

## Menú basado en plantas: Junaeb busca incentivar consumo de granos, legumbres, frutas y verduras



Desde Junaeb se promocionaron menús basados en plantas. La iniciativa, implementada este 2024, busca promover una alimentación más saludable en la comunidad escolar.

Lo anterior, fomentando el consumo de productos y preparaciones a base de granos, legumbres, frutas y verduras, en reemplazo de ingredientes de origen animal.

Según dijo la directora nacional de Junaeb, Camila Rubio, "escuchamos las voces de las y los estudiantes de enseñanza media" por lo que se implementó "con éxito todos los martes la entrega de desayunos y almuerzos basados en plantas, nutritivos y deliciosos".

Agregando que "buscamos crear conciencia (...) una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y granos ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejora la digestión y contribuye al control del peso".

Detalles de los menús basados en plantas

Desde Junaeb se destacó el compromiso "con la mejora continua de esta iniciativa, recogiendo activamente las opiniones de la comunidad escolar y ajustando la implementación según sea necesario.

Dentro de las opciones de granos, legumbres, frutas y verduras, se incluyen opciones como guisos de legumbres, charquicán de verduras, budines y tortillas (sin huevos).