

Alimentación, nutrición y salud en la escuela.



El comedor escolar como recurso didáctico y de promoción de la salud.

La idea de los **comedores escolares** va asociada a los cambios sociales: con las ideas enciclopedistas, la Ilustración y entidades como las Sociedades Económicas de Amigos del País sin olvidar las organizaciones obreras y la influencia ejercida por la Universidad.

Así es como desde el siglo XVIII surgen experiencias para organizar la alimentación de los niños en gimnasios, en asilos de huérfanos, para hijos de soldados y convictos...





FIGURA 4. Jardín Escuela Altamira, de Alicante, dirigida por Ricardo Vilar Negre.

Las Colonias Escolares de vacaciones comienzan en 1887 siguiendo las creadas en 1854 en Dinamarca y que Biñón impulsó fuertemente en Suiza en 1876.

En los Ateneos Obreros empezaron a aparecer aspectos formales de Educación para la Salud (clases de tono preventivo) y actividades no formales de interés sanitario.

La alimentación ha ido cambiando...

La demanda de productos de origen animal, tales como la carne, se ha incrementado.

En un proceso conocido como “**transición nutricional**”, las dietas ricas en azúcares añadidos y grasas animales están sustituyendo cada vez más a las dietas tradicionales, basadas en alimentos vegetales como los cereales y la patata.

Esta transición, unida a la tendencia general hacia una vida cada vez más **sedentaria**, es un factor subyacente en el riesgo de padecer enfermedades crónicas.



Disfruta tu pausa, refresca tus estudios. La hidratación está incluida.

Recuerda beber de 6 a 8 vasos al día,
te resultará más fácil con diferentes sabores.

EN  POSITIVO



Todos los productos pueden ser incluidos en un estilo de vida activo y saludable, equilibrando las calorías consumidas con las calorías gastadas a través de la actividad física diaria.

Coca-Cola es una marca registrada de The Coca-Cola Company.

"UN CAMBIO PARA LA SALUD INFANTIL", SEGÚN
MICHELLE OBAMA

Disney prohibirá anuncios de comida basura en programas para niños desde 2015



El libro blanco de la alimentación escolar

Editores:

Jesús Román Martínez Álvarez

Isabel Polanco Allué



 Sociedad Española de Dietética
y Ciencias de la Alimentación



**Mc
Graw
Hill**



Nutrición y Alimentación

en el ámbito escolar





- La escolarización comienza en estos momentos a **edades muy tempranas** y va unida al desarrollo educacional psicomotor y social.
- El Centro educativo es un **lugar decisivo** en la educación alimentaria y nutricional de los niños así como un recurso imprescindible para la **adquisición de hábitos** de vida saludables.



- La existencia de **COMEDORES ESCOLARES** bien organizados que proporcionen menús equilibrados es una **necesidad**, ya que afecta a un grupo muy vulnerable de nuestra sociedad como es *el colectivo infantil*.
- Todos los expertos están de acuerdo en que la Escuela tiene que ser un lugar importante en la formación de hábitos y actitudes.
- Por ese motivo, el comedor escolar no debe ser **sólo un restaurante**, sino sobre todo un recurso, un elemento clave y esencial de la **Educación Sanitaria**.



* Puntos clave (I) ...

Los alimentos consumidos en el colegio suponen el 30-35% de las calorías y nutrientes ingeridos en todo el día.





Los comedores escolares deben influir sobre:

- **Promoción de hábitos saludables**
- **Educación alimentaria**
- **Comportamientos y actitudes sociales**
- **Desarrollo de habilidades y destrezas**
- **Marco de socialización y convivencia**

El libro blanco de la alimentación escolar

Editores:

Jesús Román Martínez Álvarez

Isabel Polanco Allué



Conclusiones...

Mc
Graw
Hill

 Sociedad Española de Dietética
y Clínica de la Alimentación



- 1. Toda la comunidad escolar manifiesta un gran interés en la dieta que proporcionan a sus alumnos cuando existe comedor escolar**
- 2. Pese a ello, no siempre es lo habitual que la gestión de los menús ofertados en todos los centros escolares sea nutricionalmente adecuada**
- 3. Las empresas y los centros escolares muchas veces no disponen de fichas de producto para los menús escolares ni son capaces de proporcionar los gramajes correspondientes. En consecuencia, no es factible realizar cálculos nutricionales fiables**
- 4. Aunque toda la comunidad escolar manifiesta su interés en atender las solicitudes de menús especiales, no existe la estructura, la metodología ni los recursos pertinentes para que este interés teórico se convierta en algo real**

- 5. Las valoraciones nutricionales que las empresas y gestores de comedores escolares entregan a los padres de alumnos no siempre ofrecen datos fiables**
- 6. Los menús escolares estudiados presentan un exceso de grasa y de proteínas, siendo por el contrario deficientes en carbohidratos**
- 7. El consumo de frutas, hortalizas, legumbres y pescado es insuficiente y su valor no reconocido del todo en el conjunto de los centros estudiados. Por el contrario, hay un exceso de consumo de productos cárnicos.**

Comparación entre productos recomendados y de uso restringido en diferentes países.

