



O.J.D.: No hay datos
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 19656 €

DIETA SANA

Fecha: 01/02/2013
Sección: REPORTAJE
Páginas: 10-15

EN PORTADA





O.J.D.: No hay datos
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 19656 €

Come mejor y ahorra tiempo

PERSONAL SHOPPER

DE ALIMENTACIÓN

¿Estas cansado de ir siempre con prisas a hacer la compra? ¿Te gustaría llevar una dieta más sana y equilibrada? Descubre las nuevas empresas que te harán ahorrar, aprender nuevas recetas y mantener una dieta más saludable.

Debido a las largas jornadas laborales y el acelerado ritmo de vida que llevamos en la sociedad actual, mantener una alimentación sana y equilibrada cada vez resulta más complicado. En ocasiones, ponerse a cocinar es un auténtico suplicio, ya que primero hay que decidir qué comemos y luego, cocinarlo. Y si además, no nos movemos con mucha destreza entre sartenes y cacerolas, el asunto se complica.

Para facilitarnos la tarea de hacer la compra y planificar los menús semanales, ha surgido Buyfresco.com, una innovadora plataforma online que envía a sus usuarios, a casa, la cesta de la compra cada semana, actuando como un 'personal shopper' online de la alimentación. Este servicio de suscripción flexible a la cesta semanal de la compra ofrece recetas y menús elaborados por expertos nutricionistas y chefs a partir de ingredientes orgánicos, frescos y de temporada que permite a los usuarios mantener una alimentación equilibrada, olvidándose de las molestias de planificar la compra cada semana. Con un sólo click de ratón, cada lunes el cliente recibe en su domicilio un pedido que incluye una cesta con cinco recetas y todos los ingredientes necesarios para elaborarlas. Y una vez que se adquiere la primera cesta, recibirá semanalmente en su casa una nueva con recetas e ingredientes sin necesidad de repetir el proceso de compra, pagando siempre el mismo precio y disfrutando cada semana

de originales recetas e ingredientes. En cuanto al precio, una cesta clásica de tres comidas para dos personas (seis raciones) cuesta 34,95 euros.

EVITAR EL DESPILFARRO DE COMIDA

La plataforma cuenta ya con más de mil usuarios registrados. Pero, ¿qué personas recurre a este personal shopper de la alimentación? "Tenemos un perfil que engloba a madres de familia de entre

La sociedad española está preocupada por comer mejor y llevar una alimentación más saludable.

treinta y cinco años y a parejas, los cuales se decantan por la "cesta clásica" con menús más tradicionales y elaborados y dirigidos a toda la familia. Por otro lado, tenemos otro perfil de clientes que son en su mayoría parejas jóvenes y solteros que prefieren la "cesta exprés", porque incluye recetas más sencillas y rápidas de realizar. La clave es que este nuevo modelo de alimentación está pensado sobre todo para profesionales con falta de tiempo para ir al supermercado y planificar la compra semanalmente, pero que quieren comer bien, sano y sin renunciar al placer de

"cocinar" explica Andrés Areitio, fundador de Buyfresco.com.

Con este nuevo servicio de suscripción, ya no tendrás que esperar largas colas en el supermercado ni preguntarte cada noche "qué cocino hoy". Pero hay más ventajas. "Esta plataforma enseña también a cocinar, ya que el pedido viene con recetas fáciles y sencillas de elaborar, además con instrucciones precisas, colecciónables y fotos. Y si surge cualquier duda entre los fogones, el cliente puede llamar a un número de teléfono y hablar con un profesional. Además, el cliente evita tirar comida, ya que la cesta semanal incorpora exactamente las cantidades necesarias para cada plato" apunta Areitio.

Este nuevo modelo de alimentación, que ya funciona con éxito en otros países como Francia, Estados Unidos, Reino Unido, Suecia, Austria o Australia, presenta ahora servicio en todo nuestro país. "Nuestro siguiente reto, es poder ampliar el número de cestas para dar servicio a un mayor número de clientes. Estamos trabajando para poder ofrecer una cesta para vegetarianos", añade Areitio.

