



Invertir la tendencia de la obesidad

## II Convención NAOS

estrategia  
para la nutrición, actividad física  
y prevención de la obesidad

Madrid 20-21 febrero 2008

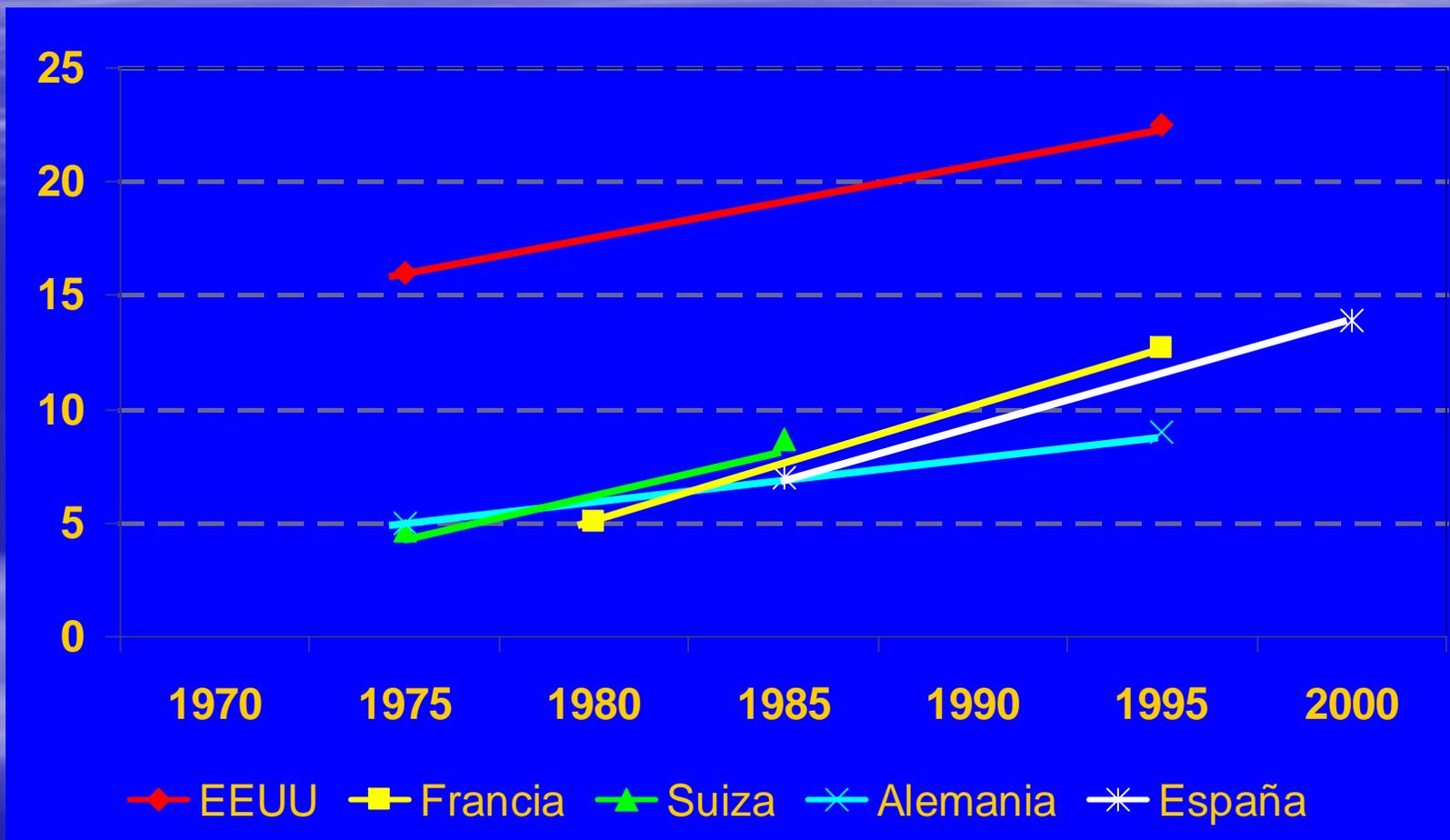


# Comedores escolares: ¿Es necesario mejorar su calidad nutricional?

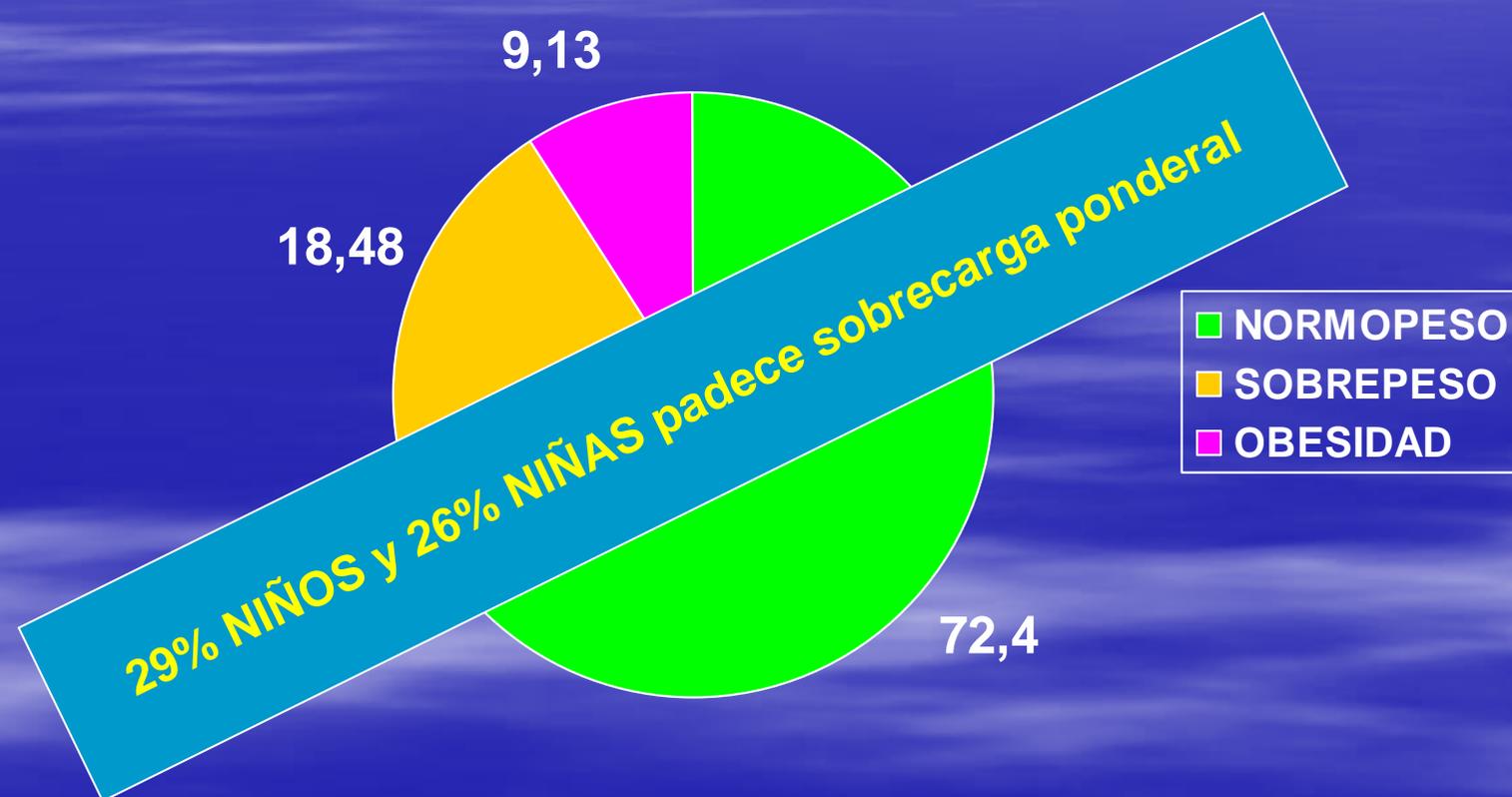
Dr Joan Quiles i Izquierdo  
Servicio Salud Infantil y de la Mujer  
Dirección General de Salud Pública

 GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT

# Evolución de la prevalencia de obesidad infantil y juvenil en algunos países



# ENCUESTA NACIONAL SALUD de ESPAÑA 2006



Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo - INE. Encuesta Nacional de Salud de España. Avance de resultados junio 2006 - enero 2007. Tablas estadísticas con datos provisionales a nivel nacional.

# Otras consideraciones importantes:

- **El 30% de los adultos obesos lo eran en la infancia.**
- **La obesidad que se inicia en la infancia puede tener peores consecuencias que la obesidad que se inicia en la edad adulta.**
- **Se puede prever que la morbilidad y mortalidad secundaria a la obesidad pueda exceder a la producida por el tabaco**

Dennis M. Styne. Clin.Ped.NA 2001;4: 867 –896

Committee on Nutrition. AAP. Prevention of Pediatric Overweight and Obesity. Pediatrics 2003;112:424

Campbell K, Waters E, O`Meara S. Interventions for preventing obesity in children (Cochrane Review). Cochrane Database Sys Rev 2002;2

# Estrategia de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (EsNAOS)

## Ámbito Escolar

### Educación Nutricional:

Curriculum  
Talleres  
Formación profesorado

Colaboración con:  
Asociaciones Padres-Madres  
Empresas catering  
Fundaciones

### COMEDOR ESCOLAR

Convenio con empresas de restauración colectiva  
FEADRS

### Máquinas Exendedoras

Convenio Asociación Nacional Española Distribuidores Automáticos (ANEDA)

Actividad Física en el colegio

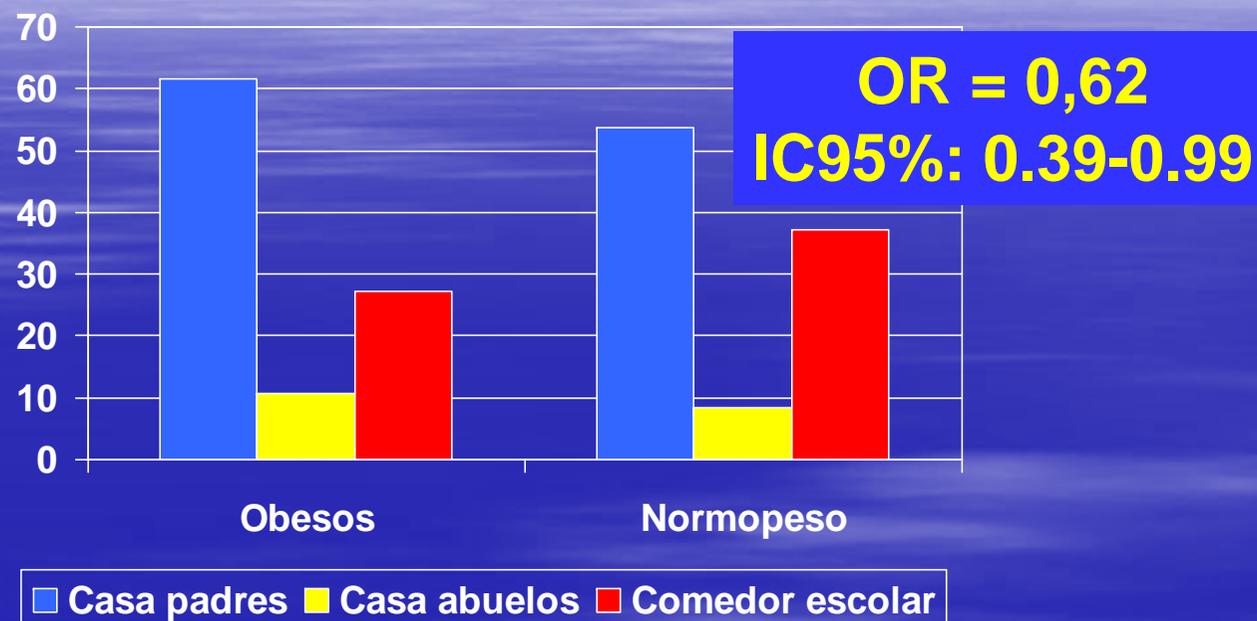
# Porcentaje de usuarios del comedor escolar según grupos de edad

Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana

Año ESCV	Grupos de edad (años)			
	3-5	6-11	12-15	Total
2001	20,4%	18,6%	11,5%	15,9%
2005	34,8%	34,7%	12,0%	27,7%

(Fuente: Oficina del Plan de Salud. DGOE IS. Conselleria de Sanitat Generalitat Valenciana)

## Estudio caso-control obesidad infantil, Red Centinela de la Comunitat Valenciana – 2007/08 – (Datos provisionales)



		Caso / Control				Total	
		CASO		CONTROL		Casos	% col.
		Casos	% col.	Casos	% col.		
Comida principal	Casa padres	93	61,6%	127	53,6%	220	56,7%
	Casa abuelos	16	10,6%	20	8,4%	36	9,3%
	Comedor escolar	41	27,2%	89	37,6%	130	33,5%
	Otros	1	,7%			1	,3%
	No consta			1	,4%	1	,3%
Total		151	100,0%	237	100,0%	388	100,0%

(Fuente: Red Centinela Sanitaria de la CV. Servicio de Epidemiología y Estudios Sanitarios. DGSP. Conselleria de Sanitat.)

