

Estrategia integral para la transición hacia modelos de alimentación saludable y sostenible en la Comunidad Foral de Navarra: análisis técnico del menú basal, la dieta pediátrica y la excelencia en restauración colectiva

La transformación de los sistemas alimentarios contemporáneos representa uno de los pilares fundamentales para la consecución de los objetivos de salud pública y sostenibilidad ambiental en el siglo XXI. En la Comunidad Foral de Navarra, esta evolución se ha articulado a través de una arquitectura normativa y estratégica que trasciende la mera provisión nutricional para convertirse en un motor de cambio socioeconómico y ecológico. La necesidad de un sistema más saludable, sostenible y justo no es solo una demanda social, sino un elemento central del currículo escolar en todas sus etapas y un imperativo en la gestión de servicios hospitalarios.¹ Bajo esta premisa, el acto de alimentar en entornos de restauración colectiva —hospitales, residencias y centros educativos— se redefine como una intervención política y social capaz de moldear el curso futuro de los sistemas alimentarios locales.²

La fortaleza y adaptabilidad demostrada por los sectores agroalimentarios durante crisis globales recientes han reafirmado su papel crucial en la seguridad alimentaria y el equilibrio social, generando riqueza y manteniendo vivas las comunidades rurales.³ En este contexto, Navarra ha emergido como una región pionera en la integración de productos de alta calidad y sostenibilidad, desde la producción primaria hasta la mesa del consumidor final, buscando generar un sistema alimentario local que integre producción, distribución y consumo de manera armónica.⁴

Marco estratégico y normativo: la visión de salud en todas las políticas

El Plan de Salud Pública de Navarra 2022-2025 constituye la piedra angular sobre la cual se edifican las políticas de alimentación en la región. Este plan no solo aborda la salud desde una perspectiva biológica, sino que integra el bienestar físico, mental, espiritual y social con los principios de derechos humanos, justicia medioambiental y equidad intergeneracional.⁵ La respuesta a los hábitos de consumo detectados en la población navarra, que apuntan a una

necesidad de corrección hacia patrones más equilibrados, se ha materializado en guías y recomendaciones técnicas que buscan combatir el sedentarismo y el consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas.¹

La Estrategia Navarra de Alimentación Saludable, desarrollada con la colaboración técnica del Colegio Oficial de Dietistas/Nutricionistas de Navarra, establece el marco general de actuación.⁷ Esta estrategia se complementa con el impulso a la compra pública responsable, que establece criterios obligatorios para que los suministros alimentarios en colegios, hospitales y residencias sean predominantemente ecológicos y locales.⁸ Este enfoque no solo garantiza la calidad nutricional, sino que crea una demanda estable que incentiva a los productores locales a adoptar métodos de cultivo y cría más respetuosos con el entorno.

Directrices de calidad nutricional y operativa

La normativa vigente en Navarra y las recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) imponen una serie de estándares ineludibles para la configuración de menús en el ámbito público:

Parámetro Normativo	Requisito Específico	Frecuencia o Condición
Hidratación	Agua de consumo como única bebida permitida	Garantizada siempre ⁹
Cereales integrales	Pan integral	Mínimo 2 veces por semana ⁹
Guarniciones/Platos	Arroz o pasta integral	Mínimo 4 veces al mes ⁹
Técnicas de cocción	Limitación de frituras	Máximo 2 raciones semanales ¹⁰
Procesados	Limitación de ultraprocesados	Máximo 2 raciones semanales ¹⁰

Estas medidas responden a un análisis de segundo orden sobre la prevalencia de enfermedades crónicas: la sustitución sistemática de harinas refinadas por integrales y la eliminación de bebidas azucaradas en el entorno escolar y hospitalario actúa como un mecanismo preventivo primario contra la obesidad y la diabetes tipo 2.

El menú basal y pediátrico: diferenciación clínica y

pedagógica

En la restauración colectiva hospitalaria y escolar, la distinción entre el menú basal y el pediátrico es fundamental tanto por requerimientos metabólicos como por objetivos educativos.