DIETA A DOMICILIO

La necesidad de tener que elaborar menús específicos a la hora de empezar a seguir una dieta es uno de los motivos de abandono por parte de las personas que quieren adelgazar. La falta



EN PORTADA

→ de tiempo y la obligatoriedad de hacer varios platos, diferenciando los miembros del hogar que están a dieta o no, son otras de las razones por las que elaborar un menú específico para hacer dieta se convierten en una de las principales desventajas de esta práctica.

Para solucionar estas dificultades han surgido las dietas a domicilio. Un buen

Hay que aprovechar las ventajas que nos ofrecen las nuevas tecnologías para comer de forma más saludable.

ejemplo de este novedoso método es Dietapack.com. Este nuevo modelo propone una dieta hipocalórica a domicilio que sigue las pautas de la Organización Mundial de la Salud en materia de alimentación saludable.

El objetivo de estos menús personalizados es conseguir una reducción del nivel calórico estándar (de 2.500 a 1.700 calorías para los hombres y de 1.900 a 1.300 para las mujeres). Este plan asegura que conseguiremos una disminución considerable de peso y una reeducación de los hábitos.

¿Cómo funciona Dietapack? El primer paso es la cita con la nutricionista. En esta consulta telefónica la experta valora cada caso y define la dieta más adecuada, teniendo en cuenta todos los factores médicos del paciente (diabetes, hipertensión, colesterol...) y que siga un estilo de vida saludable.

Una vez hecha esta consulta, se lleva a cabo la entrega de los menús a domicilio (comidas y cenas) para cinco o siete días en los que se garantiza el mantenimiento adecuado de los platos.

Y por último, el equipo de nutrición mantiene contacto periódico con el paciente para conocer la evolución de la dieta y valorar las modificaciones pertinentes.

“Decidí crear Dietapack, porque uno de los principales errores que suelen cometer las personas cuando inician una dieta es calcular mal las proporciones de los alimentos que ingieren, así como caer en pequeñas tentaciones con las que tiran por la borda todo el esfuerzo realizado. Con este nuevo método, el cliente sólo tiene que abrir la nevera y comer el menú que le hemos marcado previamente. Evitándole así tener que pensar y cocinar” cuenta Alfonso Martínez-Matosas, director de esta empresa.