**Distribución de comedores escolares y menús diarios en la Comunidad Valenciana durante el curso 2005/2006.**



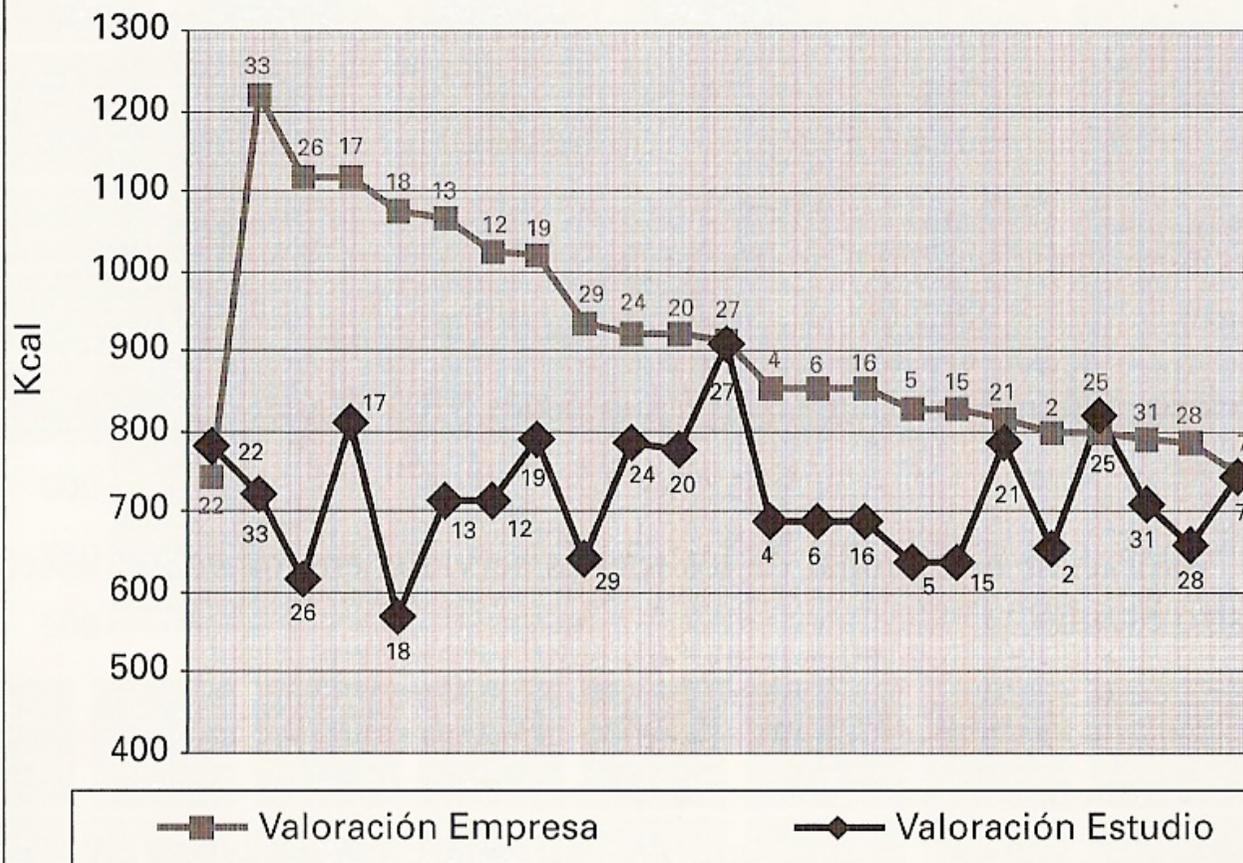
PROVINCIA	CICLO	NÚMERO DE COMEDORES	MENUS DIARIOS
ALICANTE	Infantil 1º ciclo	17	1.366
	Infantil 2º ciclo	4	181
	Primaria	252	44.006
	Secundaria	2	46
	CAES*	12	1.779
<b>Total</b>		<b>287</b>	<b>47.378</b>
CASTELLÓN	Infantil 1º ciclo	7	392
	Primaria	116	15.166
	Secundaria	8	878
	CAES*	8	572
<b>Total</b>		<b>139</b>	<b>17.008</b>
VALENCIA	Infantil 1º ciclo	8	504
	Infantil 2º ciclo	7	443
	Primaria	387	51.897
	Secundaria	32	1.765
	CAES*	16	1.912
<b>Total</b>		<b>450</b>	<b>56.521</b>
<b>C. Valenciana</b>	<b>Todos los ciclos</b>	<b>876</b>	<b>120.907</b>

\*CAES: Centros de Acción Educativa Singular

(Fuente: Conselleria de Cultura, Educació i Esport)



Valoración nutricional (Kcal): comparación entre los resultados del Estudio y los ofrecidos por las empresas.



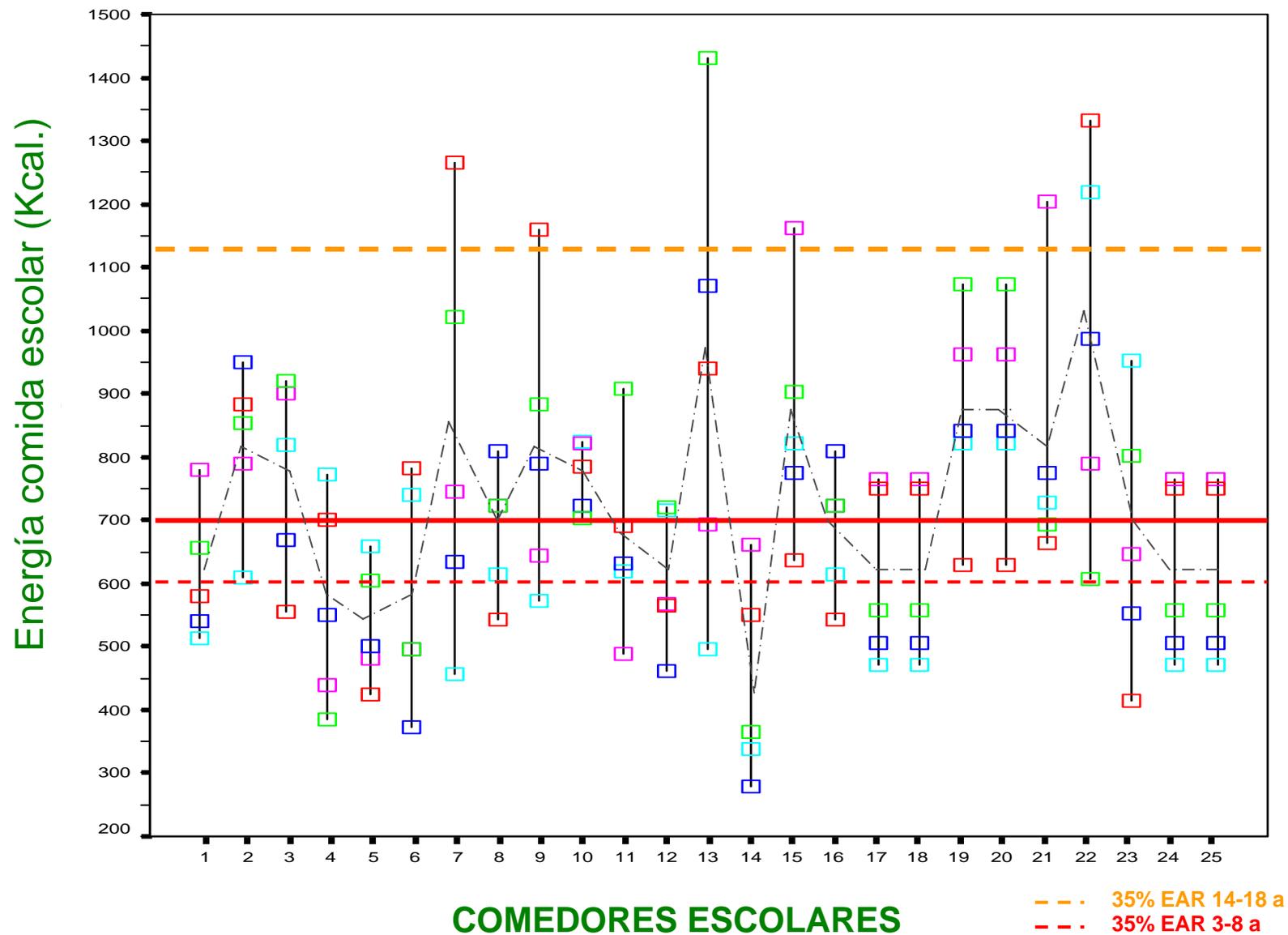
Martínez-Álvarez JR. Planificación y gestión del comedor escolar: servicio y demanda de dietas especiales. En: Martínez JR y Polanco I (coord.): El libro blanco de la alimentación escolar. Madrid: Mc Graw Hill, 2007



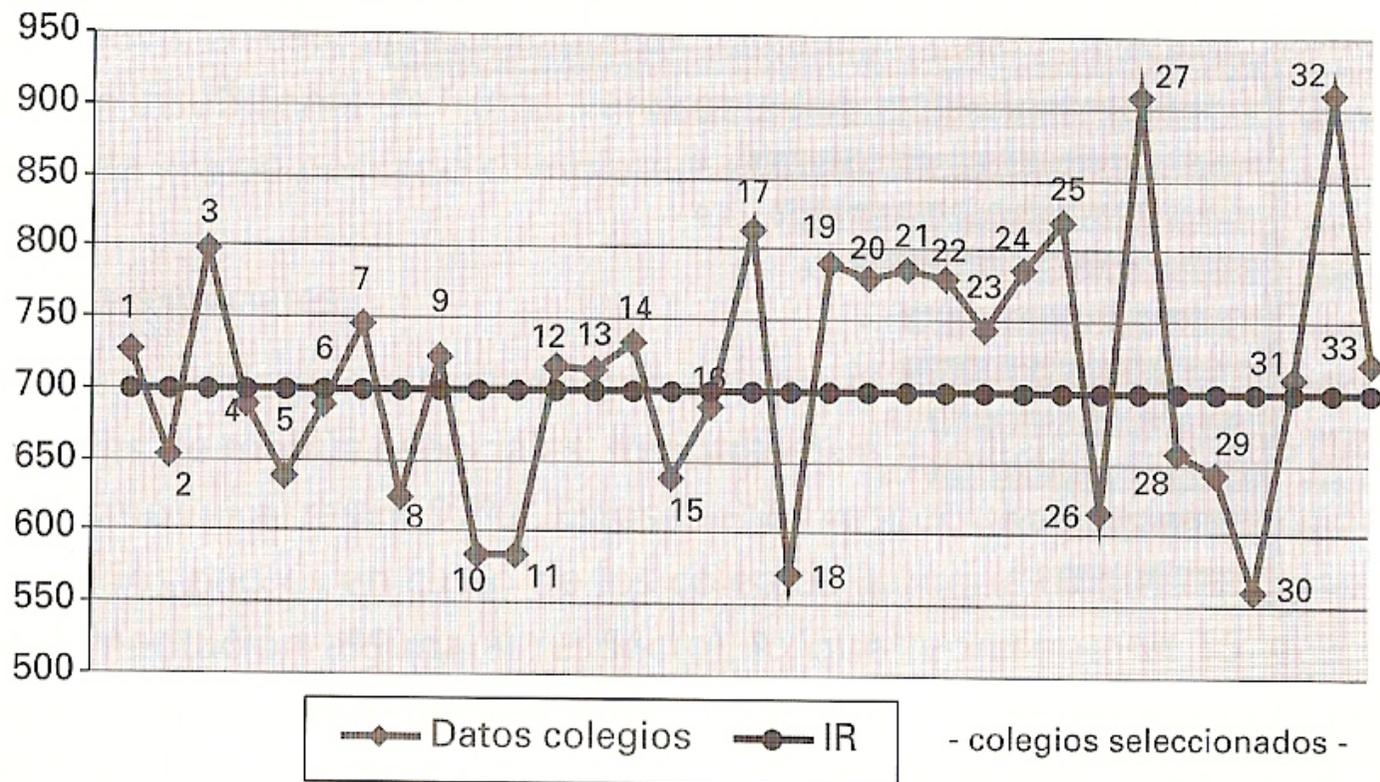
Tabla 3. Ingesta recomendada de energía diaria y cálculo del reparto de energía para la comida del mediodía en la edad escolar (DRIs; 2005)

POBLACION	EDAD Años	Energía kcal/día	35% Energía
NIÑOS	3-8	1742	610
NIÑAS	3-8	1642	575
NIÑOS	9-13	2279	798
NIÑAS	9-13	2071	725
NIÑOS	14-18	3152	1103
NIÑAS	14-18	2368	829

# Comparación de la oferta de energía (kcal) con las EAR de los escolares Departamento sanitario 15 de la Comunitat Valenciana (CSP Alcoi)



Encuesta comedores escolares CAM. Valoración energética del menú.