Caracterización del menú basal

El menú basal, también conocido como dieta estándar, dieta libre o dieta cero, es aquel prescrito a pacientes o usuarios que no requieren modificaciones específicas en la ingesta de nutrientes o en la textura de los alimentos.¹¹ Su importancia radica en que representa la mayor proporción de las dietas distribuidas en un hospital y debe servir como referente educativo para el paciente tras su alta.¹² En el Hospital Universitario de Navarra (HUN), se ha avanzado hacia un modelo de "dieta basal electiva", donde el paciente puede elegir entre diferentes opciones para cada ingesta, lo que aumenta la adherencia a la dieta y reduce el desperdicio alimentario derivado de la falta de palatabilidad o preferencias personales.¹³

La estructura de la comida en un menú saludable debe organizarse de forma que el primer plato sea predominantemente vegetal (verduras, hortalizas o legumbres) o a base de cereales (pasta, arroz o patatas), seguido de un segundo plato proteico equilibrado.¹ La introducción de desayunos que incluyan pan integral con aceite de oliva virgen extra y fruta fresca es una práctica consolidada para fomentar el perfil lipídico cardiosaludable.¹⁴

El menú pediátrico: especificidades por tramos de edad

La alimentación en la etapa escolar y pediátrica es crítica por su papel en el desarrollo óseo y cognitivo. El comedor escolar se define como un entorno donde se adquieren hábitos alimentarios que perdurarán toda la vida.¹⁶ En el ámbito hospitalario navarro, el manual de dietas contempla variaciones importantes según el desarrollo del niño:

- **Dieta para lactantes (0-6 meses):** Basada exclusivamente en leche (materna o de fórmula).
- **Dieta pediátrica de 6 a 12 meses:** Introducción progresiva de sólidos adaptados en textura y sin adición de sal o azúcares, modificando cantidades y tipos de elaboración para ajustarse a la madurez digestiva.¹⁷
- **Dieta basal pediátrica electiva:** Para niños mayores que ya pueden elegir entre opciones saludables, siguiendo la pirámide nutricional.¹⁸

La variedad es el factor determinante para evitar deficiencias nutricionales y combatir la monotonía, lo que a su vez previene el rechazo alimentario.²⁰ La exposición temprana a diferentes texturas y sabores es una estrategia compensatoria para mejorar la aceptación de alimentos tradicionalmente rechazados, como las verduras amargas o las legumbres.²¹

Análisis técnico de grupos de alimentos: el bloque vegetal

El predominio de alimentos de origen vegetal es la característica definitoria de una dieta saludable y sostenible. Las recomendaciones actuales sugieren que las frutas y verduras constituyan al menos la mitad de la ingesta diaria total.⁶

Verduras y hortalizas: frecuencia y estacionalidad

En el contexto de Navarra, se enfatiza el consumo de verduras de temporada y proximidad, lo que reduce la huella de carbono asociada al transporte y garantiza una mayor densidad de micronutrientes.¹ La guía de comedores saludables de CPAEN establece frecuencias mínimas y gramajes orientativos que deben ser estrictamente respetados para asegurar la suficiencia nutricional sin caer en el exceso calórico.

Tramo de Edad	Ración Verdura (Plato Principal)	Ración Verdura (Guarnición)
3-6 años	100-120g	50-60g
7-12 años	120-150g	60-100g
13-15 años	150-200g	100-120g
16-18 años	200-250g	120-150g
24		

La técnica culinaria es vital: se recomienda la cocina al vapor o el horneado para minimizar la pérdida de vitaminas hidrosolubles y termolábiles.²⁵ Además, el uso de verduras como base de cremas y purés es una estrategia eficaz para la población con dificultades de deglución o para introducir vegetales de forma indirecta en el menú pediátrico.

Cereales integrales: el cambio de paradigma

La dieta contemporánea ha abusado de los cereales refinados, lo que se traduce en una menor ingesta de fibra y un mayor índice glucémico de las comidas. La transición hacia cereales integrales (arroz, pasta, pan de trigo o avena integral) es un requisito normativo en la compra pública de Navarra.¹ Los cereales deben estar presentes en cada comida principal como fuente de energía, pero siempre priorizando su versión completa para favorecer el

tránsito intestinal y la salud microbiótica.²⁴

Legumbres: la proteína del futuro sostenible

Las legumbres (garbanzos, lentejas, alubias) son el grupo de alimentos con mayor potencial de sostenibilidad debido a su baja huella hídrica y su capacidad de mejorar la fertilidad del suelo mediante la fijación de nitrógeno.²⁷ En Navarra, variedades locales como el garbanzo pequeño de la zona media o las alubias de Tolosa se integran en los menús con una frecuencia mínima de 2-3 veces por semana como plato principal.²⁴