LAS TARJETAS DE FIDELIZACIÓN YA EN TU MÓVIL

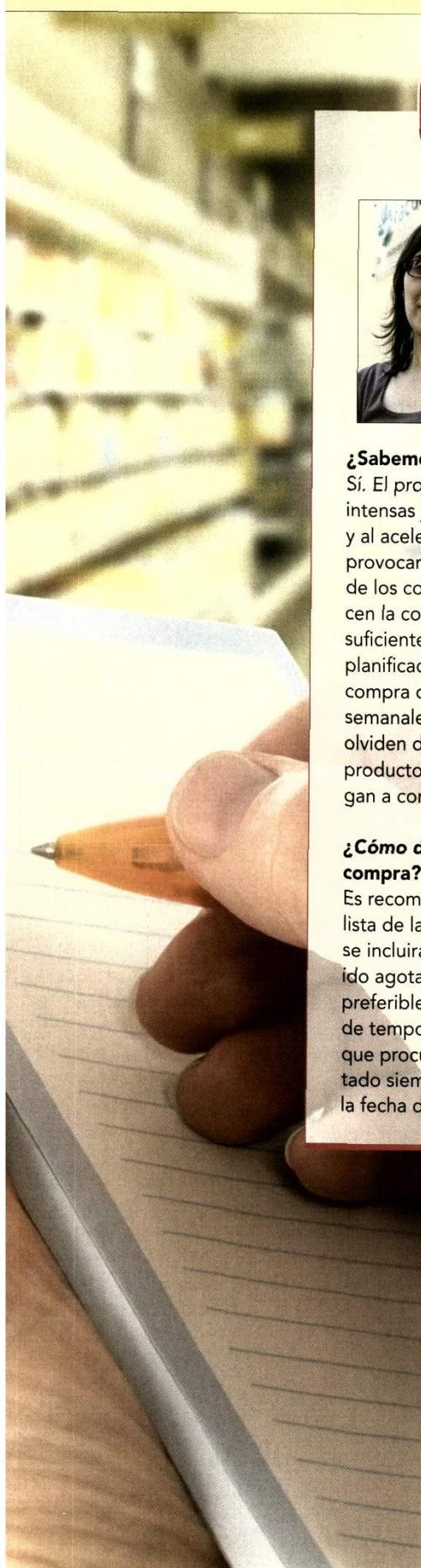


Un estudio llevado a cabo por Nokadi, empresa de desarrollo y comercialización de aplicaciones móviles para empresas, revela que el 44 por ciento de los consumidores no aprovecha las ventajas asociadas a los progra-

mas de fidelización. El porqué se debe al hecho de no llevar las tarjetas encima a la hora de realizar las compras. Por ello, han desarrollado Nokadi App, una aplicación gratuita para smartphones, que permite digitalizar las tarjetas de fidelización y las tarjetas de socio, evitando tener que llevarlas físicamente encima a la hora de comprar. La aplicación permite cargar un número ilimitado de tarjetas y utilizarlas de la misma forma y con

las mismas ventajas que las tarjetas tradicionales de plástico. Los usuarios de esta nueva aplicación para smartphones aseguran que ahora aprovechan un 85 por ciento de las promociones y beneficios asociadas a sus programas de fidelización. Otra ventaja de esta aplicación es que permite también apuntarse directamente a nuevos programas sin tener que pasar por el establecimiento y sin tener que disponer de una tarjeta física.





LA OPINIÓN DEL EXPERTO



ISABEL MOYA

Miembro del Gabinete Jurídico de FACUA-Consumidores en acción.

"El no elaborar una lista de productos provoca realizar compras de manera compulsiva"

¿Sabemos comprar?

Sí. El problema es que las intensas jornadas laborales y al acelerado ritmo de vida provocan que la mayoría de los consumidores realicen la compra sin el tiempo suficiente ni una adecuada planificación tanto de la compra como de los menús semanales. Esto hace que se olviden de adquirir algunos productos y que no se detengan a comparar precios.

¿Cómo debemos hacer la compra?

Es recomendable llevar una lista de la compra en la que se incluirá todo lo que se ha ido agotando. Además, es preferible elegir productos de temporada y frescos. Hay que procurar mirar el etiquetado siempre y, en especial, la fecha de caducidad o de

consumo preferente. También hay que estudiar las ofertas teniendo en cuenta tanto el formato en el que se presentan así como las necesidades reales. Y por último, hay que ir con tiempo, para poder comparar precios.

¿Cuáles son los principales trucos de las grandes superficies para incitarnos a comprar de más?

La idea principal es que el consumidor recorra todo el establecimiento, de este modo, los artículos de primera necesidad suelen encontrarse en el extremo contrario a la entrada. Otras estrategias comerciales son el colocar pequeños "corners" promocionales cerca de los espacios donde se sitúan los productos más buscados; organizar los es-

tantes de forma que a la altura de los ojos se colocarán los productos de más valor y en la parte más baja los más baratos y necesarios; el no redondeo de los precios o los cambios frecuentes en las zonas del supermercado.

Muchos consumidores creen que elegir comida precocinada sale más económico que llevar una dieta saludable

No es cierto que llevar una dieta saludable sea más caro que comer comida precocinada. En una dieta equilibrada hay que consumir legumbres, frutas y verduras, hidratos de carbono (alimentos básicos y baratos), y en muchos casos, disminuir el consumo de carne roja y embutidos (alimentos más caros).

MENÚS APETITOSOS

En Dietapack, los menús se pueden componer de desayuno, comida y cena o tan sólo de comida y cena. Los packs están envasados al vacío, por lo que tiene una durabilidad de doce días, se envían mediante un transporte refrigerado y puede llegar a cualquier punto de la geografía española.

