

## MÓDULO 6



Boosting Innovation for Food SMEs



# Creando innovación en establecimientos de restauración plant-based

[www.plantpowerproject.eu](http://www.plantpowerproject.eu)



Co-funded by  
the European Union

# Contenido

01

Finalidad y objetivos

02

Introducción a la innovación plant-based

03

Comprendiendo a los establecimientos de restauración

04

Principios del diseño de menús sostenible e innovador

05

Creando recetas y productos plant-based



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or [name of the granting authority]. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

# Contenido

06

Integrando la innovación en las operaciones de servicios alimentarios

---

07

Resumen de aprendizaje

---

---

---

---



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or [name of the granting authority]. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them



01

## Finalidad y objetivos

## Finalidad

Este módulo capacita a los alumnos para integrar con éxito la innovación plant-based en los establecimientos de restauración. El módulo se centra en los principios del diseño innovador de menús y en la creación de recetas basadas en productos vegetales que impulsen el éxito comercial.

Diseñado específicamente para estudiantes de artes culinarias y profesionales del sector HoReCa, este módulo dota a los participantes de las habilidades y los conocimientos necesarios para satisfacer la creciente demanda de opciones de menús plant-based y sostenibles entre los consumidores .

Mediante una combinación de contenidos multimedia, ejercicios en grupo y recursos educativos, se anima a los alumnos a evaluar de forma crítica el valor de las dietas plant-based y a explorar estrategias prácticas para integrar estos enfoques en las prácticas cotidianas en restauración.

## Objetivos

Al finalizar este módulo, los alumnos serán capaces de:

- Entender los retos y oportunidades de las opciones plant-based
- Identificar los requisitos operativos para los diferentes puntos de venta en restauración
- Evaluar críticamente las tendencias globales en la industria plant-based
- Comprender el valor nutricional de los productos de origen vegetal
- Aplicar estrategias de planificación de menús para desarrollar recetas plant-based





02

## Introducción a la Innovación plant-based



## ¿Qué es la innovación plant-based?

La innovación basada en alimentos de origen vegetal (plant-based) se refiere a la creación y el desarrollo de nuevos productos y modelos de negocio basados e inspirados en los alimentos de origen vegetal.

El objetivo de la innovación plant-based es promover los alimentos integrales mínimamente procesados, al tiempo que se reduce la dependencia y el consumo de productos de origen animal.

# Factores clave para la Innovación plant-based



Bienestar animal



Cambio climático



Salud y bienestar



Demanda de opciones alimentarias sostenibles por parte de los consumidores



## Retos de las opciones plant-based

### *Cultura*



- Asistencia a eventos sociales en culturas donde comer carne forma parte de la tradición.
- Festividades como Navidad y Nochevieja se centran en carnes tradicionales.

### *Percepción del consumidor*



- Algunos consumidores perciben las alternativas vegetales como inferiores en términos de sabor en comparación con sus equivalentes cárnicos.
- Idea preconcebida de que las personas consumen alternativas a la carne por necesidad, más que por su sabor y calidad.



## Retos de las opciones plant-based

### *Balance nutricional*



- Los alimentos de origen vegetal a menudo carecen de nutrientes esenciales como vitamina B12, hierro y calcio.
- Algunos alimentos de origen vegetal están muy procesados y contienen azúcar, sal y grasas añadidas.

### *Coste*



- Los productos vegetarianos o veganos especiales pueden ser más caros que sus equivalentes cárnicos.



## Oportunidades de las opciones plant-based

### Medio Ambiente



- Los alimentos de origen vegetal producen menos gases de efecto invernadero y requieren menos agua y menos uso de la tierra.
- Un cambio hacia una dieta plant-based podría reducir la producción de gases de efecto invernadero en un 70 % para 2050<sup>1</sup>.

### Salud



- Las dietas plant-based ofrecen muchos beneficios para la salud, como un menor riesgo de enfermedades cardíacas debido a su bajo contenido en grasas saturadas.
- Los alimentos de origen vegetal tienen un alto contenido en fibra, lo que favorece la salud del sistema digestivo.



## Oportunidades de las opciones plant-based

### *Desarrollo de producto*



- Las alternativas de origen vegetal ofrecen oportunidades para el desarrollo de productos, como alimentos funcionales con nutrientes añadidos.

### *Expansión del mercado*



- La demanda de alimentos de origen vegetal por parte de los consumidores ha aumentado debido a la preocupación por el medioambiente y la salud, así como por la sostenibilidad de los procesos industriales.





## Ventajas y desventajas de las dietas plant-based: la perspectiva de un médico

¡Mira este vídeo de la Dra. Sophie<sup>2</sup> en el que habla sobre qué es una dieta plant-based (flexitarianos, pescetarianos, vegetarianos y veganos), sus pros y contras, y estadísticas interesantes sobre la industria vegetal!



# Tendencias en los productos plant-based

## *Reinventando los subproductos de las cerveceras*

Las empresas son cada vez más creativas en el reciclaje de residuos de alimentos, un ejemplo es la transformación del bagazo de cerveza en bebida vegetal de cebada.



## *Bebidas vegetales*

Las bebidas vegetales, como la de avena, arroz, almendra y soja, se está convirtiendo en una popular alternativa a la leche.



# Tendencias en los productos plant-based

## *El aumento reciente de snacks de origen vegetal*

Los hummus de garbanzo, lentejas, algas, quinoa y remolacha son cada vez más populares.

