

Te encuentras en Inicio / Divisiones / Comedores escolares /

Aprender a comer sano en la infancia para crear una sociedad más saludable y sostenible

Rigatone de lenteja pardina 100% ECO de Hort del Silenci, una alternativa original y sabrosa de presentar las legumbres.

## Aprender a comer sano en la infancia para crear una sociedad más saludable y sostenible

Martes, 18 de octubre 2022

ESPECIAL 'MES DE LA CONCIENCIA VEGETARIANA'

**Queremos experimentar para conocer y conocer para aprender a comer de manera saludable, equilibrada y siguiendo las pautas de una gastronomía que forma parte de nuestra cultura popular. Ramon Pons, de Hort del Silenci, nos propone que esta experimentación sea también a través de las colectividades, de sus comedores, especialmente los de las escuelas.**

En los comedores escolares, igual que en las aulas, los profesores brindan el conocimiento de las primeras letras y números, y los cocineros y el servicio de monitoraje introducen a nuestros jóvenes en uno de los aprendizajes cruciales para el resto de su vida: la buena alimentación. Y es que el acto de alimentarse, eligiendo bien los productos para hacerlo, influye en la salud de cada uno de nosotros.

También repercute en nuestro bolsillo y economía, así como en el resto de la cadena alimentaria: agricultores, paisaje, transformadores, distribución, cocineros y, por ende, en la cultura gastronómica de la época en la que nos toque vivir. Son muchos los actores que participan en este proceso, desde el campo hasta el plato y desde cada uno de los eslabones debemos apelar a un consumo responsable (evitar el desperdicio) y consciente (conocer su origen y proceso de transformación).

En la cocina, garbanzo a garbanzo, lenteja a lenteja, grano a grano, por separado y manteniendo su forma original, tanto en casa como en el comedor escolar, aprenderá a relacionar y a reconocer el sabor y el alimento legumbre.

Como en el aula, letra a letra, número a número, el niño o niña va experimentando y haciendo asociaciones; primero por separado, después relacionando y finalmente construyendo frases, libros o complejas fórmulas matemáticas.

En la cocina, garbanzo a garbanzo, lenteja a lenteja, grano a grano, por separado y manteniendo su forma original, el niño (en casa y en los comedores escolares), aprenderá a relacionar y a reconocer el sabor y el alimento legumbre. Y en la repetición de un acto amable como es el comer, es cuando el niño asimilará y hará suyo el sabor y el valor de este producto que nos aporta la proteína vegetal necesaria para conseguir una dieta equilibrada y que está muy recomendada para niños y jóvenes que tienen que afrontar largas jornadas de escuela y actividades extraescolares.

Después de este primer contacto con las legumbres, poco a poco emprendremos un viaje en formas y presentaciones distintas: humus, hamburguesas de garbanzos, cremas de legumbres, *nuggets* de garbanzo, etc. ¡Y es que existe un sinfín de posibilidades para presentarlas! ¡Que cada cual elija la que le guste más!

Esta riqueza gastronómica acompañará durante el resto de la vida a los pequeños *gourmets*; personas, que cuando sean adultas y responsables de su propia alimentación, compartirán su experiencia aportando valor a una sociedad más sana, sostenible y por qué no, más amable, empática y responsable incluso más allá de la alimentación... como individuos y como integrantes de la sociedad en que vivimos, entre nosotros y con el medio ambiente.

– Este artículo forma parte de la newsletter especial 'Octubre: mes de la conciencia vegetariana', publicada el 20 de octubre de 2022.

### Noticias Relacionadas

- ["La educación alimentaria debe empezar en la escuela y acabar llegando a todos los hogares"](#)
- [Los nutricionistas exigen al Gobierno incluir en las escuelas la formación en alimentación](#)
- [Explorando las vías para servir menús más saludables y sostenibles en los colegios](#)
- [Escuelas 'Km0' del Ayuntamiento de Madrid visitan las huertas de las que se proveen](#)

**Ramon Pons** es gerente de **Hort del Silenci**. Además de su larga experiencia en gestión empresarial en el sector de colectividades, también se ha formado como *coach* para acompañar a las empresas de restauración colectiva en su estrategia comercial. @: [ramon@hortdelsilenci.cat](mailto:ramon@hortdelsilenci.cat) / [Linkedin](#) .