



## Cómo conseguir un menú vegetariano o vegano, completo y nutricionalmente equilibrado

01-08-2018

**Un menú vegetariano o vegano no tiene por que ser pobre nutricionalmente hablando, ni desequilibrado. La proteína animal se puede sustituir por proteína de origen vegetal y además, podemos seguir los consejos del conocido método 'Mi plato'. Blanca Esteve nos explica en este artículo como diseñar menús vegetarianos/veganos para que sean tan equilibrados como el menú basal.**

En un artículo anterior dimos un toque de atención respecto a la oferta de menús vegetarianos en la restauración colectiva, por desequilibrados (según nuestra propia experiencia) y por los riesgos sanitarios que conllevan dada la mayor relajación en la aplicación de unas buenas prácticas de higiene. Habitualmente los trabajadores de la cocina no dan tanta importancia a la manipulación de verduras y frutas como a la de otros productos; se piensa que frutas y verduras son alimentos mucho más seguros que los productos de origen animal y se omiten algunas prácticas de manipulación necesarias. Debemos tener claro que el código de BPM debe aplicarse igual para todas las elaboraciones, tengan mayor o menor riesgo, o sean de origen animal o vegetal.

### Un menú vegetariano debe aportar los nutrientes necesarios para el organismo

Si eres una colectividad y quieres ofrecer un menú vegetariano debes saber que este menú debe ser equilibrado. ¿Como se hace? En primer lugar hay que tener en cuenta como debería ser la configuración de un plato para aportar los nutrientes necesarios para el organismo. Para ello os animo a visualizar el método 'Mi plato':

Image not found or type unknown



En la imagen se puede apreciar que un plato debe contener: una parte muy importante de verduras/vegetales y fruta; una cuarta

parte del plato debe ser proteica, limitando los alimentos procesados y carnes rojas; y la otra cuarta parte del plato debe ser de hidratos de carbono, principalmente integrales, limitando los refinados. Todo este conjunto de alimentos nutritivos debe acompañarse con una ingesta hídrica, que debe ser el agua y de la actividad física, que esta ya se realizará en el tiempo libre. Siguiendo estas pautas se podrá decir que la restauración colectiva está promoviendo un estilo de vida saludable.

Obteniendo los menús basales equilibrados y saludables estos deben adaptarse a la oferta del menú vegetariano, ovovegetariano, vegetariano lacto-ovo, vegano, etc.

Así pues, seguiremos con el concepto de 'Mi plato' pero esta vez con 'Mi plato vegano'; la distribución de nutrientes es muy parecida en ambos casos, pero en el caso vegano, no se muestra la proteína de origen animal. Esta proteína queda sustituida por la proteína de origen vegetal... la configuración del resto del plato sigue siendo la misma.

Image not found or type unknown



Img: *Vegan Society*

### ¿Qué son las proteínas vegetales?

Las proteínas vegetales son aquellas que no son de origen animal, sino que provienen del mundo vegetal; entre ellas legumbres, soja y también fermentados como el tofu y el tempeh, soja texturizada, el seitán (preparado alimentario a base de gluten), combinaciones de alimentos como los cereales con legumbres, etc. El famoso plato de lentejas y arroz de las abuelas, por ejemplo, es una muy buena fuente proteica vegetal. Combinar ambos alimentos implica obtener una proteína completa y de calidad ya que se complementan en aminoácidos esenciales (aminoácidos que no sintetiza el cuerpo y son necesarios). Las legumbres son pobres en el aminoácido metionina y ricas en lisina; y los cereales y frutos secos son ricos en metionina y pobres en lisina por lo que la combinación de estos alimentos permite obtener un plato nutritivo y ser un fantástico recurso para el plato vegetariano y vegano como fuente proteica.

Debemos tener en cuenta también, que existen diversas opciones vegetariana, más allá de la puramente vegana; como explicamos en el primer artículo, hay opciones de ser vegetariano ovo-lacto, vegetariano lacto, vegetariano ovo... en estos casos se acepta la ingesta de algún alimento de origen animal como el huevo y/o lácteos, así que permite ampliar la oferta de la parte proteica. Hay que aprovechar estos menús para que aparezca en ellos el huevo y/o lácteos la dieta, ya que el huevo es una fuente proteica de un alto valor biológico y los lácteos pueden también combinarse con otros alimentos, como los frutos secos, para conseguir proteínas de calidad.

Una vez obtenida la proteína vegetal es importante completar la mitad del plato con verduras/vegetales y frutas y el otro cuarto de cereales, limitando los refinados y promocionando los integrales, para asegurar un buen aporte de fibra en la dieta.

Si nos fijamos bien en el infográfico de 'Mi plato vegano', también se destaca la obtención de otros nutrientes esenciales como la vitamina D, vitamina B12 y omega. Esta posible necesidad de suplementación dependerá del tipo de vegetarianismo que se siga, siendo el menú más expuesto a esas carencias el del vegano; también es importante la edad, el lugar dónde se vive y otros factores pero, de este aspecto de la suplementación no debe hacerse responsable la restauración colectiva ya que debe ser decisión de la propia persona que siga esta filosofía de vida. Se entiende que un vegano o vegetariano dispone del soporte de un profesional sanitario para asegurar que su dieta al final del día cumpla con todos los requisitos nutricionales.

En definitiva, la restauración colectiva solo se encargará de ofrecer un menú equilibrado y seguir la estructura de 'Mi plato' puede ayudar a proporcionar todos los macro y micronutrientes en la dieta de la persona.

Por último quiero recomendaros que disponer de soja texturizada en las colectividades que apuestan por elaboraciones propias es una gran recurso para la obtención de proteína vegetal ya que es muy versátil en elaboraciones. Con este ingrediente se pueden realizar hamburguesas, albondigas, croquetas... vegetales y veganas.

**“Recuerda: si ofreces menús vegetarianos y/o veganos, éstos deben ser equilibrados y saludables, y deben manipularse según el código de BPM”**

### Noticias Relacionadas

- El menú vegetariano en el comedor escolar debe ser tan completo y equilibrado como el basal
- Codinan presenta una nueva pirámide de la alimentación saludable y sostenible
- Diseñar menús saludables en colectividades: sistema PAEM y método FICOMESA
- Los antinutrientes, compuestos naturales que interfieren con la absorción de nutrientes



**Blanca Esteve** es nutricionista y tecnóloga de los alimentos. Actualmente es directora de **Aleanutri**, una asesoría y consultoría especializada en temas de seguridad alimentaria y nutrición dirigida a empresas de restauración social y colectiva e industrias. @: [blanca@aleanutri.com](mailto:blanca@aleanutri.com). ([Todos los artículos](#)).