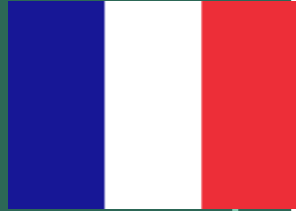


## *Agua de origen vegetal*

El agua de coco se ha vuelto cada vez más célebre, ya que es una fuente de electrolitos que proporciona nutrientes esenciales tras el ejercicio.



## Tema controvertido



Francia intentó prohibir el uso de términos relacionados con la carne, como «hamburguesa» y «salchicha», para productos de origen vegetal mediante dos decretos, uno en 2022 y otro en 2023. La vista judicial definitiva celebrada en enero de 2025 anuló la propuesta.<sup>3</sup>



En noviembre de 2023, Italia aprobó una ley que prohíbe el uso y la comercialización de términos relacionados con la carne para describir productos de origen vegetal<sup>4</sup>. Sin embargo, existe una gran preocupación sobre si esta prohibición se puede aplicar en la práctica.<sup>5</sup>



Los partidarios de la ley argumentan que el uso de términos relacionados con la carne para productos veganos puede inducir a error a los consumidores. Los detractores sostienen que la prohibición frena la innovación en un sector en crecimiento.

## Ejercicio para los alumnos

¿Estás a favor o en contra de la propuesta de prohibir el etiquetado de productos de origen vegetal con términos animales?



Discute los pros y los contras y comparte tu opinión con tu grupo.



03

Comprendiendo a  
los  
establecimientos  
de restauración

# Establecimientos y necesidades operativas

## *Food Vans y Food Trucks*

### Food Van vs Food Truck

- Las food van (fijas) dependen de la gente que pasa por la zona.
- Los food truck (móviles) pueden dirigirse a su público objetivo interesado en alimentos de origen vegetal siguiendo las multitudes y los eventos de temporada.

### Experiencia del cliente

- Servicio rápido
- Comida informal al aire libre
- El marketing depende tanto de la ubicación y los eventos como del menú

### Espacio y equipamiento

- Se requiere una vigilancia especial para evitar la contaminación cruzada entre productos animales y vegetales debido a las limitaciones de espacio

### Formación del personal

- Personal formado en múltiples funciones, incluyendo la preparación de alimentos y la gestión de caja



# Establecimientos y necesidades operativas

## Restaurantes



### Experiencia del cliente

- Servicio de mesa
- Centrar la atención en la decoración y el ambiente
- Atender eventos y ocasiones especiales



### Oferta de menú

- Amplia variedad de platos, incluyendo entrantes, platos principales y postres
- Posibilidad de ofrecer opciones de menú vegetariano



### Espacio y equipamiento

- Amplia gama de equipamiento especializado para mayor eficiencia y uniformidad
- Capacidad para dedicar áreas más amplias a la preparación y gestionar mejor el control de alérgenos alimentarios y contaminación



### Formación del personal

- Equipos más grandes con personal especializado en sala y cocina



# Requisitos del consumidor en opciones plant-based

## *Calidad*

La percepción de los consumidores está cambiando, pasando de asociar los productos de origen vegetal con alternativas cárnicas de menor calidad a considerarlos productos sabrosos y de calidad



## *Abastecimiento ético*

Existe una creciente demanda de empresas sociales que produzcan productos de calidad y, al mismo tiempo, tengan un impacto social y medioambiental positivo



# Requisitos del consumidor en opciones plant-based

## *Salud y bienestar*

Las opciones vegetales están ganando popularidad, ya que son ricas en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, y pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y el colesterol, con un contenido más bajo de grasas saturadas en comparación con la carne



## *Bienestar animal*

La creciente preocupación por el bienestar animal está motivando a los consumidores a optar por alternativas sostenibles y de origen vegetal





## Planificación de comidas para opciones plant-based



- Céntrate en fuentes de proteínas como legumbres, lentejas, tofu, frutos secos o semillas.
  - Si estás intentando comer más alimentos de origen vegetal, empieza preparando una comida vegetariana a la semana y ve aumentando a medida que domines nuevas recetas.
  - Elige grasas saludables como el aceite de oliva, las aceitunas, los aguacates, los frutos secos o las semillas.
- Experimenta creando una comida con una ensalada como base, elige arroz o cuscús como carbohidrato y adereza con salsa o añade hummus.
  - Reserva tiempo para idear 7 opciones de desayuno, almuerzo y cena, y alterna a lo largo de la semana para facilitar la planificación de las comidas y garantizar la variedad.
  - Planifica tus comidas según categorías o temas, como ensaladas, sopas, pasta o arroz, para facilitar la toma de decisiones.

Ejercicio para los  
alumnos

Elabora tu propio plan de  
comidas plant-based



Crea un plan semanal utilizando los  
consejos proporcionados. ¡Comparte  
tus ideas de recetas con tu grupo!



# 04

Principios del  
diseño de menús  
sostenible e  
innovador

## Consideraciones sobre costes



La creciente popularidad de la dieta vegetariana ha contribuido a que las opciones plant-based hayan pasado de ser productos caros y minoritarios a convertirse en productos básicos de consumo ampliamente aceptados.

Desde la perspectiva de los restaurantes, hay varios factores que influyen en el coste de las opciones vegetales, entre ellos:

- El coste de las materias primas.
- Los costes laborales.
- La percepción de los consumidores.
- La influencia cultural de la cocina internacional.
- La experiencia gastronómica.



