



La regulación de los menús de comedores escolares, una realidad desde el año 2011

26-04-2019

A raíz de una campaña de recogida de firmas iniciada en Canarias, en la que se da a entender que los menús de los comedores escolares en España no están regulados, Blanca Esteve, colaboradora habitual de nuestra revista, aclara en este artículo cual es la normativa por la que se rige el servicio y explica la importantísima función del profesional dietista-nutricionista para garantizar una buena nutrición y hábitos alimentarios de todos los escolares.

Hace tiempo que los menús de los comedores escolares están regulados para que se garantice una buena nutrición y hábitos alimentarios de todos los escolares. Esta fue la lucha personal de muchos profesionales durante años y en 2011, el estado apoyó esta necesidad aprobando la ley de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición donde se especifican medidas especiales para aplicar en el ámbito escolar (artículo 40).

Destacamos algunas de medidas indicadas en la ley:

- *“Las autoridades competentes velarán para que las comidas servidas en escuelas infantiles y centros escolares sean variadas, equilibradas y estén adaptadas a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad. Serán supervisadas por profesionales con formación acreditada en nutrición humana y dietética”.*
- *“Las autoridades educativas competentes promoverán la enseñanza de la nutrición y alimentación en las escuelas infantiles y centros escolares, transmitiendo a los alumnos los conocimientos adecuados, para que éstos alcancen la capacidad de elegir, correctamente, los alimentos, así como las cantidades más adecuadas, que les permitan componer una alimentación sana y equilibrada y ejercer el autocontrol en su alimentación. A tal efecto, se introducirán contenidos orientados a la prevención y a la concienciación sobre los beneficios de una nutrición equilibrada en los planes formativos del profesorado”.*
- *“Las escuelas infantiles y los centros escolares proporcionarán a las familias, tutores o responsables de todos los comensales, incluidos aquellos con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias u otras enfermedades que así lo exijan), la programación mensual de los menús, de la forma más clara y detallada posible, y orientarán con menús*

adecuados, para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía.

- *La información sobre los citados menús será accesible a personas con cualquier tipo de discapacidad, cuando así se requiera. Asimismo, tendrán a disposición de las familias, tutores o responsables de los comensales la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús, que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimenticios”.*

Entre muchas otras medidas expuestas en el artículo 40 de la norma, donde quedan especificadas las acciones a la promoción de buenos hábitos alimentarios, incluye también la práctica de actividad física, clave también para llevar un estilo de vida saludable con acción de prevención y mejora en la calidad de vida.

En la actualidad no solo los menús escolares están elaborados y/o supervisados por dietistas y nutricionistas sino que también, este profesional entrega a las familias las propuestas de cenas, según menú basal del colegio, para asegurar a lo largo del día una buena nutrición para el niño; así como también, se informa a las familias de la presencia de alérgenos en el menú y, la valoración nutricional para que los padres/tutores de los niños conozcan los gramos de ingesta de grasas totales, grasas saturadas, hidratos de carbono, proteínas y fibra tal como se indica en el Reglamento 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, que también la restauración colectiva debe adaptarse.

Toda esta normativa no solo se aplica en la dieta basal del centro sino también, y especialmente, a las dietas personalizadas de aquellas personas que necesitan comer un menú distinto al basal por presentar una patología, alergia o intolerancia alimentaria.

Se procura que en todo momento que las familias dispongan de la máxima información del menú para que sean conocedoras de cómo se alimentan sus niños de forma diaria. Así como, siguiendo la norma en higiene alimentaria, la colectividad debe disponer de las fichas técnicas de las materias primeras que utiliza en sus elaboraciones y, de la ficha de elaboración, dónde se muestran los ingredientes del plato del menú, que en solicitud de los interesados debe facilitarse.

Evidentemente con todo este trabajo los dietistas-nutricionistas y responsables del servicio en general, aprovechamos para proporcionar una educación alimentaria siguiendo las guías actualizadas en educación alimentaria y basándonos en los estudios científicos publicados. En la actualidad se está trabajando especialmente en los siguientes puntos:

- Más verduras y vegetales.
- Presencia de fruta como postres de forma diaria. Una vez a la semana se está dejando la presencia del lácteo y luchando para que este sea sin azúcar añadido.
- Presencia de pescado. Luchando para que este sea de proximidad y, haya presencia también de pescado azul y no solo merluza.
- Disminución de los productos alimentarios procesados.
- Disminución de la presencia de carnes rojas y procesadas.
- Disminución del exceso de pollo que se está consumiendo.
- Aumento del consumo de legumbres.
- Aumento de la presencia de la proteína vegetal como segundo plato.
- Control/disminución de la adición de sal en las elaboraciones.
- Mejora en la selección de la materia primera: proximidad, sostenible y ecológico.

Estas acciones son las que nosotros siempre revisamos, asesoramos y promocionamos para ofrecer una educación nutricional y promover un estilo de vida saludable.

Hasta puedo decir que, en centros que nosotros gestionamos el postre siempre es una fruta. Damos a elegir entre tres opciones de pieza de fruta y, una vez a la semana, solo se ofrece dos opciones de fruta y un lácteo a elegir, siendo este un yogur natural azucarado, luchando con educación al cambio al yogur natural sin azúcar añadido.

En todo ello estamos trabajando. Se agradece que competencias sanitarias, organismos sanitarios y el estado, apoyen este estilo de vida y realicen actividades, guías de recomendaciones para la elaboración de menús escolares, campañas de promoción de ingesta de frutas y verduras, etc. para potenciar un estilo de vida saludable y, reducir riesgos en la salud.

Hay mucho camino por recorrer, pero los nutricionistas somos un grupo profesional vital en colectividades, que luchamos para que los comedores escolares mejoren día a día y garanticen una buena nutrición y hábitos alimentarios a todos los niños y niñas.



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).