

5. OTROS CONSEJOS

Normas del comedor escolar

La infancia es una etapa fundamental del desarrollo, en la que tiene mucha importancia la calidad de la alimentación que recibe el niño.

En el comedor se realiza la comida principal del día, que representa el 35% de las recomendaciones de energía diarias, y el aporte de un importante número de nutrientes.

Además, el momento del comedor proporciona un espacio muy adecuado para crear hábitos de higiene y salud, así como, para trabajar otros valores de socialización de los niños.

Por todo esto es necesario fijar unas actitudes y normas que faciliten la convivencia y contribuyan al óptimo desarrollo infantil.

Objetivos del comedor escolar

El **comedor escolar** es un **servicio educativo complementario** que, de acuerdo con el plan general del centro, sería recomendable que tuviera los siguientes **objetivos**:

Educación para la salud

- Involucrar a las familias para que colaboren con los responsables de comedor, para así aumentar los beneficios en la salud y educación nutricional del alumno.
- Coordinar a la familia y al centro educativo, para que ambos sigan los mismos patrones de conducta adquiridos en el comedor.
- Desarrollar y fomentar hábitos personales de higiene y buena alimentación.
- Poner en práctica normas higiénicas y sanitarias aprendidas en clase.
- Iniciarse en la ingesta de todo tipo de alimentos, probando gustos diversos.
- Aprender a mantener posturas correctas en la mesa.
- Desarrollar hábitos en el uso adecuado de los cubiertos y menaje.
- Adquirir y poner en práctica hábitos relacionados con las normas de educación básicas en la mesa.

Educación para la convivencia

- Estimular el compañerismo y las actitudes de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad escolar.
- Fomentar en los alumnos el espíritu de cooperación, implicándolos, según sus posibilidades, en tareas de servicio de comedor, como poner y retirar el servicio o ayudar a los más pequeños.



- Lograr un comportamiento adecuado en la mesa.
- Crear un ambiente sin mucho ruido, evitando gritos y dialogando de forma distendida.
- Enseñar a cuidar y respetar los locales, el mobiliario y los utensilios de uso comunitario.

Educación para el ocio

- Planificar actividades de ocio y tiempo libre que contribuyan al desarrollo armónico de la personalidad y al fomento de hábitos sociales y culturales.
- Fomentar hábitos y proporcionar estrategias para la utilización correcta del tiempo libre.

Pautas para elaboración de los menús del comedor escolar

Requisitos nutricionales

La comida del mediodía deberá aportar alrededor de un 35% de la energía total de las necesidades diarias.

Del menú, las proteínas representarán un 12-15% del contenido calórico, las grasas no más del 35%, y el resto provendrá de los hidratos de carbono.

Se debe limitar la ingesta de grasas saturadas, no debiendo aportar más del 10% de la energía total diaria, aportando los ácidos grasos trans el 1% de la ingesta total diaria.

El tamaño de la raciones se adecuará a la edad, sexo y actividad física del niño que las recibe.

Composición y variedad de los menús

La dieta ha de ser variada, tanto en los nutrientes, que se distribuirán de manera equilibrada, como en los procesos culinarios que se empleen. Deben incorporar elementos de todos los grupos alimentarios en proporciones adecuadas.

Para la elaboración de los menús se utilizarán aceites vegetales monoinsaturados (de oliva) o poliinsaturados (girasol, maíz, soja y cacahuete).

Todos los días los niños tienen que tener la posibilidad de consumir verduras y hortalizas, como base del primer plato o como guarnición del segundo.

Las legumbres se servirán una o dos veces por semana. El primer plato, dos o tres veces por semana pertenecerá al grupo de los cereales: arroz, pasta y patatas; preparados preferentemente con verduras.

El segundo plato alternará carne, pescado y huevos, con una guarnición de ensalada u hortalizas. Los pescados estarán presentes al menos una o dos veces por semana.

El postre será una pieza de fruta, no sustituible por zumo envasado. Como complemento, se podrá incluir un lácteo, preferiblemente, yogur natural.