**Martínez-Álvarez JR. Planificación y gestión del comedor escolar: servicio y demanda de dietas especiales. En: Martínez JR y Polanco I (coord.): El libro blanco de la alimentación escolar. Madrid: Mc Graw Hill, 2007**



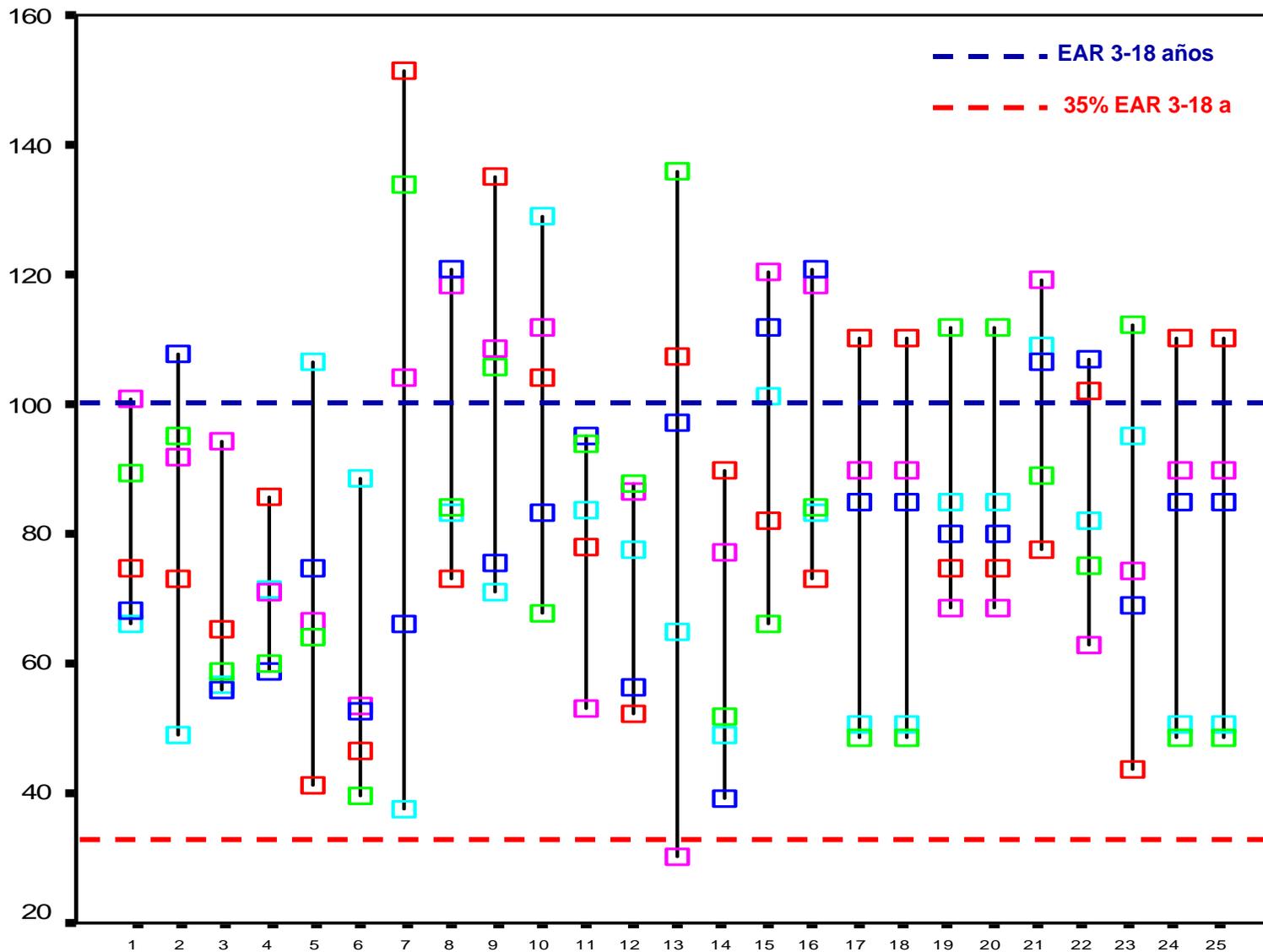
Ingestas dietéticas de referencia (DRI): Requerimientos Medios Estimados (EAR) para grupos en edad escolar (4-18 años)

NUTRIENTES (Unidad) Años	NIÑOS			NIÑAS		
	4-8	9-13	14-18	4-8	9-13	14-18
Carbohidratos (g)	100	100	100	100	100	100
Proteínas (g)	15	27	44	15	27	38
Vitamina A (mcg)	275	445	630	275	445	485
Vitamina C (mg)	22	39	63	22	39	56
Vitamina E (mg)	6	9	12	6	9	12
Vitamina B1 (mg)	0,5	0,7	1	0,5	0,7	0,9
Vitamina B2 (mg)	0,5	0,8	1,1	0,5	0,8	0,9
Niacina (mg)	6	9	12	6	9	11
Vitamina B6 (mg)	0,5	0,8	1,1	0,5	0,8	1
Folatos (mcg)	160	250	330	160	250	330
Vitamina B12(mcg)	1	1,5	2	1	1,5	2
Cobre (mcg)	340	540	685	340	540	685
Yodo (mcg)	65	73	95	65	73	95
Hierro (mg)	4,1	5,9	7,7	4,1	5,9	7,9
Magnesio (mg)	110	200	340	110	200	300
Molibdeno (mg)	17	26	33	17	26	33
Fósforo (mcg)	405	1055	1055	405	1055	1055
Selenio (mcg)	23	35	45	23	35	45
Zinc (mg)	4	7	8,5	4	7	7,3

Fuente: Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies; The National Academies Press; Washington, D.C.; 2005

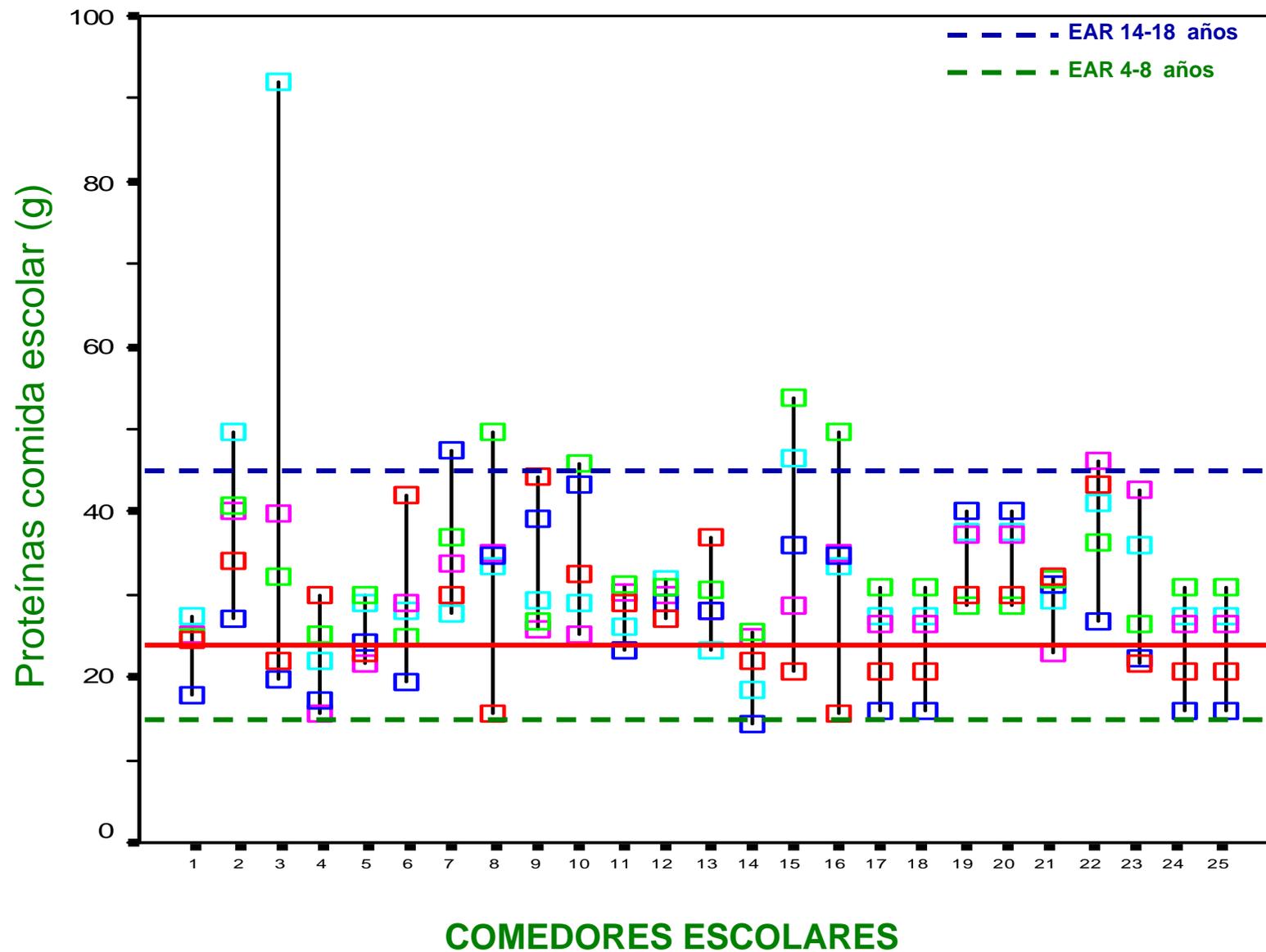
# Comparación de la oferta de glúcidos (g) con las EAR de los escolares Departamento sanitario 15 de la Comunitat Valenciana (CSP Alcoi)

Carbohidratos comida escolar (g)



COMEDORES ESCOLARES

# Comparación de la oferta de proteínas (g) con las EAR de los escolares Departamento sanitario 15 de la Comunitat Valenciana (CSP Alcoi)

