

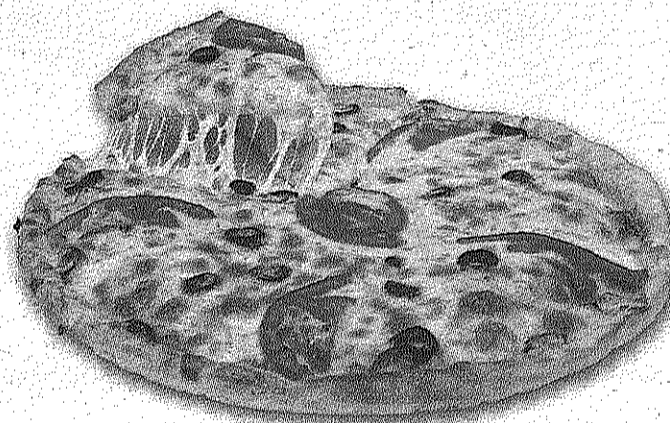
- 1 Uno de cada tres primeros platos serán a base de verduras, hortalizas o legumbres.
- 2 Debemos poder elegir medio menú, es decir, elegir entre los primeros o segundos y postre. O bien un menú completo a base de medias raciones.
- 3 En el segundo plato siempre debemos poder elegir entre al menos una opción de pescado.
- 4 Ofrecerán hortalizas, verduras o legumbres como alternativa de guarnición en los segundos platos.
- 5 Una de cada tres opciones de postre ha de ser fruta fresca (entera o manipulada, como macedonia), zumos naturales o frutos secos.
- 6 Se ofrecerá pan integral como alternativa al pan blanco.
- 7 Se dispondrá de preparaciones culinarias que no requieran la adición de gran cantidad de grasa y utilizarán técnicas como las cociones alimentarias al vapor, horno, parrilla, salteado, plancha, etc.
- 8 Se ofrecerá aceite de oliva virgen para los aderezos.
- 9 Al sentarse los comensales, se ofrecerá una botella de agua en la mesa. Las bebidas alcohólicas (vino, cerveza o cava) se podrán solicitar por copas o en unidades individuales.
- 10 No habrá saleros en las mesas al alcance de los clientes y existirá la alternativa de menús bajos en sal con condimentos alternativos (pimienta, especias, hierbas aromáticas, etc.).

LA NUTRICIONISTA YOLANDA SERRA EXAMINA ALGUNOS MENÚS



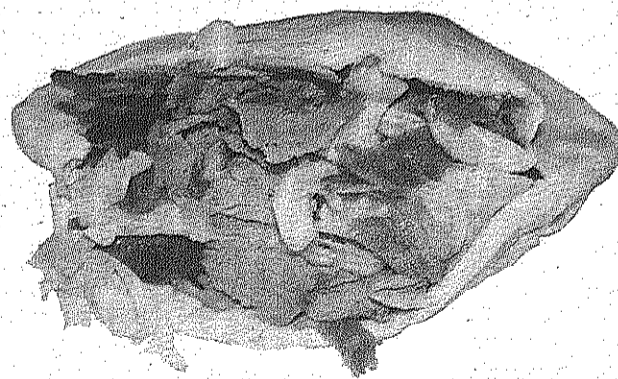
Comida rápida

■ Nos engancha por su precio y sabor. Las calorías de un menú de este tipo equivalen a la cantidad de calorías que nos proporcionarían cuatro tortillas de patatas. El sabor de este tipo de comida contiene un tipo de ingredientes que nos atrofia las papilas gustativas y olfativas y provoca que cada vez pidamos más cantidad. Este tipo de alimentos nos provoca un desajuste metabólico que hace que el cuerpo se vuelva adicto.



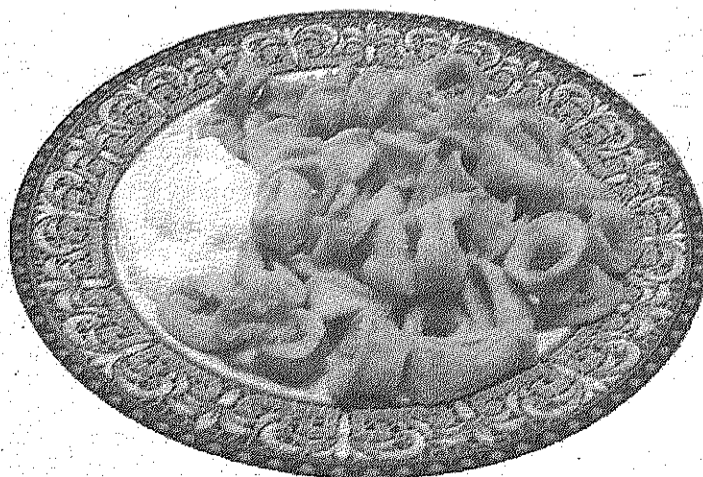
Pizza

■ Comer en una pizzería es una dieta más equilibrada. Yolanda Serra nos diferencia dos tipos de pizzerías, las que son grandes cadenas o las que son más artesanales. Y nos aconseja que lo mejor es escoger una masa fina con ingredientes vegetales, atún o una pizza cuatro estaciones. Y siempre es mejor media pizza que una entera. Frente a esta opción sería preferible una ensalada acompañada de un plato de pasta.



Kebab

■ Contienen láminas de carne de cordero, ternera o pollo marinadas y asadas en un torno vertical con pan de pita acompañado de ensalada, salsa de yogur, salsa picante y queso + patatas fritas + refresco. La carne de cordero es una de las más grasientas. Además es una carne marinada para disimular el poco sabor que tiene. Las salsas son muy calóricas y si además se acompaña de fritos es una bomba. Desaconsejable.



Tapas y medios menús de fritos

■ La nutricionista, Yolanda Serra, observa que en la mayoría de establecimientos ofrecen productos que van del congelador a la freidora. Es la opción más barata y rápida, pero no es en ningún caso una dieta equilibrada ni saludable. Al mismo tiempo, recuerda que una alimentación correcta no es cara. Siempre podemos optar por los productos de temporada.