Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Qué comen nuestros niños en la escuela?

¿Por qué es importante aprender a comer?

Porque una alimentación adecuada permite mantener la salud y prevenir enfermedades como la obesidad. Si enseñas a tus hijos a cuidarse, lo harán para toda la vida.

Los padres influimos mucho en la alimentación de nuestros hijos.

¿Cuál es el mejor momento para aprender?

De niños se consolidan los buenos hábitos alimentarios que durarán toda la vida. Para ello, TODOS debemos implicarnos: la familia, los profesores, los alumnos, el personal del comedor escolar, los profesionales sanitarios, la industria de la alimentación y los gobiernos.

Los medios de comunicación actúan como poderosos transmisores de valores, hábitos y alimentos muy apetecibles pero, a veces poco sanos y presentados por personajes conocidos.

Se sabe a ciencia cierta que las personas mejor informadas cuidan mejor de su salud y la de su familia.

¿Se aprende a comer también en la escuela?

Por supuesto. La educación es una de las vías más eficaces para la prevención. Educar no siempre es fácil. Pero siempre vale la pena. Para educar hace falta paciencia, dedicación y más paciencia.

La educación nutricional está siendo incluida en el currículo escolar. Se quiere responsabilizar a los niños de su propia alimentación.

Los niños comerán mejor con los conocimientos que adquieren en el aula, con la práctica en el comedor y con el apoyo de la familia en casa. Que el profesor participe es clave en el proyecto de promoción de la salud.

Más del 70% de los niños comen a mediodía en el comedor escolar. Se debe, entre otras causas, a que muchas mujeres ya trabajan fuera del hogar.

El comedor escolar desempeña una función educativa muy importante.

Debe servir para fomentar una dieta variada y equilibrada. El 60% de las calorías totales diarias deben ser hidratos de carbono, el 30% grasas y el 10% proteínas. Se debe cuidar la presentación de los platos. Hay que adaptarlos a los gustos de los alumnos, para que disfruten cuando coman.

Sin embargo, los menús escolares no reúnen en muchos casos las características nutricionales deseadas. Tienen muchas proteínas de origen animal, un exceso de lácteos y postres azucarados y menos verduras y pescado de lo recomendable.

¿Cuáles son objetivos del comedor escolar?

- Comer sano en la escuela.
- Promover el consumo de verduras, hortalizas, frutas frescas, legumbres y pescado junto con el aceite de oliva, pan (mejor si es integral) y agua como bebida básica.
- Promover buenos hábitos alimentarios en casa y en la escuela.
- Promover el ejercicio físico (ir andando o en bici al colegio, ejercicio en el patio…).

¿Todas las comidas son importantes?

Lo mejor es hacer cinco comidas al día: desayuno, media mañana o almuerzo, comida, merienda y cena.

- El **desayuno** es clave para prevenir la obesidad de los niños y niñas. Lo ideal es tomar leche, cereales (pan) y fruta (una pieza entera o zumo natural). No se debe cambiar la fruta fresca por los zumos envasados que son bebidas azucaradas a base de fruta. Tienen más calorías.
- A media mañana, en el **recreo** y en la **merienda** es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial.
- En la **comida** y la **cena,** de primer plato: legumbres, arroz, pasta o verduras (son los hidratos de carbono) y de segundo: pescado, huevos o carne (estas son las proteínas) con guarnición. Mejor ensalada que patatas fritas. Como postre, una fruta fresca y /o lácteo.

Algunas recomendaciones:

- Cuando en el primer plato haya alimentos de los considerados del primer plato y segundo plato (carne, pescado, huevo), se considerará plato único. En todo caso, se debe acompañar por ensalada, y fruta.

- Evitar pastillas de caldo, sopas preparadas, manteca, margarina, mantequilla, nata…

- Siempre es mejor cocinar los alimentos a la plancha, asados al horno, cocción o al vapor, que fritos. Y mejor tomar menos empanados o rebozados para reducir el aporte calórico de la dieta.

- Se debe evitar la comida precocinada, los alimentos procesados o comidas de preparación rápida (hamburguesas, pizzas…) pues tienen más grasas saturadas, azúcares y sal.

- Los dulces no deben formar parte de la dieta habitual (helados, golosinas, chocolate, azúcar, bollería industrial, zumos envasados, refrescos).

- El agua es la bebida necesaria y básica para acompañar la comida y quitar la sed.

- Las máquinas expendedoras de comida rápida y bebidas refrescantes y azucaradas suponen un problema para conseguir una dieta equilibrada. **No deben estar en los colegios**.

- Hay que lavarse los dientes después de comer.

- Y se debe conocer a los alumnos con alergias a alimentos, celiacos, diabéticos… para adecuar el menú.

¿Cuál es la frecuencia recomendada del consumo de alimentos en el comedor escolar?

¿Te atreves a contar y hacer una valoración del menú escolar de tus hijos? Es muy fácil.

	A la semana (5 días)	*Al mes (20 días)*
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, de forma moderada

- Agua, bebida de elección

- El tamaño de las raciones ajustado a la edad.

¿Se puede decorar el comedor con pirámides de la alimentación?

El ambiente del comedor escolar puede y debe ser utilizado como elemento educativo. Pequeños cambios en la decoración, con colores más alegres en las paredes, dibujos atractivos de alimentos pueden ejercer un notable efecto.

Es importante hacer de la comida un momento agradable.

¿Qué comportamientos deben desalentar los cuidadores del comedor?

- Repetir el mismo plato sin causa justificada.

- Comer parte de las raciones de los demás.
- Comer muy deprisa.
- Comer con un exceso de pan.
- Consumir chucherías u otros alimentos a los allí servidos.
- Rechazar un alimento alegando que no le gusta (se retirará el plato y no se dará otro)
- No tomar nunca la fruta.
- Realizar alguna otra actividad mientras se come.

