



‘La alimentación saludable en la etapa escolar’, una nueva guía con información y recursos

27-01-2021

La edición castellana de la guía ‘La alimentación saludable en la etapa escolar’ vio la luz, a finales de enero, con información, herramientas y recursos para los servicios de restauración escolar, las familias y los centros educativos. En la guía se han actualizado las recomendaciones alimentarias y dietéticas para los niños, así como aspectos relacionados con la sostenibilidad.

La *Agència de Salut Pública de Catalunya*, Aspcat, ha presentado la edición castellana de la guía ‘La alimentación saludable en la etapa escolar’, en la que se han actualizado tanto recomendaciones alimentarias y dietéticas para los niños, como aspectos vinculados a la sostenibilidad medioambiental de la alimentación.

En la revisión y consenso de esta guía han participado 55 profesionales de 40 entidades (departamentos de la Generalitat de Catalunya, universidades, municipios, sociedades científicas, asociaciones de familias de alumnos, colegios profesionales, asociaciones de personas afectadas por algún trastorno, etc.).

Esta publicación se estructura en un recorrido sobre la importancia de la alimentación en la infancia, el aprendizaje de hábitos en familia y el rol del comedor escolar en todo este proceso educativo. La guía facilita información, herramientas y recursos para los servicios de restauración escolar, las familias y los centros educativos con el objetivo de ayudarles a preparar cuidadosamente las planificaciones de las comidas y al mismo tiempo promover hábitos alimentarios saludables y sostenibles entre la población infantil.

Los aspectos más destacados de la guía, se recogen en los siguientes diez puntos:

1. En línea con los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible), para reducir el impacto ambiental asociado al consumo de alimentos, se ha hecho más énfasis en:
 - La recomendación de utilizar alimentos frescos o mínimamente procesados, de temporada, de producción local y de venta de proximidad.
 - La importancia de reducir el desperdicio de alimentos y de la reducción de residuos plásticos.
2. Nuevas frecuencias de alimentos en el comedor escolar.
 - Se han consensado nuevas frecuencias de alimentos para los menús del comedor escolar, aumentando la presencia de legumbres y hortalizas y reduciendo la de carnes.
3. Incorporación de los mensajes de la guía: 'Pequeños cambios para comer mejor':
 - Más fruta y hortalizas, legumbres y frutos secos.
 - Cambiar a integrales, agua y aceite de oliva virgen.
 - Menos sal, azúcares, carnes (sobre todo rojas y procesadas) y alimentos ultraprocesados.
4. Recomendaciones para los menús en la escuela.
 - Se han ampliado y actualizado una serie de recomendaciones para mejorar la calidad de las programaciones de menús que se sirven en la escuela.
5. Menús para situaciones especiales y de atención a la diversidad
 - Se describen y se abordan las principales situaciones que requieren menús adaptados: por motivos de salud (alergias, celiaquía ...) o por motivos éticos o religiosos (sin de carne de cerdo, sin alimentos de origen animal) y se facilitan ejemplos.
6. El aprendizaje de hábitos alimentarios en la etapa escolar.
 - Se da gran protagonismo al momento de las comidas en general, el papel del entorno familiar o comidas en familia y en el espacio del comedor y tiempo del mediodía en la escuela en concreto, como transmisores de valores y hábitos.
7. Se destaca el protagonismo de los niños en la participación del proceso alimentario, en casa y en la escuela, como estrategia en la adquisición de buenos hábitos.
8. Inclusión de numerosos ejemplos de programaciones de menús y sugerencias culinarias.
 - Se han incorporado nuevos ejemplos de programaciones de menús mensuales de tres y cinco días para las temporadas de frío y de calor, así como para menús adaptados (sin gluten, vegetarianos, etc.) y sugerencias culinarias para ambas temporadas.
9. Otros documentos sobre alimentación infantil de la Aspcat.
 - Se incluyen apartados con información actualizada de otros documentos de la Aspcat que abordan aspectos diversos de la alimentación infantil y la etapa escolar: picnics en las salidas escolares, fiestas infantiles, fiambreras para llevar a la escuela, etc.
10. La actividad física en la etapa escolar.
 - Se han incorporado más ideas y propuestas para ayudar a aumentar la actividad física diaria, tanto en el entorno familiar como escolar.

– 'La alimentación saludable en la etapa escolar' (CAST).

– 'L'alimentació saludable en l'etapa escolar' (CAT).

Noticias Relacionadas

- "Cuando pase la Covid habrá una eclosión del producto local y ecológico en colectividades"
- Alimentación vegana y vegetariana en los menús de la restauración colectiva
- Nuevo manual para transitar hacia un modelo de comedor escolar más sano y sostenible
- Guía actualizada con recomendaciones para la alimentación de niños entre 0 y 3 años