Restauraciónconlectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

La ración de los alimentos, clave para llevar al plato el diseño de un menú escolar equilibrado

Martes, 16 de junio 2020

En muchas ocasiones el diseño de menús no se ajusta a la realidad del plato… seguramente en ingredientes sí, pero en raciones no. Es el caso de arroces y paellas, por ejemplo, en el que se presupone una cantidad de proteína que muchas veces no está. ¿Estamos seguros de que se está llevando a la práctica, de forma correcta, el trabajo de planificación de un menú escolar equilibrado?

Disponemos de muchas guías que pueden ayudar a diseñar propuestas de menús saludables en los centros escolares, así como también, existe la figura del dietista nutricionista para elaborar y/o revisar estos menús. Con estos soportes se considera que ya es garantía suficiente para asegurar que los menús son saludables. Como profesional sanitaria, dietista y nutricionista y también tecnóloga de los alimentos y, con mi experiencia en colectividades, detecto un error que quiero exponer aquí para que todos reflexionemos y valoremos si hay que incrementar algún control más o no.

La selección de los alimentos y técnicas culinarias aplicadas a los menús cada vez están siendo mejor. Se controla la presencia de fritos hasta el punto de casi eliminar su existencia; se mantiene una vez a la semana la carne roja, carne blanca, principalmente pollo, pescado y huevo; se está introduciendo la proteína vegetal para reducir la presencia de carne en los menús, etc. Este es un buen camino para ofrecer un menú variado y equilibrado; aunque faltan muchos matices y mejoras, lo bueno es que la transformación alimentaria ya es una realidad.

Esta realidad sobretodo queda expresada en el papel, es decir, en la redacción del menú elaborado y/o revisado por el profesional sanitario… pero ¿cuál es la realidad de verdad?

Puedo decir que en muchas ocasiones la literatura no se ajusta a la realidad del plato… en ingredientes sí, pero en raciones no. ¿A lo mejor el trabajo de menús equilibrados no se está llevando a la práctica de forma correcta? No siempre ocurre así, pero dónde si veo que pasa habitualmente es en aquellos platos que están compuestos por más de un ingrediente y uno de ellos es proteína.

Es el caso, por ejemplo, de una paella marinera, una paella mixta, una fideuá con carne y/o pescado, etc.; son platos, tal como indican las guías y recomendaciones de profesionales sanitarios, para posicionarlos de segundo y acompañarlos con un primer plato de verdura cocida y/o hortaliza, y finalizar la comida con un postre lácteo o bien fruta.

Un menú así compuesto quedaría de la siguiente manera: ensalada variada de hojas y raíces del huerto con manzana, paella con pollo y un yogur sin azúcar de postres. Escrito así, el menú es saludable y equilibrado pero, en realidad, en la paella que está posicionada como segundo plato, muchas veces casi no se detecta la parte proteica así que no se está ofreciendo un menú con la ración proteica adecuada a la edad del niño.

Es entonces cuando me cuestiono si realmente deberíamos revisar las raciones de los alimentos que se están aportando en los menús. ¿Nos tendríamos que plantear que si en estos casos, no alcanzamos la ración proteica necesaria para el niño, mejor mantener esta paella de primer plato en lugar de segundo?

Personalmente, pienso que si estamos haciendo un trabajo de educación nutricional en los centros escolares, es bueno también contemplar el concepto ración y no solo los grupos de alimentos. Estos errores pueden confundir a las personas, llegar a realizar malas interpretaciones de una dieta equilibrada y una mala educación alimentaria.

Animo a la colectividad a tener en cuenta la ración real para configurar el menú para ofrecer un servicio de más calidad desde el comedor. Hagamos que la literatura no solo implique una imagen y un cumplimiento de las orientaciones de la alimentación saludable… transportemos la propuesta íntegra al menú.

Notícias Relacionadas

- La microbiota infantil: acciones a tener en cuenta desde la restauración colectiva

- No todo vale para sustituir la carne roja y los procesados de origen animal en el menú escolar
- ¿Por qué es imprescindible que los dietistas ejerzamos en los centros educativos?
- El 35% de los menores españoles tiene obesidad o sobrepeso y el 64% no hace ejercicio

Blanca Esteve

Blanca Esteve es nutricionista y tecnóloga de los alimentos. Actualmente es directora de Aleanutri, una asesoría y consultoría especializada en temas de seguridad alimentaria y nutrición dirigida a empresas de restauración social y colectiva e industrias. @: blanca@aleanutri.com. (Todos los artículos).