

Locales más económicos corresponden a comida rápida y platos árabes

# Mapa para oficinistas: cuánto cuesta el menú de almuerzo en 10 comunas de la Región Metropolitana

ÓSCAR VALENZUELA

Restaurantes de pizza, sushi, comida peruana y platos caseros fueron algunos de los 250 locales testeados en terreno. El objetivo: confeccionar el mapa de cuánto les cuesta almorzar a los oficinistas en la Región Metropolitana.

La tarea la realizó la empresa Pluxee, especializada en bienestar y beneficios laborales, enfocados en alimentación, sala cuna e incentivos.

“La idea es entregar, con evidencia, los costos que tienen diferentes restaurantes o lugares que ofrecen alimentos, para que nosotros, como asesores de empresas, podamos ir a contarles la realidad de dónde se están alimentando sus colaboradores”, explica Christopher Carvajal, gerente de Pluxee.

El estudio recopila los datos de las 10 comunas con mayor concentración de oficinas. Los menús más baratos están en La Florida, con un precio promedio de \$5.000, mientras que los platos con valor más elevado se encuentran en Las Condes, donde un almuerzo puede salir en promedio \$9.457 (ver mapa).

Tomando en cuenta el costo de los menús ejecutivos, con entrada, principal y postre, y de los menús económicos -que constan de platos menos elaborados- el precio promedio en toda la Región Metropolitana llega a \$7.291, que es 4% más caro que el registrado en el mismo estudio del año pasado.

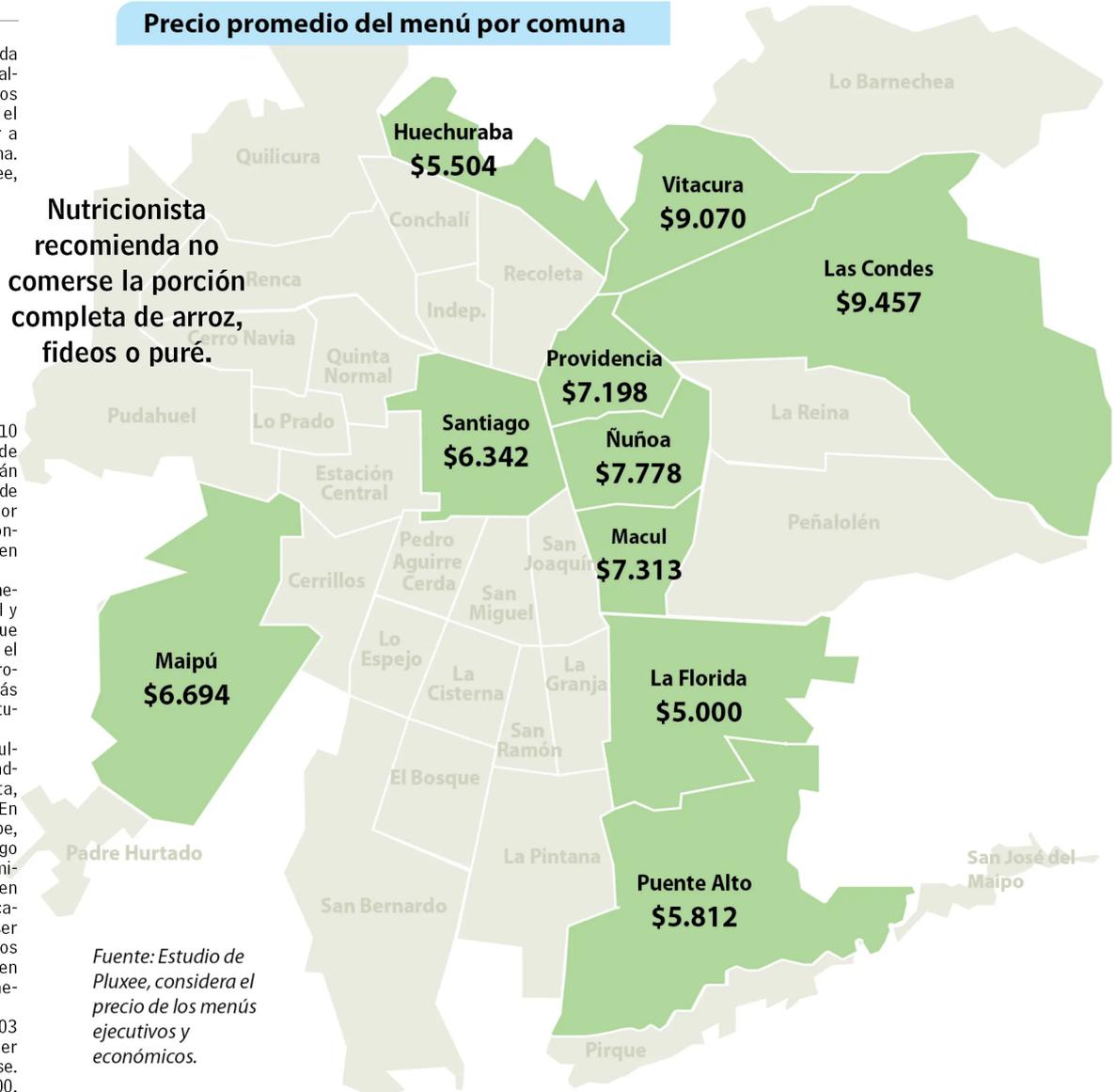
Comparando estilos y sabores, resulta que la opción de platos rápidos (sándwich, hamburguesas) es la más barata, con un valor promedio de \$6.408. En segundo lugar se ubica la comida árabe, cuyo menú promedio los \$6.705. Luego viene la comida casera (\$6.806), comida peruana y pizzas (ambos cuestan en promedio \$7.161). Las delicias más caras para los trabajadores resultaron ser el sushi (\$8.300 el menú promedio) y los restaurantes tradicionales, que ofrecen opciones más gourmet (\$9.915 promedio).

