

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 centro, que, en su mayoría se habrán adaptado a la comida española, pero cuya alimentación puede estar condicionada por sus creencias religiosas, que merecen respeto.

Alergias e intolerancias alimentarias

El organismo presenta a veces reacciones indeseadas 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 en caso de diarrea

No existe base científica que indique preparar las leches adaptadas más diluidas en el caso de los lactantes, e incluso puede ser perjudicial para el niño, así que los biberones tienen que prepararse a la concentración habitual. Si observamos que la diarrea persiste más de una semana o diez días, el pediatra puede sospechar una intolerancia a la lactosa o proteínas de vaca e indicar una fórmula exenta durante unas semanas hasta recuperarse la mucosa intestinal.

Actualmente está muy cuestionada la típica dieta astringente a base de arroz, manzana, plátano, patata... Aunque inicialmente puede aumentar la consistencia de las deposiciones, esta dieta es baja calorías, proteínas y grasas. Lo importante es evitar la ingesta de alimentos con exceso de grasas y azúcares durante el proceso.

No hay acuerdo sobre los alimentos preferibles para la realimentación, pero se sugiere que los mejor tolerados son los hidratos de carbono complejos (arroz, trigo, patatas, pan y cereales), carnes magras (pollo, pavo), yogures, frutas como la manzana y el plátano maduro y algunos vegetales.

En todo caso, la dieta debe ser la normal para la edad lo más pronto posible.

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. 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.

Recursos

- Guía de comedores escolares. Programa Perseo: http://www.sennutricion.org/media/guia08_COMEDOR_ESCOLAR_txt.pdf
- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
- 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>
- Comedores saludables: <http://www.comedoroessaludables.org>
- Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil (PANGEI). El gusto es mío - Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (CNIIE). Coedición: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (MSSSI). Participación: RAG y FEN. 2016. Disponible en: <https://sede.educacion.gob.es/publivena/programa-de-alimentacion-nutricion-y-gastronomia-para-educacion-infantil-pangei-el-gusto-es-mio/educacion-infantil-y-primaria-alimentacion/20892>
- Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. MSPSI Y ME. 2010. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf
- Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España. Cátedra Ordesa de Nutrición Infantil de la Universidad de Zaragoza, Asociación Española de Pediatría (AEP), Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF) y Fundación Española de la Nutrición (FEN). 2015. Disponible en: <http://www.aeped.es/comite-nutricion/documentos/libro-blanco-nutricion-infantil>
- Decálogo de la alimentación. AEPAP. Disponible en: https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/decalogo_alimentacion.pdf