Productos que tienen que estar presentes en los menús.	Reino Unido	EE.UU.	España (propuesta)
Frutas y verduras	Diariamente, al menos una ración de verduras ó ensalada y una de fruta.	Aumentar y variar.	Diariamente, al menos una ración de verduras ó ensalada y una de fruta.
Pescado	Una vez semana en primaria , dos en secundaria. Pescado azul, una vez cada tres semanas.		Al menos dos veces por semana. Pescado azul, al menos una vez cada tres semanas.
Carnes	Dos veces por semana en primaria y tres en secundaria.	Con poca grasa	Preferir carnes magras
Pan y cereales	Diariamente	Favorecer cereales integrales	Diariamente. Introducir productos integrales.
Agua	Acceso libre		Libre y accesible.
Leche y lácteos	Diario	Diario, inferior al 1% M.G.	Diario
Aceites			De oliva o de girasol.

Productos de uso restringido o no permitido.

Reino Unido	EE.UU.	España
Dulces, confitería.	Reducir productos con azúcar añadido: refrescos, dulces, etc.	Esporádicamente.
Saleros. Condimentos sólo en envases monodosis.	Reducir el sodio	Reducir la sal añadida. Eliminar saleros. Condimentos en envases monodosis.
Aperitivos, "tentempiés"		Aperitivos, "tentempiés"
Fritos. No más de dos veces por semana.		Fritos. No más de dos veces por semana.
Cárnicos: hamburguesas, carne picada, salchichas, etc. una vez cada quince días.	Reducir productos ricos en grasa	Cárnicos: hamburguesas, carne picada, salchichas, etc. máximo, una vez cada quince días.

... y una propuesta de intervención



* Reuniones iniciales de Coordinación en cada Centro escolar



* **Oferta a los profesores de colaboración en la difusión a los alumnos de las ventajas y beneficios de una dieta adecuada:**

Esta colaboración puede concretarse en charlas informativas a los alumnos, contribución docente en forma de materiales específicos, diseño de actividades escolares y extraescolares complementarias, etc.

... y una propuesta de intervención



*** Reelaboración de los menús escolares para conseguir el equilibrio dietético buscado.**



*** Elaboración de las fichas técnicas de cada plato del menú escolar.**



*** Cálculo científicamente correcto de los valores nutricionales contenidos en los menús ofertados.**



*** Reelaboración y supervisión de las dietas especiales solicitadas en cada Centro.**

... y una propuesta de intervención



*** Supervisión y seguimiento de la metodología de elaboración y servicio de los menús y dietas especiales.**



*** Señalización en el comedor escolar de los contenidos básicos de un menú saludablemente equilibrado.**



*** Puesta en común y cuestionarios de satisfacción de los menús servidos. Adopción de las modificaciones pertinentes.**



“Lo que no se aprende de joven, se ignora de viejo”

Casiodoro





Atención de escolares con diferentes patologías en el comedor escolar

El libro blanco de la alimentación escolar

Editores:

Jesús Román Martínez Álvarez
Isabel Polanco Allué



SE
Sociedad Española de Dietética
Clasificación de la Alimentación



Mc
Graw
Hill

... la atención a escolares que requieren dietas especiales a menudo es deficitaria.

De hecho, no sabemos siquiera con certeza el porcentaje de niños que los requieren...

- No se ofrecen dietas especiales:

Inadecuada alimentación del niño, comida transportada de casa, etc.

- Se ofrecen sin adecuado control:

Riesgo sanitario...





* Dietas especiales...

“Los alumnos que requieren menús especiales por diferentes motivos son ya entre el 2 y el 3% de todos los escolarizados: alergias (69%), otras enfermedades (20.5%) y causas religiosas (10.5%) son las más frecuentes...”