Además, la firma encuestó a 1.203 trabajadores de todo Chile para conocer cuánto gastan realmente en alimentarse. “Uno va a un lugar y el menú sale \$7.000, pero después se da cuenta que termina gastando \$8.500, entre propina o algo que pidieron para compartir”, ejemplifica Christopher Carvajal.

Esta investigación arrojó que el gasto promedio para comer en un día laboral en la Región Metropolitana, se empuja hasta \$9.138 (información en <https://acortar.link/jsyB0L>).

## Media porción

Gloria Peña, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la U. Central, reconoce que la dieta de los oficinistas depende de varios factores, como el nivel de ingreso del trabajador, la cercanía del



restaurante o el propio gusto.

“Ahora, si puede elegir, lo ideal sería que comiera algún tipo de preparación casera, que es lo más saludable, tipo carbonada o cazuela”, recomienda la experta.

Cuando esta opción no es viable, lo mejor es irse por las proteínas, acompañadas de alguna ensalada. “Puede ser carne, ojala desgrasada, pollo sin cuero, chuletas que no tengan mucha cantidad de grasa y pescado, idealmente dos veces por semana”, señala.

Un problema para la salud, asevera, es que muchas veces los menús exageran

en las porciones. “Eso finalmente es un aporte de calorías, que llegan al cuerpo y se depositan en forma de grasa, entonces empezamos a subir de peso rápidamente. Si va comer arroz, fideos, o puré, que se coma la mitad de la porción. Más o menos, tendría que ser lo equivalente a una taza chica”, advierte.

Hay que tener presente que un oficinista generalmente es sedentario. “Sus necesidades de energía y nutrientes son súper distintas a una persona que todos los días hace ejercicios o camina. Cuando uno está sentado el gasto energético es

bastante bajo”, indica la profesional.

¿Hay que evitar las papas fritas? “No significa que uno no pueda comerlas, pero que restrinja la cantidad y la frecuencia. Si va a comer una vez cada diez días, ningún problema”, sostiene.

En vez de postres preparados aconseja una fruta de temporada. “Los jugos, que generalmente venden procesados, son endulzados con azúcar. Las gaseosas, aunque sean sin azúcar, tienen una serie de componentes que no son saludables a largo plazo, muchos colorantes, acidificantes. Lo mejor es tomar agua”, afirma.