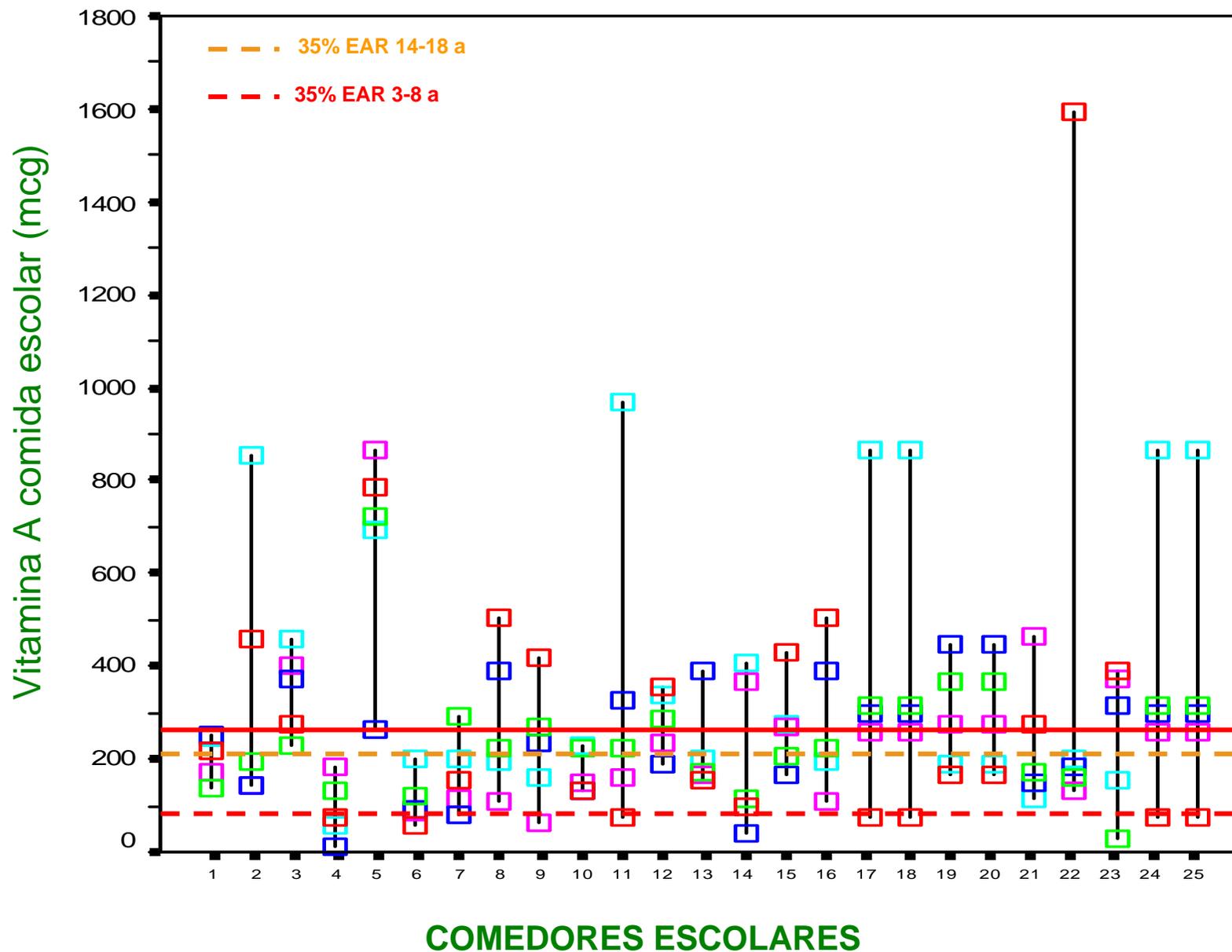


# Comparación nutricional menús escolares en España

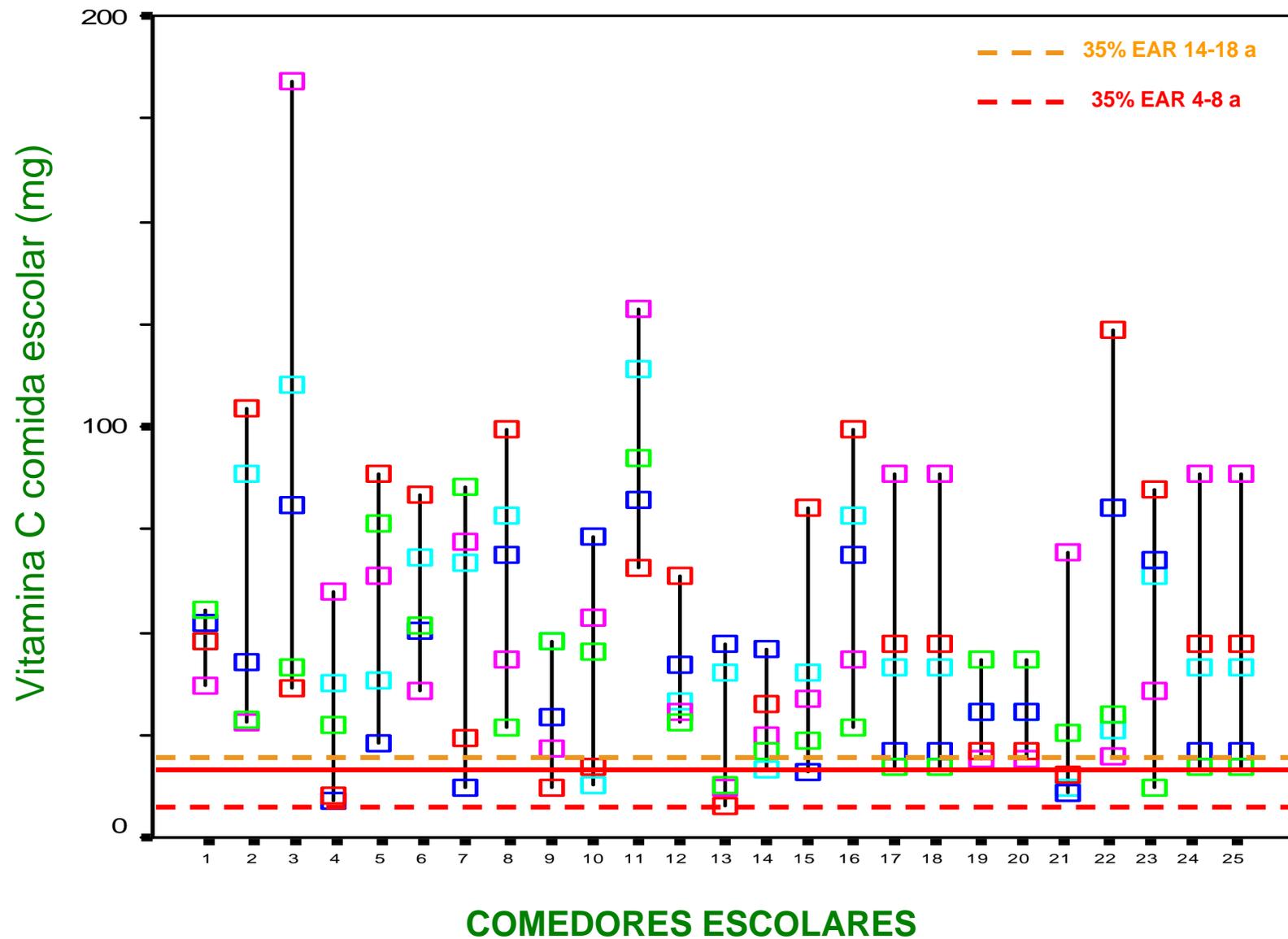
	C Autónoma de Madrid <sup>(1)</sup>	Isla Tenerife <sup>(2)</sup>	C. Valenciana <sup>(3)</sup> Dpto 15
<b>Energía [ kcal (DE) ]</b>	<b>713 (88,7)</b>	<b>706,02 (281,2)</b>	<b>712,04 (213,30)</b>
<b>Proteínas [ g (DE) ]</b>	<b>38 (4,2)</b>	<b>32,46 (14,60)</b>	<b>30,42 (10,10)</b>
<b>HdC [ g (DE) ]</b>	<b>79 (10,4)</b>	<b>94,45 (39,15)</b>	<b>82,08 (24,74)</b>
<b>Lípidos T [ g (DE) ]</b>	<b>29 (5,7)</b>	<b>22,68 (15,08)</b>	<b>28,20 (12,75)</b>
<b>AGS [ g (DE) ]</b>		<b>3,97 (3,21)</b>	<b>6,13 (3,47)</b>
<b>AGMI [ g (DE) ]</b>		<b>5,38 (3,67)</b>	<b>11,04 (5,64)</b>
<b>AGPI [ g (DE) ]</b>		<b>4,46 (4,04)</b>	<b>7,85 (6,66)</b>
<b>Colesterol [ mg (DE) ]</b>		<b>77,53 (64,30)</b>	<b>100,54 (93,63)</b>
<b>Fibra [ g (DE) ]</b>	<b>7 (1,4)</b>	<b>8,01 (3,87)</b>	<b>8,08 (2,90)</b>

- (1) Martínez-Álvarez JR. Planificación y gestión del comedor escolar: servicio y demanda de dietas especiales. En: Martínez JR y Polanco I (coord.): El libro blanco de la alimentación escolar. Madrid: Mc Graw Hill, 2007
- (2) Campos J, Rodríguez C, Calvo M, Arévalo MP, Sierra A, Arias A. Valoración nutricional de los menús escolares de los colegios públicos de la isla de Tenerife. Nutr Hosp 2008; 23 (1): 41-45.
- (3) Quiles J, Fenollar J, Bertó LM, García MV. Valoración nutricional de los comedores escolares en la Comunidad Valenciana, (en prensa) 2008.

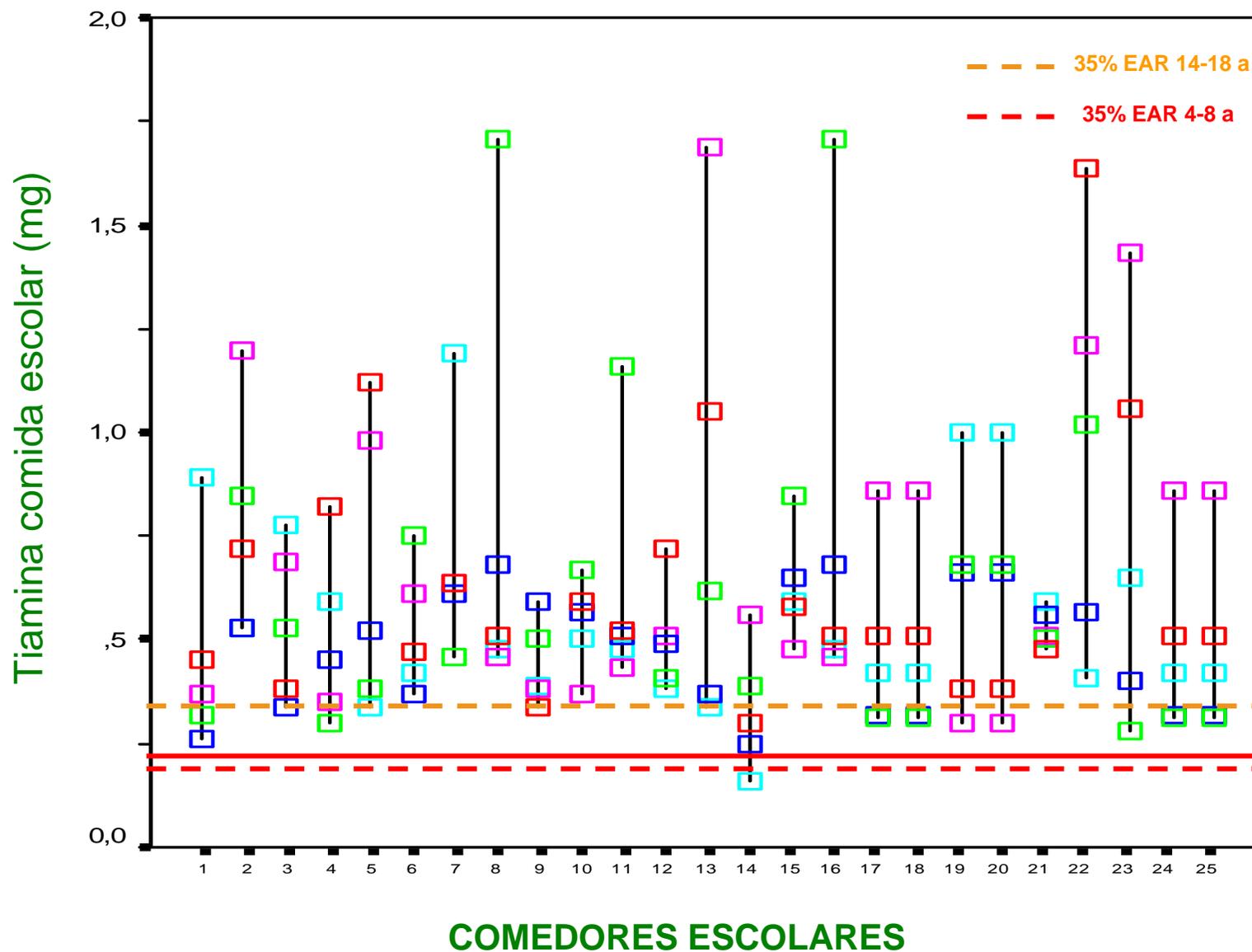
# Comparación de la oferta de vitamina A (UI) con las EAR de los escolares Departamento sanitario 15 de la Comunitat Valenciana (CSP Alcoi)



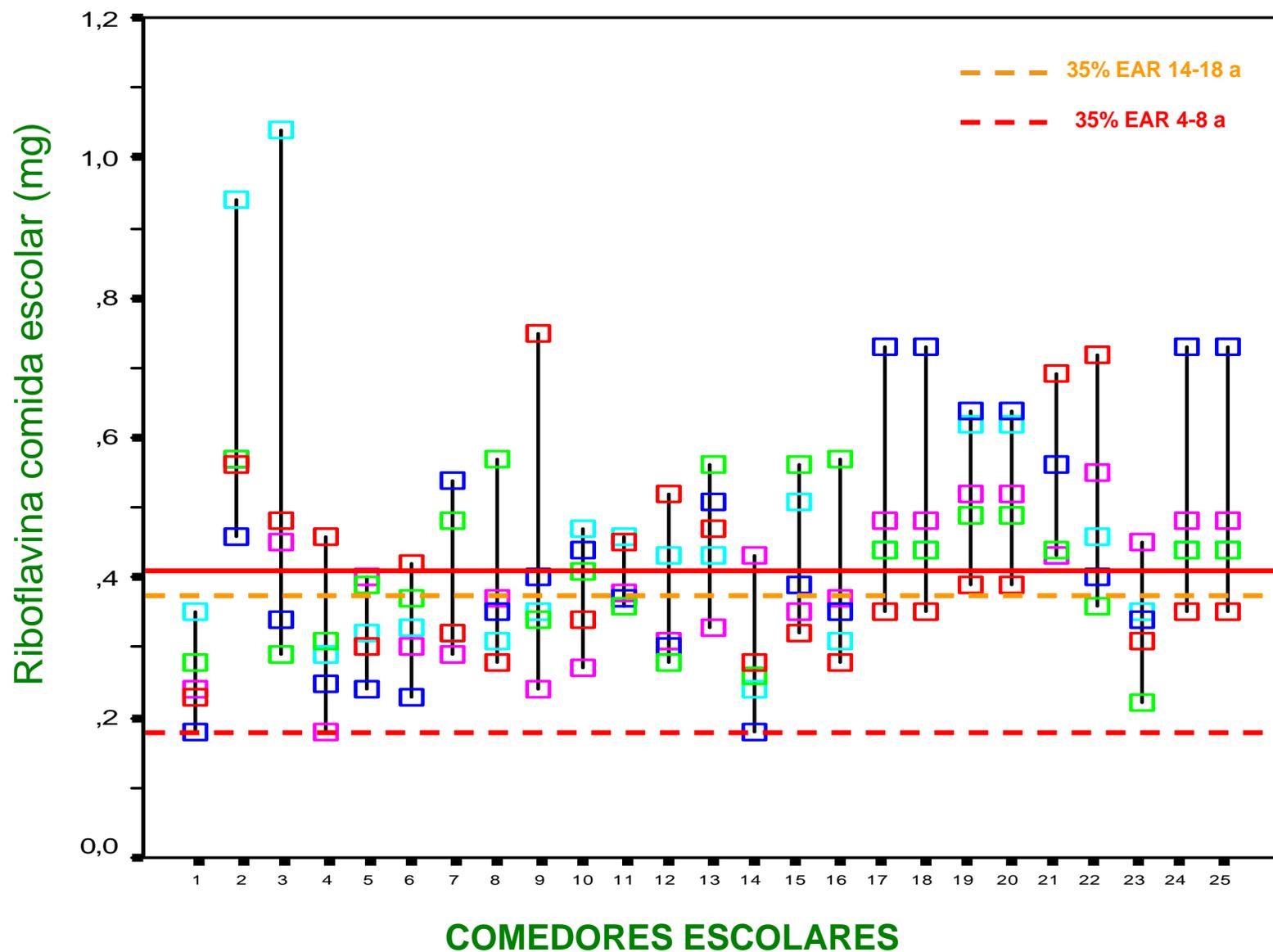
# Comparación de la oferta de vitamina C (mg) con las EAR de los escolares Departamento sanitario 15 de la Comunitat Valenciana



