



## Del Día Mundial del Vegetarianismo, al del Veganismo; octubre, el mes más 'verde' del año

25-09-2019

**Octubre es el mes de la 'conciencia vegetariana' ya que se inicia el día 1 con el Día Mundial del Vegetarianismo y finaliza el 1 de noviembre con el Día Mundial del Veganismo. También se celebra la Semana Vegetariana (*World Vegetarian Week?* –WVW–) que impulsa iniciativas por todo el mundo para promover el estilo de vida vegetariano. Aprovechando estas efemérides, os dejamos un recopilatorio con diversos artículos relacionados con la alimentación vegana y vegetariana en colectividades.**

En 1977 la Sociedad Vegetariana de Norteamérica estableció la celebración del el Día Mundial del Vegetarianismo (*World Vegetarian Day*), y en 1978 fue ratificada por la Unión Vegetariana Internacional, para promover los beneficios de la alimentación vegetariana y el respeto a los animales. Posteriormente **Louise Wallis**, en 1994, entonces presidenta de la Sociedad Vegana del Reino Unido, instauró la celebración del Día Mundial del Veganismo el 1 de noviembre, con motivo del 50º aniversario de la fundación de su organización.

Existen múltiples campañas que promocionan y promueven la reducción de la ingesta de carne y pescado, y fomentan el incremento de consumo de verduras, frutas, legumbres y semillas. La mayoría de estas celebraciones son de origen americano, pero rápidamente se han extendido por todo el mundo. De aquí viene, por ejemplo, el *'Meat free monday'* (Lunes sin carne) del que ya hemos informado en alguna ocasión desde estas mismas páginas.

Aprovechando el carácter 'verde' del mes de octubre, os recordamos seis de los artículos más 'clicados' relacionados con el tema:

- Protocolo de elaboración de menús veganos o vegetarianos en restauración social y colectiva.
- Cada vez son más las personas que deciden prescindir de las carnes y pescados en su dieta o incluso de los huevos y lácteos para evitar consumir productos de origen animal por completo. En la práctica, para que el cliente/comensal que decide llevar una dieta vegetariana o vegana se sienta a gusto, se deben manipular los alimentos, elaborar la comida y servirla, como si la persona presentara una alergia alimentaria a los productos de origen animal que ha excluido de su dieta.

- No todo vale para sustituir la carne roja y los procesados de origen animal en el menú escolar.
- La disminución del consumo de carnes rojas y procesados empieza a ser una necesidad por la propia salud y porque los alimentos de origen vegetal, son también los más respetuosos con el medioambiente. Los comedores escolares, en cuanto a espacio de formación y promoción de la salud de las generaciones del futuro, son una plataforma perfecta para ir introduciendo pequeños cambios, teniendo en cuenta, eso sí, que no todo vale para sustituir la carne roja y los procesados de origen animal.
- Cómo conseguir un menú vegetariano o vegano, completo y nutricionalmente equilibrado.
- 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.
- Innovación y desarrollo: la apuesta por la proteína vegetal y los alimentos ecológicos.
- La innovación basada en el concepto 'natural' marca la hoja de ruta en el desarrollo de producto en alimentación. En el marco de esta tendencia, ponemos el foco en explorar el boom de nuevos productos basados en proteína vegetal y el auge de los alimentos ecológicos. Damos algunas claves de estas dos tendencias y su potencial de crecimiento en los diferentes mercados de la Unión Europea, EEUU y Asia.
- El menú vegetariano en el comedor escolar debe ser tan completo y equilibrado como el basal.
- Aunque no están obligados a hacerlo, cada día hay más comedores escolares que ofrecen una opción vegetariana en su menú. A pesar de la buena disposición en los equipos de cocina, es habitual ver que se cometen ciertos errores que tienen que ver con el equilibrio nutricional, la variedad de los menús y con las prácticas de manipulación de los alimentos.
- Los españoles estamos cada vez más abiertos a reducir el consumo de carne en la alimentación.
- Uno de cada cinco españoles (20%) afirma seguir una dieta vegetariana, vegana, flexitariana o pescetariana. España se sitúa en el puesto 17 del ranking mundial, liderado por India, donde dos tercios de la población (66%) sigue alguna de estas tendencias alimentarias, seguido de Perú, Turquía, Brasi y Malasia. A nivel europeo, estamos por detrás de alemanes, franceses, suecos, británicos y belgas, y por delante de polacos e italianos.