Una queja habitual entre la comunidad vegetariana es el coste de los platos a base de vegetales. Hay muchos factores que contribuyen a este fenómeno, entre ellos la percepción de los consumidores. Existe la idea preconcebida generalizada de que los platos vegetales ofrecen menos relación calidad-precio que sus alternativas cárnicas. El marketing tiene un gran impacto en esta concepción de los consumidores, ya que los vegetales a veces se incluyen como acompañamiento en lugar de como plato principal. Analicemos la economía de los menús para explicar por qué las opciones plant-based tienen un precio similar a los platos con carne.

## Economía del menú

*¿Deberían los platos vegetarianos y veganos costar lo mismo que los platos de carne en los restaurantes?*



## *Costes laborales*

Un buen plato vegetariano debe incluir varias verduras preparadas de diversas maneras para añadir color, textura y sabor al plato. Por lo tanto, los platos a base de vegetales tardan más en prepararse, ya que todas las verduras deben limpiarse, pelarse y cortarse individualmente. La carne, por otro lado, suele tardar menos en prepararse, especialmente cuando se cocina entera, como una pierna de cordero o un pollo asado.

## Economía del menú

*¿Deberían los platos vegetarianos y veganos costar lo mismo que los platos de carne en los restaurantes?*







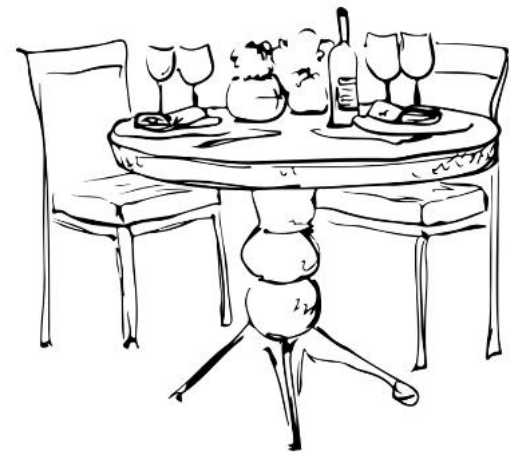
## Economía del menú

*¿Deberían los platos vegetarianos y veganos costar lo mismo que los platos de carne en los restaurantes?*



### *La experiencia gastronómica*

La gente sale a comer fuera no solo por la buena comida; la excelente hospitalidad y el servicio al cliente desempeñan un papel importante en la experiencia gastronómica y también se suman al coste total<sup>6</sup>.



## *Cadenas de comida rápida*

Las cadenas de comida rápida están respondiendo a las preferencias cambiantes de los consumidores. Si bien antes las opciones vegetales eran exclusivas para veganos o vegetarianos, ahora hay un aumento de «flexitarianos» y consumidores preocupados por la salud. Las cadenas de comida rápida ofrecen hamburguesas, ensaladas y boles vegetales. El gigante de la comida rápida McDonalds ofrece su hamburguesa vegana «McPlant»<sup>7</sup>.

La incorporación de opciones vegetales a las principales cadenas de comida rápida demuestra que estos productos están dejando atrás su anterior condición de productos caros y minoritarios para convertirse en un elemento comercial básico ampliamente aceptado.

<sup>7</sup> McDonald's Irlanda (2025) McPlant. Disponible en: <https://www.mcdonalds.com/ie/en-ie/product/mcplant.html> (Acceso a 01.10.2025)

## Consideraciones sobre los costes

### *Perspectivas de los establecimientos de restauración*



# Consideraciones sobre los costes

*Perspectivas de los establecimientos de restauración*



## *Restaurantes de cocina internacional*

La creciente popularidad de las diversas cocinas internacionales ha aumentado significativamente la disponibilidad y variedad de platos plant-based. La cocina india tiene sus raíces en la tradición vegetariana debido a prácticas culturales y religiosas, y ofrece una rica variedad de platos. Del mismo modo, los restaurantes asiáticos ofrecen abundantes opciones vegetarianas en su cocina.

# Mirada europea

## ¿Cuáles son los mejores países de Europa para ser vegetariano?

# 1



**¡Suiza** ha sido elegida el país más vegetariano de Europa! Cuenta con la mayor densidad de restaurantes vegetarianos, con 165,94 por cada 100.000 habitantes.

# 2



**Finlandia** ocupa el segundo lugar con 67,69 restaurantes aptos para vegetarianos por cada 100.000 habitantes.

# 3



**Noruega** ocupa el tercer lugar con su bajo consumo anual de carne de 66 kg por persona<sup>8</sup>.

## Mirada europea

*¿Cuáles son los mejores países de Europa para ser vegetariano?*

# 4



**Suecia** ocupa el cuarto lugar con 58,43 restaurantes con opciones vegetarianas por cada 100.000 habitantes.

# 5



El **Reino Unido** tiene la segunda mayor concentración de restaurantes con opciones vegetarianas, con 80,02 por cada 100.000 habitantes, pero su elevado consumo anual de carne compensa su puntuación global. No obstante, el creciente número de restaurantes vegetarianos indica la creciente popularidad de la dieta de origen vegetal<sup>9</sup>.

*Caso de estudio  
Haus Hiltl, Suiza*



*Votado # 1 país con  
oferta vegetariana  
en Europe*

- Haus Hiltl, fundado en 1898 y situado en Zúrich, Suiza, es el restaurante vegetariano más antiguo del mundo.
- Posee el récord mundial Guinness al restaurante vegetariano más antiguo del mundo que ha permanecido abierto de forma ininterrumpida.
- El restaurante se distribuye en dos plantas y ofrece un servicio de bufé con cerca de 100 platos diferentes<sup>10</sup>.