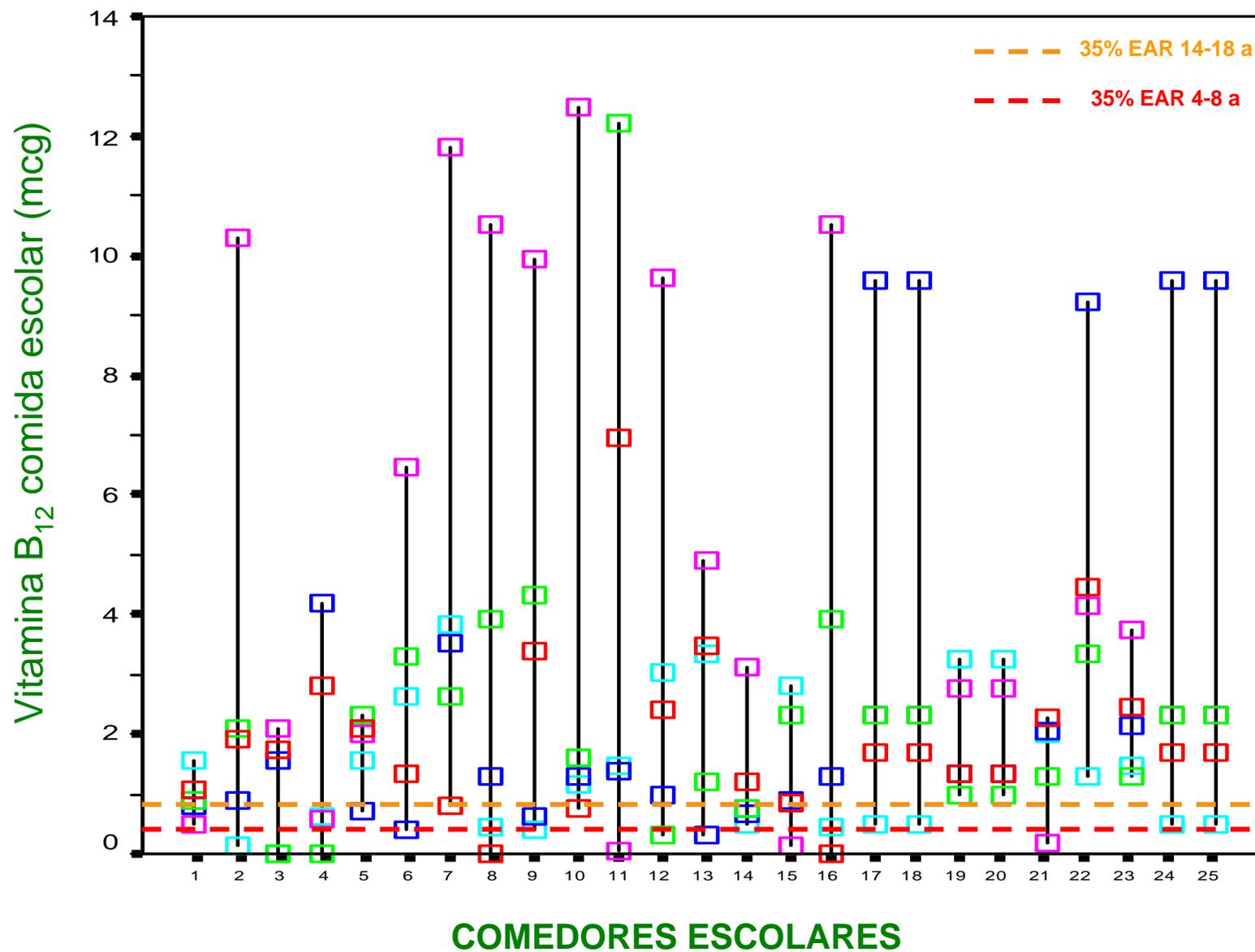
# Comparación de la oferta de vitamina B1 (mg) con las EAR de los escolares Departamento sanitario 15 de la Comunitat Valenciana



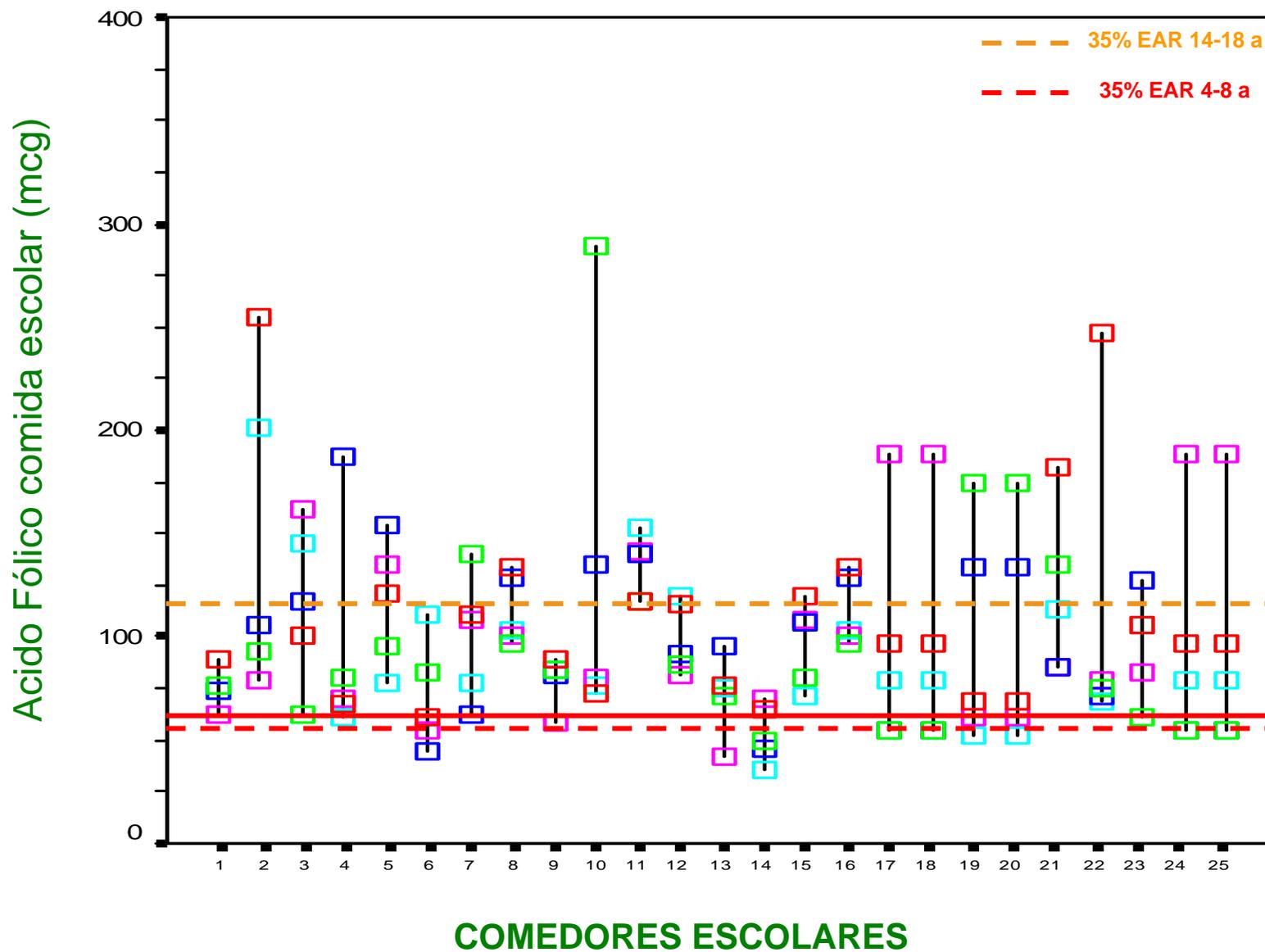
# Comparación de la oferta de vitamina B2 (mg) con las EAR de los escolares Departamento sanitario 15 de la Comunitat Valenciana (CSP Alcoi)



# Comparación de la oferta de vitamina B12 (mcg) con las EAR de los escolares Departamento sanitario 15 de la Comunitat Valenciana



# Comparación de la oferta de ácido fólico (mcg) con las EAR de los escolares Departamento sanitario 15 de la Comunitat Valenciana

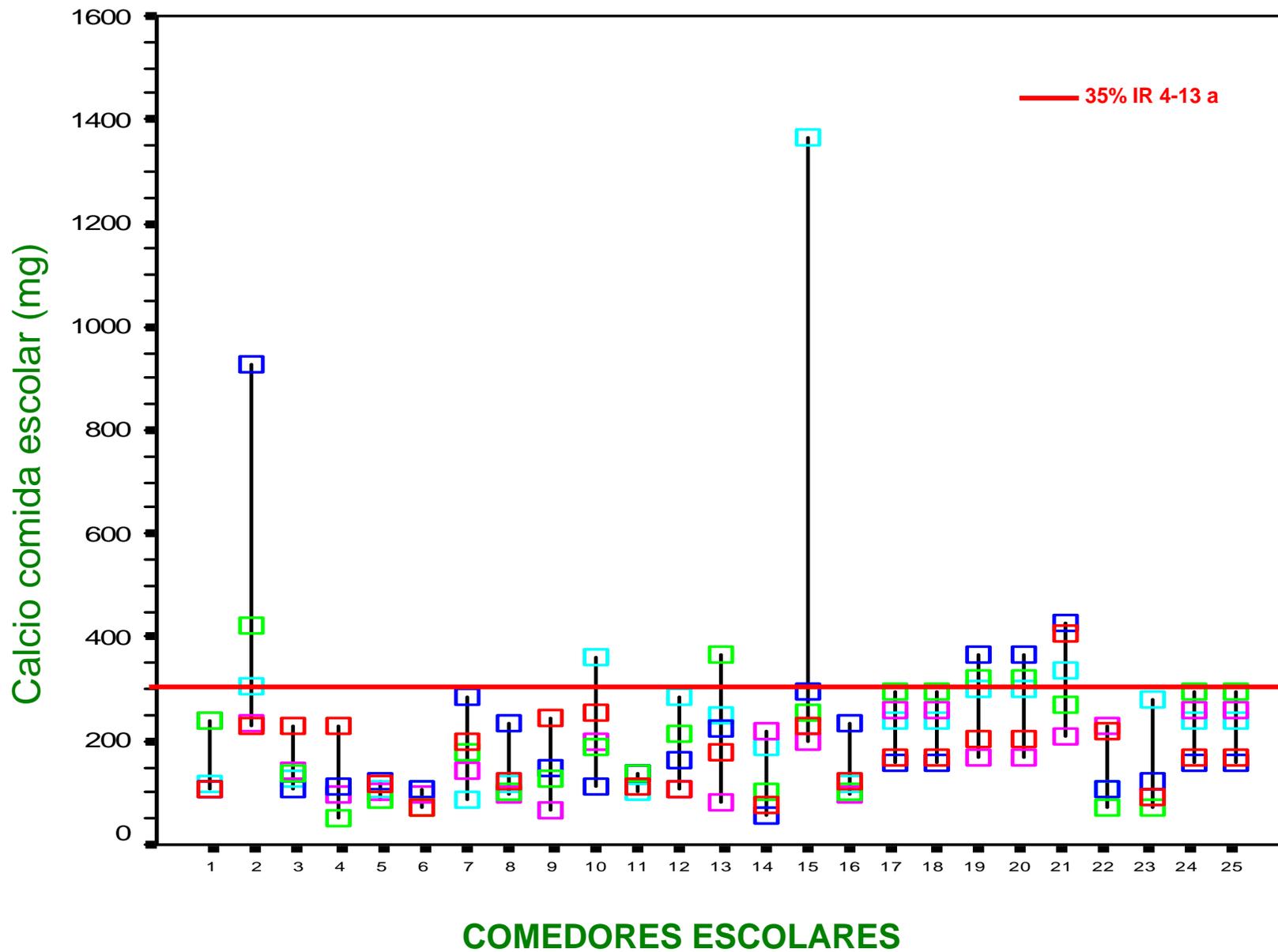


# Comparación nutricional menús escolares en España

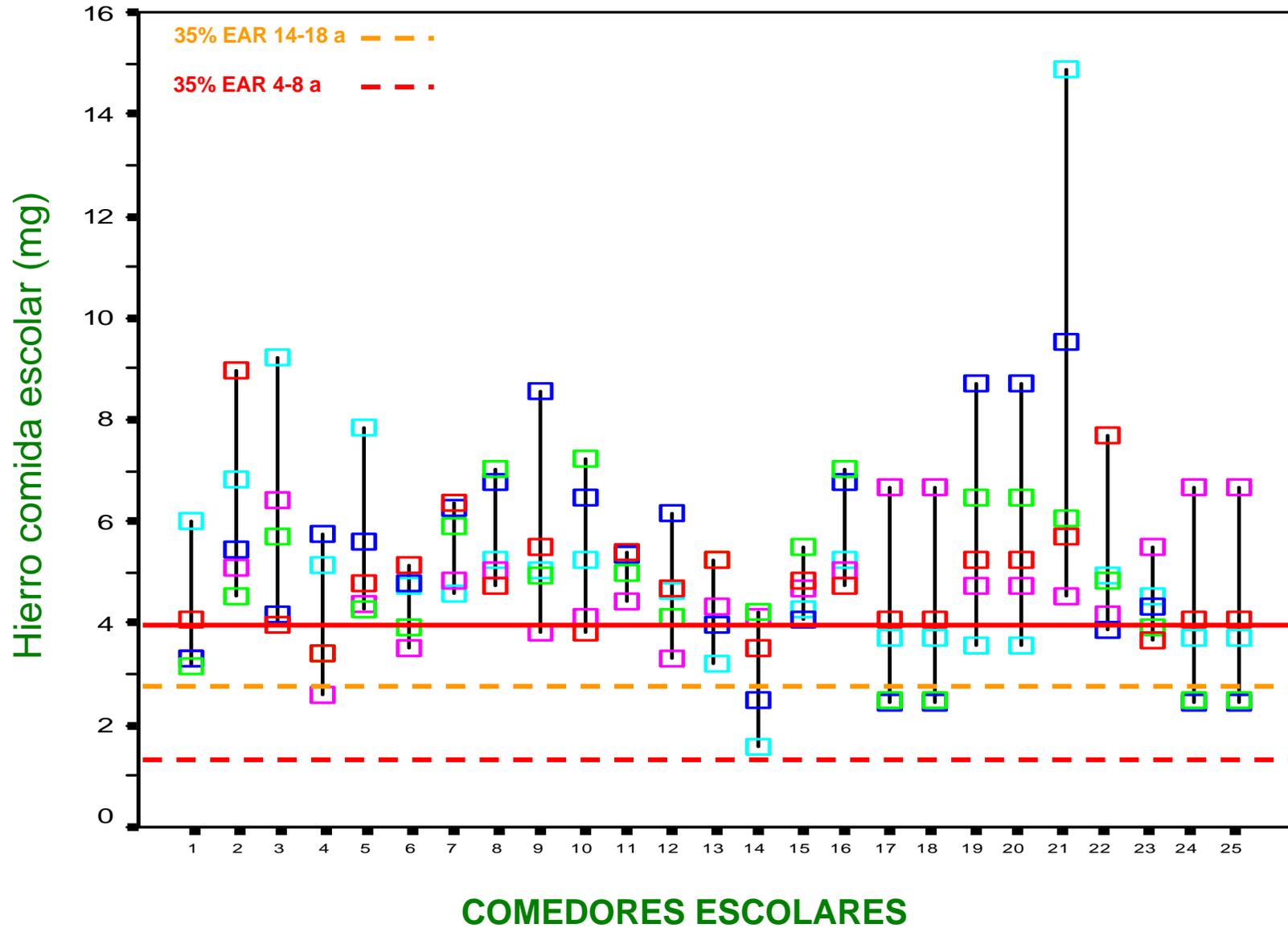
	C Autónoma de Madrid <sup>(1)</sup>	Isla Tenerife <sup>(2)</sup>	C. Valenciana <sup>(3)</sup> Dpto 15
<b>Vitamina A [ mcg (DE) ]</b>	<b>345,4 (92,6)</b>	<b>875,36 (656,71)</b>	<b>288,39 (231,99)</b>
<b>Vitamina D [ mcg (DE) ]</b>		<b>0,71(1,73)</b>	<b>1,24 (2,09)</b>
<b>Vitamina E [ mcg (DE) ]</b>		<b>2,38 (2,60)</b>	<b>6,51 (4,83)</b>
<b>Vitamina C [ mg (DE) ]</b>	<b>43,2 (9,6)</b>	<b>70,02 (71,85)</b>	<b>47,40 (30,59)</b>
<b>Tiamina [ mg (DE) ]</b>	<b>0,6 (0,1)</b>	<b>0,71 (0,78)</b>	<b>0,60 (0,31)</b>
<b>Riboflavina [ mg (DE) ]</b>	<b>0,5 (0,1)</b>	<b>0,48 (0,30)</b>	<b>0,42 (0,15)</b>
<b>Piridoxina [ mg (DE) ]</b>		<b>0,94 (0,54)</b>	<b>0,76 (0,32)</b>
<b>Ac fólico [ mcg (DE) ]</b>	<b>107,5 (16,8)</b>	<b>75,27 (40,89)</b>	<b>100,46 (45,18)</b>
<b>Vitamina B<sub>12</sub> [mcg (DE)]</b>		<b>0,94 (1,33)</b>	<b>2,71 (2,94)</b>