La bebida de elección será el agua. La comida se acompañará de pan.

| Ingestas recomendadas de energía y nutrientes | | | | | | |
|---|---------------|----------|------------|------|------------|------|
| Ingestas recomendadas | Niños y niñas | | Niños | | Niñas | |
| | 4-5 años | 6-9 años | 10-12 años | | 10-12 años | |
| Energía (kcal) | 1700 | 2000 | 2450 | 2750 | 2300 | 2500 |
| Proteína (g) | 30 | 36 | 43 | 54 | 41 | 45 |
| Calcio (mg) | 800 | 800 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 |
| Hierro (mg) | 9 | 9 | 12 | 15 | 18 | 18 |
| Zinc (mg) | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Magnesio (mg) | 200 | 250 | 350 | 400 | 300 | 330 |
| Fósforo (mg) | 500 | 700 | 1200 | 1200 | 1200 | 1200 |
| Tiamina (mg) | 0,7 | 0,8 | 1 | 1,1 | 0,9 | 1 |
| Riboflavina (mg) | 1 | 1,2 | 1,5 | 1,7 | 1,4 | 1,5 |
| Ácido fólico (µg) | 200 | 200 | 300 | 400 | 300 | 400 |
| Vitamina C (mg) | 55 | 55 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Vitamina A (µg) | 300 | 400 | 1000 | 1000 | 800 | 800 |
| Vitamina D (µg) | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Vitamina E (µg) | 7 | 8 | 10 | 11 | 10 | 11 |

Fuente: Programa Perseo, Ministerio de Sanidad y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.



| Composición y variedad de los menús en el comedor escolar (1 mes, 20 días lectivos) | | | | |
|---|-------------------|--|---|--|
| Grupo de alimentos y alimentos | Frecuencias | N.º de procesos culinarios distintos por grupo que se ofertan al mes | N.º de recetas diferentes por grupo que se ofertan al mes | N.º de alimentos distintos por grupo que se ofertan al mes |
| Fruta | 4-5 ración/semana | - | - | 4 |
| Verduras y hortalizas | 1 vez/día | 3-4 | No repetir en 2 semanas | 4-5 |
| Pan | 1 ración/día | - | - | 1-2 |
| Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc. | 1 vez/día | 3-4 | No repetir en 2 semanas | 6-8 |
| Carnes y derivados | 5-8 ración/mes | 2-3 | No repetir en 2 semanas | 3-4 |
| Pescado, moluscos y crustáceos | 5-8 ración/mes | 2-3 | No repetir en 2 semanas | 3-4 |
| Huevos | 4-7 ración/mes | 2 | No repetir en 2 semanas | - |
| Lácteos | Complemento | - | - | - |
| Agua | Diaria | - | - | - |

Fuente: Programa Perseo, Ministerio de Sanidad y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

Necesidades especiales

Cada vez es más frecuente la presencia en el comedor escolar de comensales con necesidades específicas en su dieta.

Los principales motivos por los cuales es necesario incorporar adaptaciones o modificaciones en los menús para algunos de los usuarios son las alergias alimentarias, la enfermedad celíaca, el sobrepeso y los motivos religiosos. Otros problemas de salud que también necesitan el apoyo de aportes dietéticos específicos son la obesidad, la diabetes y la hipercolesterolemia.

Es habitual la presencia de niños y niñas con problemas motores que requieren la modificación de texturas de las preparaciones y el apoyo mediante ayudas técnicas y supervisión personal.

La legislación vigente establece que se ofrecerán menús alternativos para aquellos comensales que, por prescripción médica, requieran un menú especial o tengan intolerancia a ciertos alimentos. En estos casos, los interesados han de presentar el correspondiente informe médico en el centro.

Origen étnico

En el diseño de los menús siempre se ha de tener en cuenta los gustos y costumbres de la población a la que van dirigidos, para que les sean apetecibles.

Además, se debe tener en cuenta el porcentaje de alumnos inmigrantes del colegio, que, en su mayoría se habrán adaptado a la comida española, pero cuya alimentación puede estar condicionada por sus creencias religiosas, que habrá que respetar.

Alergias e intolerancias alimentarias

El organismo presenta a veces reacciones a los alimentos, que pueden provocar desde una molestia mínima hasta, en ocasiones extremas, la muerte.

La **intolerancia** a un alimento se caracteriza por la incapacidad para digerirlo y metabolizarlo, sin que intervenga ningún mecanismo de defensa inmune.

