
Aprender a comer, también en la escuela

¿Influye nuestro ritmo de vida en la alimentación de nuestros hijos?

Por supuesto. Hasta el 70% de los niños usan el comedor escolar debido a la incorporación de la mujer a la vida laboral activa fuera del hogar. Esto supone hasta 180 comidas por curso. Y si también es el desayuno, ya son 360.

El comedor escolar debe de ser un ejemplo de alimentación saludable.

El comedor escolar realiza una función educativa y debe servir para fomentar una alimentación variada y equilibrada. También se cuida la presentación de los platos para favorecer su aceptación.

En el comedor escolar el niño aprende a comer bien.

Aprendiendo a comer, cuidamos nuestro cuerpo. Nos cuidamos. Y prevenimos enfermedades como la [obesidad](#), la [diabetes](#), la [hipertensión](#) e incluso la [caries](#).

[Las familias](#) también deben estar implicadas. Tanto para conseguir cambios favorables, como para mantenerlos.

¿Qué papel juegan las escuelas en la educación para la salud?

La escuela es el medio óptimo para la formación nutricional de padres y alumnos.

El profesorado y el personal del comedor escolar desempeñan un papel fundamental en la educación nutricional.

En el comedor se pone en práctica lo aprendido en clase. La teoría del aula se lleva a la práctica en el comedor escolar. Y también en casa.

[Los niños comerán mejor](#) con los conocimientos adquiridos en el aula, con la práctica cotidiana en el comedor y con el apoyo de la familia. Pondrán en práctica la [pirámide de la alimentación](#) que ya conocen, aunque ahora se prefiere utilizar el plato para comer saludable.

El objetivo es capacitar al alumno a elegir sus alimentos para mantener la salud

¿De qué forma se trabaja en clase?

Hay muchas maneras en las que se hace.

- Hacen carteles con consejos sobre alimentación que luego cuelgan en el comedor.

- Construyen una [pirámide de la alimentación](#) o un [plato saludable](#).
- Comentan [la publicidad de alimentos dirigida a niños](#). Aprenden que la publicidad no es lo mismo que la calidad y además encarece el producto.
- Hacen un menú equilibrado para un día. Cuentan como contaremos más adelante.
- Hacen problemas de cálculo: Si tienes 12 naranjas, te comes 3 y das 2 a un amigo, ¿cuántas te quedan?...

¿Cómo son los menús escolares?

Los [menús escolares](#) no reúnen en algunos casos las características nutricionales deseadas y muestran un alto aporte de [proteínas](#) de origen animal, un exceso de lácteos y postres azucarados y una oferta de [verduras, frutas](#) y [pescado](#) inferior a lo recomendable.

En otros, se ajustan a las recomendaciones del plato saludable y los cuidan.

Es importante que leamos los menús en casa y los comentemos con nuestros hijos. Con la programación mensual de los menús podemos orientarnos para las cenas.

¿Es necesario saber lo que comen los niños en la escuela?

Por supuesto, claro que sí.

Antes decíamos que [el desayuno](#) era básico. Ahora, que no es necesario obligar a comer nada más levantarse si no se tiene hambre. Hay que comer en función del hambre y la saciedad.

Antes decíamos leche, pan fruta. Leche, pan fruta. Leche, pan, fruta... Nada de bollería industrial. Ahora que se puede ofrecer [cualquier alimento que sea saludable](#). Las combinaciones son infinitas.

Mejor si puede ser en compañía y sin tele.

¿Cuántas veces hemos preguntado a lo largo de nuestra vida si se han [lavado los dientes](#)? A fuerza de repetir, aprendemos todos. No nos podemos cansar.

- [En el recreo](#), fruta en lugar de los [zumos envasados](#), batidos o bollería industrial. También puede ser un bocadillo de pan de barra, pequeño, para llegar con hambre a la hora de la comida. Si el pan es integral, mejor que mejor.

Nos publicitan embutidos bajos en grasa como una opción más sana. ¿Y un bocadillo de sardinas en aceite de oliva? ¿Y de pimientos con anchoas? ¿Lechuga con tomate y aceite de oliva? ¿Aguacate con queso? ¿Tortilla?