## *Caso de estudio: Haus Hiltl, Suiza*

Mira este vídeo para conocer la fascinante historia, las tradiciones y los valores del restaurante Hiltl. 🙌



## *Balance nutricional y sabor*

### *Cómo preparar una comida equilibrada El método del plato vegano*

- Dedica la mitad del plato a verduras como brócoli, col, champiñones, verduras de hoja verde o cebollas, como fuente de fibra y vitaminas.
- Dedica una cuarta parte del plato a carbohidratos ricos en fibra, como cereales integrales y boniatos, para regular el azúcar en sangre y proporcionar energía.
- Dedica una cuarta parte del plato a proteínas de origen vegetal, como tofu, legumbres y lentejas<sup>12</sup>.



## *Presentación y atractivo: consejos y trucos*

- Utiliza variedad de frutas y verduras para resaltar los colores naturales.
- Combina diferentes texturas para añadir interés y profundidad.
- Apila los ingredientes en capas para crear interés visual.
- Selecciona guarniciones que aporten color y sabor, como hierbas o flores comestibles.
- Utiliza puré de remolacha o aguacate para pintar trazos de colores en el plato y crear un efecto visual atractivo<sup>13</sup>.



## Ejercicio para los alumnos

¿Crees que las comidas plant-based deberían costar lo mismo que las opciones con carne?

¡Dividid el grupo en «a favor» y «en contra» y compartid vuestras opiniones!





05

Creando recetas y  
productos plant-  
based

## ***1. Amplía la producción***

Prepara grandes cantidades de ingredientes clave, como salsas.

## ***2. Mide las cantidades***

Indica la unidad de medida de peso (por ejemplo, gramos u onzas) de cada ingrediente para garantizar la consistencia del plato. Evita unidades de medida aproximadas, como cucharadas o cucharaditas<sup>14</sup>.

<sup>14</sup> Wills, K. (2021) Converting a Kitchen Recipe to a Commercial Formula. Available at: <https://www.canr.msu.edu/news/converting-a-kitchen-recipe-to-a-commercial-formula> (Accessed 02.10.2025)

## ***Desarrollo de recetas para cocinas industriales***



### ***3. Haz una prueba***

Graba el proceso de cocinado y perfecciona tu método según sea necesario para lograr mayor eficiencia.

### ***4. Prepara lotes de prueba***

Primero, haz una prueba con tu equipo. Si estás satisfecho, prueba tu receta con los clientes.

### ***5. La iteración es clave***

Perfecciona tu producto según los comentarios de los clientes para obtener un resultado final perfecto<sup>15</sup>.

<sup>15</sup> Ibid

## ***Developing Recipes for Commercial Kitchens***



# MENÚ

## ENTRANTE

Crema de calabaza cacahuete con leche de coco

## PLATO PRINCIPAL

Bol Buddha

Arroz integral, boniato asado, garbanzos, aguacate, kale, tofu, hortalizas

## POSTRE

Pastel de chocolate vegano

con leche de almendras y mantequilla vegana

## *Trabajando con vegetales y alternativas a lácteos*

### *Ejemplo de menú*



# Trabajando con vegetales y alternativas a lácteos

## Ejemplo de menú

### Entrante

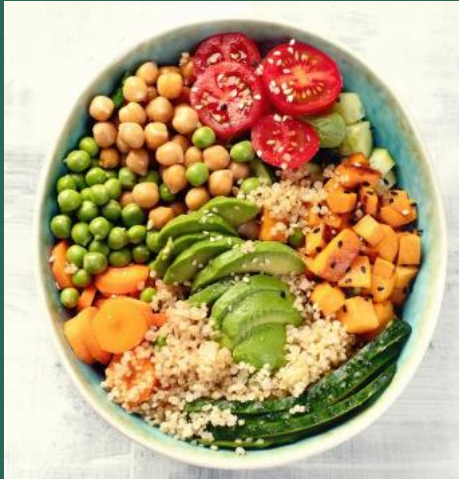


*Por qué funciona: es un entrante de crema de verduras muy apetecible que no renuncia a la cremosidad que tradicionalmente aportan la leche o la nata.*

# Trabajando con vegetales y alternativas a lácteos

## Ejemplo de menú

### Plato principal



*Por qué funciona: Es un plato muy versátil. Los ingredientes se pueden cambiar y sustituir según el gusto personal. Permite dar rienda suelta a la creatividad, ya que los ingredientes se pueden mezclar y combinar para obtener agradables combinaciones de sabores. Es una apropiada alternativa al salteado tradicional a base de carne. Es visualmente atractivo debido a la variedad de colores de los vegetales y se puede servir como opción para el almuerzo o la cena.*

# Trabajando con vegetales y alternativas a lácteos

## Ejemplo de menú

### Postre



*Por qué funciona: esta receta vegana de un postre muy popular ofrece un sabor inigualable y es una alternativa sin concesiones.*

## *Caso práctico: The Happy Pear*

Fundada en 2004, The Happy Pear es una empresa irlandesa que ofrece productos, recetas y cursos veganos.

En este vídeo<sup>16</sup>, The Happy Pear se reúne con el chef irlandés JP McMahon, galardonado con una estrella Michelin, para descubrir cinco sabores veganos secretos. ¡Mira el vídeo para obtener más información!



5 sabores veganos secretos que adora este chef con estrella michelín

## Consideraciones sobre ciencia alimentaria

### Extrusión

#### Definición de extrusión

La extrusión es un proceso común en la fabricación de alimentos. Implica la manipulación térmica y mecánica (mezcla de ingredientes a altas temperaturas) para modificar su estructura. Este proceso de fabricación se utiliza para producir proteína vegetal texturizada (TVP) con el fin de crear sustitutos de la carne. Existen dos tipos de extrusión: extrusión con baja humedad y extrusión con alta humedad.

Extrusión con baja humedad (LME)		Extrusión con alta humedad (HME)
Utiliza menos del 40% de humedad	<i>Contenido en humedad</i>	Utiliza aproximadamente un 50% de humedad
Los productos son secos y crujientes	<i>Textura</i>	Los productos son fibrosos y similares a la carne
Necesitan ser rehidratados antes de consumirse	<i>Preparación</i>	No se requiere rehidratación, listos para su consumo
Pueden perder nutrientes sensibles al calor debido a la alta temperatura de cocción	<i>Impacto nutricional</i>	Mejor retención de nutrientes gracias a una temperatura de cocción más baja
Barritas o nuggets vegetales, cereales, aperitivos	<i>Productos</i>	Loncheados y tiras de pollo de origen vegetal



06

Integrando la  
innovación en las  
operaciones de  
servicios  
alimentarios

## Principios del design-thinking: diseño de menús plant-based

El design-thinking es un enfoque centrado en el individuo para crear soluciones innovadoras a los problemas empresariales. Esta estrategia se basa en la mentalidad del diseñador y aprovecha el poder de la creatividad para resolver problemas. El design-thinking es tanto una filosofía como una metodología.

El design-thinking comparte muchos conceptos básicos con el sector de la alimentación y la hostelería. Ambos campos se centran en las necesidades del usuario final, comparten un proceso similar de diseño, prueba y perfeccionamiento, y ambos se basan en la creatividad.

Las cinco etapas del design-thinking son empatizar, definir, idear, prototipar y testear. Exploremos el design-thinking en el contexto del diseño de menús.

# Principios del design-thinking: diseño de menús plant-based

## 1 Empatizar

El principio fundamental del design-thinking es empatizar con los usuarios para crear una solución personalizada que satisfaga sus necesidades. Diseñar un menú de origen vegetal requiere conocer y comprender las necesidades dietéticas de los consumidores para crear una oferta variada.

## 2 Definir

Esta fase consiste en determinar el problema basándose en los conocimientos adquiridos durante la fase de empatía. En este contexto, el reto consiste en crear alternativas satisfactorias a las opciones cárnicas sin comprometer la calidad, el sabor o la textura.

# Principios del design-thinking: diseño de menús plant-based

## 3 Idear

La fase de creación de ideas consiste en proponer posibles soluciones al problema identificado en el paso anterior. En esta fase, el diseñador recurre a un conjunto de herramientas creativas para elaborar soluciones innovadoras y transformar las ideas en un prototipo funcional.



# Principios del design-thinking: diseño de menús plant-based

4

## Prototipo



La fase de prototipado consiste en crear un producto basado en ideas. Podría decirse que es la fase más difícil, ya que implica dar vida a las ideas. Se requiere mucha experimentación para crear un prototipo innovador.

Es posible que haya que revisar esta fase a medida que surjan nuevos conocimientos. El design-thinking es un proceso no lineal de creación y perfeccionamiento en respuesta al feedback de los usuarios finales, de forma similar al diseño de menús, que también requiere modificaciones para crear la mejor oferta para los consumidores.

## Principios del design-thinking: diseño de menús plant-based

### 5 Testeo

El testeo es la fase final tanto del design-thinking como del desarrollo del producto. Esta fase consiste en recopilar opiniones de los usuarios sobre el prototipo. Este paso está intrínsecamente centrado en las personas, ya que implica una interacción directa con los usuarios. Es posible que sea necesario realizar iteraciones para perfeccionar el producto de acuerdo con los comentarios de los consumidores.



