



Comedores escolares saludables, una nueva herramienta para los profesionales del sector

16-11-2016

Comedores escolares saludables es una guía práctica de menús nutritivos que describe de manera sencilla y rigurosa cuáles son las necesidades nutritivas de los niños en edad escolar y cómo éstas se concretan en menús diarios para que su alimentación sea variada, equilibrada, suficiente y saludable.

Se trata de una guía dirigida a los servicios de alimentación, educadores y padres de alumnos de colegios, escuelas y guarderías que sirve como herramienta para garantizar una alimentación adecuada de los niños y el buen funcionamiento de los comedores.

Su contenido analiza básicamente la situación de la alimentación de los niños españoles y los comedores escolares, haciendo hincapié en cuáles son los problemas actuales. El libro está dividido en 10 capítulos:

- 1. Alimentos y nutrientes.** La importancia de la alimentación. Los nutrientes. Clases de nutrientes. Prevención de la aterosclerosis, la obesidad y el infarto de miocardio.
- 2. Grupos de alimentos.** Clasificación de los alimentos. Grupos de alimentos.
- 3. Las necesidades nutritivas de los niños escolares.** Las necesidades de energía y de nutrientes. La pirámide alimentaria. Las cantidades de alimentos.
- 4. Funciones del comedor escolar.** La importancia de la edad escolar. Objetivos de los comedores escolares. Desayuno y rendimiento escolar. La complementación del menú escolar. La ingesta recomendada. Pautas a seguir en la elaboración de los menús escolares.
- 5. La gestión del comedor escolar.** La gestión del comedor escolar. La valoración nutricional. Fichas técnicas del producto. Técnicas de cocinado y conservación.

6. La higiene del comedor escolar: prevención de las intoxicaciones alimentarias. Contaminantes de alimentos. Las intoxicaciones alimentarias en el medio escolar. La formación de los profesionales. Formación del manipulador de alimentos del comedor escolar. Los educadores en el comedor escolar.

7. El sistema de autocontrol sanitario, APPCC. Descripción del sistema APPCC. La gestión de la higiene en comedores con comida transportada. La gestión de la higiene en comedores *in situ*. La higiene del manipulador de alimentos.

8. Actividades en el aula. La educación nutricional como parte de la educación para la salud. Las dietas de los escolares españoles. Interacción entre los padres y los responsables del comedor escolar. Programas de educación alimentaria. Actividades paralelas en el aula. Actividades para las familias.

9. Menús escolares generales. Menús de otoño-invierno. Menús de primavera-verano. Dietas especiales. Las dietas especiales para niños con hipercolesterolemia. Exclusiones por motivos religiosos o étnicos.

10. Menús generales por edades. Menús para niños de entre cuatro y seis años. Menús para niños de entre siete y nueve años. Menús para niños de entre diez y doce años. Menús para adolescentes de entre trece y dieciocho años.

11. Menús especiales para niños celíacos y diabéticos. Los menús para niños celíacos. Otras alergias e intolerancias alimentarias. ¿Cómo deben ser las dietas para niños diabéticos?

El libro está editado por Editorial Grupo 5, tiene 196 páginas y se vende a un precio de 16,95€.

Sus autores son **Gloria Cabezuelo**, licenciada y doctora en Medicina. Especialista en Pediatría, es en la actualidad pediatra del Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia y profesora asociada de Pediatría de la Universidad de Valencia; y **Pedro Frontera**, licenciado y doctor en Medicina. Especialista en Pediatría, ha sido jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Universitario La Fe de Valencia y profesor de Pediatría de la Universidad de Valencia. Son autores, conjuntamente, de numerosos libros sobre nutrición y salud de niños y adultos.

Noticias Relacionadas

- Los D–N de Valencia presentan un distintivo de calidad para comedores escolares saludables
- La ASPCAT publica una guía con consejos para el acompañamiento en comedores escolares
- Nutrición y alimentación en el ámbito escolar, una útil herramienta de trabajo
- La alimentación en los centros educativos, requisitos a cumplir en los menús escolares
- Guía de recomendaciones para una escolarización segura del alumnado alérgico
- Guía de comedores escolares para la adquisición de hábitos saludables