



Promovido por Accor Services, a través de su red Ticket Restaurant®, en colaboración con la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y la Fundación Dieta Mediterránea

Llega a España FOOD, un proyecto europeo para mejorar los hábitos alimentarios de los trabajadores

- El autobús de FOOD llega hoy a Madrid, culminando un recorrido por 6 países para promover la lucha contra la obesidad, en el marco de una campaña apoyada por la Unión Europea que se desarrollará en el entorno laboral durante 2 años.
- Desde las 12 h hasta las 21 h se realizarán seminarios para ofrecer pautas de alimentación saludable y demostraciones prácticas cómo medir el Índice de Masa Corporal, cómo interpretar el etiquetado de los envases, las consecuencias del sobrepeso o la preparación de recetas de cocina saludable. Estas actividades estarán abiertas a todo el público.
- En Europa hay 130 millones de obesos. En España, el sobrepeso afecta a un 37% de la población de más de 18 años y la obesidad al 15%, unos índices que se han triplicado desde los años ochenta.
- Según la Organización Internacional de Trabajo (OIT) un empleado que tiene buenos hábitos alimentarios es hasta un 20% más productivo.

Madrid, 27 de Octubre de 2009. Hoy llega a Madrid el autobús de FOOD, un roadshow que forma parte de un proyecto, financiado por la Unión Europea e impulsado por Accor Services en 6 países con el apoyo de 21 entidades públicas y privadas para promover unos hábitos alimentarios saludables en el entorno laboral. En España, la campaña cuenta con la colaboración de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y la Fundación Dieta Mediterránea (FDM).

El roadshow, que ya ha pasado por otros 5 países (Bélgica, Francia, Italia, República Checa y Suecia) culmina hoy su recorrido en Madrid. El autobús, situado en la Avenida de Monforte de Lemos 36, estará abierto al público desde las 12:00 h hasta las 21:00 horas. A lo largo de la jornada se llevarán a cabo diferentes actividades dirigidas a concienciar sobre la necesidad de adquirir unos hábitos de alimentación saludables. Entre ellas, las personas asistentes recibirán recomendaciones sobre cómo practicar una dieta equilibrada comiendo habitualmente en restaurantes, cómo medir el Índice de Masa Corporal, cómo interpretar las etiquetas de los envases de comida y, podrán asistir a demostraciones prácticas de cómo cocinar platos saludables a cargo del Chef Álvaro Calvillo o sobre los efectos de un sobrepeso de 10 kg en la vida diaria de una persona.

FOOD, un programa adaptado a la dieta de cada país

FOOD, de las siglas inglesas Fighting Obesity through Offer and Demand, (*lucha contra la obesidad a través de la oferta y la demanda*) es la primera campaña de ámbito europeo que busca incidir en el entorno laboral, dirigida específicamente al canal de la Oferta y la Demanda.

Con la participación de un consorcio de 21 entidades públicas y privadas en toda Europa pertenecientes a seis países, pretende poner al alcance de los empleados-consumidores de restaurantes la posibilidad de optar por menús saludables, logrando influir tanto en la adaptación de los menús por parte de los restaurantes como en el comportamiento responsable de los usuarios.

Porque, según Manuel Asla, director de Marketing y portavoz de Accor Services en España, *“para la efectividad de la campaña, tan importante es concienciar a los empleados de que es posible y necesario seguir una dieta equilibrada de forma habitual, como lograr que los propietarios de establecimientos de restauración ofrezcan menús que sigan unas pautas nutricionalmente equilibradas”*.

Durante los últimos 6 meses, expertos nutricionistas de FOOD ha analizado las necesidades y expectativas de ambos colectivos, mediante una encuesta realizada a 52.000 empleados y 5.000 restauradores de toda Europa, generando una serie de recomendaciones generales que serán adaptadas a la dieta específica de cada país.

Por otro lado, una encuesta realizada por FOOD en España a 1.000 restaurantes y 10.000 usuarios, ha revelado, entre otros datos que el 63% de los restauradores aplican sus propias reglas de alimentación equilibrada, pero reconocen tener un conocimiento mediano sobre dieta equilibrada y consideran que podrían saber más. Además, un 56% de los encuestados afirman haber notado un incremento de la demanda de menús equilibrados por parte de los consumidores.

