



POTENCIANDO LA PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL EN LOS COLEGIOS

CESNUT
NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

POTENCIANDO LA PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL EN LOS COLEGIOS

Las nuevas recomendaciones promueven una reducción de la proteína animal en favor de la vegetal. Este cambio ha provocado que todos los comedores de los centros escolares hayan tenido que adaptarse a las nuevas directrices.

¿Son una buena alternativa?



- ✓ Las legumbres y sus derivados son una buena fuente no solo de proteína, sino también de fibra, hidratos de carbono, vitaminas y minerales
- ✓ Las nuevas guías recomiendan incrementar su consumo a 2 raciones/semana
- ✓ Las comunidades como Cataluña y Navarra apuestan por 3-6 días al mes exentos de productos cárnicos

La variedad gastronómica es la clave

- ✓ La estructura del menú debería estar compuesta por un primer plato de verdura cruda o cocida y un segundo plato a base de legumbre
- ✓ Para no repetir el menú, deberemos hacer uso de varios métodos de cocción
- ✓ Ofrecer un menú atractivo mejorará la aceptación por parte de los comensales



CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional