

# Comer bien en el colegio es educar disfrutando

Hace años, apuntar al niño o a la niña al comedor escolar era apostar por el *lado oscuro* de la cocina con menús sembrados de ‘delicias’ poco saludables. Afortunadamente, hoy es fácil encontrar menús variados, equilibrados nutricionalmente y sabrosos.



Los comedores escolares cada vez apuestan más por menús saludables /[Marco Verch](#).

El inicio del curso escolar no conlleva solamente la compra de uniformes y de libros y cuadernos sino también, frecuentemente, la decisión de que el niño acuda al comedor del colegio o de la guardería. A menudo, esto parece una cuestión baladí comparada con el fragor de esa batalla familiar donde además se lidia con la propia vuelta al trabajo de los padres y con todos los conflictos logísticos y económicos que conlleva *la vuelta al cole*. Lo cierto es que, un problema en apariencia menor, se puede convertir en una fuente de conflictos cuando el niño padece alguna enfermedad o intolerancia alimentaria o, simplemente, cuando el comedor escolar está mal gestionado.

En esas ocasiones, comer en el centro educativo probablemente se convierte en lo contrario de lo que tiene que ser: una herramienta educativa para que el escolar aprenda a alimentarse correcta y saludablemente. Un sitio donde aprender normas sociales y de convivencia, una prolongación del aula donde poner en práctica buena parte de lo aprendido sobre ciencias, medio ambiente, historia local, etc., etc. Y sobre todo, un sitio agradable, limpio, tranquilo al que dé gusto acudir sin prisas, lloros ni empujones para aprender y practicar estilos de vida saludables.



De hecho, hay un consenso generalizado en que facilitar la alimentación equilibrada de los escolares mejora ostensiblemente su salud y su rendimiento académico y físico. Esta mejora de la dieta estamos seguros, además, de que contribuirá a la reducción del riesgo de padecer enfermedades degenerativas (cáncer, cardiovasculares...) durante la edad adulta. Tan solo por estos motivos, todas las intervenciones que supongan la mejora de la alimentación en el entorno escolar tendrían que considerarse prioritarias.

Es importante remarcar que el comedor escolar no es un "restaurante" dedicado a "repartir" comida que simplemente guste a los niños (en ese caso, todos los días pondrían macarrones). Por el contrario, debe ser un instrumento de Educación Sanitaria a través del cual se pueden crear hábitos de alimentación adecuados. Así, un buen comedor escolar tendrá estas funciones:

- Proporcionar una alimentación de calidad adaptada a las necesidades y características de los usuarios. Esto incluye consideraciones culinarias y nutricionales, relativas al aspecto y presentación de los menús, etc.
- Conocer y valorar las especiales apetencias y aversiones a los diferentes alimentos según los grupos de edad
- Destacar la presencia de alimentos de temporada, especialmente en lo que respecta a frutas y hortalizas
- Adaptar las recetas a las diferentes épocas del año: invierno, verano, etc.
- El recinto debe además aportar los elementos adecuados para que la comida sea un hecho gratificante: vajilla, mobiliario, iluminación, ruido, decoración, servicio, complementos.
- El comedor será un recurso didáctico adicional y complementario de la escuela en materia de educación para la salud, tanto en lo relativo a la alimentación y nutrición como a la higiene y a otros aspectos.
- Es necesario prestar una especial atención al personal auxiliar del comedor, el cual cubre la atención y ayuda a los escolares incluyendo su higiene, actividades en el comedor, manejo de los cubiertos, actividades de tiempo libre tras la comida, etc. Su papel puede ser muy importante si reciben una formación adecuada y se incluye su actuación en la programación y objetivos didácticos del comedor.
- Contribuir al conocimiento de la cultura y variedades gastronómicas locales. Facilitar la identificación del origen de cada alimento que se presente en el comedor y cuáles han sido las operaciones y transformaciones que ha sufrido hasta llegar a la mesa.
- El comedor escolar contribuirá al conocimiento progresivo, de acuerdo a las diferentes edades, de los distintos alimentos, de sus colores, olores y sabores.
- Se difundirá la conveniencia de la higiene individual relativa a la manera correcta de lavarse las manos, cepillarse los dientes, etc.
- Constituirá una herramienta para el desarrollo de habilidades individuales y sociales: la utilización de los utensilios, el



comportamiento en la mesa, hablar con la boca vacía, comer masticando bien los alimentos, etc.

Eso sí, para organizar adecuadamente el comedor escolar, se hace necesario disponer de orientaciones y directrices claras y la implicación real del conjunto de la comunidad escolar: responsables académicos y docentes, responsables y empleados de las empresas adjudicatarias de la cocina, alumnos y progenitores. Recuerde: si no se implica en la educación y en la alimentación de su hijo, luego no podrá quejarse.

<b>* Productos que tienen que estar presentes en los menús escolares.</b>	
<b>Frutas y verduras</b>	Diariamente, al menos una ración de verduras ó ensalada y una de fruta.
<b>Pescado</b>	Al menos dos veces por semana. Pescado azul, al menos una vez cada dos o tres semanas.
<b>Carnes</b>	Preferir carnes magras
<b>Pan y cereales</b>	Diariamente. Introducir productos integrales.
<b>Agua</b>	Libre y accesible.
<b>Leche y lácteos</b>	Diario. Usualmente en desayunos o meriendas.
<b>Aceites</b>	De oliva virgen, preferiblemente, o de girasol.
<b>* Productos de uso restringido o no permitido.</b>	
Dulces, refrescos, productos azucarados: Esporádicamente.	
Reducir la sal añadida. Eliminar saleros en las mesas. Condimentos en envases <u>monodosis</u> .	
Fritos. No más de 1-2 veces por semana. Precocinados fritos: esporádicamente.	
Derivados cárnicos: hamburguesas, carne picada, salchichas, etc. máximo, una vez cada quince días.	
Tabla elaborada por Jesús Román Martínez Álvarez	



**Jesús Román Martínez Álvarez** es investigador de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la Universidad Complutense de Madrid y Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.

### Referencias bibliográficas:

Neira M, Onis M. Preventing obesity: a public health priority in Spain. Lancet 2005; 365:1386



Universidad Complutense de Madrid

Vicerrectorado de Transferencia del Conocimiento y Emprendimiento

Oficina de Transferencia de Resultados de Investigación (OTRI)

AESAN. Estudio de prevalencia de la obesidad infantil “Aladino”. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, política social e igualdad. Madrid, 2011. Accedido en URL: [http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/notas\\_prensa/ALADINO\\_presentacion.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/notas_prensa/ALADINO_presentacion.pdf)

AESAN. La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2005.

Martínez-Álvarez JR. Planificación y gestión del comedor escolar. Servicio y demanda de dietas especiales. En: Martínez-Álvarez JR, Polanco Allué I. El libro blanco de la alimentación escolar. Pg 51-93. McGraw-Hill-Interamericana de España. Madrid, 2007

