

¿Es necesario mejorar la calidad
nutricional de los comedores
escolares?



COMPROMISOS ESTRATEGIA NAOS

- ❖ Dar información a los padres sobre el contenido de los menús
- ❖ Fomentar desde un punto de vista lúdico y apoyados en nuestros vigilantes de comedor y patio, las medidas educativas encaminadas a la promoción de una alimentación saludable.
- ❖ No utilizar aceites de fritura ricos en ácidos grasos saturados o en ácidos grasos trans.
- ❖ Utilizar sal yodada, en aquellas zonas que tengan déficit de yodo, indicadas por las autoridades sanitarias.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS EN LA PLATAFORMA EUROPEA (1)

- ❖ Aumentar la información a nuestros clientes sobre la necesidad de ofrecer al consumidor final una alimentación variada como parte de una dieta bien equilibrada.
- ❖ Trabajar con nuestros clientes para promover el consumo de fruta y verdura (5 al día)
- ❖ Limitar la oferta de comidas ricas en grasas
- ❖ Promover el consumo de productos lácteos, especialmente la leche.
- ❖ Promover el consumo de pescado

COMPROMISOS ADQUIRIDOS EN LA PLATAFORMA EUROPEA (2)

- ❖ Asegurar una disponibilidad adecuada de agua.
- ❖ Reducir la sal y el azúcar que se utiliza en la elaboración de las comidas
- ❖ Limitar la promoción de alimentos y bebidas ricos en azúcares.
- ❖ Trabajar con nuestros clientes para promover el que las condiciones ambientales en las que se consumen las comidas sean las adecuadas.
- ❖ Trabajar con clientes y proveedores para mejorar la información que llega al consumidor final.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS EN LA PLATAFORMA EUROPEA (3)

- ❖ Trabajar con los proveedores para establecer una comunicación adecuada que garantice la trazabilidad.
- ❖ Participar voluntariamente en las campañas nacionales sobre dieta, actividad física y salud, que promuevan los gobiernos de los Estados miembros.
- ❖ Desarrollar programas educativos sobre alimentación y buenos hábitos alimentarios, en colaboración con las autoridades locales y las asociaciones de padres y madres, allí donde sea posible.
- ❖ Utilizar el Diálogo Social Europeo como plataforma para animar a sus miembros a que promuevan estilos de vida más saludables .

RECURSOS PARA GARANTIZAR LA CALIDAD NUTRICIONAL

- ❖ Diseño de menús por Dietistas, Nutricionistas.
- ❖ Derivaciones de menús: Alérgicos, celíacos, distintas confesiones
- ❖ Monitores escolares: Actividades con los niños
- ❖ Información a los padres y madres (menús, charlas)
- ❖ Comisión de Calidad.
- ❖ Protocolo Nutricional

PROTOCOLO NUTRICIONAL

- ❖ **Objetivo:** Establecer un conjunto de directrices únicas a nivel nacional, que deben seguirse, en la planificación de los menús escolares.

- ❖ **Características:**
 - Es un protocolo de mínimos
 - Respeto la diversidad gastronómica y culinaria.
 - Fomenta la Dieta Mediterránea.
 - Fomenta el consumo de frutas, verduras y hortalizas.
 - Fomenta el consumo de pescado y legumbres.
 - Fomenta el consumo de grasas poli-insaturadas frente a las saturadas.

PROTOCOLO NUTRICIONAL

- ❖ **Promueve la programación de verduras crudas.**
- ❖ **Limita el consumo de derivados cárnicos grasos**
- ❖ **Fomenta la inclusión pescado azul en el menú escolar.**
- ❖ **Limita el consumo de alimentos precocinados**
- ❖ **Limita el uso de salsas tipo mayonesa, ketchup etc.**
- ❖ **Prohíbe la utilización de aceites de fritura ricos en ácidos grasos saturados o en ácidos grasos trans.**
- ❖ **Recomienda utilizar sal yodada.**
- ❖ **Recomienda el agua como bebida de elección.**

APORTES CALÓRICOS

GRAMAJES

- ❖ Define el aporte energético del menú escolar: Aproximadamente el 35% de las recomendaciones de energía diarias.
- ❖ Se establecen unos gramajes por edades para que se garantice el aporte calórico para cada grupo de edad.
- ❖ Define y promueve las técnicas culinarias más saludables
- ❖ Establece criterios para elaborar de forma segura menús para niños con requerimientos nutricionales especiales
- ❖ Define un decálogo de recomendaciones nutricionales para las familias

TABLA DE FRECUENCIAS DE CONSUMO

GRUPO DE ALIMENTOS como ingrediente principal	RACIONES MÍNIMAS	RACIONES MÁXIMAS
Arroz	1	
Pastas Alimenticias	1	
Patatas	1	2 guarniciones fritas
Legumbres	1	
Verduras y hortalizas	2-3 (una como ingrediente principal)	
Carne (variando entre los diferentes tipos de carne)	2	3
Pescados	1- 2	
Huevos	1	2
Lácteos	1	
Frutas	3 - 4	
Frutas en conserva	0	1
Pan	5	

ACTIVIDADES CON LOS NIÑOS

- ❖ Apoyados en los vigilantes de comedor y patio, asistimos y ayudamos a los niños a cortar y pelar los alimentos y les orientamos para la adquisición de unos buenos hábitos alimentarios y sociales.
- ❖ Se desarrollan actividades formativas y lúdicas para los niños con el fin de transmitirles la importancia que tiene una alimentación equilibrada (actividades deportivas, juegos, canciones, talleres de cocina, talleres de nutrición)
- ❖ ***“LA SEMANA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL COLE”.***

DIFICULTADES EN EL DESARROLLO DE PROYECTOS

- ❖ Rechazo por parte de los niños, de algunos grupos de alimentos como es el caso del pescado, las verduras, la fruta natural, las legumbres.
- ❖ En algunos casos, los padres delegan su responsabilidad, a la hora de enseñar a comer, en el comedor escolar.
- ❖ El entorno familiar premia a los niños con comidas que contienen un alto contenido en grasas, calorías y azúcares refinados.
- ❖ Los propios centros escolares, a veces, no cuentan con las condiciones ambientales más apropiadas para favorecer una ingesta adecuada .

POSIBILIDADES DE MEJORA

- ❖ Establecer un conjunto de directrices únicas a nivel nacional, que podamos seguir para la planificación de los menús escolares. (respetando la diversidad gastronómica)
- ❖ Unificar criterios con las administraciones sin llegar en ningún caso a regulaciones impositivas
- ❖ Contar con la complicidad de padres y responsables de colegios a la hora de reforzar estos criterios nutricionales frente a las preferencias culinarias de los niños.
- ❖ Cuantificar económicamente, de forma más real, el precio del menú escolar.