Para la restauración colectiva, se recomienda la compra de legumbre seca y su posterior remojo y cocción lenta, evitando así el exceso de sodio presente en las legumbres cocidas en conserva. En caso de utilizar estas últimas, el aclarado exhaustivo es obligatorio para reducir el contenido de sal.²⁸ Una innovación técnica relevante es el uso de puré de legumbres para aportar cremosidad a sopas y guisos, sustituyendo a natas o harinas refinadas.²⁹

Proteínas de origen animal: calidad frente a cantidad

El enfoque navarro hacia el consumo de carne, pescado y huevos se alinea con la dieta mediterránea y atlántica, promoviendo un consumo moderado y de alta calidad.³

Carne blanca, roja y procesada

La evidencia sugiere reducir el consumo de carne roja a un máximo de una vez por semana, potenciando en su lugar las carnes blancas (pollo, pavo, conejo) con una frecuencia de 2-3 veces semanales.²⁴ Los embutidos y carnes ultraprocesadas deben ser prácticamente excluidos de los menús escolares y hospitalarios debido a su relación con el riesgo cardiovascular y su alto contenido en nitritos y sodio.¹⁰ La compra de carne ecológica en Navarra asegura no solo la calidad nutricional, sino el apoyo a modelos de ganadería extensiva que preservan el ecosistema local.⁸

Pescado y huevos

El pescado es una fuente esencial de ácidos grasos omega-3 y yodo. Se recomienda su presencia en el menú 2-3 veces por semana.²⁴ En las cocinas hospitalarias de Navarra, preparaciones como la perca a la plancha o el bacalao con tomate son habituales en la rotación del menú basal.³³ Por su parte, el huevo es un alimento de excelente valor biológico y versatilidad técnica, con una recomendación de 3-4 unidades por semana, presentándose frecuentemente en forma de tortillas con vegetales.²⁴

Alimento Proteico	Gramaje Crudo	Gramaje Crudo	Frecuencia
-------------------	---------------	---------------	------------

	(3-6 años)	(13-18 años)	Recomendada
Pescado (Filete)	50-60g	100-130g	2-3 veces/semana ²⁴
Carne Blanca	40-50g	90-110g	2-3 veces/semana ²⁴
Huevo	1 ud. pequeña	2 uds.	3-4 veces/semana ²⁴

El corazón de la cocina: fondos y salsas saludables

La distinción entre un servicio de catering industrial y una cocina hospitalaria o escolar de calidad reside en la elaboración propia de fondos y salsas. Los fondos son preparaciones líquidas, claras u oscuras, que sirven de base para múltiples elaboraciones y que, al ser elaborados de forma natural, eliminan la necesidad de utilizar caldos industriales ricos en sodio y grasas saturadas.³⁴

La técnica de los fondos profesionales

La elaboración de fondos en restauración colectiva requiere rigor técnico para maximizar la extracción de sabor y nutrientes:

1. **Fondo Claro (Blanco):** Se obtiene hirviendo huesos y recortes de aves o ternera, previamente lavados con agua fría para eliminar impurezas, junto con una *mirepoix* (cebolla, zanahoria, puerro, apio) y un ramillete de hierbas aromáticas.³⁴ Es vital comenzar la cocción con agua fría para favorecer la solubilización de proteínas y gelatinas.³⁴
2. **Fondo Oscuro:** La coloración y profundidad de sabor provienen del tostado previo de los huesos en el horno a alta temperatura (220°C). Una vez dorados, se desglasa la placa con vino tinto para recuperar los jugos caramelizados (reacciones de Maillard), que se incorporan a la olla de cocción junto con verduras salteadas y puré de tomate.³⁶
3. **Fumet (Fondo de pescado):** Cocción rápida (máximo 20-30 minutos) de espinas y cabezas de pescados blancos con hortalizas. Una cocción prolongada del fumet puede amargar el resultado debido a la degradación de las estructuras óseas del pescado.

