Organizado por
Restauración colectiva
CONGRESORESTAURACIÓNCOLECTIVA
Patrocinador principal
A&H Alimentaria 2018 HOSTELCO

Distintivo de calidad "Comedor Saludable CODiNuCoVa"

Alma Mª Palau Ferré

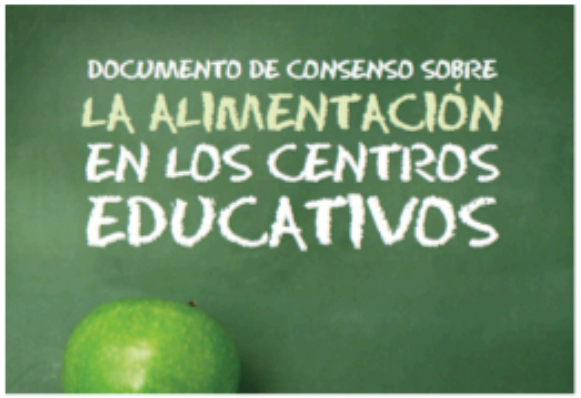
Dietista-Nutricionista

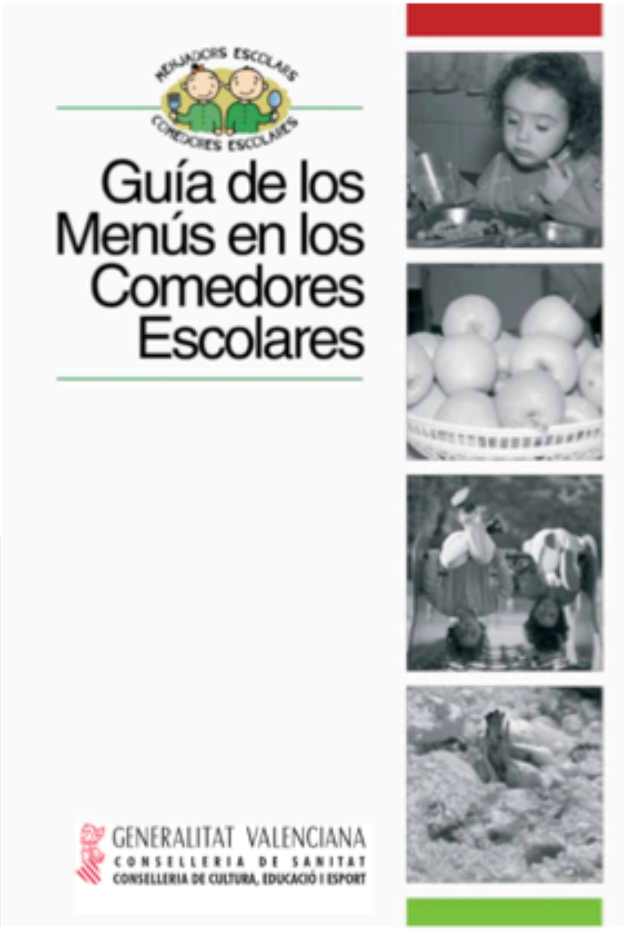
Nº Col CV00133

CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana

COMEDOR SALUDABLE
CODiNuCoVa

Guías de referencia





@alma_palau @codinucova

Definición de Alimentación Saludable

GREP-AED-N

Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas

Definición y características de una alimentación saludable.
http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion_saludable.pdf

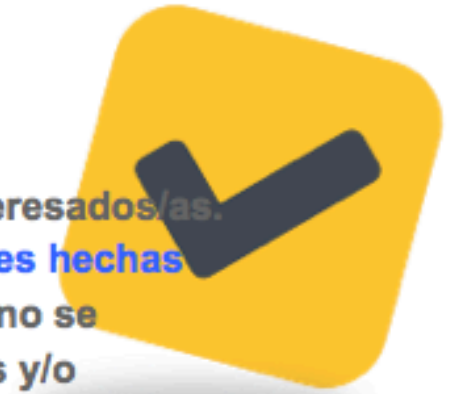
Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos.

- Satisfactoria – placentera.
- Suficiente – energía.
- Completa – todos los nutrientes.
- Equilibrada – más frescos y vegetales
- Armónica – macronutrientes
- Segura – higiene
- Adaptada – individuo
- Sostenible – autóctono
- Asequible – convivencia

1. DOCUMENTO DE REQUISITOS PREVIOS

1.1. Registro General Sanitario de Servicios de Alimentación.
1.2. Legislación alimentaria vigente.
1.3. Certicación ISO 22000 en cocinas centrales o plan de APPCC auditado al menos internamente para cocinas no centrales.
1.4. Acreditar la formación continuada en manipulación de alimentos y cumplir la periodicidad establecida por la legislación vigente.
1.5. Plan de control de alérgenos.
1.6. Plan de emergencias en caso de intoxicación alimentaria o de reacción alérgica a un alimento.

