Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

Ventajas y limitaciones de la aplicación del método FICOMESA: últimas pinceladas

06-06-2018

– ARTÍCULO 4 DE 4.

Con este cuarto artículo cerramos la serie destinada a desgranar las ventajas de utilizar el sistema PAEM y el método FICOMESA en el diseño de menús saludables en restauración colectiva. Esta semana su autor se centra en dar las últimas pinceladas sobre el método y resumir sus ventajas y limitaciones.

– Diseñar menús saludables en colectividades: sistema PAEM y método FICOMESA (1).
– El sistema PAEM de diseño y planificación de menús, utilizado como factor de corrección (2).
– Método figurativo, cualitativo y volumétrico para la confección de menús saludables en RC (3).

Los lípidos en el método FICOMESA

Los lípidos nos aportan, como los hidratos de carbono, una gran cantidad de energía, sin embargo, no se representan en el gráfico del método FICOMESA con ningún color específico, por esta razón debemos tener en consideración que:

- Será siempre más importante la calidad que la cantidad de las grasas o aceites empleados en la cocina.
- El porcentaje de lípidos recomendados según OMS es muy amplio, de entre el 20 y el 35% del total energético, este porcentaje según el documento de consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población adulta española de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) sube al 40%, siempre que las grasas empleadas sean de buena calidad (enlace).
- En España, siempre que podamos, debemos usar aceite de oliva virgen o virgen extra para todas las preparaciones, especialmente en aquellas que se confeccionan en crudo. En otros países se seleccionará la mejor grasa o aceite disponible.
- Limitaremos o evitaremos el uso de aceites vegetales de mala calidad, mantecas o margarinas.
- Usaremos la técnica culinaria de la fritura con moderación, aunque en general se puede incluir a lo largo de la semana en

varias ocasiones. Son frituras algunos platos que habitualmente no los consideramos como tal, como la tortilla de patatas fritas o el pisto de verduras fritas.
- Limitaremos el uso de embutidos y carnes grasas (chorizo, salchichón, costilla de cerdo) pudiendo usar de modo moderado las carnes magras.
- Evitaremos los alimentos con grasas hidrogenadas y/o grasas trans: snack salados, bollería, galletería y heladería industrial y precocinados en general.

Pan, postre y bebida en las comidas

- Acompañaremos las comidas con pan integral elaborado con harinas integrales de buena calidad (completa la fracción "amarilla" del menú).
- De postre ofreceremos fruta (completa la fracción "verde" del menú).
- Serviremos siempre agua (preferentemente en jarra para evitar generar residuos plásticos contaminantes y minimizar la acción de disruptores hormonales en nuestra salud).

¿Y en los desayunos y meriendas?

En los desayunos y meriendas saludables también serviremos alimentos que representen los tres colores.

– Desayuno o merienda saludable:

- Verde: fruta.
- Amarillo: tostadas de pan integral, avena integral...
- Rojo: lácteos enteros, leche de soja…

– Desayuno o merienda poco usual pero igualmente saludable para aquellos restauradores que quieran presentar propuestas arriesgadas:

- Verde: crudités de verduras.
- Amarillo y Rojo: hummus de garbanzos.

A estos alimentos se les podrá sumar otros igualmente sanos como son los frutos secos o el aceite de oliva virgen extra, entre otros.

¿Qué ventajas tiene el método FICOMESA?

1. Fácil comprensión de cómo deben confeccionarse y servirse los menús diarios saludables para colectividades por cualquier trabajador de la hostelería cuya responsabilidad pase por el cocinado de los menús o su emplatado (cocineras, auxiliares de cocina, monitores escolares...).

2. Oferta de una gran variedad de alimentos en los menús diarios y, por tanto, mayor probabilidad de ofrecer al cliente una ingesta adecuada de nutrientes a lo largo del tiempo. Para ello, se tendrá en cuenta que el menú debe confeccionarse fundamentalmente con alimentos que son materia prima y evitar el uso de aquellos que son altamente procesados tal y como explica con total nitidez la nueva pirámide de la Alimentación Saludable y Sostenible de Codinan.

3. Servicio de un menú más sostenible y saludable que fomente la saciedad y un mejor control del apetito y del peso. Esto debe verse como una oportunidad de desarrollar la responsabilidad social que se debe ejercer desde la restauración colectiva, además de ser una oportunidad empresarial para el hostelero.

¿Qué limitaciones tiene el método FICOMESA?

Una vez que se entiende que un plato debe ser básicamente ‘verde’, el otro básicamente ‘amarillo’ y que el color ‘rojo’ debe tener una menor presencia, los platos se prepararán y emplatarán de un modo muy intuitivo. Sin embargo, no resultará tan visual la aplicación del método FICOMESA en aquellas preparaciones donde los ingredientes aparezcan muy mezclados y las porciones no sean claramente identificables por la persona que deba emplatar; por ejemplo, no será lo mismo una ensalada acompañada por un filete de atún que una ensalada en la que el atún se haya troceado. En estos casos será especialmente importante que las fichas técnicas de los platos elaboradas por el dietista nutricionista se desarrollen en cocina de la forma más precisa posible y que se distribuya la comida de un modo homogéneo en función del número de raciones calculadas, algo que, en todo caso, hay que hacer siempre.

Ley para la Promoción de una Vida Saludable y una Alimentación Equilibrada en Andalucía

Una oportunidad para la puesta en marcha de este modelo de diseño de menús (PAEM-FICOMESA) la ofrece la futura Ley para la Promoción de una Vida Saludable y una Alimentación Equilibrada en Andalucía, en la que en su artículo 6 apartado C, se establece el derecho de las personas a acceder a menús saludables y de diferentes tamaños de raciones cuando realice consumo de alimentos en las empresas de restauración que ofrezcan sus servicios en Andalucía. Es decir, cualquier cliente que coma en un

restaurante, colegio, universidad o geriátrico tendrá el derecho a comer saludablemente. Sin duda, esta ley puede marcar una tendencia que podrá ser exportable al resto de comunidades autónomas y países de nuestro entorno, siempre y cuando en su desarrollo se articulen fórmulas de fácil aplicación y reproducibilidad, que como en los caso del sistema PAEM y el método FICOMESA hayan demostrado con éxito su puesta en práctica.

Notícias Relacionadas

- Codinan presenta una nueva pirámide de la alimentación saludable y sostenible
- Implantación, seguimiento y promoción de un menú saludable en la Universidad de Sevilla
- Cómo conseguir que el menú saludable sea el más elegido por los universitarios de la US

José M. Capitán es graduado en Nutrición Humana y Dietética, máster en Agroalimentación y técnico especialista en Dietética y Nutrición. Trabaja desde 2002 en el Observatorio de la Salud del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla, imparte cursos desde hace más de veinte años y ha sido elegido, recientemente, decano de Codinan. @: jmcapitan@gmail.com. (Todos los artículos).