Elaboración de salsas con perfil saludable

En la restauración colectiva navarra, se aplican técnicas de vanguardia para reducir el sodio y las grasas sin comprometer la palatabilidad:

- **Potenciación del Umami:** El uso de ingredientes ricos en glutamatos naturales, como el

tomate seco, los champiñones o incluso pequeñas cantidades de algas, permite dar profundidad a las salsas sin recurrir a la sal.³⁹

- **Reducciones y Concentración:** En lugar de espesar con harinas (roux), se prefiere la reducción prolongada de los fondos para concentrar sus azúcares y proteínas naturales, o bien el uso de purés de hortalizas que aportan cuerpo y fibra.²⁹
- **Acidez y Aromas:** El uso de zumo de limón, vinagres de calidad y hierbas frescas (perejil, tomillo, laurel) al final de la elaboración permite "levantar" el sabor del plato, haciendo que la ausencia de sal sea menos perceptible para el comensal.³⁹
- **Desengrasado:** Tras la cocción de los fondos, el enfriamiento rápido permite la solidificación de las grasas en la superficie, facilitando su retirada mecánica y obteniendo un producto final libre de grasas saturadas innecesarias.

Sostenibilidad, Desperdicio y Futuro: Horizonte 2025

Navarra se encuentra en un punto de inflexión respecto a la gestión ambiental en sus comedores colectivos. La entrada en vigor de nuevas normativas en 2025 marcará un antes y un después en la operativa diaria.

El reto del desperdicio alimentario

La Ley 1/2025 de prevención de pérdidas y desperdicio alimentario obliga a todos los agentes de la cadena, incluyendo hospitales y colegios, a disponer de un plan de prevención.⁴² En las cocinas centrales, esto implica un control exhaustivo de los *stocks* y una planificación de compras basada en software de gestión que ajuste los pedidos a la demanda real.⁴³ Además, la valorización de los restos orgánicos mediante el compostaje in situ o la recogida municipal permite cerrar el ciclo de nutrientes, devolviendo la materia orgánica al suelo agrícola de Navarra.⁴⁴

Eliminación de plásticos de un solo uso

A partir de mayo de 2025, el Decreto Foral 36/2024 prohibirá el uso de plásticos de un solo uso en eventos y centros públicos.⁴⁵ Esto impulsa el retorno a la vajilla reutilizable de vidrio, cerámica o acero inoxidable, y la obligatoriedad de ofrecer agua de grifo filtrada, eliminando el impacto ambiental masivo de las botellas de PET.⁹ El nuevo reglamento europeo de envases de 2025 también impone objetivos de reutilización que Navarra ya está integrando en sus pliegos de contratación pública.⁴⁷

Educación y concienciación ambiental

El programa educativo de residuos 2024-2025 y las guías de recursos ambientales buscan que las nuevas generaciones entiendan el impacto de sus decisiones alimentarias.⁴⁸ En los colegios navarros, el comedor se integra en el currículo como un laboratorio de sostenibilidad donde se aprende sobre el origen de los alimentos, la importancia de la producción ecológica

y la necesidad de reducir la huella hídrica y de carbono.¹

Adaptación de Texturas: La Gastronomía de la Disfagia

Un aspecto técnico avanzado en la restauración hospitalaria de Navarra es la gestión de las dietas de textura modificada (DTM). Estas dietas no deben ser vistas como simples "purés", sino como una adaptación culinaria necesaria para garantizar la seguridad del paciente con disfagia, evitando complicaciones graves como la neumonía aspirativa.⁵¹

La elaboración de estas dietas en el Hospital Universitario de Navarra se rige por fichas técnicas validadas que aseguran una calidad constante.⁵³ Se emplean técnicas de texturización que permiten ofrecer el mismo menú que al resto de pacientes, pero adaptado en consistencia (néctar, miel o pudding) mediante espesantes naturales o gelatinas que no alteran el sabor original del plato.⁵⁴ La clave es mantener la densidad nutricional: un plato texturizado debe contener la misma carga de proteínas, vitaminas y minerales que su homólogo sólido, para lo cual se utilizan enriquecedores naturales como el aceite de oliva, leche en polvo o huevo.¹¹

Hacia un modelo de excelencia alimentaria en la Comunidad Foral

La integración de la salud y la sostenibilidad en la alimentación pública de Navarra representa un compromiso de largo alcance con el bienestar de la ciudadanía. La transición hacia dietas con mayor base vegetal, el fomento de los cereales integrales y las legumbres locales, y la limitación estricta de ultraprocesados y frituras, configuran un patrón alimentario alineado con la evidencia científica más reciente.