El precio varía en función del pack (clásico, exprés o proteico) que elija el usuario. El pack clásico, que está indicado tanto para personas que quieran adelgazar, como para personas que tengan otros problemas como diabetes tipo 2, colesterol o cardiovasculares, de cinco días, con comida y cena son 89 euros (18 euros por día).

Este innovador método, que en Estados Unidos y el mercado británico ya lleva años funcionando, está teniendo bastante éxito en nuestro país. Dietapack cuenta ya con una cartera compuesta por más de 1.000 clientes de toda España. "El perfil de nuestros clientes está compuesto por un 70 por ciento de mujeres y un 30 por ciento de hombres con el objetivo común de perder peso. Tenemos clientes que quieren adelgazar unos pocos kilos hasta gente que tiene como objetivo pérdidas de más de veinte kilos" afirma Martínez-Matosas.

El problema de la mayoría de las dietas es que al restringir ciertos alimentos, tras un tiempo haciendo ➤



→ régimen, a los pacientes les asalta la ansiedad y, cansados de comer siempre lo mismo, terminan abandonando. Algo que no sufren los clientes que confían en esta dieta a domicilio. "La clave del éxito de Dietapack es que los menús que ofrece son variados, apetitosos y saludables, huyendo así de la idea de que hacer dieta es aburrido, además, el cliente se siente apoyado por una nutricionista que hace un seguimiento" apunta Lucía Bultó, nutricionista que se encarga de elaborar los menús dietéticos de la firma.

Entre los planes de futuro de este nuevo servicio de dietas a domicilio destacan ampliar su variedad de menús y potenciar el asesoramiento nutricional a través de su

equipo de profesionales, de modo que el cliente se sienta en todo momento respaldado por un profesional, desde que hace el pedido hasta que acaba la dieta con el objetivo cumplido.

APRENDER A COMER

A pesar de que los expertos no se cansan de repetir que la clave para frenar la obesidad es llevar una dieta sana y equilibrada y hacer ejercicio físico tres veces a la semana, no debemos olvidar que aproximadamente el 50 por ciento de la población española tiene problemas de sobrepeso u obesidad. Y hay más. Los datos de la obesidad infantil en España han pasado de ser preocupantes a alarmantes. Según el último estudio de la

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), España es el tercer país de la Unión Europea con una mayor proporción de niños con exceso de peso, solo por detrás de Italia y Chipre.

La causa no es otra que la sobrealimentación que sufrimos. Según el doctor Gonzalo Martín Peña, Jefe de la Unidad de Endocrinología del Hospital Ruber Internacional: "en los últimos cincuenta años se ha vivido en la abundancia alimentaria, se come en exceso y no se gasta por el tipo de vida tan sedentario que se lleva en la actualidad". Estas cifras y esta conducta alimentaria incorrecta provocan que nos preguntemos, ¿sabemos comer? Lucía Bultó, nutricionista que se encarga de elaborar los menús dietéticos de Dietapack, lo tiene claro: "no sabemos, todavía perviven falsos mitos sobre la alimentación como que el pan y el agua engordan. Además, se toma mucha carne roja y pocas legumbres, frutas y verduras y se abusa de los embutidos y de los dulces envasados. Sin embargo, la sociedad española sí que está preocupada por comer mejor y llevar una alimentación más saludable".

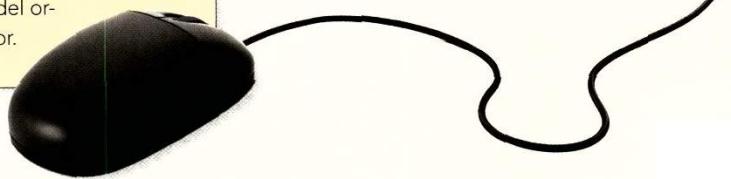
¿Qué es lo que falla y qué soluciones nos pueden aportar las nuevas tecnologías? La Dra. Carmen Gómez Candela, Jefa de la Unidad de Nutrición del Hospital La Paz considera que "la falta de tiempo provoca que muchas personas recurran en demasiadas ocasiones a la comida rápida para alimentarse. Hoy en día, hay que aprovechar las ventajas que nos ofrecen las nuevas tecnologías. Por ejemplo, al hacer la compra de alimentos por Internet, podemos evitar comprar productos poco beneficiosos porque al no verlos, no nos entra la tentación de comprarlos. Además, si compramos en función de una planificación, haremos una compra más inteligente y tiraremos

