

Mediterránea adapta sus menús para reforzar el sistema inmunitario en más de 800 centros

- *Colegios, empresas, hospitales y residencias verán modificados sus menús para poner en práctica la inmunonutrición, una forma de reforzar el sistema inmune gracias a la adaptación de la nutrición.*
- *La compañía especializada en servicios de restauración refuerza la introducción de productos frescos ricos en vitaminas y minerales, como pescado azul, frutas, legumbres y verduras frescas.*

Madrid, 23 de noviembre de 2020. Mediterránea, empresa líder en servicios de restauración, ha adaptado los menús de los centros donde presta servicio, poniendo el foco en la necesidad de reforzar el sistema inmunológico ante la llegada del frío. Con la intención de minimizar el impacto de gripes y resfriados, más de 800 centros cuentan desde la entrada del otoño con nuevos menús cuyos pilares son la presencia de frutas y verduras coloridas, alimentos integrales y grasas saludables. Se trata de dietas que refuerzan las recomendaciones de la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) y aumentan la incorporación de las 6 vitaminas (D, A, C, B6, B12 y el folato) y 4 minerales (Hierro, Zinc, Selenio y Cobre) que se consideran indispensables para el funcionamiento del sistema inmunitario.

“La nutrición y el sistema inmune tienen una relación muy estrecha” asegura Rocío Royo, directora de Nutrición y Dietética de Mediterránea. “Consumir alimentos de temporada dentro de una dieta equilibrada es fundamental para prevenir enfermedades, además de que determina la forma de recuperación en caso de caer enfermo”.

Mediterránea pone así en práctica la ‘inmunonutrición’, una forma de reforzar el sistema inmune a través de los alimentos, en lugar de utilizar suplementos. Se intensifica el uso de productos frescos y de temporada, especialmente frutas, verduras, o cereales integrales. La Sociedad Española de Inmunología recomienda no elaborar una dieta formada por alimentos aislados sino una dieta en su conjunto, por ello, Mediterránea ha rediseñado los menús para que tengan una alta densidad energética y nutricional, sin aumentar el número de ingestas ni el volumen de comidas.

Debido a la situación actual, cuando la COVID-19 sigue siendo un riesgo importante para la sociedad, Mediterránea refuerza los menús de todos los espacios donde trabaja: hospitales, residencias, colegios y empresas. En total, más de 800 centros en los que esta adaptación se suma a las necesidades específicas de cada uno de estos colectivos.

Atención a las necesidades nutricionales de cada colectivo

Los comedores escolares contarán con menús tradicionales, basados en la dieta mediterránea y elaborados con productos de alta calidad nutricional. Así, regularmente estos centros contarán con sopas y purés ricos en vitaminas y minerales, pescados azules y carne blanca baja en grasas. Uno de los objetivos que persigue la definición de estos menús es educar a los alumnos sobre cómo es una alimentación saludable. Por último, una parte fundamental en la alimentación en estos centros es la variedad de los alimentos: *“Tomar vegetales diariamente, fruta de temporada rica en vitamina C o lácteos que aporten vitamina D, son algunas de las pautas que hemos establecido obligatoriamente a diario en las dietas de los más pequeños”* explica Rocío Royo.

En el caso específico de las residencias y los hospitales, los menús se han adaptado buscando un mayor aporte de fibra, proteínas y vitaminas a través de ensaladas, fruta y lácteos a diario. Para ello, se ha diseñado un protocolo que permite enriquecer los platos con alimentos como el queso rallado, la leche en polvo y el huevo troceado entre otros alimentos, sin aumentar el volumen de los mismo. En las residencias, también se refuerza la frecuencia de cremas y sopas con más proteínas y vitaminas, y una mayor presencia de pescado azul. Todo ello, con texturas adaptadas a las necesidades de los residentes para favorecer la deglución de los alimentos, y contribuyendo a fomentar su apetito. Estas dietas se aplican con las adaptaciones pertinentes a cada residente o paciente, siguiendo las prescripciones médicas.

Los restaurantes corporativos también han adaptado sus menús para cuidar la alimentación de los trabajadores donde Mediterránea presta sus servicios. Una alimentación saludable en el entorno laboral no solo ayuda a los empleados a cuidar su salud reduciendo sus posibilidades de contraer enfermedades, sino que es clave para su concentración y rendimiento, lo que mejora los índices de absentismo y productividad. Así, aumenta la presencia de fruta rica en vitamina C como la piña y la naranja y los vegetales de hoja verde que aportan vitamina E, como la calabaza y la zanahoria.

“Estos grupos de alimentos no solo refuerzan el sistema inmunológico, sino que son una importante fuente de fibra, que también es fundamental para el buen funcionamiento del microbiota intestinal”, explica la directora de Nutrición de Mediterránea. *“Por eso cuando pensamos en mejorar la alimentación o nuestro sistema inmunitario, no debemos pensar en aumentar el consumo de alimentos aislados sino en la dieta en su conjunto”*.

Sobre Grupo Mediterránea

Grupo Mediterránea es una compañía con más de 30 años de experiencia prestando servicios globales de restauración en hospitales, centros sociosanitarios, empresas, colegios y universidades. Bajo Grupo Mediterránea engloba sus cuatro marcas: Mediterránea, Mediterránea Internacional, Aliment Art y el Antiguo Convento de Boadilla. Ofrece la gestión integral de restaurantes corporativos, cafeterías, córneres, comedores, servicios de vending y eventos, incluyendo el diseño y ejecución de reformas de estos espacios. Mediterránea Group cuenta con una cartera de más de 800 clientes, un volumen de 200.000 comidas diarias servidas y 7.000 empleados en cuatro países (España, Chile, Panamá y Perú). En los últimos años la compañía ha incrementado notablemente su volumen de negocio, alcanzando una facturación de más de 210 millones de euros el pasado ejercicio.

mediterránea

Contacto de prensa

Almudena Mansilla / Ander Serrano

Almudena.Mansilla@evercom.es / ander.Serrano@evercom.es

91 577 92 72 / 619 37 37 84