La excelencia técnica en la elaboración de fondos y salsas naturales, junto con una gestión clínica precisa de los menús basales y pediátricos, demuestra que la restauración colectiva puede y debe ser una herramienta de salud pública de primer orden. El horizonte de 2025, con sus desafíos en materia de desperdicio y eliminación de plásticos, no es sino una oportunidad para consolidar a Navarra como un referente europeo en soberanía alimentaria y sostenibilidad. La apuesta por el producto local y ecológico no solo mejora la salud del comensal, sino que garantiza la vitalidad del sector primario navarro, asegurando que el acto de comer en un hospital o un colegio sea un acto de respeto hacia el propio cuerpo y hacia el planeta.

Este análisis exhaustivo subraya que la alimentación saludable y sostenible no es un lujo, sino un derecho fundamental que la administración pública navarra está protegiendo mediante una gestión técnica, política y educativa rigurosa. La coordinación entre dietistas-nutricionistas, jefes de cocina y gestores públicos es la clave para que este modelo siga evolucionando y adaptándose a las necesidades de una sociedad en constante cambio,

donde la salud y el medio ambiente son ya inseparables.

Obras citadas

1. GUÍA DE ALIMENTACIÓN - navarra.es, fecha de acceso: enero 13, 2026, <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/9BCD230C-1AEC-43C0-B3A3-C8BF384CBCA3/466392/GuiaAlimentacionsaludable.pdf>
2. Compra pública alimentaria responsable: desafíos y barreras, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://alimentta.com/desafios-y-oportunidades-de-la-compra-publica-alimentaria-responsable/>
3. ESTRATEGIA NACIONAL DE ALIMENTACIÓN, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://www.mapa.gob.es/dam/mapa/contenido/alimentacion/temas/estrategia-nacional-de-alimentacion/O.-subhome/estrategianacionaldealimentacion.pdf>
4. Alimentación Saludable y Sostenible, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://www.pamplona2030.es/proyectos/alimentacion-saludable-y-sostenible/>
5. Plan de Salud Pública de Navarra Nafarroako Osasun Publikoaren ..., fecha de acceso: enero 13, 2026, <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/75366057-0BD9-45A2-916F-61AC731CFA93/485645/PlandeSaludPublicadeNavarra20222025.pdf>
6. Recomendaciones sobre una alimentación saludable y sostenible, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://anel.es/recomendaciones-sobre-una-alimentacion-saludable-y-sostenible/>
7. Se insta al Ejecutivo Foral a complementar la actual Estrategia ..., fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://parlamentodenavarra.es/es/noticias/se-insta-al-ejecutivo-foral-complementar-la-actual-estrategia-navarra-de-alimentaci%C3%B3n>
8. Impulso de la compra publica responsable y sostenible, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://gobiernoabierto.navarra.es/es/participacion/enviar-aporcion/2459/1/impulso-compra-publica-responsable-sostenible>
9. Fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros ..., fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://laadministracionaldia.inap.es/noticia.asp?id=1254283>
10. 17/12/2025 PROYECTO DE REAL DECRETO POR EL QUE SE ..., fecha de acceso: enero 13, 2026, https://www.dsca.gob.es/sites/default/files/consultapub/TIP-PRD_N-25-096-DCA.pdf
11. pdf - Nutrición Hospitalaria, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35nspe4/1699-5198-nh-35-nspe4-00140.pdf>
12. Dieta Basal: Guía Completa Hospitalaria | PDF - Scribd, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://es.scribd.com/document/253645014/Dieta-Basal>
13. El Hospital Universitario de Navarra permitirá elegir menú a ..., fecha de acceso: enero 13, 2026,