## Dieta plant-based

### *Datos y cifras*

*Principales razones para seguir una dieta basada en vegetales:*



**57%** debido al bienestar animal



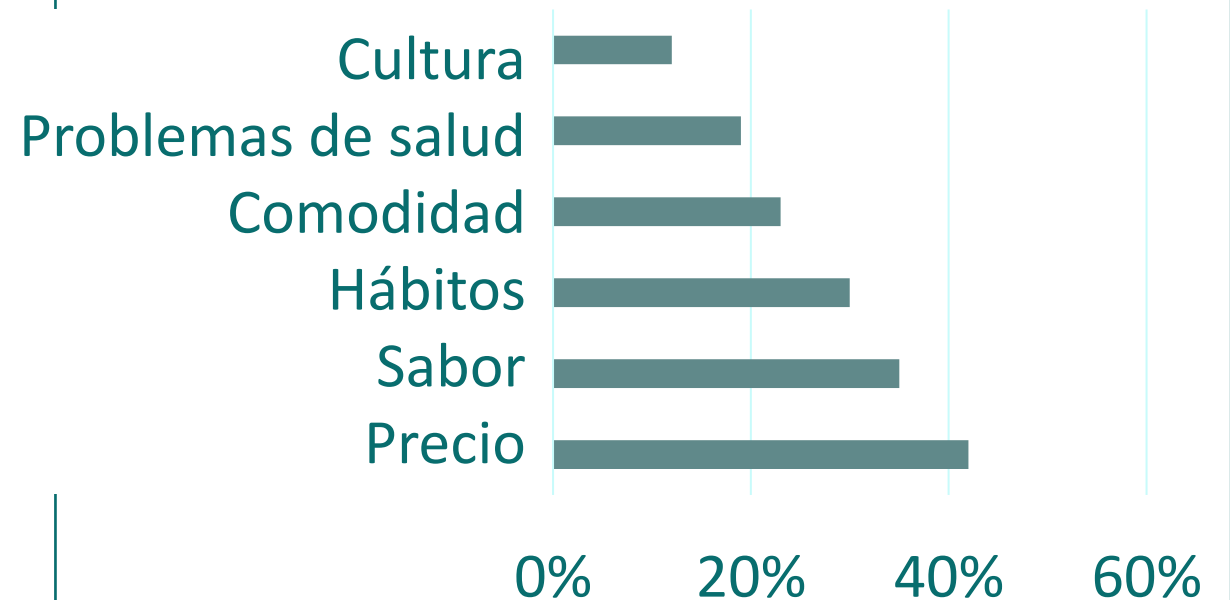
**52%** por la salud física



**48%** por el medio ambiente

(The Vegan Society, 2025)

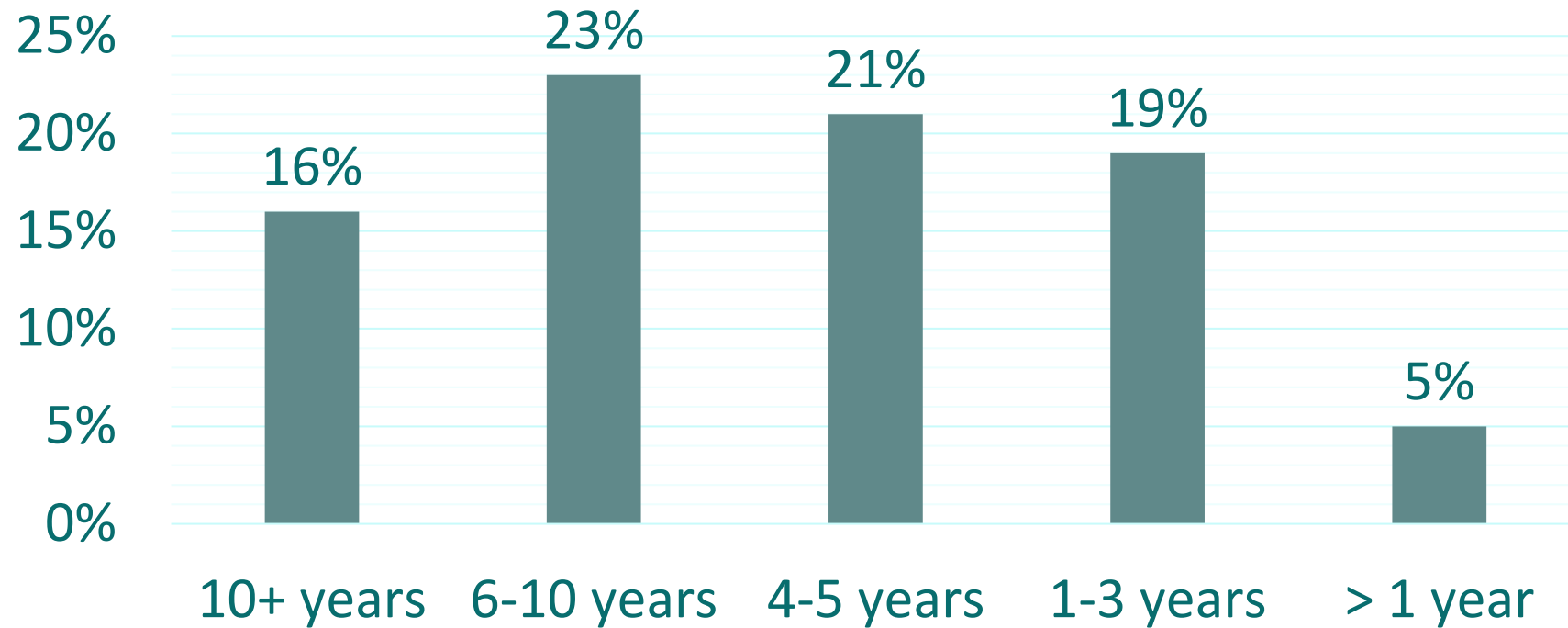
**Barreras al consumir más alimentos de origen vegetal:**



(GlobeScan and EAT, 2024, p.6)

## Dieta plant-based Datos y cifras

Tiempo siguiendo una dieta de origen vegetal:



(The Vegan Society, 2025)



Los **millennials** están a la vanguardia en lo que respecta al consumo de productos de origen vegetal. En Estados Unidos, los millennials representan el **40 %** de la población vegana, frente al **21 %** de los baby boomers y la generación X (Strategic Market Research, 2023). Según una encuesta realizada en Finlandia, el **41 %** de los millennials consume regularmente alternativas a la carne, mientras que el **43 %** ha probado productos de origen vegetal (Knaapila et al, 2022).

