

INFORMACIÓN DE INTERÉS

Estimadas familias,

Desde el **Departamento de Nutrición y Dietética de Mediterránea** nos gustaría informaros de que en encuestas realizadas recientemente y en las últimas guías de alimentación publicadas, se destaca el hecho del elevado consumo de proteína de origen animal en la población en general y en concreto en la población infantil, lo que conlleva un menor consumo de alimentos de origen vegetal.

Este hecho tiene varios efectos en la salud, y por tanto hay un consenso sobre la promoción entre la población infantil, del modelo de **DIETA MEDITERRÁNEA** basado en el mayor consumo de alimentos de origen vegetal como las verduras, las frutas, las legumbres y los cereales.

En esta línea, queremos introducir cambios en los menús escolares que ayuden a los más pequeños a seguir este patrón tan saludable de alimentación, por lo que nuestro objetivo es buscar alimentos y combinaciones de estos, que aúnen la parte gastronómica y de disfrute con la con la salud.

Para ello se han propuesto e implantado ya en algunos centros escolares las siguientes sugerencias, con gran aceptación:

- **Primeros platos sin proteína animal**
- **Reducción de proteína animal en el segundo plato**

En ocasiones se añade carne, pescado, embutidos, etc. al primer plato y luego se incluye un segundo plato también de proteína, por lo que se trata de cambiar además del primer plato sin proteína animal, el segundo plato de carne o pescado, por un plato de pasta o arroz con algo de proteína animal.

Ejemplos:

Menú 1	Menú 2
<i>Crema de verduras</i>	<i>Menestra de verduras</i>
<i>Raviolis de carne</i>	<i>Lasaña boloñesa</i>

- **El día sin proteína animal**

Un día sin proteína animal, supone suprimirla del menú del día, reforzando el consumo de proteína vegetal y haciendo combinaciones de alimentos que permitan obtener una proteína completa.

Ejemplos:

Menú 1	Menú 2
<i>Coliflor a la gallega</i>	<i>Verduras asadas</i>
<i>Lentejas con arroz</i>	<i>Garbanzos con cuscús</i>

Entre los beneficios que se buscan con estas modificaciones en los menús destacan:

- Aumento en el consumo de fibra vegetal en la dieta, con múltiples efectos positivos, entre ellos, su poder saciante y mejor funcionamiento del tránsito intestinal.
- Mayor cantidad de nutrientes como vitaminas y minerales.
- Disminución del consumo de grasas saturadas, presentes principalmente en la mayoría de las carnes y aumento del consumo de grasas insaturadas como es el aceite de oliva que va a ayudar a proteger la salud cardiovascular.
- Control de los niveles de colesterol al reducir el consumo de proteína animal.

Otros de los factores que tiene mucha relevancia hoy en día es el **impacto medioambiental** y se ha demostrado que un consumo excesivo de proteína animal tiene un efecto negativo sobre el medioambiente, ya que la cría de animales necesita más recursos naturales, además de emitir más gases a la atmósfera favoreciendo el efecto invernadero. En este sentido, parece que un aumento del consumo de proteína vegetal en detrimento de la proteína animal es uno de los requisitos para una alimentación más sostenible.

Departamento de Nutrición y Dietética

Mediterránea

Leganés 07 de abril de 2021