Nutrición y Alimentación

en el ámbito escolar



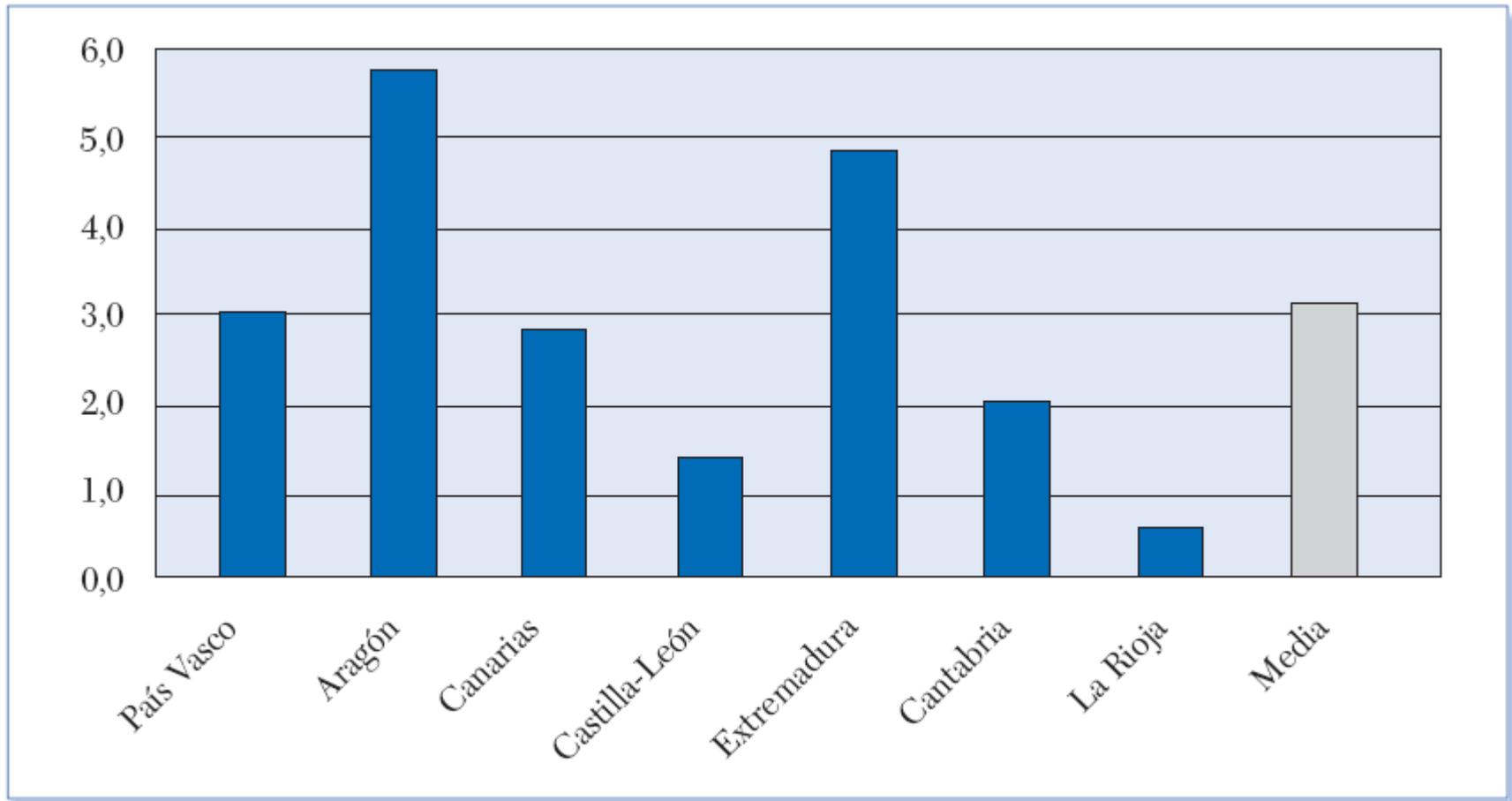


FIGURA 1. Porcentaje (%) de dietas especiales sobre totales en algunas CC.AA.

Se proporcionan diariamente (cuando están adecuadamente identificadas estas dietas) **8.122 dietas especiales**, lo que representa que un **2,8% de media** del total de los usuarios, oscilando entre el **5,6% en Aragón**, el 4,7% en Extremadura, el 2,9% en el País Vasco, el 1,9 en Cantabria, el 1,4% en Castilla y León y el **0,5% en La Rioja**

