

# El Café García, local del año en Londres

Los productos típicos españoles seducen el paladar británico

JULES STEWART *Londres*

Casi medio siglo después de que el emigrante malagueño Francisco García inaugurara la emblemática mantelería de la calle Portobello de Londres, García e Hijos, el nieto del fundador del negocio decidió engancharse al tren de la moda española con el lanzamiento el pasado mes de diciembre de un típico bar especializado en churros con chocolate, tortilla de patata, bocatas de jamón y otros manjares que poco a poco van seduciendo el paladar británico.

Los esfuerzos de Antonio García han obtenido una recompensa y un reconocimiento rápido, al ser elegido su nuevo establecimiento *Café del Año de Londres*

en el concurso anual que patrocina la revista de sociedad *Theme*.

"El verdadero café-bar español hasta ahora no tenía presencia en el Reino Unido", comenta García. "Nuestro objetivo es ofrecer al cliente comida rápida, pero con un claro acento español. Hay muchos platos que pueden adaptarse a este concepto y que incluso sirven para llevarse a la oficina durante la hora de comer".

El café, colindante a la tienda, se encuentra situado en medio del célebre mercado de antigüedades del sábado, convertido en un hito turístico del visitante español. "Yo diría que la mitad de los clientes son españoles que vienen en busca de chorizo, queso manchego,



Arquitectura y diseño: Juan Salgado ARQ



Aspecto del establecimiento en el exterior y el interior.

vino y aceite de oliva, entre otros productos de España", señala García. El abuelo republicano se refugió en Gibraltar con su familia durante la Guerra Civil y fue evacuado a Inglaterra para trabajar en una fábrica de armamentos cuando los ale-

manes amenazaron con bombardear la colonia británica. La mujer de Francisco García y sus seis hijos fueron enviados a Jamaica, destino al que llegaron en un barco lleno de refugiadas españolas. Tuvieron que pasar 10 años hasta que el matrimonio volviera a reunirse en Londres.

"Mi abuelo abrió la tienda en 1957 para atender a la comunidad de emigrantes españoles que trabajaban en Londres", explica Antonio García. "Al principio era muy difícil importar productos españoles, así que tuvieron que vender un poco de todo. Pero poco a poco se fue convirtiendo en un negocio que ayuda a dar vida a la comunidad española y que ahora cuenta con una plantilla de 14 empleados".

## SALUD

# Guía para alimentarse de forma inteligente

N. S. F. Madrid

Somos lo que comemos. Ésta es la síntesis de lo que los expertos en dietética y nutrición denominan alimentación inteligente. Un concepto que no sólo hace referencia a una vida sana, sino también a una vida más larga. Así, la ciencia está de acuerdo en que pese a que la genética determina el 25% de la longevidad del ser humano, el ejercicio físico y la dieta son determinantes de una mayor o menor expectativa vital.

Dormir entre siete u ocho horas diarias, hacer un desayuno abundante y equilibrado, comer cinco veces al día, ingerir proteínas adecuadas y controlar las grasas, masticar despacio, beber al menos dos litros de agua al día, evitar el sobrepeso, hacer ejercicio, beber con moderación y no fumar constituyen, según el doctor Rafael Santonja, vicepresidente de la Academia Americana Antiepidemiología y responsable del gabi-

nete científico y nutricional de La Casa Vital, el decálogo de una vida larga y sana.

La idea de este experto es que el proceso físico de envejecimiento puede ralentizarse, detenerse e, incluso, revertirse. Pese a la mejora de las condiciones higiénico sanitarias y el aumento de la esperanza de vida, los expertos creen que los hábitos alimenticios y el ritmo de la sociedad actual acabarán repercutiendo en la salud. "Nuestra sociedad ha entrado en una dinámica que nos conduce a la confluencia de lo que podríamos denominar las tres eses: sobrepeso, estrés y sedentarismo", señala el doctor.

De acuerdo con los datos del gabinete científico y nutricional de La Casa Vital "tan sólo la mitad de la población española tiene costumbres alimentarias saludables y toman un 19% más del aporte calórico necesario y tanto el estrés como el sedentarismo son enemigos del cuerpo y de la mente".