- <https://www.noticiasdenavarra.com/sociedad/2025/10/10/personas-ingresadas-h-un-dieta-restricciones-10194837.html>
14. MENU 1 – DIETA BASAL - Residencia San José, fecha de acceso: enero 13, 2026, https://www.residencialsanjose.org/sites/default/files/menus_dieta_basal.pdf
 15. Guías FVS - Banco de Alimentos de Navarra, fecha de acceso: enero 13, 2026, https://bancoalimentosnavarra.org/wp-content/uploads/apfd_documentacion/Guia%CC%81a%20alimentacio%CC%81n%20sostenible-13-04-2021.pdf
 16. Guía de comedores escolares - Sociedad Española de Nutrición, fecha de acceso: enero 13, 2026, https://www.sennutricion.org/media/guia08_COMEDOR_ESCOLAR_txt.pdf
 17. ANEXO 3 MANUAL DE DIETAS, fecha de acceso: enero 13, 2026, https://contrataciondelestado.es/wps/wcm/connect/PLACE_es/Site/area/docAccCmpnt?srv=cmpnt&cmpntname=GetDocumentsByld&source=library&DocumentIdParam=6ef7b160-bbc8-4703-9c77-bdfef4179d4c
 18. Manual codificado de dietas, fecha de acceso: enero 13, 2026, https://www.contratacion.euskadi.eus/webkpe00-kpeperfi/es/contenidos/anuncio_contratacion/exposakidetza29952/es_doc/adjuntos/otros2.pdf
 19. El diseño de un menú escolar: ¿qué debe tener? - Instituto DYN, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://institutodyn.com/disenio-menu-escolar/>
 20. ¿Por qué es importante la variedad en el menú escolar? - Enasui, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://enasui.com/por-que-es-importante-la-variedad-en-el-menu-escolar/>
 21. Guía para una alimentación infantil saludable y equilibrada - Althaia, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://www.althaia.cat/althaia/ca/usuarios/portal-de-salut-1/grups-de-pacients/documents-adjunts/documents-pediatria/faros.pdf>
 22. La alimentación saludable en la etapa escolar - Guía para familias y ..., fecha de acceso: enero 13, 2026, https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf
 23. Recomendaciones Dietéticas para la población española - Aesan, fecha de acceso: enero 13, 2026, https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf
 24. Untitled - Navarra Ecológica, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://www.navarraecologica.org/files/2024/02/guia-comedores-saludables-es-2023-1.pdf>
 25. ¿Qué son las Técnicas Culinarias Saludables? | CIB, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://blog.cib.education/es/tecnicas-culinarias-saludables/>
 26. ¿Cuáles son las técnicas culinarias saludables?, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/tecnicas-culinarias-saludables>
 27. Las legumbres: una opción sostenible para tu dieta, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://legumbresjae.com/las-legumbres-una-opcion-sostenible-para-tu-dieta/>

28. Consejos para Reducir el Sodio, fecha de acceso: enero 13, 2026, https://s47353.pcdn.co/public-health/wp-content/uploads/sites/3/2024/04/Sodium-document_SPANISH.pdf
29. Técnicas de cocina saludable | Goya Foods, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://www.goya.com/es/nutrition/healthy-cooking-techniques/>
30. Comedores preescolares y escolares. Guías, recomendaciones y ..., fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://analesdepediatria.org/es-download-pdf-S1695403321000163>
31. Se insta al Ejecutivo Foral a complementar la actual Estrategia ..., fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://parlamentodenavarra.es/es/noticias/se-insta-al-ejecutivo-foral-complementar-la-actual-estrategia-navarra-de-alimentaci%C3%B3n-0>
32. El grupo de Compra Pública exige en el Parlamento de Navarra que ..., fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://www.navarraecologica.org/es/periodico-navarra-bio/el-grupo-de-compra-publica-exige-en-el-parlamento-de-navarra-que-el-pliego-de-contratacion-de-comedores-escolares-fomente-comedores-saludables-y-sostenibles>
33. Minicarta dieta basal - Hospital Universitario Virgen de las Nieves, fecha de acceso: enero 13, 2026, https://www.huvn.es/profesionales/servicios_generales/servicio-alimentacion/menu_hospitalario/minicarta_dieta_basal
34. Fondos en Cocina: Tipos, Preparación y Trucos para Potenciar el ..., fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://auxihosteleria.es/fondos-en-cocina-que-son-tipos-y-secretos/>
35. Cómo hacer fondos de cocción: fondo claro y fondo oscuro, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://www.marialunarillos.com/blog/como-hacer-fondos-de-coccion-fondo-claro-y-fondo-oscuro.html>
36. Los fondos en cocina: el secreto de un plato de 10 - cookstorming, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://cookstorming.com/fondos-en-cocina/>
37. 5.- Fondo Oscuro - Chef Campus Culinary Institute, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://chefcampus.com/cursos/fundamentos-de-la-cocina-fondos-y-sus-usos-en-la-cocina/lecciones/5-fondo-oscuro/>
38. Aprende a hacer fondos claros y oscuros - Scoolinary Blog, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://blog.scoolinary.com/fondos-claros-y-fondos-oscuros>
39. ¿Cómo ofrecer alimentos bajos en sodio sin comprometer el sabor?, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://www.nestleprofessional-latam.com/ni/tendencias-e-ideas/alimentos-bajos-sodio-restaurantes>
40. Tipos de fondos de cocina: el secreto para el mejor sabor de tus platos, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://www.nestleprofessional.com.mx/articulos/tipos-fondos-cocina-comercial>
41. Aprende cómo hacer las reducciones más utilizadas en ... - YouTube, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://www.youtube.com/watch?v=1qsscEUHb4A>