# Dieta plant-based

## *Datos y cifras*

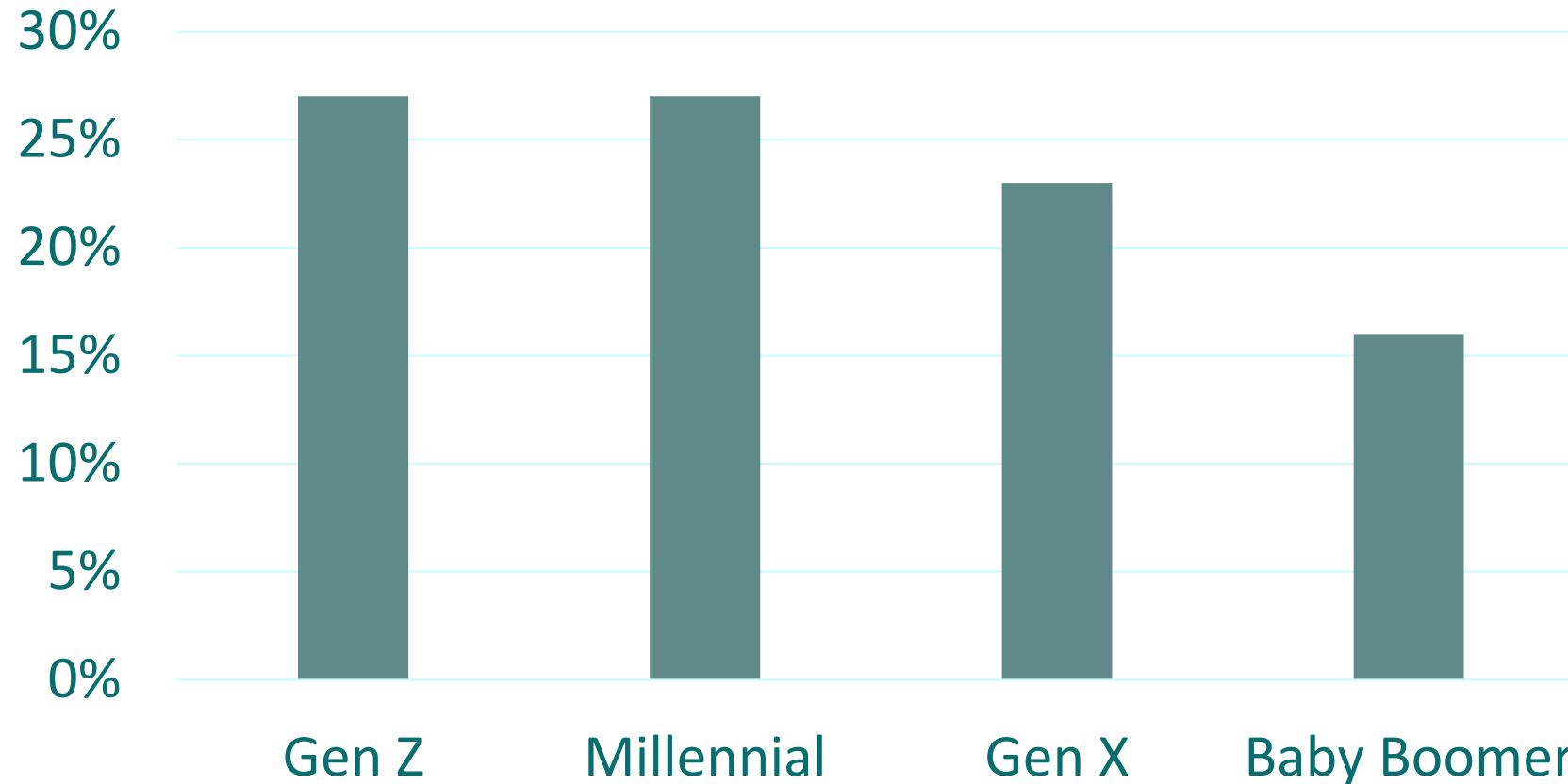
Según una encuesta realizada en el Reino Unido por The Vegan Society, el **3,60%** de las mujeres se identifican como veganas o siguen una dieta basada en alimentos de origen vegetal, en comparación con el **1,89%** de los hombres (2025). Del mismo modo, los resultados de una investigación realizada en Finlandia revelaron que el **16,1%** de las mujeres se identifican como flexitarianas, en comparación con el **6,7%** de los hombres (Knaapila et al, 2022).



## Dieta plant-based

*Datos y cifras*

### Comparación generacional de las dietas plant-based



(GlobeScan and EAT, 2023, p.4)



### Puntos clave

- El bienestar animal es una motivación importante para seguir una dieta plant-based.
- El precio es uno de los principales obstáculos para comer más alimentos de origen vegetal.
- Las generaciones más jóvenes consumen más alimentos de origen vegetal en comparación con las generaciones mayores.

### Ejercicio de reflexión

¿Estás de acuerdo y/o te identificas con las afirmaciones anteriores? ¡Explora tu relación con los alimentos de origen vegetal, anota tus ideas o discútelo en grupo!.

## Ejercicio para los alumnos





07

## Resumen de aprendizaje

# Puntos clave



## Lo que has aprendido:

- ✓ Aplicación de la innovación plant-based a establecimientos de restauración.
- ✓ Factores impulsores, retos y oportunidades en opciones plant-based, incluyendo percepción del consumidor, sostenibilidad, demanda de mercado, coste, etc..
- ✓ Estrategias comerciales para planificación, diseño y precio de menús.
- ✓ Desarrollo de recetas plant-based, con especial atención a escalado, pruebas e iteración.
- ✓ Aplicar el enfoque «design thinking» centrado en las personas para crear opciones de menú plant-based satisfactorias y de alto valor.