2. REQUISITOS DE INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN



2.2.1. El menú debe anticiparse por escrito a los/las interesados/as.
2.2.2. El menú escrito debería contener recomendaciones hechas por el Dietista-Nutricionista para el resto de tomas que no se hagan en el centro, como por ejemplo cenas, almuerzos y/o meriendas, pero sobretodo cenas.
2.2.3. Educación alimentaria:

- En el caso de comedor escolar, entre las actividades extraescolares previstas para el tiempo de comedor, debería haber al menos 1 taller a la semana relacionado con la mejora de hábitos saludables (alimentación, actividad física, higiene, etc.)
- Debe ofrecerse una charla sobre alimentación saludable para los usuarios del servicio de alimentación y padres/ tutores, al menos una vez al trimestre.

3. REQUISITOS DEL MENÚ BASAL Y MENÚS ESPECIALES

2.1.1. Diseñados y/o autorizados por un/a **Dietista-Nutricionista** colegiado/a.

2.1.2. Siempre que la empresa o el comedor de servicio de alimentación, tendrá acceso al dietista-nutricionista responsable del menú porque existirá una **relación contractual** con él o ella.

2.1.3. **Fichas técnicas de cada plato** del menú con los ingredientes, los gramajes y la presencia de alérgenos. Y fichas de cada producto manufacturado.

2.1.4. **Sistema de comunicación fluido** entre el Dietista-Nutricionista, el responsable de materias primas y el responsable de cocina.

3. REQUISITOS DEL MENÚ BASAL Y MENÚS ESPECIALES

2.1.5. Para un menú "suficiente" (energía), "completo" (nutrientes) y "armónica" (equilibrio macro y micronutrientes) = tablas de Carbajal, 2013.

2.1.6. Para un menú "satisfactorio": colores y texturas diferentes, legumbres y verduras enteras, platos nuevos cada mes y tiempo suficiente.

2.1.7. Para un menú "completo" y "variado": tabla de raciones por grupos de alimentos. Y "equilibrado": reducción de pasta y arroz frente a verdura y legumbre.

2.1.8. Variedad de técnicas culinarias fomentando la cuchara. Reducir a 1 plato del menú con proteína animal. Fomentar el uso de especias frente a concentrados para caldos.

3. REQUISITOS DEL MENÚ BASAL Y MENÚS ESPECIALES

2.1.9. Menús especiales con informe médico.
Entrevista inicial del DN con los padres de niños con patología crónica.
2.1.10. Alimentación sostenible:
Menús adaptados a la estación de año, fruta y verdura de temporada y de proximidad.
Receta tradicional autóctona 1 vez al mes.

4. AMBIENTE PSICOSOCIAL DEL COMEDOR

AMBIENTE FÍSICO DEL COMEDOR:

TEMPERATURA: intervalo aceptable 21-15ºC
RUÍDO: no superar los 90 decibelios
ILUMINACIÓN: intensidad adecuada
CALIDAD DEL AIRE: adecuada
ESPACIO FÍSICO: tamaño de la sala y distribución del mobiliario

4. AMBIENTE PSICOSOCIAL DEL COMEDOR

ESTRATEGIA, ESTRUCTURA Y CARÁCTERÍSTICAS DEL PERSONAL:

Organigrama y descripción de puestos e trabajo.
Plan de selección y reclutamiento.
Plan de socialización interno.
Plan de resolución de conflictos.
Plan de formación (20h acumulables en 5 años)

5. CIRCUNSTANCIAS EXCLUYENTES

- El menú no haya sido diseñado ni supervisado ni autorizado por un dietista nutricionista colegiado.
- Alimentos precocinados todas las semanas (croquetas, nuggets, san marino, san Jacobo, salchicha Frankfurt...).
- Presencia de Bollería.
- Pescados preparados con la técnica de la fritura y el rebozado como única opción.
- Más de 2 frituras en una misma semana.
- Un plato a base de fiambres y embutidos todas las semanas.
- Implantación de dietas desequilibradas como dieta macrobiótica, dieta hiperproteica, etc.

Conclusión: desarrollar la Ley Seguridad Alimentaria y Nutrición en la CV, con normativa que obligue, no sólo sugiera, encaminada a erradicar los alimentos insanos y promover la alimentación saludable y sostenible, basada en alimento local y de temporada, alimentación más vegetal y más fresca. Acompañada de la adecuada Educación Alimentaria.

Gracias por su atención

CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana

COMEDOR SALUDABLE
CODiNuCoVa