



## Escuelas infantiles: claves para ofrecer un menú sano y adaptado a las nuevas necesidades

04-04-2017

**La niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios constantemente; las escuelas infantiles no sólo tienen que alimentar correctamente a los pequeños teniendo en cuenta las distintas necesidades (menús especiales, tendencias...), sino que deben favorecer las condiciones que permitan la adquisición progresiva de unos hábitos alimentarios saludables y una buena relación con la comida.**

Tal como explican todos los expertos, cada etapa de la vida tiene sus peculiaridades y necesidades a las que hay que ir adaptando la alimentación; la infancia se caracteriza por ser la etapa donde se produce un mayor crecimiento físico y desarrollo psicomotor. Eso significa que la alimentación no sólo tiene que proporcionar energía para mantener las funciones vitales, sino que además debe cubrir unas necesidades mayores, relacionadas con el crecimiento y la maduración.

Por todo ello es esencial, en las escuelas infantiles, apoyar el trabajo en cocina con la labor profesional de un/a nutricionista colegiado/a y educadores que sepan atender y supervisar el tiempo de comedor y recreo escolar; de esa manera se facilitará la creación y el desarrollo de hábitos y actitudes favorables a la salud, higiene, participación, convivencia y correcta conducta alimentaria.

### **Alergias, intolerancias y menús alternativos**

Es importante tener en cuenta que hoy en día, las alergias y las intolerancias alimentarias han aumentado considerablemente en comparación con años anteriores y aparecen cada vez en edades más tempranas afectando a niños e incluso a bebés, lo cual obliga a preparar menús específicos.

Recordemos que la principal diferencia entre una alergia y una intolerancia es que la alergia es una reacción mediada por un mecanismo inmunológico y sus síntomas son de tipo cutáneo o respiratorios (alergia al huevo, al marisco, a los frutos secos, etc); en cambio, una intolerancia no es de carácter inmunológico y sus síntomas son principalmente gastrointestinales (intolerancia a la lactosa, al gluten, etc).

Además de los menús específicos relacionados con los problemas de alergias e intolerancias, también ha aumentado la demanda de los padres sobre nuevas tendencias alimentarias alternativas como el vegetarianismo o la introducción de alimentos sólidos sin triturar a los seis meses para que el bebé se autoregule. Estos menús más específicos tienen que estar muy bien formulados para evitar carencias alimentarias y/o reacciones alérgicas repentinas.

Por último, cabe recordar que según el actual Reglamento 1169/2011 existe la obligatoriedad de indicar la información nutricional de los menús y todos los posibles alérgenos en las escuelas infantiles.

### Ocho claves para ofrecer la mejor alimentación en una escuela infantil

1. Estar al día de las nuevas tendencias y de las demandas de los padres para poderlas plasmar, si es posible, en el menú y dar una imagen de un centro informado y puntero en nutrición.
2. Estudiar qué alimentos se pueden ofrecer que sean ecológicos como garantía extra de calidad.
3. Adaptar el menú y derivaciones a las diferentes estaciones del año potenciando los productos de temporada con cocciones suaves y adaptadas a la climatología de la zona.
4. Reducir al máximo los azúcares simples, potenciando el consumo de fruta natural.
5. Tener en cuenta diferentes aspectos como temas culturales, vegetarianismo, alergias, menús variados, raciones ajustadas según la edad, limitación de los fritos...
6. Crear un equipo multidisciplinar entre el dietista del centro, el personal de cocina y la dirección de la escuela. Planificar con tiempo la programación de menús del mes siguiente.
7. Asegurar que todos los niños con alergias o intolerancias dispongan cada mes de su menú por escrito contemplando la máxima variedad posible de alimentos.
8. Respetar la sensación de hambre y saciedad de los niños ya que de esta manera les proporcionaremos la cantidad de alimento necesaria, sin ser justa ni excesiva y así evitaremos futuras complicaciones como la obesidad.

### Noticias Relacionadas

- Guía actualizada con recomendaciones para la alimentación de niños entre 0 y 3 años
- La falta de formación en algunos comedores escolares pone en riesgo a los niños alérgicos
- Guía de Aecosan para cumplir con el RD 126/2015 de información al consumidor
- Seis artículos imprescindibles para saber cómo cumplir con el Reglamento 1169/2011



**Natalia Bertran** está graduada en Nutrición Humana y Dietética por la URV y trabaja como coordinadora de proyectos en [Cesnut Nutrición](#), una consultoría nutricional especializada en validación dietética de menús para empresas de restauración social y colectiva e industrias alimentarias. @: [natalia@cesnut.com](mailto:natalia@cesnut.com).