



04



## Comedores escolares Para comer sano, rico y adquirir h

Los departamentos de Educación y de Sanidad del Gobierno aragonés han elaborado d para garantizar la nutrición equilibrada de los alumnos. La guía recoge, entre otras, las

LUCÍA SERRANO PELLEJERO

■ Según datos recientes, en Aragón, más del 30% de los escolares de educación infantil y primaria de la enseñanza pública realiza la comida principal en su centro educativo; lo que equivale al 30-35% del aporte energético diario y de un considerable volumen de nutrientes en la alimentación de los pequeños durante, al menos, 8 meses al año; importantes porcentajes, sin duda, que entrañan una gran responsabilidad. Pero, además de la nutricional, el comedor escolar desempeña también una valiosísima función educativa, sin olvidar que es pieza clave y fundamental en la convivencia y sociabilización de los escolares.

Para garantizar la correcta nutrición y que los alumnos adquieran unos hábitos saludables, que les permitan mantener una alimentación sana durante su vida adulta, los departamentos de Educación y Sanidad del Gobierno aragonés han elaborado conjuntamente la 'Guía de comedores escolares de Aragón'. Distribuida ya entre todos los colegios y de carácter orientativo, la guía recoge las recomendaciones tanto de la Organización Mundial de la Salud, en aspectos nutricionales, como de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición sobre alimentación en centros educativos.

### UNA GUÍA CLARA Y CONCISA

Pero... ¿Cómo debe ser un comedor escolar? ¿Qué condiciones ambientales debe reunir? ¿Y las instalaciones? ¿Qué formación deben tener los manipuladores de alimentos o los monitores que atienden a los alumnos? ¿Conocemos la normativa vigente?... Todas estas cuestiones, incluidas las referidas a la gestión, control y seguridad alimentaria, se abordan de manera clara y concisa para asesorar a todos los sectores implicados en el buen funcionamiento de un comedor escolar. Por eso, la guía puede descargarla en formato pdf en las respectivas pá-

### Los menús deben ser variados, equilibrados y adaptados a las necesidades determinadas por la edad

ginas web de los departamentos de Educación (<http://www.educaragon.org>), 'clicando' en la pestaña de 'Centros educativos', y de Sanidad (<http://www.aragon.es>), en su apartado correspondiente, del Gobierno de Aragón.

### ¿CÓMO DEBE SER EL MENÚ ESCOLAR?

Sin embargo, el aspecto que mayor interés desperta entre la comunidad educativa, principalmente entre los padres, es el referido al menú escolar, su estructura y criterios nutricionales. Los menús programados en los centros deben ser variados, equilibrados y adaptados a las necesidades de cada edad, ya que el aporte calórico diario recomendable a los 3 años, por ejemplo, dista mucho del que se necesita a los 12. Para conseguir estos aportes energéticos y proporcionar una correcta alimentación, los menús deben confeccionarse teniendo en cuenta una determinada frecuencia semanal de consumo de alimentos -reproducida en la imagen central de estas páginas- pertenecientes a los siguientes grupos: cereales y derivados, hortalizas, verduras y tubérculos, legumbres, carnes, pescados y mariscos, fruta y lácteos. La guía recomienda

también limitar el consumo de productos precocinados -croquetas, pizzas, empanadillas, rebozados y empanados- a tres veces al mes; así como sustituir las guarniciones de frituras -o limitarlas a una o dos veces por semana- por verduras y ensaladas en sus distintas variedades. Para aliñar, o para su uso en crudo, la mejor elección es siempre el aceite de oliva virgen extra, y es muy conveniente moderar el uso de la sal en el cocinado de los alimentos, al igual que los caldos de carne concentrada o cualquier producto que contenga potenciadores del sabor, ya de por sí muy salados. En cuanto a la ingesta de líquidos, el agua debe ser la única bebida que acompaña la comida de los escolares. El documento también incluye un gráfico, francamente útil, con el tamaño orientativo que deben tener las raciones, según la edad de los escolares.

### FRECUENCIA SEMANAL DE CONSUMO DE GRUPOS DE ALIMENTOS

#### Primeros platos



#### Guarniciones



#### Postres



\* V/S: veces por semana

## Dietas especiales: intolerancias alimentarias...

### Un espacio

■ La 'Guía de comedores escolares de Aragón' presta especial atención -en su apartado 'Dietas especiales'- a la elaboración del menú de los alumnos con alergias o intolerancias alimentarias, cada día más frecuentes entre la población infantil. Y analiza, al detalle, las dos situaciones especiales que se presentan más habitualmente en los centros escolares: la intolerancia al gluten y la diabetes. En ambos casos, aboga por la formación específica tanto del personal docente como del servicio de comedor, para que puedan detectar, y así prevenir, posibles problemas de salud, inmediatos y a largo plazo, vinculados a la nutrición.

### NECESIDADES DIFERENTES

La intolerancia al gluten o enfermedad celíaca exige una dieta muy específica. Los niños celíacos no pueden tomar, bajo ningún concepto, alimentos de consumo tan frecuente como el trigo, ce-

bada, centeno o la avena, ni, por supuesto, cualquier derivado de estos cereales: pan, harinas, almidones, pastas... Solo pueden comer arroz y maíz, los únicos cereales que no contienen

gluten. Así, pues, hay que prestar muchísima atención a cómo se cocinan y quién manipula estos alimentos, así como a los ingredientes y utensilios que se utilizan para evitar el elevado riesgo

que existe de contaminación cruzada. El menú sin gluten ha de ser elaborado por separado del resto de menús de los escolares, con aceite nuevo de uso exclusivo e individual y con productos naturales.

En cuanto a los menús para los niños diabéticos, la guía hace especial hincapié en que el horario de comidas debe ser muy regular; no se deben retrasar las tomas para evitar hipoglucemias; no hay que saltarse ninguna comida ni ingerir alimentos entre horas; y recuerda que el número de comidas dependerá siempre de la pauta de insulina.

■ A la derecha, menú especial preparado para un niño celíaco, en un comedor escolar. FOTO: ANDREA MERINO



■ Tanto el Departamento de Educación como el de Sanidad del Gobierno de Aragón consideran que el comedor escolar debe ser un espacio agradable en el que los escolares puedan disfrutar del momento de la comida en un ambiente relajado y con tiempo suficiente para su consumo. Por lo que se establece un mínimo de 30 minutos para comer y superior para los más pequeños y con necesidades especiales. Una decoración sencilla y alegre, con el mobiliario acorde al tamaño de los usuarios, una adecuada iluminación, medidas de insonorización que favorezcan la conversación en un tono segado, son imprescindibles para convertir el momento de la comida en un aliado perfecto para la convivencia.

### SEGURIDAD ALIMENTARIA

La correcta conservación y preparación de los alimentos, el proceso de congelación y descongelación o la condic



## ábitos saludables

Juntoamente la 'Guía de comedores escolares de Aragón' recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud

### DEL MENÚ ESCOLAR

#### Segundos platos



Carnes: 1-3 v/s



Pescados:  
1-3 v/s



Huevos:  
1-2 v/s

ca

orada: 4-5 v/s



Otros postres:

0-1 v/s. Preferentemente yogur, queso, fresco, cuajada, frutos secos, zumos.



#### Recomendaciones

**Primer plato.** Es recomendable que esté compuesto por arroz, pasta, legumbres, patatas o verduras y hortalizas crudas o cocidas.

**Segundo plato.** A elegir entre el grupo de alimentos proteicos: carne, pescados y huevos.

**Guarnición.** Puede ser muy diversa y el tipo de alimentos que se utilicen dependerá de la composición del primer plato, aunque generalmente se dará prioridad a verduras y ensaladas.

**Plato único.** Se puede optar por ofrecer un plato único cuando este contenga todos los elementos de un primer y un segundo plato: carne o pescado, patatas, legumbres o verduras, arroz o pasta, etc.

**Pan.** La comida se acompañará con una ración de pan cuyo tamaño dependerá de la edad del niño.

**Postre.** La fruta será el postre habitual. Los zumos de fruta nunca sustituirán completamente el consumo de frutas frescas enteras. La leche y postres lácteos son un buen complemento en la alimentación escolar, pero, en ningún caso, se presentarán como sustitutos de la fruta natural en el postre.

**Agua.** Debe ser la única bebida que acompaña las comidas de los escolares. Es fundamental que esté siempre presente y que al niño/a le resulte sencillo acceder a ella.

## para disfrutar, aprender y convivir

nes higiénicas necesarias en las zonas de trabajo son tan solo algunos de los temas que se tratan en materia de seguridad alimentaria. La guía también establece cómo actuar cuando se de-

tecta una intoxicación alimentaria. Llegado el caso, hay que comunicarlo urgentemente al Servicio de Salud Pública y tener siempre previsto el llamado 'menú de salvaguarda' para emergen-

cias, que no podrá contener alimentos considerados de riesgo: productos elaborados con carnes picadas, atún huevos, ovoproductos y determinados lácteos. Además, las empresas de 'catering' que prestan este servicio a los centros y las cocinas de los colegios recogen muestras de todas las comidas servidas a diario en los comedores escolares que, posteriormente, son analizadas en el laboratorio para poder actuar con rapidez ante la menor sospecha. Y, por supuesto, todos los centros escolares han de tener bien al día su libro de visitas de control sanitario.



■ El comedor también ha de ser un espacio agradable para disfrutar y fomentar la convivencia. FOTO: HERALDO