La **alergia o hipersensibilidad** alimentaria es la reacción adversa que presenta un individuo tras la ingestión, contacto o inhalación de un alimento con una causa inmunológica comprobada.

Algunas personas con intolerancia son capaces de consumir pequeñas cantidades del alimento al que presentan dicha intolerancia (excepto en el caso del gluten), mientras que en la alergia hay que eliminar totalmente el componente.

Es necesaria la sensibilización y formación del personal responsable del servicio de cocina y comedor en los centros de enseñanza con relación a este tema, resaltando los riesgos que conlleva para la salud de los pequeños la vulneración de las recomendaciones dietéticas en escolares con alergias alimentarias específicas.

Medidas de prevención de alergias alimentarias en el comedor escolar

- Mantener informados a los padres del menú que va a consumir su hijo.
- Solicitar el certificado médico del niño para evitar confusiones.
- Leer siempre los ingredientes de los alimentos que se vayan a utilizar en la preparación del menú.
- Tener siempre la medicación oportuna en el centro, sobre todo para aquellas personas con alergias muy serias, cuya vida corre grave peligro si no se reacciona a tiempo.
- Ante la duda de la presencia de un alérgeno en el alimento, no dárselo al niño o niña.

En la preparación de los alimentos:

- Tener siempre en la cocina el listado de información de alérgenos.
- No utilizar guantes de látex.
- Cocinar primero la comida del alérgico para evitar contaminaciones. Tenerla aislada hasta servirla.
- Manejar utensilios exclusivos para el alérgico.
- Higienizar todas las superficies de trabajo para evitar contaminaciones.
- Procurar que la comida del alérgico sea lo más parecida posible a la de sus compañeros.
- Eliminar totalmente el alérgeno del menú.
- Cocinar siempre en aceite nuevo y cacerola limpia para evitar contaminaciones cruzadas.
- Se debe tener siempre en cuenta el listado de aditivos e ingredientes prohibidos para así poder comprobar correctamente las etiquetas.

Dieta astringente

En los comedores escolares se suele conocer como dieta blanda astringente, apropiada para minimizar la diarrea y los vómitos, y para facilitar la digestión.

Entre las recomendaciones de esta dieta se encuentran platos a la plancha o hervidos, con bajo contenido en grasas, no siendo recomendable el uso de legumbres, leche, carnes, verduras y frutas, excepto las indicadas, como por ejemplo:

- Patata cocida y zanahoria.
- Sopa y caldo de arroz y cebolla.
- Caldo de zanahoria muy cocida.
- Pollo cocido.
- Jamón y pavo cocido.
- Pescado cocido con un poco de limón.
- Pescado hervido y sazonado.
- Tortilla francesa de un huevo.
- Huevo pasado por agua.
- Yogur o yogur líquido.
- Fruta (a ser posible cocida o en compota).
- Plátano muy maduro.
- Manzana al horno sin piel.
- Manzana rallada sin piel.
- Membrillo.

- Zumo de limón diluido en agua.
- Infusiones.
- Pan tostado.
- Galleta tostada.

Técnicas culinarias

En los escolares, la correcta presentación, confección de las recetas de los platos y una técnica adecuada pueden ayudar de forma muy importante a estimular el gusto y el deseo de tomar alimentos fundamentales para una dieta equilibrada, como son verduras, legumbres y hortalizas.

Se emplearán preferentemente técnicas culinarias que requieran pocas grasas en su preparación.

Los alimentos que se ofertan en restauración colectiva siempre requieren un tratamiento culinario específico y cuidadoso para mantener, por un lado, unas óptimas cualidades higiénico-sanitarias para su consumo y, por otro, cuidar las cualidades organolépticas, sabor y textura. Esto es especialmente importante cuando las raciones requieren un tiempo de espera y deben conservarse en mesas calientes para mantener la temperatura adecuada.

