

Reducción Proteína Animal

Estimadas familias,

Desde el Departamento de Nutrición y Dietética de Mediterránea nos gustaría informaros que tras las últimas recomendaciones de las guías de alimentación en las que se aconseja la reducción del consumo de proteína animal debido a un exceso en su consumo tanto en la población general como en la población infantil, y a los efectos perjudiciales que pueden suponer un abuso de la misma sobre la salud, se van a llevar a cabo paulatinamente algunas modificaciones en los menús.

Por lo tanto, para poder adaptar los menús a las recomendaciones actuales, mejorar la alimentación y en beneficio de la salud de nuestros comensales, algunos de los cambios que nos gustaría implantar desde Mediterránea, siempre buscando combinaciones que sean equilibradas y variadas serán los siguientes:

- Reducción de proteína animal en el segundo plato: una posible combinación es verdura de primer plato y pasta o arroz con proteína animal de segundo plato.

Ejemplo:

Primeros platos - Crema de verduras, Menestra de verduras, Ensalada variada

Segundos platos - Pasta boloñesa, Paella mixta, Pasta con atún, Pasta con chorizo, Lasaña boloñesa, Raviolis de carne.

- Con una periodicidad determinada se hará el día sin proteína animal, suprimiéndola del menú y reforzando el consumo de proteína vegetal.

Ejemplo:

Primeros platos - Ensaladas variadas: ensalada verde, ensalada tricolor...

Segundos platos - Lentejas con arroz, garbanzos con quinoa, garbanzos con cuscús, judías pintas con arroz

Todos estos cambios, van a favorecer un incremento de frecuencia de consumo de verduras, cereales y legumbres, siguiendo por lo tanto la base de la dieta mediterránea, la cual fomenta un mayor consumo de estos grupos de alimentos.

Por todo ello, entre los beneficios que van a aportar estas modificaciones en los menús podemos destacar:

- 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 cuyo consumo excesivo de proteína animal va a tener un efecto negativo sobre el medioambiente. Los animales tienden a necesitar más recursos tales como agua y CO₂ para la producción de sus alimentos, además de emitir más gases a la atmósfera favoreciendo el efecto invernadero. Dentro de este marco se puede decir que un aumento de la proteína vegetal en detrimento de la animal es uno de los requisitos para el diseño de una alimentación sostenible.