CUATRO DE CADA DIEZ ESPAÑOLAS YA HACE LA COMPRA POR INTERNET

Según el reciente estudio "Hábitos de la mujer española en la compra online", elaborado por Womenalia.com, ante la falta de tiempo libre y las horas en la oficina, cada vez son más las mujeres que se decantan por la opción online para adquirir productos o servicios. Si antes estas compras se orientaban más a viajes y artículos de moda, ahora se suman artículos de

gran consumo: alimentación, bebidas, droguería y perfumería encabezan las listas de favoritos con un 31 por ciento de las compras. Un contundente 95 por ciento de las mujeres que ya han probado la experiencia de comprar en un supermercado online afirma que volverá a hacerlo. Comodidad y entrega a domicilio son las principales razones para esta reincidencia,

además del ahorro de tiempo y la posibilidad de compra 24 horas al día. Tanto es así, que el 30 por ciento de las usuarias afirma hacer la compra online al menos una vez al mes, mientras que el siete por ciento de estas mujeres ha abandonado definitivamente la visita al supermercado y únicamente realiza la compra a través del ordenador.





menos alimentos. Otra ventaja de ayudarnos de las nuevas tecnologías es que como no perdemos tiempo en desplazarnos hasta el supermercado, podemos invertirlo en preparar alguna receta sencilla y saludable como unas lentejas. Es fundamental que la gente pierda el miedo a cocinar para aprender a comer de forma saludable", explica la Dra. Gómez Candela.

UNA NUEVA FORMA DE ALIMENTARSE

Lo cierto es que cada vez hay más empresas en nuestro país que han apostado por el sector de la alimentación a domicilio, porque se trata de un ámbito de gran crecimiento en el futuro, ya que cruza dos tendencias que están en auge en la actualidad: la compra por Internet y el sector de la comida preparada.

Aunque el estilo de vida del siglo XXI, nos empuja cada vez más a apostar por hacer la compra online, los expertos consideran que todavía queda un largo camino por recorrer hasta que este nuevo modelo de alimentación se imponga al tradicional de ir al mercado. La clave para que tenga

una mayor aceptación entre los consumidores es que se afiance el concepto de que ofrecemos alimentos y productos de primera calidad y que con ellos podemos realizar menús saludables y equilibrados.

Con estos sistemas el cliente evita tirar comida, ya que la cesta semanal incorpora exactamente las cantidades necesarias.

Es una forma sana de alimentarse y sin perder el gusto por cocinar y se ahorra en tiempo y en planificar los menús.

Sin embargo, esta nueva forma de alimentarse y de hacer dieta también tiene sus inconvenientes: "dieta significa perder los kilos que nos sobran, pero también aprender un nuevo estilo de vida, que es aquí en donde reside la clave para comer adecuadamente y mantener un peso saludable. Si elegimos adelgazar a través de estos nuevos sistemas de dieta a domicilio,

lograremos perder los kilos que nos sobran, pero no aprenderemos a comer de forma saludable, porque los menús vienen ya preparados. El objetivo no sólo debe ser adelgazar, sino aprender a comer de por vida de forma saludable. Y en mi opinión, esto sólo se logra cuando uno es responsable de todo el proceso" señala el Dr. Eduardo Morejón, responsable de la Unidad de Nutrición y Salud de la Clínica Londres.

Con la llegada del siglo XXI han surgido nuevos métodos que nos ayudan a hacer la compra y a ponernos a dieta y que, poco a poco, van encontrando cada vez más seguidores sobre todo entre las generaciones de mujeres más jóvenes. Dos opciones muy diferentes: la de acudir al mercado, elegir en persona los productos y después cocinarlos en casa o la virtual, que con un solo click elegimos los productos y que recibimos en casa el pedido con los alimentos y las instrucciones precisas para hacer los menús elegidos. ◇

Texto: Virginia Madrid