

SOLICITUD MENÚ VEGANO

Actualmente somos ___ familia/s vegana/s en el Colegio _____ y nuestrx/s hijx/s, _____ se llevan a diario su tartera con su comida desde casa, pagando por este servicio diariamente __, __€.

En este colegio se nos está negando el menú para nuestras hijas amparándose en _____.

[Escribir un poco de cómo es tu caso personal con el colegio y tus hijxs]

Pero es la primera vez que nos encontramos con esta negativa y esta situación. Sabemos de buena mano que la aprobación del menú vegano depende exclusivamente de la buena voluntad del equipo directivo ya que no está regulado, pero tampoco prohibido, y son muchos los centros tanto públicos como privados y concertados que ya lo están ofreciendo a las familias veganas.

Hay que señalar además que (nombre/s de niñx/s) ya se están quedando en el comedor tomando el menú normal más de la mitad de los días, concretamente el ___% de los días en el mes de noviembre y prácticamente el ___% de los días en el mes de _____, porque los primeros son casi todos veganos, y aunque algunas veces no son platos completos para ellas es realmente importante poder comer con el resto, al fin y al cabo, solo estamos hablando de inclusión. Mencionar que los días sueltos que se quedan a comer se cobran a __, __€ por cada menú.

[Final de tu caso personal con el colegio y tus hijxs]

Suponemos que a estas alturas ya todas las personas deben de estar lo suficientemente bien informadas para saber que las dietas vegetarianas y veganas bien planificadas son aptas para todas las etapas de la vida de una persona, pero por si acaso esto no fuese así, citamos el informe más completo sobre este tipo de alimentación realizado hasta la fecha: en Junio del 2003 se publicó en el *Journal of the American Dietetic Association* (ADA) el documento de posicionamiento oficial de dicha asociación y de la de Dietistas de Canadá sobre la dieta vegetariana, dejando muy claro que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son plenamente respaldadas por dichas asociaciones:

“LA POSTURA DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIETÉTICA ES QUE LAS DIETAS VEGETARIANAS ADECUADAMENTE PLANIFICADAS, INCLUIDAS LAS DIETAS TOTALMENTE VEGETARIANAS O VEGANAS, SON SALUDABLES, NUTRICIONALMENTE ADECUADAS, Y PUEDEN PROPORCIONAR BENEFICIOS PARA LA SALUD EN LA PREVENCIÓN Y EN EL TRATAMIENTO DE CIERTAS ENFERMEDADES.

LAS DIETAS VEGETARIANAS BIEN PLANIFICADAS SON APROPIADAS PARA TODAS LAS ETAPAS DEL CICLO VITAL, INCLUIDO EL EMBARAZO, LA LACTANCIA, LA INFANCIA, LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA, ASÍ COMO PARA LOS ATLETAS.”

Y mencionamos además varios estudios de organismos oficiales que avalan dicha dieta:

1. Los **Departamentos de Agricultura y Salud de EEUU** respaldan desde 1995 las dietas vegetarianas en sus guías quinquenales. La última edición 2010 (página 45) dice textualmente: “En los estudios prospectivos en adultos, los patrones alimenticios vegetarianos, comparados con los no vegetarianos, se han asociado con resultados positivos en la salud, niveles menores de obesidad, reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular y disminución de la mortalidad total.” Esta postura ha sido avalada por las Asociaciones de Dietistas y Nutricionistas de otros países tales como: Canadá, Nueva Zelanda, Australia y Reino Unido.

2. La postura de la **Asociación Americana de Dietética** del año 2009 es que: “Las dietas vegetarianas ADECUADAMENTE PLANIFICADAS, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas BIEN PLANIFICADAS son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como también para los atletas.”

3. **The Canadian Dietetic Association** respalda la postura de la Asociación Dietética Americana y dice que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente completas, y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades. Son apropiadas para todas las etapas del ciclo de la vida, incluso durante el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia. Las dietas vegetarianas ofrecen una serie de beneficios nutricionales, incluyendo los niveles más bajos de grasas saturadas, colesterol y proteínas de origen animal, así como mayores niveles de hidratos de carbono, fibra, magnesio, potasio, ácido fólico y antioxidantes como las vitaminas C y E y fitoquímicos.

4. **El British Medical Association (BMA)** indicó: “Una dieta vegetariana o vegana bien planificada puede ser nutricionalmente adecuada”.

5. **La Junta de Andalucía y la Generalitat de Catalunya** reconocen y avalan las dietas veganas. Haciendo hincapié la importancia tanto a nivel de salud, como medioambiental y la importancia ética que conlleva este tipo de alimentación.

6. También se posicionó la **Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatric)** en 2003, cuando publicó en su libro *Pediatric Nutrition Handbook* que "Cualquier niño puede ser vegano siempre que su dieta esté bien planeada".

7. **American Journal of Clinical Nutrition** dijo lo siguiente: "Los científicos de la nutrición dicen que las dietas basadas en vegetales y sólo en vegetales que incorporan los principios de equilibrio, moderación y suficiencia pueden ser nutritivas y saludables en todas las edades y etapas de la vida." El estudio se llama "Convergence of plant-rich and plant-only diets".

8. La **Asociación Dietética de Nueva Zelanda (Dietitians NZ)**, en 1997, avaló la postura de la Asociación Americana de Dietética sobre dietas vegetarianas.

9. La **Sociedad Argentina de Nutrición (SAN)**: "Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables y nutricionalmente adecuadas".