# Cuestionario

1. Nombra 4 factores clave que impulsan las dietas plant-based.
2. ¿Qué reglamento intentó aprobar la UE sobre el etiquetado de los productos de origen vegetal?
3. ¿Qué país de Europa tiene el mayor número de restaurantes vegetarianos?
4. ¿Qué es la extrusión?
5. ¿Qué generación es la mayor consumidora de productos plant-based?



# Bibliografía

Claiborne, J. (2025) Build a Balanced Meal with the Vegan Plate Method. Available at: <https://sweetpotatosoul.com/vegan-plate-method/> (Accessed 01.10.2025)

Dr Sophie GP (2019) The Pros and Cons to a Plant-Based Diet [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ABle15DMZRc>

EAT & GlobeScan (2023) Global Consumer Research on Healthy and Sustainable Food Systems, *Grains of Truth 2023*. Available at: [https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2024/01/EAT-globescan\\_grains-of-truth\\_2023\\_v1.6.pdf](https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2024/01/EAT-globescan_grains-of-truth_2023_v1.6.pdf)

EAT & GlobeScan (2024) Taste Price Optimism & Obstacles Habit Convenience Health, *Grains of Truth 2024*. Available at: [https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2025/01/EAT-globescan\\_grains-of-truth\\_2024.pdf](https://globescan.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2025/01/EAT-globescan_grains-of-truth_2024.pdf)

Good Food Institute Europe (November 2023) Italy bans cultivated meat, cutting itself off from innovation and blocking sustainable development. Available at: <https://gfieurope.org/blog/italy-ban-on-cultivated-meat-cuts-itself-off-from-innovation-and-blocks-sustainable-development/> (Accessed 19.09.2025)

# Bibliografía

Good Food Institute Europe (February 2024) Italian Government 'open' to Reconsidering Ban on Meaty Terms. Available at: <https://gfieurope.org/blog/italian-government-open-to-reconsidering-ban-on-meaty-terms/> (Accessed 01.12.2025)

Green Queen (January 2025) French 'Veggie Burger' Labelling Ban Rejected by Country's Highest Court. Available at: <https://www.greenqueen.com.hk/france-vegan-labelling-plant-based-meat-banned-veggie-burger/> (Accessed 19.09.2025)

Knaapila, A., Michel, F., Jouppila, K., Sontag-Strohm, T., Piironen, V. (2022) Millennials' Consumption of and Attitude toward Meat and Plant-Based Meat Alternatives by Consumer Segment in Finland, *Foods*, 3; 11 (3): 456. Available at: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8834568/>

Lorraine Elliott Not Quite Nigella (2025) Haus Hiltl: The Oldest Vegetarian Restaurant in the World. Available at: <https://www.notquitenigella.com/2025/09/20/haus-hiltl/> (Accessed 01.10.2025)

McDonald's Ireland (2025) McPlant. Available at: <https://www.mcdonalds.com/ie/en-ie/product/mcplant.html> (Accessed 01.10.2025)

# Bibliografía

Ozturk, O. K., Hamaker, B. R. (2023) Texturization of Plant-Based Meat Alternatives: Processing, Base Proteins, and Other Constructional Ingredients. *Future Foods*, Volume 8, 100248.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666833523000345>

Physicians Committee for Responsible Medicine (2024) A vegan diet: Eating for the environment. Available at: <https://www.pcrm.org/good-nutrition/vegan-diet-environment> (Accessed 22.08.2025)

Restaurantware (2025) Serving Plant-Based Dishes: Presentation Tips and Tools. Available at: [https://www.restaurantware.com/blogs/kitchen-and-cooking-tips/serving\\_plant-based\\_dishes-presentation\\_tips\\_and\\_tools](https://www.restaurantware.com/blogs/kitchen-and-cooking-tips/serving_plant-based_dishes-presentation_tips_and_tools) (Accessed 01.10.2025)

Serious Eats (10 August 2018) Why Is My Vegan Entrée as Expensive as the Meat? Available at: <https://www.serious-eats.com/menu-pricing-vegan-vegetarian-meat> (Accessed 01.10.2025)

Strategic Market Research (2023) Plant Based Food Statistics – Size & Growth 2023. Available at: <https://www.strategicmarketresearch.com/blogs/plant-based-food-statistics> (Accessed 08.10.2025)

Switzerland (2022) The Story of Hiltl Switzerland Tourism [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mhDgQ4r3o64>

# Bibliografía

The Eco Experts (2022) Switzerland Named Vegetarian Hotbed of Europe. Available at: <https://www.theecoexperts.co.uk/news/best-country-to-be-vegetarian-europe> (Accessed 01.10.2025)

The Happy Pear (2020) 5 SECRET VEGAN FLAVOURS THIS MICHELIN STAR CHEF LOVES 2020 [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=P5iDMkLq3s4>

The Vegan Society (2025) Nationwide Trends Highlight Growing Shift Toward Plant-Based Diets. Available at: <https://www.vegansociety.com/news/news/nationwide-trends-highlight-growing-shift-toward-plant-based-diets> (Accessed the 6th of October 2025)

Wills, K. (2021) Converting a Kitchen Recipe to a Commercial Formula. Available at: <https://www.canr.msu.edu/news/converting-a-kitchen-recipe-to-a-commercial-formula> (Accessed 02.10.2025)

# Gracias por completar el Modulo 6 - Creando innovación en establecimientos de restauración plant-based



Apoyando al sector alimentario europeo en la adopción de innovación y sostenibilidad plant-based.

¡Síguenos!



[www.plantpowerproject.eu](http://www.plantpowerproject.eu)



Co-funded by  
the European Union