42. El Banco de Alimentos de Navarra participa en la Mesa del ..., fecha de acceso: enero 13, 2026,
<https://bancoalimentosnavarra.org/el-banco-de-alimentos-de-navarra-participa-en-la-mesa-del-desperdicio-para-impulsar-la-aplicacion-de-la-nueva-ley-1-2025>
43. para reducir y prevenir el desperdicio alimentario y uso de envases, fecha de acceso: enero 13, 2026,
https://www.pamplona.es/sites/default/files/2025-02/Guia_desperdicio_alimentario_uso_envases_comercio_2025.pdf
44. Sostenibilidad en las cocinas hospitalarias - te lo sirvo verde, fecha de acceso: enero 13, 2026,
<https://telosirvoverde.com/sostenibilidad-las-cocinas-hospitalarias/>
45. Las entidades locales no podrán utilizar plásticos de un solo uso en ..., fecha de acceso: enero 13, 2026,
<https://www.fnmc.es/noticias/las-entidades-locales-no-podran-utilizar-plasticos-de-un-solo-uso-en-sus-eventos-publicos-a-partir-del-proximo-3-de-mayo/>
46. Guías contra el desperdicio alimentario y los envases de un solo ..., fecha de acceso: enero 13, 2026,
<https://sostenibilidad.camaranavarra.com/ambiental/tendencias/guias-contr-el-desperdicio-alimentario-y-los-envases-de-un-solo-uso-destinadas-al-comercio-local-y-a-quienes-compran-en-el/>
47. SOSTENIBILIDAD_enero/abril 2025, fecha de acceso: enero 13, 2026,
https://escenariosfoodtech.cnta.es/sostenibilidad_enero-abril-2025/
48. lanzado el programa educativo 2025/2026, fecha de acceso: enero 13, 2026,
<http://residuosnavarra.com/lanzado-el-programa-educativo-2025-2026/>
49. EDUCACIÓN AMBIENTAL ENERO, fecha de acceso: enero 13, 2026,
https://www.miteco.gob.es/content/dam/miteco/es/ceneam/centro-de-documentacion-ceneam/Guia_recursos_educacion_ambiental_2025_.pdf
50. Menús "Hemengoak - De Aquí" - Ayuntamiento de Pamplona, fecha de acceso: enero 13, 2026,
<https://www.pamplona.es/escuelasinfantiles/verpagina.aspx?idpag=174>
51. Adaptación de Texturas | Nutricia - Disfagia, fecha de acceso: enero 13, 2026,
<https://disfagia-nutricion.es/tratamientos/adaptacion-de-texturas/>
52. DISFAGIA OROFARÍNGEA: Soluciones multidisciplinarias, fecha de acceso: enero 13, 2026,
<https://nutricionclinicaenmedicina.com/wp-content/uploads/2024/12/DISFAGIA2025.pdf>
53. El Complejo Hospitalario de Navarra recupera íntegramente la ..., fecha de acceso: enero 13, 2026,
<https://www.restauracioncolectiva.com/n/el-complejo-hospitalario-de-navarra-recupera-la-gestion-publica-de-las-cocinas>
54. Guía de alimentación segura - Confederación ASPACE, fecha de acceso: enero 13, 2026,
https://aspace.org/assets/uploads/publicaciones/3bcc8-guia_texturizados_final.pdf

55. Manual de planificación de dietas en centros sociosanitarios, fecha de acceso: enero 13, 2026, <https://serviciosociales.gva.es/documents/610693/163486930/Manual+de+planificaci%C3%B3n+de+dietas+en+centros+SS/7abc64e3-9e21-42d6-894b-77c904fb5f0a>
56. Guía de nutrición en disfagia - Restauración Colectiva, fecha de acceso: enero 13, 2026, https://www.restauracioncolectiva.com/ana1/guia_disfagia_digital.pdf