Los dentistas nos cuentan que es importante masticar para desarrollar una boca sana y fortalecer los músculos de la cara. Mejor bocadillos de pan de barra que de pan de molde, mejor una manzana a mordiscos que triturada o asada.

Si ha desayunado bien, a lo mejor no es necesario tomar nada hasta la hora de comer, depende.

- En la comida, de primer plato: [legumbres](#), arroz (mejor integral),, pasta (mejor integral), o verduras y de segundo: huevos y más [pescado](#) que [carne](#). Mejor ensalada que patatas fritas como guarnición.

Para empujar y acompañar, el pan. [No te olvides del integral](#).

Para terminar, una fruta fresca. Es más fácil destapar un envase de natillas o un yogur, *pero no hay color*.

Las frutas de todas las formas, colores y sabores, mejor fresca y de temporada. Nada de almíbar, de cocer o de asar. La fruta, cruda y natural.

¿Fresas en diciembre? ¿Manzanas de Polonia? ¿Kiwis de Nueva Zelanda? Nada, nada, fruta fresca, local y de temporada. Mejor la naranja entera que solo el zumo, *ya sabes que perdemos la fibra*.

[Para beber, agua](#), nada de refrescos.

Los dientes, que no se te olviden. Lavarlos, digo.

Mezclar, combinar, crear, disfrutar.

Cuando el primer plato contenga raciones correspondientes a alimentos de los considerados del primer plato y segundo plato (carne, pescado o huevo), se considerará plato único, que en todo caso debería ser acompañado por ensalada, además de fruta.

Si tomamos legumbre con arroz, podemos tomar también solo un plato, acompañado con algo de ensalada.

Otra idea, un potaje de garbanzos con espinaca, pan untado con tomate natural y aceite de oliva y una fruta.

Hay que fomentar el consumo de hidratos de carbono complejos: legumbres, cereales (pan, pasta, arroz, maíz), frutas frescas y enteras, [verduras y hortalizas crudas o cocidas](#) y tubérculos a diario. Y evitar el consumo de hidratos de carbono refinados: zumos no naturales, refrescos y azúcar.

Las lentejas no son *comida de viejas*, son muy nutritivas y aportan fibra.

La [fibra](#) quita algo el apetito y corrige el estreñimiento, por ello, las legumbres, cereales, cereales integrales, verduras y frutas son buenas para todo el mundo.

Mejor aceite de oliva que salsas. Y mejor las salsas que están hechas con tomate y otros vegetales que las de quesos o nata.

Se debe evitar la comida precocinada, los alimentos procesados o comidas de preparación rápida (hamburguesas, pizzas...) pues contienen más grasas saturadas, azúcares y sal. *Ya lo has leído muchas veces, ¿verdad?*

Mejor cocinar los alimentos a la plancha, asados al horno, cocción o al vapor, que fritos. Mejor limitar los empanados o rebozados para reducir el aporte calórico de la dieta.

Ya conoces dónde están las grasas saturadas, las que se pegan a las arterias y no se pueden limpiar con un trapo. En los embutidos y carnes grasas, en la nata y la mantequilla, que vienen de la vaca. Pero también en los aceites vegetales como el de coco y [palma](#), que no son aceite de oliva.

A *nadie le amarga un dulce*. Cuidado con las golosinas y postres azucarados, favorecen la caries y disminuyen el apetito por la comida normal.

¿Es equilibrado el menú de mi colegio?

Cuenta, es muy sencillo.

Frecuencia del consumo de alimentos en el comedor escolar:

	<i>Semana (5 días)</i>	<i>Mes (20 días)</i>
Arroz	1-2	4-6
Pasta	1-2	4-6
Patatas	1-2	4-6
Legumbres	1-2	6-8
Verduras y hortalizas	5	20
Carnes	2-3	8-10
Pescado	2-3	8-10
Huevo	1-2	4-8
Lácteos	1	4
Pan (mejor integral)	5	20
Fruta	5	20
Fritos	0-2	0-6

- Aceite, preferente de oliva

- Sal yodada, consumo moderado

- Agua, bebida de elección

Para prevenir malos hábitos alimentarios se recomienda un acercamiento de los profesionales sanitarios a los centros educativos.