El entorno laboral, un ámbito prioritario para la lucha contra la obesidad

Según la OMS, el número de casos de obesidad se ha triplicado desde los años ochenta en los países europeos y se prevé un crecimiento mundial del 4% en los próximos diez años. La obesidad es una de las primeras causas de mortalidad (entre el 10 y el 13% de las muertes en Europa), y contribuye a desarrollar numerosas patologías como enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2, hipertensión, isquemia y determinados tipos de cáncer. El gasto relacionado con la obesidad supone para nuestro sistema nacional de salud unos 2.500 millones de euros al año.

La lucha contra la obesidad y el sobrepeso se ha convertido, por tanto, en uno de los mayores retos para las autoridades sanitarias de los países industrializados hoy en día. Según el Eurobarómetro sobre Salud y Alimentación presentado por la Comisión Europea en noviembre de 2006, el 95% de los europeos consideran que la obesidad es perjudicial para su salud y desearían cambiar sus hábitos alimenticios. El 85% de ellos también cree que las autoridades públicas deberían combatir la obesidad de una manera más activa.

De forma similar, la Organización Internacional del Trabajo ha observado que los empleados que tienen buenos hábitos alimentarios son **hasta un 20% más productivo**.

Pero, mientras que introducir buenos hábitos alimenticios en el ámbito familiar es relativamente fácil, mucho más difícil es lograrlo fuera de casa. Al mismo tiempo, comer en el trabajo se ha convertido en habitual para muchas personas debido al impedimento que supone la distancia y el tiempo disponible para comer en el hogar.

Y, aunque los empleados cada vez son más conscientes de la necesidad de seguir una dieta sana y equilibrada de forma habitual, los que no tienen servicio de comedor en su empresa deben enfrentarse a una oferta muy variada debiendo confiar en su propio criterio a la hora de elegir. De ahí la necesidad de una campaña de información y concienciación, para fomentar que las decisiones sean racionales y repercutan positivamente en la salud de las personas que comen a diario en establecimientos de restauración.

Herramientas específicas para restauradores y usuarios

Los objetivos de FOOD durante los dos años que durará en total la campaña, iniciada a principios de 2009 con la fase de recopilación y análisis de datos acerca de hábitos alimentarios, son principalmente informar, educar y conseguir la puesta en marcha de políticas eficaces en las compañías, en coordinación con los departamentos de servicios humanos, los comités de empresa y los servicios médicos internos o mediante el acuerdo con proveedores externos.

Asimismo, el programa pone al alcance de empresas, trabajadores y restaurantes las siguientes herramientas:

- www.food-programme.eu, una página web: adaptada a cada país y que será actualizada regularmente.
- <http://blog.food-programme.eu>, que ofrecerá la oportunidad de compartir ideas y contribuirá a que las comunidades de consumidores se aúnen para lograr unos hábitos alimenticios saludables.
- Un DVD con las normas decretadas por los expertos, cuyas recomendaciones están ilustradas por demostraciones realizadas por seis jefes de cocina nacionales.
- También está prevista la realización de sesiones de formación, folletos, libros de recetas, pósters, forums y asesoría para las empresas que quieran participar a la iniciativa. Un folleto explicativo del proyecto.

Recomendaciones de FOOD a consumidores para una alimentación equilibrada:

- ⇒ Pruebe siempre la comida antes de añadir sal u otros condimentos.
- ⇒ Reduzca el uso de grasas y favorezca grasas vegetales.
- ⇒ Coma al menos 5 raciones de frutas y verduras al día.
- ⇒ Priorice la fruta fresca como postre habitual y de vez en cuando los postres lácteos.
- ⇒ Utilice técnicas de cocinado que no añadan excesiva cantidad de grasa (vapor, asados, a la parrilla, etc.).
- ⇒ Utilice el agua como bebida de elección para acompañar sus comidas.
- ⇒ Durante sus descansos evite el picoteo de alimentos demasiado grasientos o ricos en sal o azúcar.
- ⇒ Como alternativa al consumo de carne, puede preparar combinaciones de legumbres y cereales.
- ⇒ Introduzca variedad en el menú y cuide la presencia de todos los grupos alimentarios: pasta, verduras, frutas, frutos secos, carne y pescado.
- ⇒ Beba 1.5 a 2 litros de agua al día – equivalente de 6-8 vasos

**Para más información o concertar una entrevista, contacta con
Alberto Valle, Grupo Inforpress, al 93 419 06 30 o a
avalle@inforpress.es**