



## El menú vegetariano en el comedor escolar debe ser tan completo y equilibrado como el basal

19-06-2018

**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.**

Si has decidido ofrecer un menú vegetariano en tu centro debes saber que este también debe ser equilibrado y variado como el menú basal y, evidentemente debes realizarlo manteniendo las buenas prácticas de manipulación.

A la hora de elaborar un menú vegetariano se suelen cometer algunos errores que, desde mi experiencia, puedo decir que son comunes en las colectividades. Algunos de estos errores son:

- A menudo, como menú vegetariano se ofrece un menú vegano omitiendo cualquier proteína de origen animal.
- El menú vegetariano, que termina siendo vegano, solo está compuesto por verduras y frutas.
- El menú vegetariano proporciona un exceso de platos que requieren de fritura o solo plancha.
- Las elaboraciones vegetales se mantienen a temperatura ambiente durante su enfriamiento y conservación hasta el momento de consumir ya que, al tratarse de vegetales, se está considerando que hay menos riesgo sanitario.

Hay que evitar estos errores, muchos ellos de concepto. Primero, ante todo, hay que entender que significa ser vegetariano y conocer las opciones vegetarianas que existen para poder elaborar un menú adecuado a la filosofía y necesidades nutricionales, que son las mismas que las de cualquier otra persona que no sea vegetariana.

El vegetarianismo es el régimen alimentario que tiene como principio dejar de consumir cualquier tipo de carne; no aquel que no

consume proteína de origen animal, que este es el vegano, como hemos dicho, una de las confusiones habituales.

En la actualidad se pueden definir los siguientes tipos de vegetarianismo:

1. **Vegano.** Excluye de su dieta toda la carne procedente de mamíferos, aves, pescados, marisco y productos animales como los lácteos o los huevos. No suelen incluir tampoco miel. No ingiere alimentos de origen animal.
2. **Vegetariano lacto ovo (ovolactovegetariano).** Éste no come ni carnes, ni pescados pero incluye en su dieta productos animales como los huevos y los lácteos.
3. **Vegetariano lacto.** Excluye todos los productos animales excepto los lácteos. De modo que no come ni carnes ni pescados ni huevos.
4. **Vegetariano ovo (ovovegetariano)** . No comen carne ni lácteos, pero comen huevos.
5. **Semi-vegetariano o flexitariano.** Es el vegetariano menos estricto ya que come productos vegetales, lácteos, huevos, aves y pescados. Lo único que no come es carne.
6. **Frutariano.** Se alimenta únicamente de frutas y frutos secos. Pero, además, estos sólo consumen frutas que no matan a las plantas.
7. **Pescetariano o pesci-vegetariano.** Sigue una dieta similar al vegano pero incluye en su dieta el pescado.
8. **Crudivoro.** Son personas que comen todo crudo. No cocinan ni calientan los productos que consumen. Su menú está formado por frutas, verduras, semillas y legumbres.

Teniendo claro estos conceptos, para poder ofrecer menús vegetarianos es importante tener en cuenta los siguientes puntos para evitar la oferta de menús deficitarios en nutrientes.

- Determinar que tipo de vegetarianos hay presente en el comedor para poder determinar su alimentación.
- Realizar un menú vegetariano implica la elaboración de un menú equilibrado y variado que debe contener todos los macro y micronutrientes esenciales igual que el menú basal. Debe contener: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra.
- En la dieta del vegetariano se debe eximir la proteína de origen animal pero no la de origen vegetal. En aquellos vegetarianos que por estilo de vida acepten la ingesta de pescado, huevo y/o lácteos, debe respetarse la ingesta de este tipo de proteína. Debemos conocer las distintas opciones de proteína de origen vegetal que hay y, como debe manipularse.
- Es necesario elaborar por escrito el menú y, no actuar según apetezca ese día. De estas elaboraciones también se debe realizar fichas de producción para su trazabilidad.
- Cualquier técnica culinaria, plancha, horneado, vapor, fritura, etc puede aplicarse en los menús vegetarianos. Estas personas no tienen una enfermedad sino tan solo, una filosofía de vida.

Y por último y muy importante, cualquier menor de edad que quiera adaptarse a este estilo de vida es muy recomendable aporte al centro un informe/autorización por parte de sus tutores ya que, este tipo de dietas pueden causar déficits nutricionales; con la autorización se entiende que son conocedores de las posibles deficiencias nutricionales y que saben como gestionar este tipo de dieta.

Nosotros, en definitiva, como profesionales de la restauración social y colectiva, no podemos olvidar que si ofrecemos este tipo de menú, éste también debe ser completo y equilibrado como el basal. ¡Precaución con el menú vegetariano!

### Noticias Relacionadas

- Los niños que siguen una dieta equilibrada sacan mejores notas y van menos estresados
- Importancia del calcio y la vitamina D en la alimentación de niños y niñas en edad escolar
- Escuelas infantiles: claves para ofrecer un menú sano y adaptado a las nuevas necesidades
- Las legumbres en la alimentación infantil; ¿cómo incluirlas en los menús escolares?



**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](#)).