- (1) Martínez-Álvarez JR. Planificación y gestión del comedor escolar: servicio y demanda de dietas especiales. En: Martínez JR y Polanco I (coord.): El libro blanco de la alimentación escolar. Madrid: Mc Graw Hill, 2007
- (2) Campos J, Rodríguez C, Calvo M, Arévalo MP, Sierra A, Arias A. Valoración nutricional de los menús escolares de los colegios públicos de la isla de Tenerife. Nutr Hosp 2008; 23 (1): 41-45.
- (3) Quiles J, Fenollar J, Bertó LM, García MV. Valoración nutricional de los comedores escolares en la Comunidad Valenciana, (en prensa) 2008.

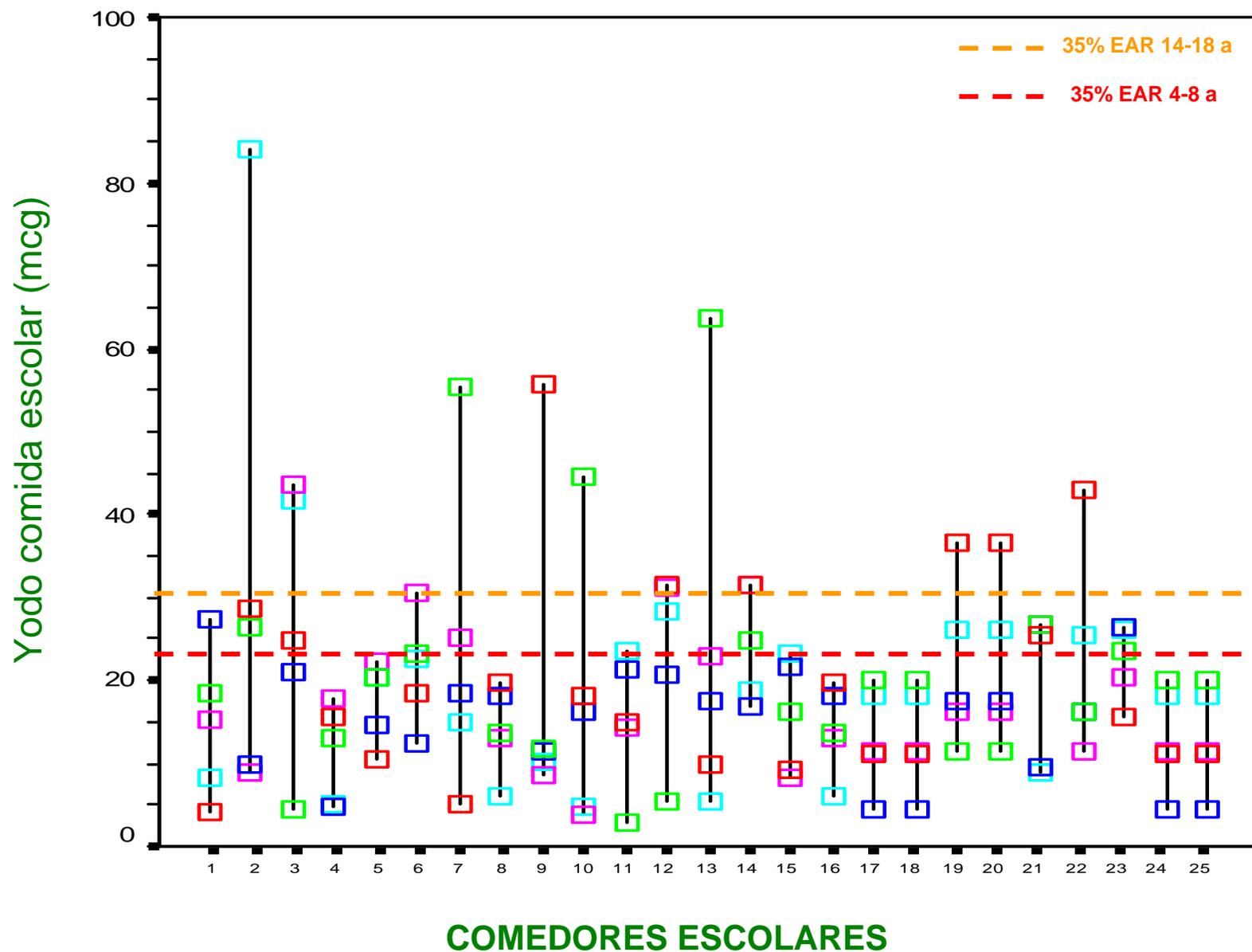
# Comparación de la oferta de calcio (mg) con las EAR de los escolares Departamento sanitario 15 de la Comunitat Valenciana



# Comparación de la oferta de hierro (mg) con las EAR de los escolares Departamento sanitario 15 de la Comunitat Valenciana



## Comparación de la oferta de yodo (mcg) con las EAR de los escolares Departamento sanitario 15 de la Comunitat Valenciana

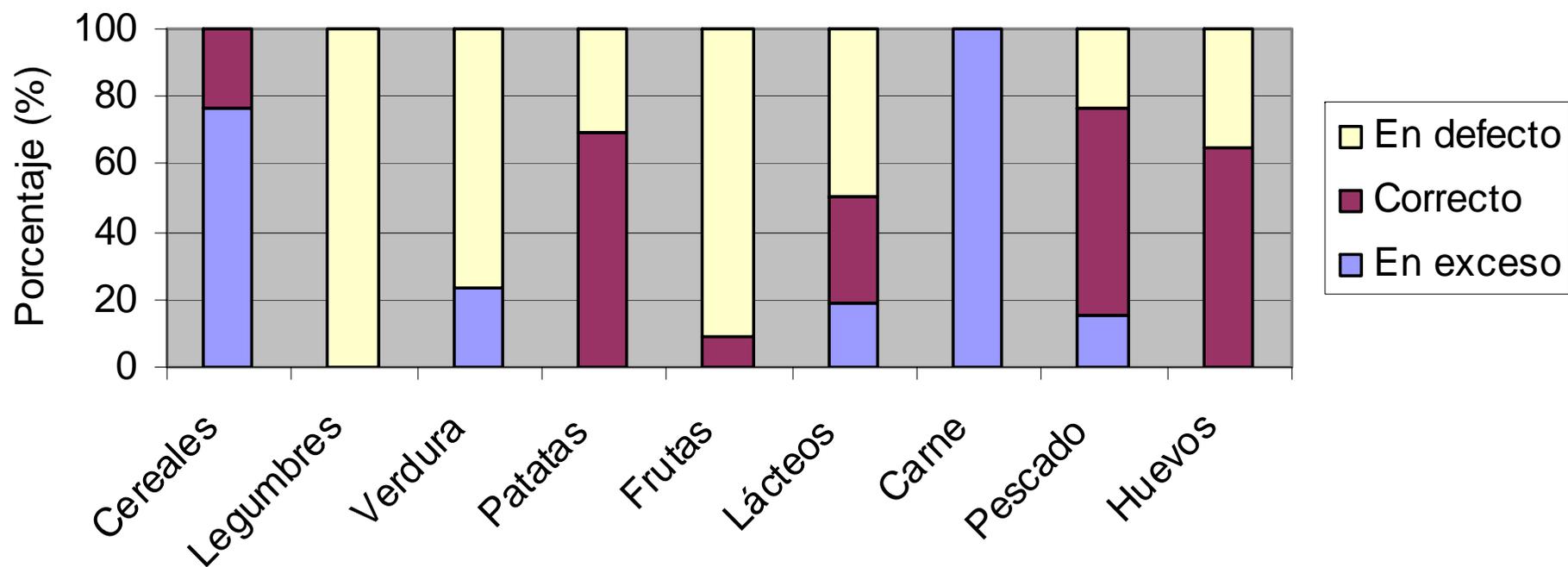


# Comparación nutricional menús escolares en España

	C Autónoma de Madrid <sup>(1)</sup>	Isla Tenerife <sup>(2)</sup>	C. Valenciana <sup>(3)</sup> Dpto 15
<b>Sodio [ mg (DE) ]</b>		<b>461,58 (434,68)</b>	<b>493,51 (328,39)</b>
<b>Potasio [ mg (DE) ]</b>		<b>1065,76 (415,96)</b>	<b>1269,77 (503,78)</b>
<b>Yodo [ mcg (DE) ]</b>		<b>11,23 (7,89)</b>	<b>19,03 (12,39)</b>
<b>Calcio [ mg (DE) ]</b>	<b>233,8 (70,8)</b>	<b>199,28 (106,23)</b>	<b>200,57 (152,25)</b>
<b>Hierro [ mg (DE) ]</b>	<b>5,0 (0,7)</b>	<b>5,72 (3,13)</b>	<b>4,99 (1,79)</b>
<b>Zinc [ mg (DE) ]</b>		<b>3,61 (2,60)</b>	<b>3,24 (2,78)</b>

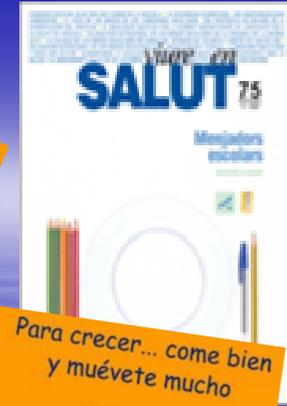
- (1) Martínez-Álvarez JR. Planificación y gestión del comedor escolar: servicio y demanda de dietas especiales. En: Martínez JR y Polanco I (coord.): El libro blanco de la alimentación escolar. Madrid: Mc Graw Hill, 2007
- (2) Campos J, Rodríguez C, Calvo M, Arévalo MP, Sierra A, Arias A. Valoración nutricional de los menús escolares de los colegios públicos de la isla de Tenerife. Nutr Hosp 2008; 23 (1): 41-45.
- (3) Quiles J, Fenollar J, Bertó LM, García MV. Valoración nutricional de los comedores escolares en la Comunidad Valenciana, (en prensa) 2008.

