



Guía de comedores escolares para la adquisición de hábitos saludables

15-02-2013

La *Guía de comedores escolares* se ha escrito para favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables en la población escolar, con el objetivo de prevenir la obesidad infantil y de apoyar y sensibilizar en este sentido a toda la comunidad educativa.

La guía, enmarcada dentro de las acciones del *Programa Perseo* recoge algunas consideraciones a tener en cuenta como las necesidades nutricionales de los niños y las niñas en edad escolar; las buenas prácticas nutricionales en restauración colectiva; las técnicas culinarias para la elaboración de menús escolares; y la auto evaluación de los mismos o necesidades nutricionales especiales de algunos niños y niñas en relación con el origen étnico, la religión o las alergias e intolerancias alimentarias.

En España la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la infancia es elevada, entre los 5 y los 9 años un 15,38% presenta obesidad y un 21,43% sobrepeso (Encuesta Nacional de Salud de España 2006). Entre los hábitos alimentarios actuales cabe destacar el aumento de comidas de alta densidad energética, fáciles de preparar y consumir, en detrimento de la llamada 'dieta mediterránea'. Todos estos cambios, junto con el extraordinario aumento del entretenimiento pasivo, han hecho que la obesidad alcance unas cotas preocupantes desde edades tempranas. En definitiva, la alimentación de las nuevas generaciones está alejándose de una dieta saludable y equilibrada y, por otra parte, se reducen las oportunidades de llevar una vida activa.

Ante esa situación, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, siguiendo los objetivos recogidos en la Ley Orgánica 2/2006 de Educación y en la *Estrategia Naos* (Nutrición, Actividad Física, prevención de la Obesidad y Salud) y dentro del marco del Convenio de Colaboración suscrito en julio de 2005 entre ambos departamentos, pusieron en marcha un proyecto piloto denominado *Perseo* (programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad).

Este programa se dirige a la población escolar de educación primaria con el objetivo de prevenir la obesidad infantil y cuenta con la colaboración de las administraciones educativas y sanitarias de las comunidades autónomas. Para favorecer la adquisición de

hábitos alimentarios saludables, el *Programa Perseo* se ha ido dotando de un material didáctico y de formación propio, entre el cual se encuentra la *Guía de comedores escolares*, con el objetivo de apoyar y sensibilizar en este empeño a toda la comunidad educativa.

El grupo de trabajo para elaborar la guía ha estado compuesto por profesionales de la 'Fundación Española de la Nutrición' y de Feadrs (Federación Española de Asociaciones de Restauración Social).

Descárgate la [Guía de comedores escolares](#).