En nuestro colegio tenemos huerto…

¡Fantástico! Para un niño, el huerto es una verdadera maravilla. Contempla con emoción la semilla que germina. Degusta las frutas y hortalizas que él mismo ha recogido (zanahoria, tomates, calabaza, patata, fresas, lechuga…). Fomenta su preferencia por lo crudo sobre lo cocido…

¿Podemos participar los padres?

Para que la salud se mantenga en el tiempo es necesario trabajar en el ambiente escolar, con las familias y la comunidad. Las familias se deben implicar. Tanto para lograr cambios favorables, como para mantenerlos.

El primer aprendizaje sobre alimentación, y el más importante, es la familia. Por ello, ha de haber una coordinación entre escuela y familia. Los padres seguimos siendo los principales transmisores de los hábitos alimentarios.

Es necesario formarnos para implicarnos. Hay que conocer los alimentos que hay que potenciar, los que hay que reducir y cómo poner en práctica las recomendaciones.

Los niños que comen en el colegio hacen en él 5 de las 21 comidas principales de la semana. Por ello, es necesario que los padres nos formemos a través de:

- Reuniones periódicas con un profesional de la educación o de la salud en el centro educativo (aunque, la experiencia muestra que nuestra asistencia e implicación no es mayoritaria).

- Información clara y concisa para mejorar los conocimientos nutricionales y potenciar los menús saludables en casa:

+ Listado de los menús servidos en el colegio.

+ Recomendaciones sobre los menús en casa.

Y recuerda:

- Predica con el ejemplo al comer y al hacer ejercicio físico.
- Los niños tienden a imitar lo que ven. Ten mucha paciencia.
- Un largo viaje comienza siempre con un primer paso. ¡Ánimo!

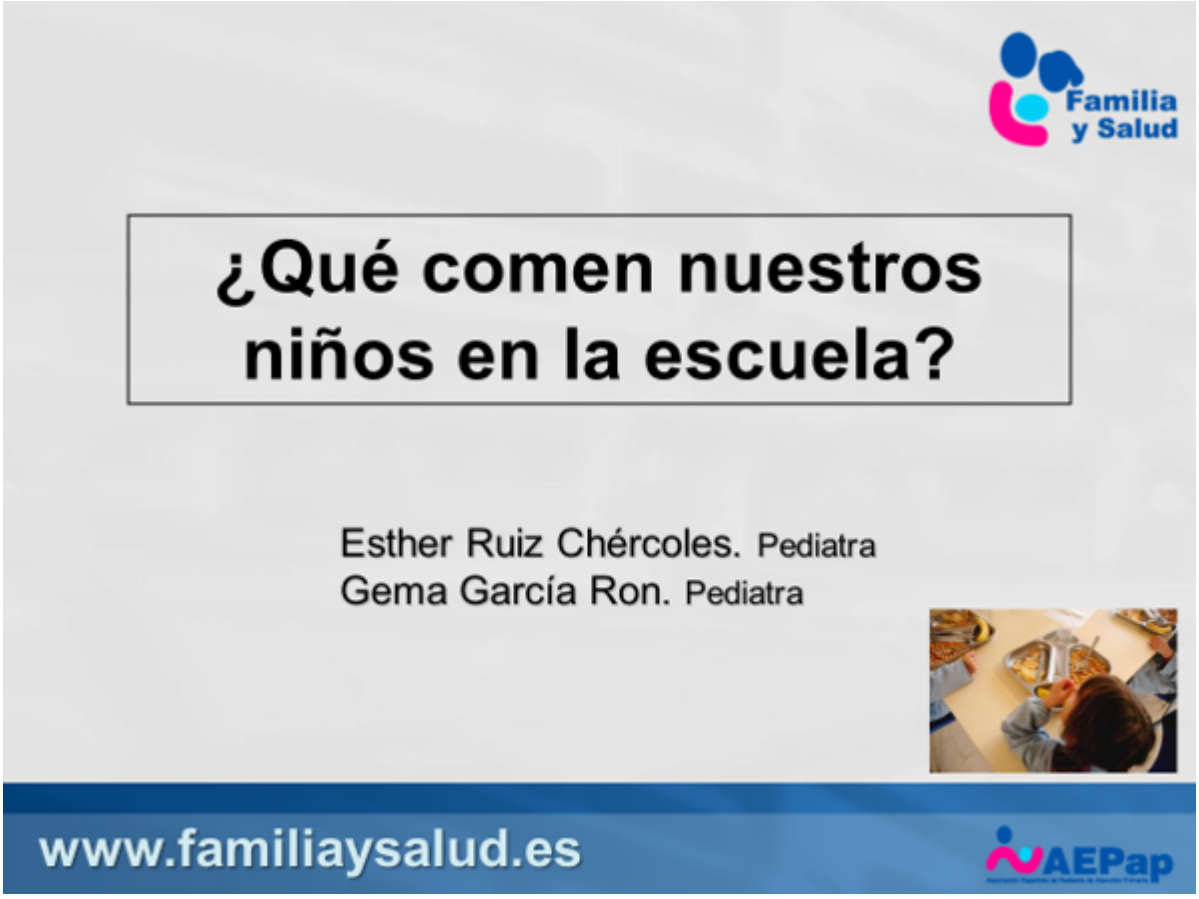
Más información…

- 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

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 3-10-2012

Última fecha de actualización: 25-07-2016

Autor/es:

- Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- Gema García Ron. Pediatra. Centro de Salud "La Rivota" Alcorcón (Madrid)

BY NC ND