Técnicas, presentación y recetas

- En las verduras cocidas es fundamental asegurar un punto correcto de textura. Si están excesivamente blandas modificará su gusto natural y también causará la pérdida de los nutrientes propios que, a medida que avanza la cocción, van desapareciendo del producto.
- Las verduras, normalmente, presentan un sabor delicado y poco atractivo al gusto de los niños. Si se aderezan estas con aceite de oliva y un punto justo de sal, mejora su calidad gustativa.
- La combinación de verduras con otros elementos realza su sabor, modifica su aspecto y las hacen más atractivas para el comensal. Para conseguir esto se pueden utilizar después de la cocción técnicas como el salteado o el rehogado, que se complementan con aceite de oliva, los sofritos o, por ejemplo, jamón serrano.
- La técnica de cocinar las verduras a la plancha aporta un sabor agradable a las verduras y resulta una forma muy saludable de comerlas. Como adquieren un atractivo aspecto dorado, estimulan al niño a degustarlas.
- Es importante jugar con la originalidad en la elaboración y presentación de distintas recetas con verduras y hortalizas, para así estimular a los niños a su consumo. Se les pueden ofrecer ensaladas variadas o recetas de pasta como lasaña o canelones, donde no se percibe la verdura como plato principal.

- La mayor utilización de verduras en las guarniciones, en detrimento de otras más comunes, como las patatas fritas u otras frituras, es la mejor manera de equilibrar la dieta.
- Los purés, las cremas o las menestras de distintos tipos de verduras también resultan muy agradables de comer, si están elaborados de forma correcta.
- Se recomienda no llenar el plato hasta arriba, sin rebosar.
- Para poder manejarla mejor, recordar que no es bueno cortar la pasta larga y que a los niños les gusta más la pasta de colores.
- El pescado les suele resultar poco atractivo, por lo que las salsas y guarniciones que lo acompañen deberían ser muy apetitosas.

El entorno físico del comedor escolar

El comedor escolar debería estar integrado en el proyecto educativo del centro y proporcionar una oportunidad para que los niños desarrollen los conocimientos adquiridos en el aula. A la vez que puedan experimentar y compartir con sus compañeros la degustación de alimentos y formas culinarias que no prueban habitualmente en sus casas.

Llevar a la práctica estos aspectos requiere que los escolares dispongan de un espacio físico agradable en el que disfrutar del momento de la comida en un ambiente relajado y con tiempo suficiente para su consumo. Se logrará así que el momento de la comida sea un espacio grato de convivencia.

Esto se puede lograr mediante:

- **Iluminación:** preferiblemente luz natural, o por lo menos, la máxima de la que se pueda disponer. Si no es posible, la suficiente luz artificial que permita una fácil visión de los alimentos.
- **Ventilación:** que asegure la suficiente renovación del aire para el volumen de personas que utilicen ese espacio de comedor.
- **Control de ruido:** medidas de insonorización que contribuyan a disminuir el nivel de ruido y favorezcan la conversación en un tono sosegado.
- **Temperatura:** evitar tanto el exceso de calor como el de frío.
- **Olores:** cuidar de minimizar los olores fuertes a comidas preparadas o a productos de combustión o limpieza.
- Se recomienda que los niños sepan lo que van a comer mediante la **exposición del menú diario**.
- **Mensajes educativos:** tanto de hábitos nutricionales como de higiene y conducta correctas a la hora de comer. Esto se puede lograr con una decoración sencilla pero alegre y agradable, con carteles y dibujos que incorporen mensajes relacionados con la alimentación saludable o prácticas higiénicas relacionadas con la ingesta. También pueden resultar útiles fotografías atractivas de alimentos.

- El **mobiliario** del comedor debe ser adecuado al tamaño de los usuarios. Normalmente participan niños y niñas desde enseñanza infantil hasta enseñanza secundaria obligatoria o incluso bachillerato. Un rango tan amplio de edades implica la necesidad de organizar el servicio en diferentes turnos e incluso espacios diferenciados acondicionados a las particularidades de los comensales en cada caso. Las sillas serán del tamaño correspondiente a las mesas en las que se ubican. Se adjudicarán a los comensales puestos en el mobiliario que mejor se adapte a su tamaño.
- Vasos, vajilla, bandejas y cubiertos se renovarán periódicamente asegurando el buen estado de todos los **utensilios**. Para los comensales más pequeños, puede ser de interés emplear vasos de material resistente y diseño que asegure su estabilidad.
- En los casos en los que participen del servicio de comedor alumnos con necesidades especiales por dificultades motoras puede ser oportuno disponer de **ayudas técnicas** como elementos específicos de la vajilla y cubiertos que faciliten su autonomía.