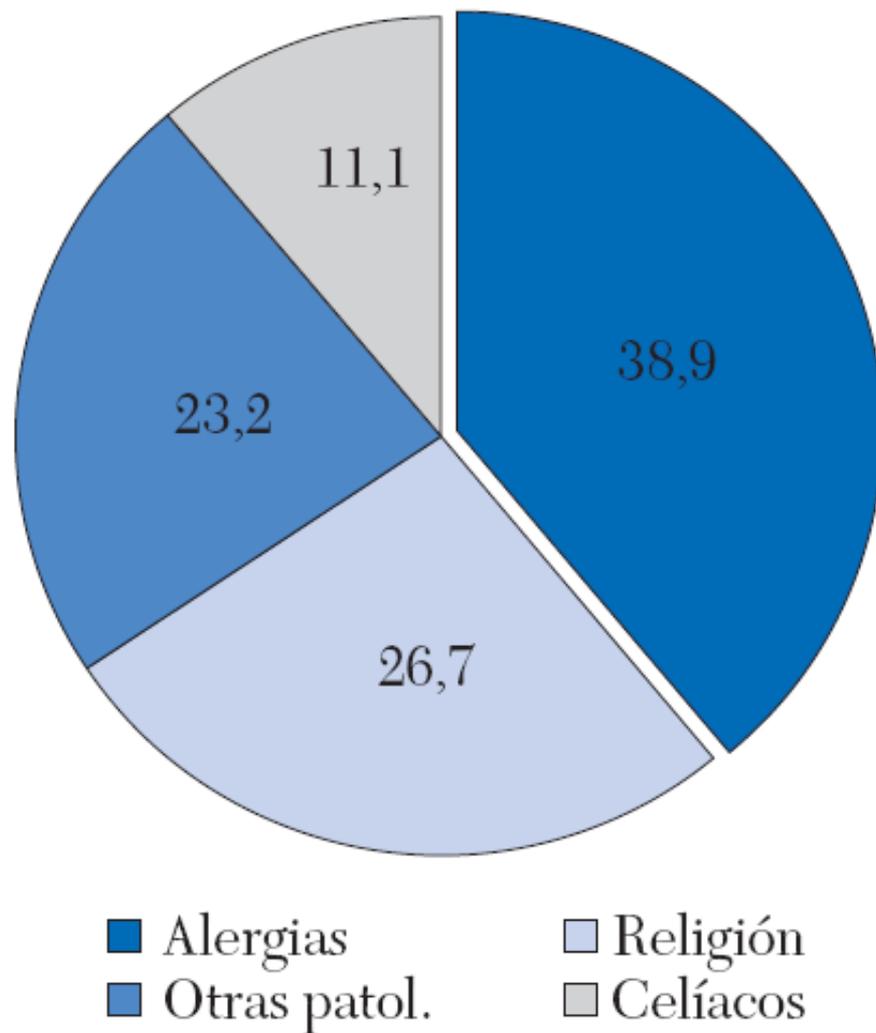


FIGURA 2. Porcentaje (%) de las principales dietas especiales servidas en las CC.AA. que las identifican sobre el total de dietas especiales.



* Dietas especiales...

Alergias / intolerancias = 291 (69%)

Huevo	69 (16,3%)
Frutos secos	44 (10,4%)
Lácteos	53 (12,6%)
Pescado	32 (7,6%)
Marisco	5 (1,2%)
Anisakis	7 (1,7%)
Legumbres	36 (8,6%)
Frutas	23 (5,5%)
Pollo	3 (0,7%)
Chocolate	1 (0,2%)
Lechuga	1 (0,2%)
Champiñón	1 (0,2%)
Tomate	16 (3,8%)



*** Elaboración de menús especiales...**

Hay que tener en cuenta que preparar comida para varios cientos de personas que suelen acudir al comedor a las mismas horas se complica gravemente si, además, hay que tener diferentes menús complementarios que muchas veces sólo comerán una, dos o tres personas.

La consecuencia: en el comedor escolar, y en otros comedores colectivos, a menudo no se sirven menús especiales.



* Elaboración de menús especiales...

Es obligatorio partir del denominado “Menú básico”.

Este tiene que ser válido para la gran mayoría de los usuarios del comedor atendiendo sus necesidades de sabor, aspecto, presentación, valor nutritivo, etc.

La mayor parte de las veces, en efecto, es posible completar la planilla de menús únicamente con pequeñas variaciones sobre el menú básico...



* Elaboración de menús especiales...

- Algunas de estas modificaciones pueden ser:

- ✓ **Adición de sal.**
- ✓ **Presencia de azúcar.**
- ✓ **Textura.**
- ✓ **Gluten.**
- ✓ **Opciones religiosas.**
- ✓ **Alergias e intolerancias.**
- ✓ **Obesidad.**
- ✓ **Elevación del colesterol sanguíneo.**
- ✓ **Molestias agudas digestivas.**



* Elaboración de menús especiales...

En definitiva, lo importante en el trabajo diario de cocina es no tener que disponer de una gran variedad de materias primas diferentes para atender el menú diario.

Si a partir de las misma materias primas, con pequeñas modificaciones culinarias, es posible atender toda la demanda del comedor se ganará en eficiencia, economía y seguridad.

Lógicamente, es imprescindible una gestión profesional, acreditada y demostrable, que no puede estar basada en la "confianza" o en la "buena voluntad" que siempre pueden ser términos subjetivos y difíciles de comprobar.

Es obligatorio disponer de "Fichas técnicas" con todos los procesos y contenidos de los platos y de obligado seguimiento.

... los alimentos que necesitamos



Gracias por su interés.



**Sociedad Española de Dietética
y Ciencias de la Alimentación**

www.nutricion.org
sedca@nutricion.org