

# 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)



**DÍA PROTEÍNA  
DE LA  
VEGETAL**

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.**