Intervención educativa: normas de convivencia del comedor

Con carácter general, las actividades del comedor escolar se regirán por el reglamento interno del proyecto educativo de centro.

Son normas específicas del comedor, en consonancia con sus objetivos en cada centro:

Alimentación

- No se debería dar varias opciones de menú, para evitar caprichos. La excepción a esto son los niños con dietas especiales.
- Cada niño tiene su momento madurativo. Durante la comida se debe observar el ritmo de cada comensal, para que siga un ritmo adecuado, ni lento ni rápido.
- Los niños deberán tener cuidado al comer, evitando que los alimentos caigan fuera del plato, y recogidos si esto sucede.
- Si se manchan, deberán cambiarse cuando termine de comer. Así mismo, deberán lavarse cuando se levante de la mesa, si se ensucian las manos.
- Evitar dar al comensal la comida en la boca. Se le podrá ayudar si la ingestión del alimento entraña dificultad.
- No se debe triturar el alimento para ahorrarles dificultades, sino estimular la masticación, aunque haya que ayudarles partiéndolo en trozos pequeños.
- No deben coger los alimentos con los dedos.
- La técnica en el uso de los instrumentos de manipulación de los alimentos y la corrección en la mesa mejora progresivamente desde las primeras etapas de infantil. Se suele consolidar en la adolescencia.
- Deben beber de forma correcta, sin hacer grandes ruidos, y la cantidad suficiente que no les quite el apetito para comer lo que tienen en el plato.

Higiene

- Es importante hacer comprender al escolar la necesidad de cuidar el cuerpo para garantizar la salud.
- Ha de acostumbrarse mediante acciones repetitivas y constantes a tener cuidado y estima de su cuerpo.
- Procurar que no se lleve a la boca lo que ha estado en el suelo.
- Establecer rutinas de conductas encadenadas como: antes de sentarse en la mesa ir al aseo, lavarse las manos; comer; después lavarse los dientes y de nuevo lavar las manos.
- Los niños deben ir al servicio antes de entrar en el comedor para evitar que se levanten durante la comida.
- Hay que recordar al niño que de casa debe llegar con el pelo, los dientes y los oídos limpios, y con las uñas cortadas.

Conductas

El escolar debe ser capaz de:

- Lavarse las manos antes y después de comer.
- Entrar y salir ordenadamente. Ocupar el sitio que le corresponde.
- Mantener la postura correcta, sin apoyar los codos en la mesa
- Colaborar poniendo y quitando la mesa. Repartir agua a sus compañeros.
- Pedir por favor.
- Usar cuchara, tenedor y cuchillo correctamente.
- Beber y comer pausadamente, con la boca cerrada.
- Usar servilleta, limpiarse la boca antes de beber.
- Comer de todo. Acabando lo que le ponen en el plato sin protestar.
- No tirar comida fuera del plato.
- Levantarse cuando corresponde.
- Saber comer pan, partiendo un trozo pequeño cada vez, no mordiéndolo la pieza entera.
- Utilizar un tono adecuado de voz.
- Respetar a sus compañeros.
- Comprender los mensajes del cuidador.
- Interesarse por saber lo que come.

Recursos

- Guía de comedores escolares. Programa Perseo: http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/guias/GUIA_COMEDORES_ESCOLARES.pdf
- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición: <http://aesan.msssi.gob.es/>
- Fundación Española de la Nutrición: <http://www.fen.org.es>
- Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética: <http://www.fesnad.org>
- Centros docentes de Madrid: <http://goo.gl/KVKAK1>
- Sociedad Española de Nutrición: <http://www.sennutricion.org/>
- Federación Española de Asociaciones dedicadas a la Restauración Social: <http://www.feadrs.com>
- La guía de la oferta económicamente más ventajosa en la restauración colectiva: <http://www.contract-catering-guide.org/es/index.html>
- FoodServiceEurope: <http://www.ferco-catering.org/>
- Comedores saludables: <http://www.comedoressaludables.org>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: <http://www.msc.es/>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte: <http://www.mepsyd.es>