## Grado de cumplimiento de los menús escolares con las raciones recomendadas por el Protocolo de Madrid





Comunidad Autónoma	Castellón	Valencia	Alicante
Prevalencia de obesidad en niños (0-6 años)	10,5%	11,2%	11,8%
Prevalencia de obesidad en adolescentes (12-17 años)	12,3%	13,1%	13,9%
Prevalencia de obesidad en adultos (18-74 años)	15,7%	16,5%	17,3%
Prevalencia de obesidad en la población total	14,2%	15,0%	15,8%



**SITUACIÓN ACTUAL DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA Y ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN**

DOCUMENTO PARA PROFESIONALES SANITARIOS

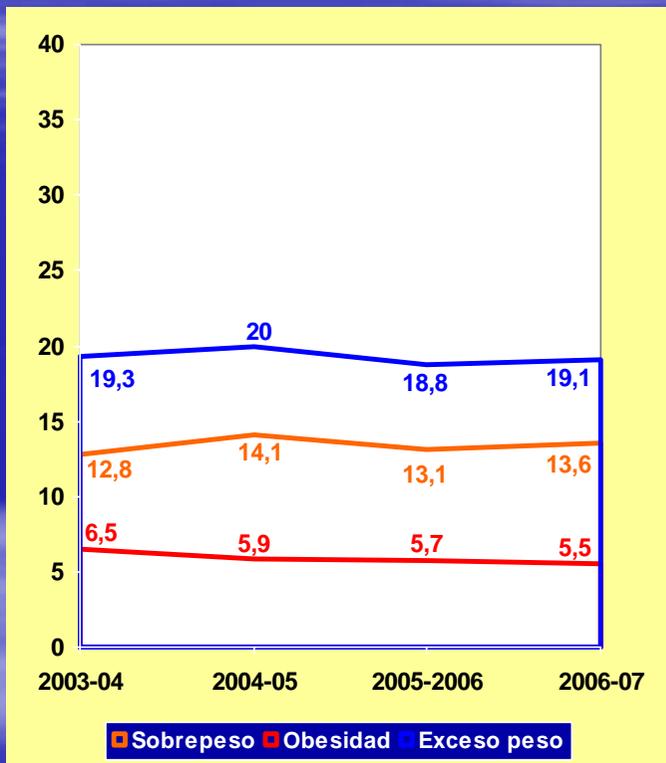
SERVICIO DE SALUD INFANTIL Y DE LA MUJER  
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA  
Ana Fullana Montoro  
Pilar Mompalao Carrasco  
Joan Quiles Izquierdo  
M<sup>a</sup> Jesús Redondo Gallego

COMISIÓN DE EXPERTOS PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA  
PLAN DE SALUD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA 2005-2009  
Rosa Alpera Lacruz  
Jaime Dalmáu Serra  
Camilo Fuster Palacios  
Jesús Marrodán Ghonies  
Manuel Noya Benavent  
María Morales Suárez-Varela  
Sebastián Valero

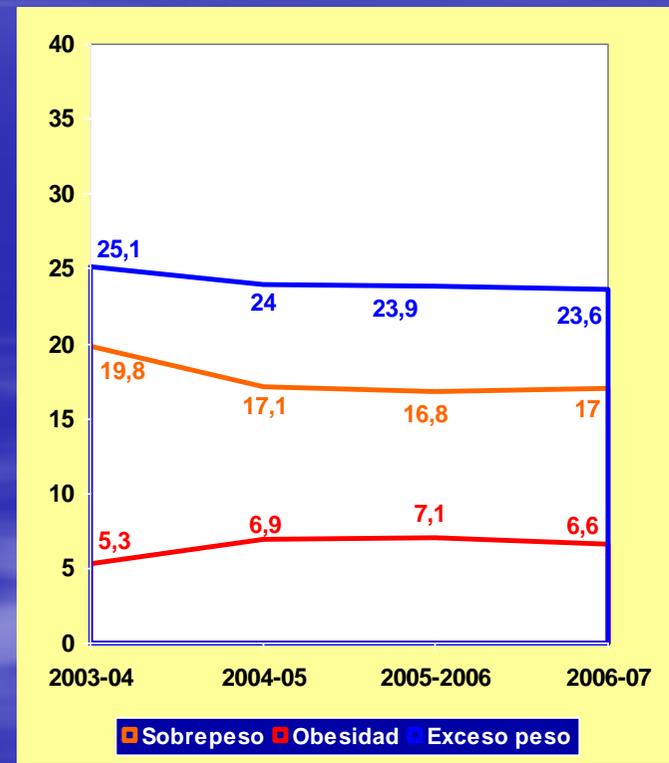




# Frecuencia de sobrepeso y obesidad en niños y niñas de 6 años de edad . Informe de Salud del Escolar



Niños

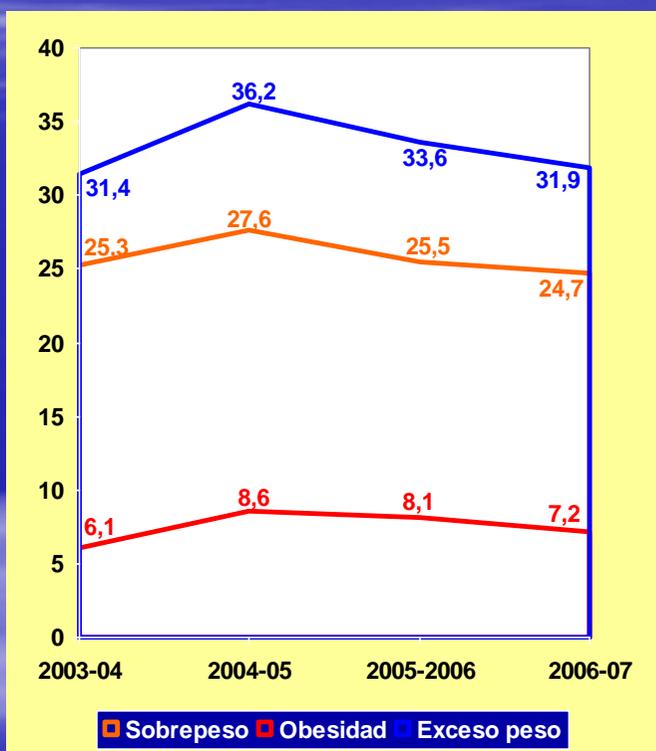


Niñas

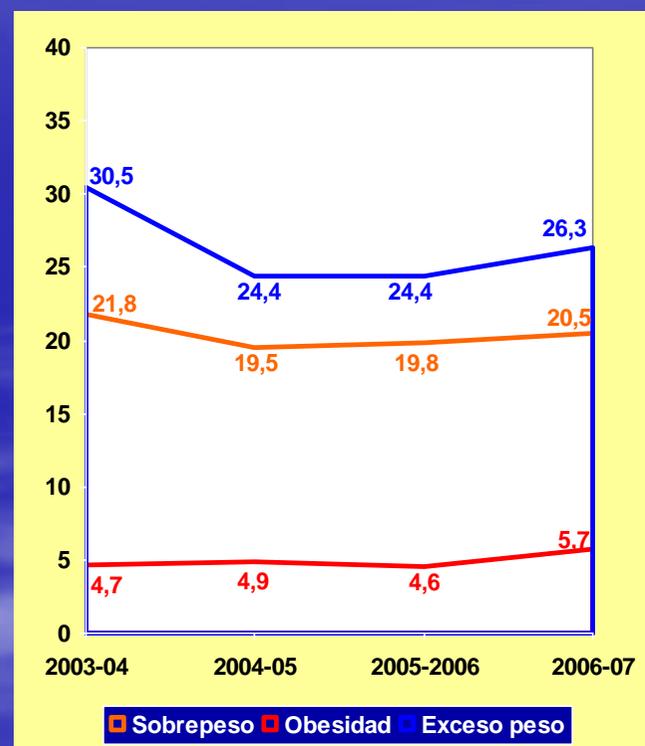


# Frecuencia de sobrepeso y obesidad en niños y niñas de 12 años de edad.

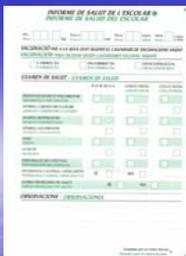
## Informe de Salud del Escolar



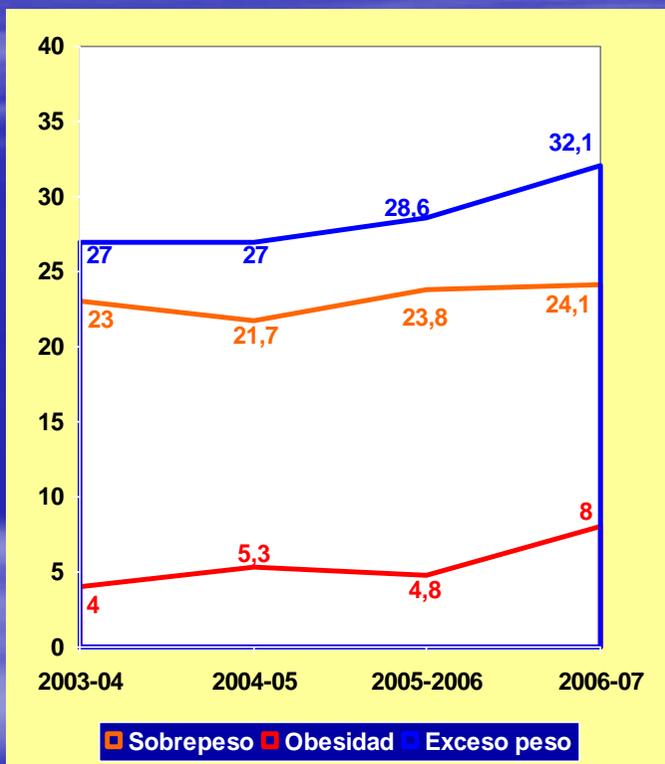
Niños



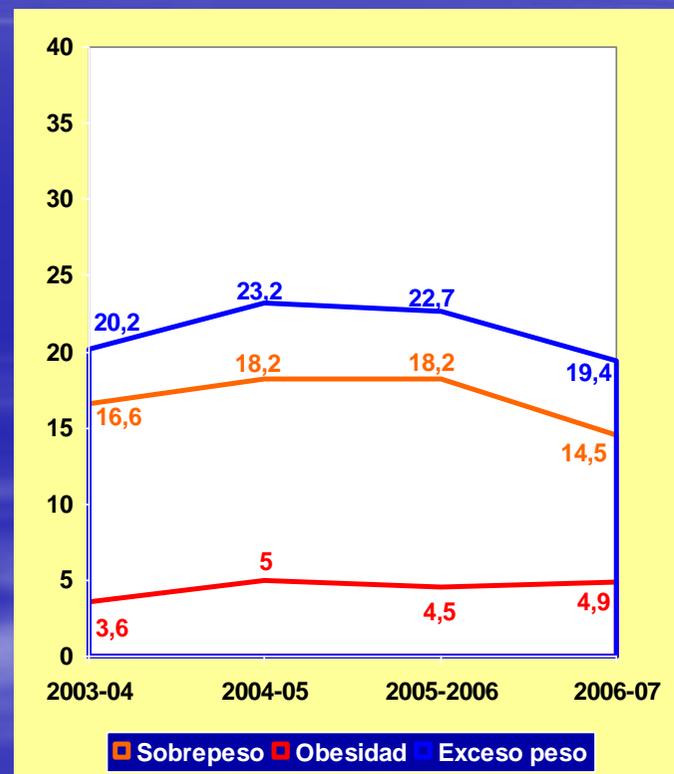
Niñas



# Frecuencia de sobrepeso y obesidad en niños y niñas de 14 años de edad. Informe de Salud del Escolar



Niños



Niñas



# Guía de los Menús en los Comedores Escolares



GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT  
CONSELLERIA DE CULTURA, EDUCACIÓ I ESPORT

[http://biblioteca.sp.san.gva.es/biblioteca/publicaciones/MATERIAL/PUBLICACIONES/INFAN\\_MUJER/INFANTIL/INFANTIL/GUIA\\_COMEDORES\\_CAS.PDF](http://biblioteca.sp.san.gva.es/biblioteca/publicaciones/MATERIAL/PUBLICACIONES/INFAN_MUJER/INFANTIL/INFANTIL/GUIA_COMEDORES_CAS.PDF)



### **Coordinación**

Servicio de Salud Infantil y de la Mujer  
Dirección General de Salud Pública  
Conselleria de Sanitat  
Generalitat

### **Comisión técnica**

Sergio Ballester Carmona  
Jaime Dalmau Serra  
Ana Fullana Montoro  
Miguel López Bigorra  
Jesús Marrodán Gironés  
Manuel Moya  
José Pascual Bueno  
Joan Quiles Izquierdo  
M<sup>o</sup> Jesús Redondo Gallego  
Miguel Sanz Valero  
Valero Sebastián Barberán  
Lourdes Zubeldia Lauzurica

**El contenido de la presente guía** ha contado con la colaboración y adhesión de la Asociación Empresarial de Restauración Colectiva de la Comunidad Valenciana (AERCOV).

**Queremos expresar nuestro agradecimiento** a Perfecta González Díaz y Soledad Ortega Serrano, dietistas de la Unidad de Nutrición y Metabolopatías del Hospital Universitario La Fe de Valencia; a Jose Luis Cabielles y Pilar Guirao, profesores responsables del comedor escolar del CP Colon de Benetússer, por la colaboración prestada. También deseamos agradecer la colaboración del CP "Profesor Ramiro Jover" de Valencia y a su AMPA por las facilidades dadas para la toma de fotografías que ilustran esta guía.

**Edita:** Generalitat. Conselleria de Sanitat.  
© de la presente edición: Generalitat, 2007.



Tabla de frecuencias de consumo semanal/mensual recomendada para la comida servida en el comedor escolar

ALIMENTO-GRUPO	Raciones semana (5 días) mínimo-máximo	Raciones mensuales (20 días) mínimo-máximo	OBSERVACIONES
Arroz	1-2	4-6	
Pastas alimenticias	1-2	4-6	Incluidas las masas y pizzas
Patatas	1-2	4-6	Incl. una vez como guarnición
Legumbres	1-2	6-8	
Verduras y hortalizas	3-5	18-20	Presencia diaria de ensalada
Carnes	2-3	8-10	Limitar los derivados cárnicos a 1 vez a la semana
Pescado	2-3	8-10	Incluido el pescado azul, en equilibrio.
Huevos	1-2	4-8	
Lácteos	2-3	8-10	
Fruta fresca	4-5	16-20	
Pan	5	20	Puede ser integral
Precocinados	0-2	0-6	
Salsas	0-1	0-4	
Fritos	0-2	0-6	
Aceite		Utilización preferente de aceite de oliva o de semillas (girasol, maíz, soja).	
Sal		Se moderará su consumo en todo caso y de forma recomendable se utilizará sal yodada.	
Agua		La bebida de elección será el agua	



Cantidades de alimentos, en crudo y limpios de desperdicios, que constituyen una ración para niños de 4 a 18 años

