



Restauración Colectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

La elaboración de menús veganos y la polémica con la carne roja, de lo más leído en nutrición

La elaboración de menús veganos y la polémica con la carne roja, de lo más leído en nutrición

Jueves, 30 de diciembre 2021

En el apartado de nutrición no se vé una tendencia clara en los intereses de los lectores siendo de muy diversa índole las informaciones más leídas en 2021. En cabeza del ranking tenemos un artículo sobre la elaboración de menús veganos y vegetarianos, seguido, como no podía ser de otra manera en estos tiempos pandémicos, por una información en la que dábamos una serie de consejos culinarios frente a la pérdida de gusto y olfato de los pacientes Covid.

– [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.

– [Luchar desde la cocina contra los disgustos que nos da la Covid \(y otras enfermedades\).](#)

A principio de año, concretamente el 26 de enero, Fundació Alicia organizó un webinar sobre estrategias culinarias frente a la pérdida del gusto y olfato. Alteraciones como la anosmia, ageusia, disgeusia, hiposmia, etc., llevan al paciente a un menor disfrute de la comida, poniendo su nutrición en riesgo. La sesión desgranó una serie de consejos culinarios para mejorar la aceptación de los alimentos facilitando su identificación, potenciando su sabor o bien estimulando los sentidos con diferentes estrategias adaptadas.

– [‘La alimentación saludable en la etapa escolar’, una nueva guía con información y recursos.](#)

La edición castellana de la guía ‘La alimentación saludable en la etapa escolar’ vio la luz, a finales de enero de este 2021, con información, herramientas y recursos para los servicios de restauración escolar, las familias y los centros educativos. En la guía se actualizaron las recomendaciones alimentarias y dietéticas para los niños, así como aspectos relacionados con la sostenibilidad.

– [No hay polémica: reducir el consumo de carne roja y procesada es un imperativo para la salud.](#)

A raíz del *tweet* publicado el pasado verano por el ministro de Consumo, **Alberto Garzón**, defendiendo la necesidad de reducir la producción y el consumo de carne, se produjo un alubión de reacciones y, como no, una gran polémica. Ideologías al margen, si algo está claro es que sobre las evidencias científicas no hay nada que opinar. **Nancy Babio**, presidenta en ese momento de Codinucat, nos explicó en este artículo por qué cualquier discusión sobre la reducción del consumo de carnes rojas y procesadas es baldía.

– [El ajo... qué hay de mito y qué hay de realidad para considerarlo un gran alimento.](#)

El consumo de ajo está plenamente extendido en nuestro país. Es un productos de la dieta mediterránea, plenamente avalado por la ciencia como un gran alimento con efectos positivos sobre nuestra salud. Pero ¿sabemos qué beneficios concretos aporta? ¿Por qué se ha utilizado como medicamento durante miles de años? En este artículo, **José M. Capitán** nos lo explica con todo detalle y *links* a la bibliografía científica.

Noticias Relacionadas

- [Descubre qué temas han acaparado más la atención de nuestros lectores en 2021](#)