

Por una Alimentación más Saludable y Sostenible

Real Decreto 315/2025 de Comedores Escolares



mediterránea
EDUCACIÓN

Estimadas familias y equipos educativos:

Durante este curso escolar, y en línea con las recomendaciones de la **AESAN** (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) y del nuevo **Real Decreto 315/2025 sobre comedores escolares**, desde **Mediterránea** queremos impulsar el consumo de proteína vegetal implantando en todos los Centros Educativos **El Día de la Proteína Vegetal**. Esta medida no solo responde a una normativa, sino también a un **compromiso con la salud de nuestros niños y con el cuidado del planeta**.





¿Qué dicen las recomendaciones actuales?



Recomendación de **ingesta de proteína** para población infantil:

RECOMENDACIÓN

< 15% de la ingesta calórica total

INGESTA ACTUAL

17% de la ingesta calórica total

Actualmente se observa una baja ingesta de **alimentos de origen vegetal**:

**Asociación Española
de Leguminosas**
(2023)

16,6% de los niños españoles consume legumbres al menos dos veces por semana.

ENALIA

Encuesta Nacional de Alimentación en
la Población Infantil y Adolescente

1 de cada 3 niños/as y adolescentes consumen legumbres una vez a la semana o menos.

AESAN

2,4% de los menores cumplen las recomendaciones de consumo diario de frutas y verduras (5 porciones de fruta y/o verduras al día).



El Comité Científico de **la AESAN propone** aumentar el consumo de **legumbres** a:

Mínimo 4 raciones a la semana

con el objetivo de conseguir llegar a un consumo **DIARIO**

¿Por qué fomentar el consumo de proteína de origen vegetal?

Por salud

- ➔ Favorece el **desarrollo de hábitos alimentarios** equilibrados en la edad adulta.
- ➔ Las proteínas vegetales como las legumbres o los frutos secos, **son de buena calidad y aportan fibra, vitaminas y minerales esenciales** para el crecimiento y el bienestar.
- ➔ Un consumo excesivo de carne, especialmente roja y procesada **puede estar relacionado con diversos problemas de salud.**

Por Sostenibilidad

La producción de alimentos de origen vegetal tiene un **menor impacto** ambiental que los alimentos de origen animal debido a:



Situación actual de los comedores escolares

La evidencia científica actual a nivel nacional muestra que **la alimentación de los escolares excede las recomendaciones nutricionales en relación con la ingesta de proteína total** (Estudio Nutricional en Población Infantil Española, EsNuPi). En concreto, se observa un elevado consumo de proteína de origen animal procedente de productos cárnicos de baja calidad, como carnes procesadas y embutidos.

INGESTA MEDIA DE PROTEÍNA EN COMEDORES ESCOLARES A NIVEL NACIONAL:

17,3 - 17,6% de la ingesta calórica total

RECOMENDACIÓN:

< 15% de la ingesta calórica total

Desde **MEDITERRÁNEA** y siguiendo las pautas del Real Decreto 315/2025 sobre comedores escolares, queremos **introducir** en el menú mensual **“EL DÍA DE LA PROTEÍNA VEGETAL”** una vez a la semana incluyendo en los platos **alimentos que son fuente de proteína vegetal** y siempre garantizando la calidad nutricional mediante la combinación de:



LEGUMBRES

(lentejas, garbanzos, alubias, soja)



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

(según edad y textura)



CEREALES

(arroz, pasta, quinoa, cuscús)



VERDURAS Y HORTALIZAS

(frescas de temporada)



Legumbre + cereales integrales

Lácteos vegetales + frutos secos

Legumbre + lácteos vegetales

Lácteos vegetales + cereales integrales

Legumbre + frutos secos

Frutos secos + cereales integrales

Estos son algunos ejemplos

Platos sabrosos y adaptados a los niños

Sabemos que **la aceptación de los menús es fundamental**. Por eso, **desde el departamento de nutrición y dietética, estamos trabajando con cocineros especializados** en restauración colectiva infantil, quienes elaboran y testan las recetas para garantizar que los platos sean:

Antes comíamos mucha proteína animal a lo largo de todas las ingestas del día... ahora queremos seguir comiéndola,

pero menos veces a lo largo del día e incluyendo más proteína de origen vegetal

RECUERDA

Para obtener proteína vegetal nutricionalmente completa y de calidad, **es fundamental combinar los grupos de alimentos vistos anteriormente a lo largo del día.**

Antes



Ahora



Nutricionalmente equilibrados

Acordes con los gustos y necesidades de cada etapa educativa

Atractivos a la vista y al paladar de los niños



Un aprendizaje para toda la vida

Este cambio no sólo busca mejorar la alimentación en el comedor, sino también **educar en hábitos alimentarios saludables y sostenibles**. Comer bien, disfrutar de los alimentos y cuidar el planeta son aprendizajes que nos acompañarán durante toda la vida.

Para que puedan seguir poniendo en práctica lo aprendido en el comedor con “*El día de la proteína vegetal*”

Os dejamos algunos ejemplos de recetas para hacer en familia:

ENSALADILLA DE GARBANZOS



Ingredientes (6-8 raciones)

1 kg de patatas cocidas, 400 g garbanzos cocidos (1 bote), 200 g zanahoria cruda, 180 g pepinillos encurtidos. Se pueden añadir también, aceitunas sin hueso picadas. 90 g cebolletas encurtidas, sal, 450 g de veganesa, lactonesa o mayonesa tradicional.

Preparación:

Limpiar bien los garbanzos cocidos y escurrir. Pelar, trocear y cocer las patatas. Aplastar la patata con el tenedor y a continuación, los garbanzos. Lavar la zanahoria, pelarla y picarla en trocitos muy pequeños. Picar la cebolleta y los pepinillos, mezclar todos los ingredientes y añadir la mayonesa o la veganesa. Remover bien y dejar reposar en la nevera.



Idea:

¡Haz una salsa de aguacate para sustituir la mayonesa y darle un toque diferente a la ensaladilla!

Ingredientes para la salsa de aguacate: 1 aguacate grande o 2 más pequeños maduros, 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharadita de sal.

COOKIES DE GARBANZOS Y CHOCOLATE



Ingredientes (20 cookies):

400 g garbanzos cocidos, 2 tazas de harina de avena (Se puede usar otra harina), 140 g de dátiles. (Se puede endulzar con 3 o 4 cucharadas de azúcar o miel). 2 cucharadas de AOVE, 1/2 cucharadita de sal, 75 gr de chocolate 70-90% o chips de cacao, 1 cucharada de vinagre de manzana (o bien zumo de naranja). 1 cucharadita de bicarbonato.

Preparación:

Poner a remojo los dátiles si hueso en 1 vaso de agua caliente durante 5 minutos. Lavar bien los garbanzos de bote, picar el chocolate y triturar los copos de la harina de avena. Mezclar el vinagre y el bicarbonato y reservar. Juntar los garbanzos, la harina, los dátiles escurridos, el aceite y la sal, y triturar hasta conseguir una masa. Añadir la mezcla del vinagre y bicarbonato y el chocolate picado.

Separar la masa en pequeñas porciones y darles la forma de las galletas, aplastándolas. Ponerlas en una bandeja de horno, sobre papel sulfurado. Se pueden poner trocitos de chocolate por encima. Meterlas al horno, a 180° unos 15-18 minutos. Según el grosor, pueden necesitar unos 20 minutos. Sacarlas del horno, dejarlas enfriar y guardarlas en un tarro hermético de cristal, bien cerrado.

Entre todos, estamos construyendo una escuela más

Saludable

Consciente

Educativa

Sostenible



Gracias por vuestra colaboración y confianza.