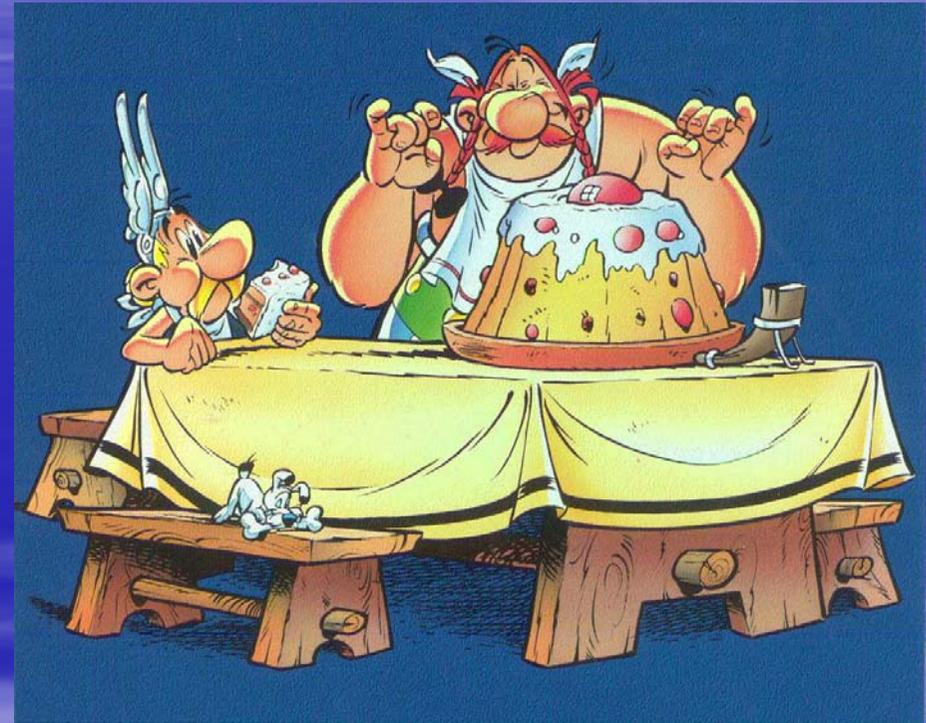
ALIMENTOS	4-6 años	7-9 años	10-12 años	13-18 años	Frecuencia al día/semana
Leche entera	200 ml	220 ml	<b>250 ml*</b>	<b>250 ml*</b>	[2 veces/día] <b>[2-3 veces/día]</b>
Cacao o azúcar	5 g	5 g	10 g	10 g	2 veces/día
Galletas	20 g	24 g	28 g	32 g	1 vez día
Cereales desayuno	20 g	20 g	30 g	30 g	1 vez día
Pan	15-30 g	20-50 g	30-60 g	50-70 g	2-3 veces/día
Pasta	60 g	70 g	80 g	100 g	2 veces/semana
Pasta (sopa)	15 g	20 g	20 g	30 g	2 veces/semana
Arroz	50 g	60 g	70 g	80 g	2 veces/semana
Legumbres: garbanzos, lentejas, alubias	50 g	60 g	80 g	100 g	2-3 veces/semana
Verdura cocida	100-150 g	150 g	150-200 g	150-200 g	5-6 veces/semana
Verdura cruda (ensalada)	50 g	100 g	100-150 g	150-200 g	5-6 veces/semana
Frutas	100 g	100-150 g	100-150 g	150	2-3 por día
Patatas	100 g	100 g	100-150 g	150-200 g	6-7 veces/semana
Carnes	50 g	70 g	80 g	100 g	4-5 veces/semana
Fiambre	15 g	20-25 g	<b>30 g</b>	<b>40 g</b>	[2-3 veces/semana] <b>[1-2 veces/día]</b>
Pescados	50 g	70 g	80 g	100 g	4-5 veces/semana
Huevos (50 g)	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	2-3 veces/semana
Aceite	25 g	25-30 g	30-35 g	50 g	diario

\* 250 ml de leche se sustituye por 40 g de queso



## MENÚ COMEDORES ESCOLARES NIÑOS DE 7-9 AÑOS

DIA	MENÚ (VEM: 620 kcal /comida: 35-40% VET)
LUNES	Guisado de carne: Patata (100 g), judía verde (50 g), zanahoria (50 g), guisantes (50 g), pollo (70 g), aceite (15 g) Ensalada (100 g), aceitunas (10 g) Pan (20g) Fruta de temporada (150 g)
MARTES	Puré de verduras/ hervido: Patata (100 g), verdura (100 g), aceite (15 g) Ternera plancha (70 g) Pan (20 g) Ensalada (100 g) Fruta de temporada (150 g)
MIÉRCOLES	Lentejas: Lentejas (60 g), patata (100 g), cebolla (20 g), zanahoria (50 g), acelgas (20 g) Jamón serrano (20 g), aceite (15 g) Ensalada de lechuga y/o tomate (100 g); Pan (20 g) Fruta temporada (150 g)
JUEVES	Fideuá: Pasta (70 g), pescado (70 g), salsa de tomate (100 g), aceite (15 g) Ensalada (100 g); Pan (20 g) Fruta de temporada (150 g)
VIERNES	Potaje de garbanzos: Patata (100 g), garbanzos (60 g), zanahoria (25 g), acelgas (50 g), huevo cocido (25 g), aceite (15 g) Jamón Serrano (15 g); Pan (20 g) Ensalada de tomate (100 g) Yogur y/o fruta



### (1) FICHA DE DATOS DEL COMEDOR ESCOLAR

(Ficha a cumplimentar por el responsable del comedor escolar para adjuntar al plan anual del comedor)

#### CENTRO DOCENTE

Nombre del centro:  
Código del centro:  
Responsable del comedor:  
Dirección: CP:  
Municipio: Departamento de salud:  
Telf.: Fax: Correo-e:

#### DATOS DEL COMEDOR

La comida se elabora en: cocina colegio  cocina central

Número de comensales: INFANTIL 2º ciclo PRIMARIA ESO 1er ciclo ESO 2º ciclo TOTAL

Número de matrículas:

#### DATOS DE LA EMPRESA SUMINISTRADORA DEL MENÚ

Nombre:  
Dirección: CP: Municipio:  
Telf.: Fax: Correo-e:  
Nº Registro Sanitario de Industrias / autorización:

#### INFORMACIÓN SOBRE EL PLAN DE COMIDAS MENSUAL OFRECIDO

¿Se facilita el plan de menús a las familias? SÍ  NO

La información facilitada sobre el menú especifica claramente la naturaleza y composición del:

PRIMER PLATO SI, número de días  NO, número de días

Observaciones:

SEGUNDO PLATO SI, número de días  NO, número de días

Observaciones:

POSTRE SI, número de días  NO, número de días

Observaciones:

#### INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

El plan de menús ¿Ofrece información complementaria sobre...

-composición nutricional (energía y nutrientes)? SÍ  NO   
-hábitos alimentarios e higiene? SÍ  NO   
-sugerencias para cenas complementarias? SÍ  NO

FECHA

FIRMA DEL RESPONSABLE DEL COMEDOR

### (2A) FICHA DE CONSUMO DEL MENÚ ESCOLAR PROPUESTO

(Ficha a cumplimentar por el responsable del comedor escolar para adjuntar al plan anual del comedor)

ALIMENTOS	PRINCIPAL (x 1 rac)	GUARNICIÓN (x 0,5 rac)	SUBTOTAL	TOTAL	Raciones recomendadas*
VERDURAS-HORTALIZAS					18-20
ENSALADAS					
ARROZ					8-10
PASTA, MASA, PIZZA...					
PATATAS					4-8
LEGUMBRES					6-8
- lentejas					
- garbanzos					
- alubias, judías					
- otras: guisantes...					
CARNES					8-10
- aves: pollo, pavo...					
- cerdo					
- ternera					
- no especificada					
- embutidos					
- fiambres					
- picada: hamburguesa, albóndiga...					
- vísceras, menudillos...					0-2
PESCADOS					8-10
- blanco					
- azul					
- no especificado					
PRECOCIDADOS					0-6
FRITURAS					0-6
HUEVOS					4-8
SALSAS					0-6
- tomate frito					
- ketchup					
- otras salsas: verdes, etc.					
LÁCTEOS					8-10
- leche, batidos					
- yogur					
- quesos					
- natillas, cuajada, flan, helados					
FRUTA FRESCA					16-20
- natural					
- zumo natural, exprimido					
FRUTA CONSERVA Y OTROS					0-2
- conserva					
- zumos envasados					

\*Número de raciones recomendadas para una oferta de 20 menús en un mes.

OBSERVACIONES:



**(2B) FICHA DE CONSUMO DEL MENÚ ESCOLAR MENSUAL**

(Ficha a cumplimentar por el responsable del comedor escolar para adjuntar a la memoria anual del comedor)

Mes: ..... Año: ..... N° de días que se oferta el menú escolar: .....

ALIMENTOS	PRINCIPAL (x 1 rac)	GUARNICIÓN (x 0,5 rac)	SUBTOTAL	TOTAL	Raciones recomendadas*
VERDURAS-HORTALIZAS					18-20
ENSALADAS					
ARROZ					8-10
PASTA, MASA, PIZZA...					
PATATAS					4-8
LEGUMBRES					
- lentejas					
- garbanzos					
- alubias, judías					
- otras: guisantes...					6-8
CARNES					
- aves: pollo, pavo...					
- cerdo					
- ternera					
- no especificada					
- embutidos					
- fiambres					
- picada: hamburguesa, albóndiga...					
- vísceras, menudillos...					8-10
PESCADOS					
- blanco					
- azul					
- no especificado					8-10
PRECOCINADOS					0-6
Frituras					0-6
HUEVOS					4-8
SALSAS					
- tomate frito					
- ketchup					
- otras salsas: verdes, etc.					0-6
LÁCTEOS					
- leche, batidos					
- yogur					
- quesos					
- natillas, cuajada, flan, helados					8-10
FRUTA FRESCA					
- natural					
- zumo natural, exprimido					16-20
FRUTA CONSERVA Y OTROS					
- conserva					
- zumos envasados					0-2

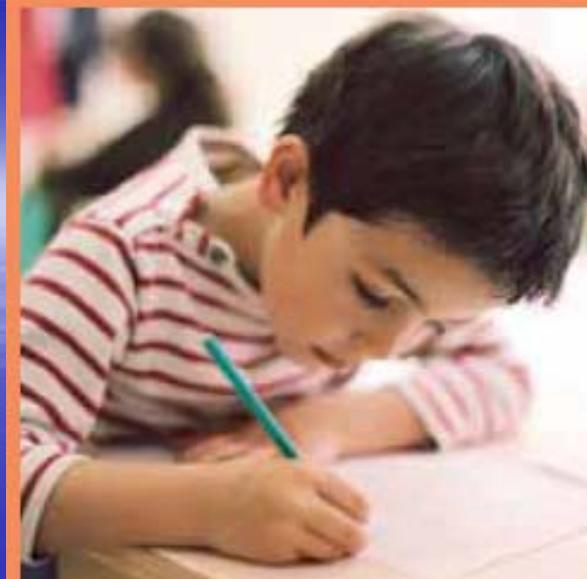
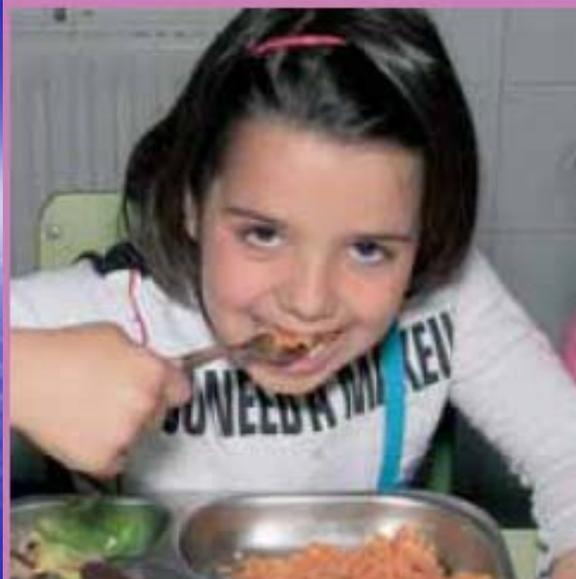
\*Número de raciones recomendadas para una oferta de 20 menús en un mes.

OBSERVACIONES:

## Consideraciones para el diseño de un plan de minutas en un comedor escolar

[Modificado de Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.  
En: SENC. Guías Alimentarias para la población española, Madrid: IMC, 2001]

1. Servir agua como líquido de acompañamiento de la comida.
2. Mantener una presencia importante de alimentos de origen vegetal: primeros platos (cereales, legumbres, patatas, verduras, sopas variadas); guarnición de ensaladas introduciendo la máxima diversidad de productos.
3. Utilizar aceite de oliva, girasol o maíz como grasa para la preparación de alimentos.
4. Controlar la adición de sal. Utilizar sal yodada.
5. Proponer la fruta del tiempo como postre habitual, dejando el zumo de fruta natural como alternativa ocasional.
6. Complementar el menú con lácteos (leche o yogur) pero nunca como sustitutos frecuentes de las frutas.
7. Dar prioridad al pescado en alternancia con diferentes tipos de carne y huevos.
8. Preparar los alimentos diversificando las técnicas culinarias (hervidos, guisados, cocidos, plancha y fritos).
9. Incluir en la minuta del comedor escolar aquellos alimentos (verduras, pescado, frutas) que los escolares deben tomar pero que no siempre son sus preferidos.
10. Controlar la cantidad y tamaño de las raciones. Es preferible que el escolar pruebe todos los componentes del menú a que quede con el consumo de aquello que le gusta. Se debe respetar la sensación de saciedad del niño aun que no haya acabado la totalidad del plato.
11. Respetar, en la medida de lo posible, los hábitos alimentarios de los escolares siempre que esto no suponga la exclusión de alimentos básicos.



[quiles\\_joa@gva.es](mailto:quiles_joa@gva.es)





Invertir la tendencia de la obesidad

II Convención NAOS

estrategia  
para la nutrición, actividad física  
y prevención de la obesidad

Madrid 20-21 febrero 2008



# Comedores escolares

¿Debemos  
¿Es necesario mejorar  
su calidad nutricional?  
¿Por qué?  
por su calidad  
nutricional!

Dr. Joan Quiles i Izquierdo  
Servicio Salud Infantil y de la Mujer  
Dirección General de Salud Pública