10. **The British Dietetic Association (BDA)** publicó una hoja informativa escrita por Lynne Garton en la que se puede leer: "Las dietas vegetarianas bien planificadas pueden ser a la vez nutritivas y saludables. Estas han sido asociadas con un menor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2, obesidad, ciertos tipos de cáncer y niveles más bajos de colesterol en sangre." (...) "Dietas vegetarianas bien planificada son apropiadas para todas las etapas de la vida. Si bien hay muchos beneficios para una dieta vegetariana, no es sólo cuestión de dejar de comer carne."

11. La **Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN)** afirman que "una dieta vegetariana bien planeada y supervisada por un dietista-nutricionista es saludable en todas las etapas de la vida. Así lo aseguraron numerosos especialistas durante la celebración del III Congreso de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN). Y es que, según estos expertos, este tipo de alimentación es sana, siempre y cuando se complemente con suplementos de vitamina B12."

12. La revista **La Gaceta Médica** publicó un pequeño artículo con el título "La dieta vegetariana sí, pero bien planificada y con vitamina B12" donde se hablaba del respaldo que la AEDN mostró hacia la postura sobre dietas vegetarianas de la Asociación Americana de Dietética. En él se dice lo

siguiente: "El congreso de la AEDN fue el marco elegido para presentar, a nivel nacional, un documento de consenso elaborado por la Asociación Americana de Dietética sobre el vegetarianismo. Y las conclusiones son que una dieta vegetariana, incluso estricta, bien planificada, se puede llevar en todas las fases de la vida. "Es muy importante que los profesionales lo sepamos porque cada vez acude más gente a consulta a preguntar sobre las posibilidades de esta alimentación." "A veces tendemos a rechazar esta práctica como si fuera a conllevar deficiencias nutricionales, y no tiene por qué", añade. Eso sí: es imprescindible una buena elección de los alimentos "porque se incurre fácilmente en una dieta deficiente". El vegetarianismo estricto es el que más riesgos presenta, asociado con carencias de hierro, calcio y vitaminas D y B12. "Esto es especialmente importante en niños, embarazadas y mayores, pero siguiendo una dieta adecuada pueden cubrirse todas las necesidades nutricionales", señala Marqués, que subraya la necesidad de suplementación con B12".

13. El 2 de Junio de 2010, la **Organización de las Naciones Unidas (ONU)** afirmó en un informe titulado "Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production: Priority Products and Materials", que un cambio global hacia una alimentación sin productos de origen animal es vital para salvar al mundo del hambre, de la escasez de combustible y de los peores impactos del cambio climático. El punto 2 de la página 82 del informe, dice que por motivos ecológicos se ha vuelto necesario que a nivel mundial se siga una alimentación sin productos de origen animal: "Los impactos de la agricultura se espera que aumenten sustancialmente debido al crecimiento demográfico, el aumento del consumo de productos animales. A diferencia de los combustibles fósiles, es difícil buscar alternativas: la gente tiene que comer. Una reducción sustancial de los impactos sólo sería posible con un sustancial cambio de dieta en todo el mundo, lejos de los productos de origen animal."

14. El **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU** (U.S. Department of Health & Human Services) y el Departamento de Agricultura de los EEUU (U.S. Department of Agriculture (USDA) publicaron conjuntamente la séptima edición de las "Directrices Alimentarias para los Americanos, 2010" ("Dietary Guidelines for Americans, 2010") una guía basada en la evidencia nutricional que cuenta con una sección detallada para seguir una alimentación vegetariana estricta equilibrada adaptada a las necesidades nutricionales y donde se destacan las bondades de la dieta vegetariana estricta para promover la salud, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad. En esta versión de la guía, ponen más atención en las dietas vegetarianas y veganas, dedicando dos páginas completas a la nutrición vegana y vegetariana, apuntando que estas dietas tienen grandes ventajas nutricionales, además de reducir la obesidad y las enfermedades cardíacas.

15. El Comité de Médicos para una Medicina Responsable (**Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM)**) es una organización no lucrativa apoyada por más de 5.000 médicos y con 100.000 seguidores, con

sede en Washington DC (EEUU) apoyó los resultados de las Guías Alimentarias del Comité Consultivo del Departamento de Agricultura de los EEUU (U.S. Department of Agriculture, USDA), en las cuales se destacó el valor de la alimentación vegetariana para los estadounidenses. Aunque la alimentación vegetariana ha sido considerada como una moda, es claramente establecida como una forma eficaz de prevenir la obesidad, la diabetes y problemas de colesterol. Se posicionaron con el siguiente comentario: "Las personas que evitan la carne evitan el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas, y ciertos tipos de cáncer; y los que además evitan los productos lácteos y los huevos son los más sanos de todos. Es bueno ver que estas dietas ahora son parte de la política federal norteamericana." Susan Levin, Directora de Educación Nutricional del PCRM.

16. En 2004, el **Journal Pediatrics in Review** publicó un artículo titulado "Vegan Diets in Infants, Children, and Adolescents" que dice lo siguiente: "Múltiples expertos han concluido independientemente que las dietas veganas pueden ser seguidas por bebés y niños sin compromiso de su nutrición o crecimiento y con notables beneficios para su salud".

Por lo tanto solicitamos formalmente la opción de menú vegano dentro del comedor escolar, ya que no supone ningún problema mayor para la empresa de comida, ni para el colegio como así ya sucede en otros centros escolares ya mencionados, nustrxs hijxs no serían discriminadx por motivos éticos y se fomentaría la inclusión de todas y todos, como ya se da con la variedad de menús que en la actualidad ofrece el centro, entre ellos un menú por motivos religiosos.

En _____, a ___ de _____ de 20__

Firmantes,