



CRITERIOS PARA LA ELABORACIÓN DE PROPUESTAS EN EL MENÚ Y DESAYUNO ESCOLAR

Una de las prioridades recogidas en el Proyecto Educativo del Centro reside en promover hábitos y estilos de vida saludable, y entre los valores que promueve el centro se encuentran el respeto a los demás, el consumo moderado y responsable y el cuidado del medio ambiente. El Proyecto Educativo también reconoce el **papel educativo del comedor**. En este sentido el comedor escolar cobra un papel destacado para la **promoción de hábitos alimentarios saludables y sostenibles para el Medio Ambiente, para la de educación de gustos, como espacio de convivencia y de educación en el respeto y el resto de valores que asume el centro**. La Comunidad Educativa en su conjunto se ocupa de velar por ese papel múltiple del Comedor, y en especial, la Comisión de Comedor, delegada del Consejo Escolar.

Contexto

En los últimos veinte años ha aumentado de forma alarmante la obesidad infantil. La obesidad es una de las causas de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes y ciertos tipos de cáncer. La obesidad es un problema de salud, que a pesar de tener un importante componente genético, tiene entre sus principales causas hábitos de vida y alimenticios poco saludables y trastornos psicológicos como la ansiedad. La Organización Mundial de la Salud recomienda entre los niños "la reducción del consumo de alimentos muy elaborados, con alto contenido calórico y bajo valor nutricional, además de dedicar menos tiempo de ocio a actividades sedentarias y fomentar la actividad física mediante el deporte y la recreación activa".

Antecedentes

En el Comedor Escolar comen a diario unos 460 alumnos. Mensualmente, la empresa de comedor remite a la dirección una propuesta de menú que es revisada por el Equipo Directivo y la Comisión de Comedor con el asesoramiento de varias madres especialistas en nutrición, los responsables de cocina y la profesora de apoyo al comedor.

Referencias

Se toman como referencia para este documento, entre otros, la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) del Ministerio de Sanidad y Consumo, las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, así como las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.



Criterios generales

A partir de las referencias se establecen una serie de criterios generales como objetivos a perseguir, asumiendo que se conseguirán de forma progresiva y que estarán limitados por multitud de factores. Los criterios generales son:

1. Se debe dar prioridad a los alimentos de temporada y proximidad.
2. Se procurarán técnicas culinarias variadas.
3. Se debe garantizar el consumo en un mismo día de todos los grupos de alimentos (hidratos, proteínas y verdura).
4. Se debe garantizar la variedad de frutas y verduras. Para introducir frutas, se puede comenzar dando la opción de elegir entre dos frutas. Para la introducción de nuevas verduras se puede comenzar empleándolas en guarniciones, ensaladas, tortilla, con pasta, en croquetas, etc.
5. Se debe contar con una suficiente variedad de recetas de verduras.
6. Al introducir platos nuevos o que se sepa que gustan menos, es recomendable complementar el otro plato con uno que se sepa que gusta mucho.
7. No emplear comidas precocinadas, productos procesados, ni bollería industrial.
8. Por defecto, los alimentos se deben elaborar en el colegio.
9. No emplear alimentos con grasas saturadas, aceites de coco o palma.
10. Reducción de las frituras, por su alto contenido en grasas saturadas.
11. Limitar el uso de pescado de gran tamaño por su alta presencia de mercurio.
12. Explorar formas de aumentar el consumo de pescados azules (caballa y palometa pueden ser las menos problemáticas en espinas).
13. No emplear pescados como panga, tilapia, perca del Nilo o de procedencia asiática.
14. Cocinar preferentemente al horno, a la plancha y en cocción al vapor. Se plantea la posibilidad de adquirir un abatidor de temperatura, aunque puede haber limitación en el tiempo necesario para cocinar y reducir la temperatura.
15. Introducir cereales integrales y otros tipos de cereales.
16. Tender a reducir el consumo de proteína animal en favor de proteína vegetal (recomendación de la Organización Mundial de la Salud).
17. Reducción progresiva de productos sin valor nutricional y que sólo tienen valor calórico (procesados y refinados).
18. Emplear, en lo posible, sal saludable (no refinada).
19. Para favorecer la digestión, simplificar los platos, reduciendo la mezcla de grupos de alimentos en el mismo plato.
20. Explorar la incorporación de legumbres como segundos platos.
21. Incorporar progresivamente alimentos de producción ecológica (podría comenzarse con una o dos veces al mes, por ejemplo).

Frecuencias de consumo semanal de cada grupo de alimentos

Primeros platos

- No combinar los platos con proteína animal.
- Arroz: 0-1
- Pasta: 0-1



- Legumbres: 1-2
- Hortalizas y verduras: 1-2 (se contabilizan aquí los platos, no las guarniciones)

Segundo platos

- No combinar dos tipos de proteína animal en un mismo plato
- Carnes: 1-3 (carnes rojas máximo 1)
- Pescados: 2
- Huevos: 1-2
- Guarnición de verdura (hortaliza y ensalada sin incluir proteína animal) 3-4
- Guarniciones de legumbres: 0-1
- Otras guarniciones de hidratos: 1-2

Postres

- Fruta fresca: 4-5 (se ofrecerá variedad)
- Otros postres (yogurt, cuajada y similares, así como analizar la posibilidad de queso y frutos secos crudos) 0-1

Bebidas

- Agua todos los días

Medidas complementarias

Se pondrán en marcha actividades que complementen lo aprendido en el comedor, como podrían ser:

- En caso de niños y niñas que tengan habitualmente problemas en comer determinados platos, se debe recoger en los informes trimestrales de qué producto se trata.
- Incorporar en el currículum más conocimientos sobre alimentación y nutrición.
- Realizar actividades extraescolares sobre gastronomía, preparación de alimentos, compra de alimentos, cocina...
- Facilitar información sobre nutrición y hábitos alimenticios a las familias a través de charlas, material audiovisual, documentación etc. (p.e. desde el AMPA se pueden enviar a las familias recomendaciones saludables y variadas para el almuerzo)
- Facilitar formación al profesorado en nutrición.
- Apoyar desde el centro la formación del personal de cocina y comedor.
- Promover el compostaje de los residuos vegetales de la cocina para su uso en el huerto escolar.