Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

Prevenir la obesidad infantil desde los comedores escolares: claves para una infancia saludable

Martes, 01 de julio 2025

La calidad de los menús escolares es clave para el desarrollo y bienestar infantil; sin embargo, persisten errores como el exceso de ultraprocesados, fritos o la falta de variedad, que afectan a la salud y el rendimiento académico. Noelia Llera, especializada en neuronutrición y directora de Marketing de Albi Restauración, describe en este artículo cómo mejorar los menús escolares a través de supervisión nutricional, formación y educación nutricional para prevenir la obesidad.

Una buena alimentación es clave para el desarrollo físico, emocional y académico de l@s más pequeños. Los niñ@s pasan gran parte del día en el colegio, y lo que comen allí influye directamente en su energía, concentración y bienestar. Por eso, la calidad de los **menús escolares** no es un detalle menor, sino una **parte esencial** de su formación.

Sin embargo, aún persisten **errores en la planificación** de muchos comedores escolares: menús poco equilibrados, exceso de fritos, escasa variedad o falta de adaptación a las necesidades nutricionales infantiles. Debemos trabajar para revertir esta situación mediante **menús diseñados por expertos** en nutrición infantil, **formación continua** del personal de cocina y un **enfoque educativo** que involucra a toda la comunidad escolar. Nuestro compromiso es claro: **alimentar bien para educar mejor**.

Garantizar que los menús escolares sean equilibrados, nutritivos y, además, atractivos para los niños es un reto que requiere atención y compromiso.

¿Cómo debe ser un menú escolar saludable?

Un menú escolar adecuado debe ofrecer una **alimentación equilibrada**, con variedad de alimentos (cereales, frutas, verduras, proteínas y lácteos) y porciones adaptadas a la edad de los niños. Es clave usar métodos de **cocción saludables** (como el horneado o la plancha) y **priorizar el agua** frente a bebidas azucaradas. El desayuno debe ser completo y nutritivo para favorecer la concentración, y la comida debe incluir platos variados que aseguren un buen aporte de nutrientes. Ejemplos de menús equilibrados incluyen combinaciones de legumbres, carnes magras, pescados y frutas frescas.

Errores más comunes en los menús escolares y su impacto en la salud

A pesar de la importancia de una alimentación equilibrada, todavía se cometen errores en muchos comedores escolares que pueden afectar la salud de los niñ@s. Uno de los problemas más frecuentes es el exceso de **alimentos ultraprocesados**, como por ejemplo; espaguetis de pescado, pizzas de pescado, barritas de pescado , los cuales contienen altos niveles de grasas saturadas, azúcares y sal, aumentando el riesgo de **obesidad y enfermedades cardiovasculares**. Además, la falta de variedad en los platos puede provocar **carencias nutricionales** y una pérdida de interés por la comida.

Otro aspecto a considerar es el **tamaño de las porciones**, ya que cuando son demasiado grandes o demasiado pequeñas pueden generar desequilibrios en la ingesta calórica. El abuso de **frituras o rebozados** contribuye a un consumo excesivo de calorías vacías y grasas poco saludables, lo que afecta tanto el metabolismo como el rendimiento físico de los niñ@s. Estos errores no solo pueden derivar en problemas de salud como la obesidad infantil o déficits nutricionales, sino que también influyen negativamente en la **concentración y el rendimiento académico**.

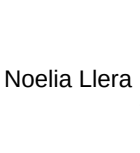
¿Cómo mejorar los menús escolares?

Para mejorar la alimentación en los colegios, es clave **formar al personal de cocina en nutrición infantil y cocina saludable**, así como contar con supervisión nutricional experta para revisar los menús. **Involucrar** a padres y madres y alumnado en la planificación y ofrecer educación nutricional a los niñ@s también contribuye a crear **hábitos saludables** desde edades tempranas. Además, los menús deben adaptarse a necesidades especiales como alergias o intolerancias.

Una alimentación escolar equilibrada impacta directamente en la salud, el desarrollo y el rendimiento académico de los niñ@s. Es **responsabilidad compartida** entre colegios, familias y profesionales promover opciones nutritivas que formen parte de un **estilo de vida saludable**. Apostar por menús variados y completos es apostar por el bienestar y el futuro de las nuevas generaciones.

Notícias Relacionadas

- Estudio Aladino 2023: la obesidad infantil en familias con bajos ingresos duplica a la de altos ingresos
- El desafío de la alimentación selectiva en comedores escolares: claves para un comedor inclusivo
- Nudging en comedores escolares: diseño conductual para promover elecciones alimentarias saludables
- 'Shokuiku', el modelo escolar japonés para que los niños aprendan sobre alimentación y nutrición



Noelia Llera es directora de Marketing, Desarrollo de Negocio y Plataforma Técnica en Albi Restauración y tiene una sólida trayectoria en el área de nutrición y operaciones. Especialista en neuronutrición, une conocimientos científicos con una visión estratégica orientada al crecimiento empresarial y la innovación. Ha liderado proyectos que integran tecnología y nutrición, siempre centrándose en la mejora del bienestar y la alimentación saludable. @: noelia.llera@albie.es.