



## La ASPCAT publica una guía con consejos para el acompañamiento en comedores escolares

20-04-2016

**El pasado 7 de marzo, la Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) presentó la guía *Acompañar las comidas de los niños: consejos para comedores escolares y para las familias*, un documento en el que se apunta que el acompañamiento de los adultos en las comidas debe ser respetuoso, sin coerciones y teniendo en consideración los gustos y la sensación de hambre de los niños.**

¿Qué cantidad de comida hay que servir los platos de los niños? ¿Hay que insistir en que se lo acaben todo? ¿De qué pueden repetir y de qué no? Estas son algunas preguntas que a menudo se formulan los adultos en relación con las comidas de los niños, tanto en los comedores escolares como en casa. Este hecho ha llevado a revisar el conocimiento actual sobre la influencia que tiene la actitud del adulto en las cantidades que debe comer un niño para cubrir sus necesidades y fomentar la diversificación alimentaria.

Así, la Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) ha elaborado un documento en el que se apuntan recomendaciones para las comidas de los niños, tanto en los comedores escolares como también a las familias. Y una de las principales conclusiones que propone es que el adulto establezca qué, dónde y cuándo come el niño, pero dejando que el niño participe en la decisión sobre las cantidades. Además de ayudar a promover la responsabilidad sobre su alimentación, el hecho de dejar que lo haga puede contribuir a reducir el desperdicio alimentario, ya que se pueden ajustar las cantidades de manera más real que a partir de unos valores fijos o estándares.

El documento *Acompañar las comidas de los niños: consejos para comedores escolares y para las familias* apunta que el acompañamiento de los adultos en las comidas debe ser respetuoso, sin coerciones y teniendo en consideración los gustos y la sensación de hambre de los niños. Hay estudios que señalan que los adultos a menudo hacen que los niños coman más de lo que marcan sus señales de autorregulación innatas, es decir, más de lo que indica su mecanismo de hambre-saciedad. Tanto en casa como en otros entornos donde comen los niños se detecta a menudo una insistencia, a veces llevada al límite (castigo-recompensa), para acabar raciones de comida estándares que pueden no estar en relación con las necesidades reales de algunos niños y niñas. Además, ejercer presión sobre los niños para que se acaben el plato puede hacer que aumente la resistencia a comer. Asimismo, insistir para que coman un alimento determinado no conduce a una buena aceptación del alimento, sino más bien a crear aversiones

y otras conductas alimenticias poco o nada saludables que pueden persistir en la edad adulta.

El documento considera que no es recomendable, según lo demuestran diversas investigaciones, utilizar frases remarcando los beneficios para la salud de un determinado alimento para que lo consuma -por ejemplo, 'te hará fuerte' o 'te ayudará a crecer'-, dado que se consigue el efecto contrario: que los niños la asocien con un alimento menos agradable al gusto y en consecuencia, coman menos.

El documento apunta también que la obesidad es uno de los problemas principales de salud pública mundial también en la infancia - en Catalunya, el 25% tiene sobrepeso y un 16%, obesidad- y, en la línea de la conclusión principal, recuerda que los niños son capaces de regular su ingesta calórica, que varía de una comida a otra.

En Catalunya entre el 36% y el 38% de las familias utilizan el comedor escolar, lo que equivale al 9% de las comidas infantiles al año.

### **Complemento del programa de revisión de menús escolares, PreME**

El documento se enmarca en las actividades del programa de revisión de menús escolares, PreME, que se inició en 2006 en el marco del 'Plan estratégico para la promoción de la salud mediante la actividad física y la alimentación saludable'. PreME evalúa las programaciones de menús escolares, y consensúa y edita documentos sobre alimentación infantil, entre otros. Actualmente, ha evaluado más de 3.700 programaciones de menús y se han elaborado un millar de informes de seguimiento de la implantación y la aceptación de las medidas propuestas, que permiten observar una mejora en el cumplimiento de indicadores diversos, como la presencia de fruta fresca (donde se ha pasado de un cumplimiento de las recomendaciones del 50% al 78%), de alimentos frescos (del 77% al 91%) y de hortalizas (del 65% al 91%), etc.

Descarga gratuita de la guía

– Castellano: [\*Acompañar las comidas de los niños: consejos para comedores escolares y familias.\*](#)

– Catalán: [\*Acompanyar els àpats dels infants: consells per a menjadors escolars i per a les famílies.\*](#)

### **Noticias Relacionadas**

- Guía actualizada con recomendaciones para la alimentación de niños entre 0 y 3 años
- El verbo comer no tiene imperativo; enseñar a comer sin utilizar medidas coercitivas
- Guía práctica para reducir el desperdicio alimentario en centros educativos
- Bel Foodservice ofrece a los profesionales una guía de nutrición para escolares
- Guía de recomendaciones para una escolarización segura del alumnado alérgico
- El Libro blanco de la nutrición: estado de situación, recomendaciones y propuestas
- Guía de comedores escolares para la adquisición de hábitos saludables