

Los menús infantiles, innecesarios y de escasa calidad

Lo ideal sería que **los menús infantiles** no existieran en **los restaurantes**. Y es que los menores no tienen por qué seguir una **dieta especial** más allá de su etapa de bebés. La conclusión es que desde el momento en que son capaces de **digerir alimentos sólidos** ya pueden consumir los mismos productos que los adultos, aunque en menor cantidad. Es más, en las cartas de la mayoría de **restaurantes** –incluso de aquellos que ofrecen el ‘**maligno**’ **menú infantil**– existen **platos** aptos para los menores.



Los menús infantiles

Las comidas fuera de casa se suelen contar con los dedos de una mano y, por tanto, acudir en familia a un **restaurante** se entiende como un acontecimiento especial. Esos momentos de

ocio representan también una excelente oportunidad para que estas personitas prueben nuevos platos, aprecien originales presentaciones, [diferentes texturas](#), variedad de **sabores** y los guarden en la despensa de la memoria, educando así su paladar a comer de todo.

Incluso es una oportunidad para que se familiaricen con los protocolos de la mesa: la forma adecuada de sentarse; la posición y el uso de los cubiertos, las copas o la servilleta; la manera de masticar o de colocar las manos, etc. Es más, egoístamente, su presencia en un restaurante representa una inversión de futuro al tratarse de potenciales clientes.

Es cierto que, por lo general, cuando padres o madres, abuelas o abuelos piden un **menú infantil** no lo hacen precisamente pensando en su valor nutricional ni en que sea gustoso, sino sobre todo lo usan como un recurso para evitar tensiones y numeritos en la mesa.

Por eso, lo que consideran importante es reservar en un local que sea preferiblemente amplio y espacioso -si dispone de área infantil, mucho mejor-, donde los menores se entretengan con sus juegos y permanezcan alejados de los mayores, es decir, donde no molesten.

Alimentos poco saludables

El **menú infantil** tipo se compone básicamente de un **plato de pasta, papas fritas, refrescos azucarados y postres bien dulces**, alimentos que se procesan rápidamente pero son poco saciantes, sencillos, de gran aceptación entre los menores y

además de precios económicos. El caso es que los expertos en **alimentación** recomiendan evitarlos por ser poco saludables y de escasa calidad nutricional.

La realidad es que la oferta genérica de los restaurantes de la Isla que incluyen estos menús entre su oferta se caracteriza por la ausencia de vegetales, pescado y frutas, la abundancia de carbohidratos, proteínas animales, grasas, fritangos, azúcares...

Esta fórmula estandarizada está 'fabricando' modelos de personas candidatas a padecer obesidad y sufrir diabetes, clientes potenciales de las cadenas de **comida rápida** o esclavas sempiternas de los **productos precocinados** y, en el mejor de los casos, gente incapaz de **saborear** y apreciar la riqueza y variedad de **los alimentos** y, por tanto, de disfrutar del **placer de la cocina**.



En los establecimientos tipo **fast-food**, el menú infantil lo

protagoniza **la hamburguesa**, también la **pizza** o bien distintas elaboraciones de **pollo**, acompañadas por las inevitables **papas fritas congeladas** y dulzonas salsas industriales, además del azucarado refresco. El postre, un helado y, por si fuera poco, regalos, pegatinas, machangos y otras promociones, recursos para captar la atención de los pequeños y atraparlos en ese mundo de **sabores artificiales**.



Pero donde la mala calidad de un menú infantil quizás alcanza su máximo exponente es en las salas de cumpleaños, esos lugares ajenos a la vigilancia consentida de los adultos y que los menores consideran su espacio íntimo, su territorio.

Las ofertas, muchas de ellas con nombres de personajes

infantiles, están trufadas de bollería industrial, snacks repletos de conservantes y todo tipo de azúcares, sumando golosinas -las chuches de las que hablaba Rajoy- y otros tipos de dulces, una práctica que además no es ocasional, por cuanto las fiestas de cumpleaños se suceden de forma bastante corriente. Con todo, de una simple evaluación de los menús infantiles puede concluirse que los inconvenientes superan de forma evidente a las ventajas.

Melvin y qapaq, ejemplos a imitar

Más allá del típico y tópico **menú infantil** que repiten sin sonrojarse la mayoría de **los restaurantes de la isla**, existen ejemplos de buenas prácticas y modelos a imitar. Es el caso de [Melvin](#), con el **chef Sergio Fuentes** como la cara visible de este **restaurante** de la factoría **Martín Berasategui**, insertado en **Terrazas de Abama**, en el complejo hotelero situado en el municipio de **Guía de Isora**.



Chef Sergio Fuentes Rest. Melvin by Martín Berasategui

En su propuesta de cena, que se sirve de martes a sábado entre 18:30 y 21:30 horas, ofrece un menú infantil que mantiene equilibrio nutricional y ofrece variedad.

La carta está compuesta por un grupo de entrantes como Crema de puerros con papas, Croquetas de pollo, Jamón de cebo, tomate triturado y tostas, Tagliatelle al huevo y Ensalada de tomate y pepino. Los platos principales están centrados en Pechuga de pollo a la brasa, Pescado a la plancha o Medallones de solomillo gallego, con guarniciones de Papas fritas, Puré de papas, Verduras al vapor, Arroz blanco y Ensalada. Y en el capítulo de postres, Bola de helado o la alternativa de Fruta fresca.



Rosalía Díaz (Restaurante Qapaq)

Por su parte, la cocinera Rosalía Díaz regenta el [restaurante](#)

[qapaq](#), un establecimiento especializado en **cocina peruana** y ubicado en el municipio de **Arona** que brinda un **menú infantil** donde figuran **pescado y verduras**. Esta es su propuesta: **Pescado de nuestras costas rebozado con arroz blanco; Pollo de corral a la brasa con papa canaria crujiente; Arroz chaufa con pollo de corral, verdura y huevo; Croquetas (4 unidades); Sanguchito (sándwich) de hamburguesa con queso de Fuerteventura y papas crujientes; Tallarín con pomodoro y albahaca; Milanesa de vacuno con verduras salteadas y Helados variados.**