

# Aprenent junts a menjar millor!

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

## El menjar a domicili sota la lupa



**Alba Vigó**

TÈCNICA SUPERIOR EN DIETÈTICA

El menjar a domicili està a l'ordre de dia i la seva pràctica ha crescut des de l'esclat de la pandèmia. A la vegada, també han crescut el nombre d'estudis que adverteixen que el mercat, que permet demanar que ens portin el sopar casa a través d'una aplicació de mòbil per simple comoditat, podria tenir unes conseqüències que van des de l'augment de la nostra petjada ambiental fins a fomentar l'aïllament social. Missatges que ens porten a posar el menjar a domicili sota la lupa i fer-nos preguntes per a reflexionar sobre l'impacte que té sobre nosaltres i el planeta en el qual vivim.

### **El seu consum és responsable?**

Tot i que cal dir que hi ha empreses que s'estan "posant les piles" amb els envasos biodegradables, un menú típic d'hamburguesa, patates i refresc que ve amb la bossa, el paper

# **Aprenent junts a menjar millor!**

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

de l'embolcall, els recipients de plàstic per a les salses i la canyeta, ja duplica la quantitat de gasos d'efecte hivernacle que si anem al restaurant.

## **Respecta el medi ambient?**

Tret dels valents que van en bicicleta o els pràctics que ho fan damunt un patinet elèctric, els repartidors han envaït les ciutats i fan engreixar les xifres de la contaminació atmosfèrica i l'acústica.

A això, s'hi suma l'aparició de les Dark Kitchen o cuines fantasma. Se'n diuen així perquè no hi trobarem ni taules, ni cadires, ni clients. Els seus propietaris lloguen els seus fogons per a cuinar únicament menjars per entregar a domicili. El problema d'aquests tipus de locals és que generen conflictes per sorolls entre els veïns, ja que el volum de vendes fa que algunes cuines disposin de maquinària industrial per a la seva producció.

## **Cuida l'entorn?**

El paisatge urbà també se'n recent pel fet que podem demanar aquest tipus de menjar des de qualsevol espai públic (parcs, places, platges...) i consumir-lo allà mateix. Situació que, pot provocar, de manera significativa, un augment de restes de menjar i material de rebuig que suposi una major despesa en serveis de neteja i recollida de brosses, i que, com a ciutadans, podem revertir si prenem consciència dels nostres actes.

## **Millora la qualitat de vida?**

Si ens referim a la població adulta, s'ha observat que un cop els fills són fora de casa i han de cuinar per ells sols, veuen el menjar a domicili com una sortida fàcil. Els joves, en canvi, el 95% de vegades que demana menjar per emportar és per a compartir en parella o amb els amics, tot i que existeix un tant per cent cada vegada més alt dels joves que passen dies tancats a casa jugant a videojocs i s'alimenten a base de menjar brossa. La població més gran, per part seva, veu desaparèixer els començos de barri i els bars "de tota la vida", fet que pot provocar que passin dies sense sortir ni tenir cap contacte social i que afavoreix la soledat entre aquesta franja de població.

## **És saludable?**

Un dels canvis que s'ha observat és "el quan i el perquè" demanem menjar a domicili. Així com abans només es feia en ocasions especials i, de manera esporàdica (una final esportiva o un

# **Aprenent junts a menjar millor!**

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

sopar improvisat a casa...), ara hi ha un perfil de clients pels quals es converteix en un substitut de la nevera i el rebost. Per exemple, cada vegada és més normal demanar que et portin el dinar a l'oficina que preparar-lo a casa per emportar. Canvi de conducta que, si tenim en compte que la majoria de l'oferta és d'un baix valor nutricional, amb plats amb massa calories, pobres en fibra i rics en sucres i sal, ens pot allunyar d'un patró d'alimentació saludable.

Aquestes són algunes de les preguntes que ens porten a prendre consciència de quin impacte pot tenir el boom del menjar a domicili sobre l'estil de vida de la població i actuar amb la màxima coherència.