

Madrid, 15 de septiembre de 2008

Empieza el curso escolar y los expertos avisan que el comedor sigue siendo la asignatura pendiente

La Sociedad Española de Dietética recuerda que la alimentación de los más pequeños es básica para prevenir la obesidad y el fracaso escolar.

Se acaban de publicar una serie de consejos para elegir convenientemente el comedor escolar.

-
- **Los alimentos consumidos en el colegio aportan alrededor del 35% de las calorías y nutrientes ingeridos en todo el día.**
 - **Cuando la obesidad y otros problemas ligados a la dieta son un problema importante, en los comedores escolares españoles es difícil encontrar suficiente fruta, verduras, legumbres y pescado.**
 - **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. Sin embargo, no en todos los centros educativos se garantiza el acceso seguro al comedor escolar.**
-

La alimentación constituye el factor externo más importante para el crecimiento y desarrollo, siendo la edad escolar un periodo de gran trascendencia. Así, sabemos que la inadecuada alimentación afecta a su rendimiento académico y que los hábitos alimentarios adquiridos durante la infancia perduran en la edad adulta.

El colegio es un recurso extraordinario para favorecer la adquisición de estilos de vida saludables por medio normas que regulen en el entorno escolar la disponibilidad y acceso a alimentos y bebidas de manera que las opciones más saludables sean las más fáciles y asequibles a través del comedor escolar y otras medidas.

En consecuencia, el comedor escolar no debe ser un "restaurante" dedicado a "repartir" una comida que simplemente guste a los niños, sino que debe convertirse en un instrumento de Educación Sanitaria a través del cual se pueden crear hábitos de alimentación adecuados. Por supuesto, todo ello sin olvidarse de que los alimentos servidos sean atractivos, sabrosos y bien cocinados.

Es imprescindible que los COMEDORES ESCOLARES proporcionen dietas y menús equilibrados porque esto afecta a un grupo de población –los niños- muy vulnerable en nuestra sociedad.

La salud y el comedor escolar.

Está perfectamente demostrado que en las edades más tempranas (de uno a tres años de edad), la dieta debe aportar la energía y los nutrientes necesarios para garantizar un crecimiento y desarrollo óptimo. En esta fase, los niños se familiarizan con la variedad de alimentos probándolos por primera vez así como con las distintas formas de preparación más habituales.

Se conoce perfectamente como la inadecuada nutrición afecta no solo al rendimiento académico de los niños sino que también tiene consecuencias sobre la capacidad de concentración y de atención en clase. Por ejemplo, en el caso del desayuno, se ha confirmado la relación entre su contenido calórico y el rendimiento mostrado en los *tests* de creatividad, en la capacidad para memorizar y en el rendimiento alcanzado en esfuerzos físicos voluntarios.

Un caso muy concreto es el de los niños con dietas inadecuadas que manifiestan fuertes disminuciones en sus depósitos de hierro, llegando incluso a manifestar anemia. En esta situación, los niños anémicos pueden presentar síntomas como sensación de frío, palidez de piel y de mucosas (evidente en manos y labios), fatiga, somnolencia excesiva e incluso permanente, irritabilidad, decaimiento o apatía, adelgazamiento, falta de apetito, disminución de las defensas orgánicas ante infecciones, y retardo en el crecimiento y en el desarrollo psicomotor. De hecho, la anemia conlleva un menor rendimiento en los estudios, que puede incluso abocar al fracaso escolar, debido a la falta de concentración del estudiante.

La alimentación escolar afecta a la salud del adulto.

Es bien conocida la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física realizada durante la edad escolar y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad o diabetes tipo II de adulto. También existe evidencia en relación con la salud ósea y la osteoporosis. El problema es especialmente preocupante dado que en España la presencia de obesidad entre los seis y los trece años de edad se ha duplicado entre los años 1.985 y 2.000.

Consejos para elegir el comedor escolar más adecuado.

Estos consejos pueden guiarle en la elección del centro escolar que cuente con el servicio de comedor más adecuado a las necesidades de su familia:

- 1.** Al igual que visitamos el colegio y vemos las aulas o el patio de recreo, también conviene ver el comedor y asegurarse de que sus instalaciones son las adecuadas para la cantidad de niños que acudirán diariamente a él.
- 2.** Es necesario que los menús escolares sean acordados mensualmente entre la dirección del colegio, la empresa que gestiona la cocina y los padres. Siempre es necesario que un experto en nutrición esté presente para que el menú elegido sea nutricionalmente equilibrado. Los padres deben olvidarse de sus propios gustos y atender a las recomendaciones de los expertos.
- 3.** Si no está de acuerdo con los menús que sirven en su colegio, acuda a la Consejería de Sanidad de su Comunidad autónoma para denunciarlo y recabar las mejoras pertinentes.

4. Imprescindiblemente, el menú escolar será variado y equilibrado: habrá verdura en cantidades suficientes, bien presentada y de forma que resulte atractiva a los niños; las guarniciones de los platos serán preferentemente verduras o ensaladas; no se abusarán de los fritos (una vez o dos a la semana); habrá pescado un par de veces a la semana (sin espinas y con un cocinado que lo haga atractivo para los niños) y la legumbre estará incluida entre una y dos veces semanales. El postre de elección será la fruta natural (los dulces, helados y la fruta en almíbar será de uso esporádico).
5. Los menús se entregarán por escrito a los padres con su correspondiente valoración nutricional AVALADA por un profesional cualificado.
6. Es imprescindible que los niños con necesidades especiales (alérgicos, obesos, diabéticos, celíacos, etc.) sean atendidos adecuadamente, garantizándose que tienen un menú seguro e individualizado.
7. La dirección del colegio y la AMPA se interesarán por la formación específica que recibe el personal del comedor así como los auxiliares para atender adecuadamente a los niños.
8. En casa, es necesario ocuparse de que los desayunos, las meriendas y las cenas sean suficientes y complementarias del menú escolar. No sirve de nada que en el colegio el niño coma bien si luego en el domicilio no hay orden ni respeto a las normas dietéticas.

Le interesa saber que...

- **En los comedores escolares españoles hay generalmente una presencia insuficiente de frutas, verduras y legumbres. La ingestión de carne es elevada y la de pescado completamente deficitaria.**
- **Entre los muchachos, el 45% afirma comerse "la mitad de la ración" que le sirven a mediodía en el colegio debido a "su sabor o su aspecto".**
- **Sorprende que pequeñas y grandes empresas de hostelería apenas dispongan en su plantilla de dietistas, lo que en otros países de nuestro entorno, como Francia, es algo habitual.**
- **La administración española tampoco exige la participación de un profesional adecuado en la supervisión de los menús servidos en establecimientos de restauración colectiva.**
- **No en todas las Comunidades autónomas es obligatorio proporcionar menús a los niños alérgicos, celíacos, etc. Esto crea una discriminación sorprendente con niños con más derechos en unas regiones que en otras.**

- Para información adicional, pueden dirigirse a:

www.nutricion.org

sedca@nutricion.org

Tf: 902.012.998 / 634.439727

Contacto: Diana Vanni.