¿Las recomendaciones para un niño son siempre las mismas?

No. Hay que tener en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo, edad, peso corporal, talla, apetito, gustos, estado de salud y actividad física.

Al llegar a [la adolescencia](#) se produce el estirón y entran más ganas de comer. El apetito regula lo que

necesitamos.

¿Todos los niños deben comer lo mismo?

No. [No forcemos](#), no queramos que coman todo lo que nosotros queremos. Nosotros ofrecemos, ellos nos dicen cuánto. Cuando se sienten satisfechos, dejan de comer. Obligar a comer no es una opción, ni con promesas ni con castigos. Comer es un placer.

¿Qué hago cuando rechaza un determinado alimento?

Hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse. Por ello, en la medida de lo posible, hay que respetar los gustos personales.

Respetemos sus gustos. Si no le gustan las judías verdes, ¿Por qué tiene que comérselas? El brécol, la lechuga o las acelgas nutricionalmente hablando son lo mismo que las judías verdes y le pueden gustar más. Comer sigue siendo un placer.

¿Qué se hace con la comida que sobra del comedor?

¡Me dicen que se tira, hasta el pan!!!.

¿No se podría distribuir en "tuppers", es decir, en nuestras tarteras, para la cena? *Me sorprendió ver esta propuesta en el periódico.*

[No podemos tirar comida](#), ni ahora, ni nunca. Con la carne del cocido se hacen unas croquetas, con la fruta más madura, una macedonia o un batido. Con el pan duro, un gazpacho y si se le añade un huevo duro, se le llama salmorejo. *Para chuparse los dedos.*

Esto ya lo aprendieron nuestros abuelos, aprendamos de ellos, no despilfarremos. No es necesario que haya una crisis para que lo hagamos. *¿Cuántas veces hemos comido de "sobras"?* Las legumbres, por ejemplo, están mejor de un día para otro, e incluso, lo que sobre se puede congelar para otro día.

¿Qué sacan de las máquinas expendedoras?

"Siempre pega la nariz al cristal de las máquinas de refrescos".

Durante la edad escolar [los snacks](#) van adquiriendo importancia en el aporte energético total, suponiendo a veces hasta un 30% del aporte calórico. Las máquinas expendedoras de comida rápida y bebidas refrescantes y azucaradas (*vending*) suponen un problema para conseguir una dieta equilibrada.

Como la población escolar es muy sensible a los mensajes publicitarios, se ha instaurado el *Código de Autorregulación de la Publicidad de los Alimentos dirigida a Menores* (Código PAOS) firmado entre la *Agencia de Seguridad Alimentaria* y las empresas de publicidad alimentaria, dentro de la estrategia NAOS, 2005, del *Ministerio de Sanidad y Consumo*.

Se han logrado eliminar estas máquinas expendedoras de los centros de educación primaria.

¿Qué necesitas para llevar todo lo que sabes a la práctica?

Eres lo que comes, somos lo que comemos. Comer es un placer que está relacionado con la salud y la alegría de vivir.

Nunca es tarde para aprender a comer y disfrutar comiendo.

Normativa

El marco jurídico que regula el servicio del comedor escolar está establecido en la Orden del Ministerio de Educación y Ciencia de 24 de noviembre de 1992 (BOE 8/12/92), modificada parcialmente por la Orden de 30 de septiembre de 1993 (BOE 12/10/93), existiendo también regulaciones autonómicas. En la comunidad de Madrid queda recogida en la orden 917/2002 del 14 de marzo (BOCM 2/4/2002). Además está reglamentado que la comida del comedor escolar debe ser supervisada por el Consejo Escolar (OM 8/12/92). Existe un [Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos](#) elaborado por los Ministerios de Sanidad y Educación, y consensado con las Sociedades Científicas, en el marco de la Estrategia NAOS -de julio de 2010 ([descargar en pdf](#)).

Más información...

- [Consejos prácticos para una cocina atractiva y saludable en comedores escolares](#). Departamento de Salud del Gobierno Vasco. 2019
- [La alimentación saludable en la etapa escolar](#). Guía para familias y escuelas. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. 2017

Fecha de publicación: 14-09-2015

Última fecha de actualización: 28-03-2023

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)

