



Sólo cuatro de cada diez centros ofrecen menús escolares nutritivos y equilibrados

UNO DE CADA CUATRO SUSPENDE EL EXAMEN DE CONSUMER AL COMETER VARIOS DE LOS SEIS ERRORES DIETÉTICOS QUE LOS ESPECIALISTAS CONSIDERAN IMPORTANTES

Más de un 1,2 millones de escolares de educación infantil, primaria y secundaria se quedarán a comer en el comedor escolar durante el curso 2004-2005 que se inicia este mes de septiembre. Los nuevos hábitos familiares y laborales y las distancias entre el hogar y el colegio han motivado que estos comedores adquieran protagonismo en la salud y la educación nutricional de niños y adolescentes. Expertos en alimentación resaltan la importancia de este servicio, al que los niños españoles acuden una media de 165 días al año en los casi 10.000 centros escolares que disponen de este servicio en todo el país.

Un menú escolar adecuado ayuda a controlar la salud de los más pequeños y les permite prevenir enfermedades que pueden aparecer en la edad adulta como consecuencia de una inadecuada alimentación en la infancia. Además, la época escolar es una etapa decisiva para la adquisición de conocimientos y hábitos alimenticios, por lo que un menú escolar equilibrado constituye el mejor modo de introducir a los más pequeños en los hábitos saludables relacionados con la alimentación. Por otro lado, el menú escolar supone entre el 30% y el 35% de las necesidades energéticas diarias de los más pequeños, por lo que no puede pasarse por alto su contenido que, muy importante, los padres habrán de complementar en casa con el desayuno y la cena.

CONSUMER ha analizado el menú de dos semanas de 201 colegios cuyos comedores escolares son utilizados por un total de 32.330 alumnos.

La primera conclusión del estudio es que el 24% de los menús estudiados suspenden el examen y que el 36% obtiene una mediocre nota final de "aceptable", evidenciando un amplio margen de mejora. Sólo el 41% de los centros estudiados ofrece un menú equilibrado y nutritivo, esto es, conforme con las recomendaciones de médicos, dietistas y pediatras.

Entre las carencias encontradas destaca la ausencia de alimentos imprescindibles en la dieta escolar. Así, el 36% de los colegios cuyos menús se han analizado no sirven verdura como plato independiente en ninguno de sus menús, el 30% comete el mismo error con el pescado y el 14% hace lo propio con las

legumbres. Sólo el 60% de los menús se abstienen de cometer los seis fallos nutricionales más graves: además de los tres ya mencionados, no incluir fruta fresca al menos dos veces por semana (8% de los colegios cae en este error), postres dulces más de dos veces a la semana (el 3%) y alimentos precocinados o frituras más de dos veces a la semana (un 15% de los centros escolares).

A pesar de que un porcentaje relativamente alto de colegios consigue aprobar el examen global de las dos semanas, en varios de sus menús diarios han obtenido un suspenso, lo que significa que han de mejorar la calidad dietética y nutricional de sus menús escolares: son los que han merecido el ca-

→ CÓMO SE HIZO

- Para realizar este estudio CONSUMER contactó telefónicamente con casi 2.000 centros escolares distribuidos en 13 provincias españolas. De ellos, alrededor del 40% se comprometieron a responder por escrito un breve cuestionario y a enviar el menú de dos semanas. Sin embargo, de los 748 colegios que se comprometieron a contestar, sólo 201 lo hicieron. Los centros escolares que se negaron a colaborar desde un primer momento adujeron falta de tiempo, aunque algunos reconocieron que no les interesaba o que no facilitaban este tipo de

informaciones. De los que finalmente accedieron a facilitar sus menús, 127 eran de titularidad pública, 63 privados concertados y 11 privados. Cada uno proporcionó dos menús semanales (primer plato, segundo plato y postre), de modo que en total se han analizado 402 menús.

- Los menús se analizaron desde una doble vertiente: además del estudio estadístico de los datos solicitados en el cuestionario, se realizó un análisis nutricional de los menús, del que se ha encargado el equipo de

nutricionistas que habitualmente colabora con CONSUMER. Para valorar estos menús, se trabajó con un sistema de ponderación detallado y riguroso. Se aplicó un sistema de penalizaciones que castiga a los menús que no incluyen al menos una vez a la semana verdura, legumbres y pescado, alimentos esenciales en la dieta. También se penalizó a los que sirven más de dos días a la semana precocinados o postres dulces y bollería. Y a los que no incluyen fruta fresca como postre al menos dos días a la semana.

Información facilitada a los padres: ¿sabemos qué comen nuestros hijos?

Centros escolares de...	Muy detallada	Suficientemente detallada	Poco detallada	Nada detallada	Valoración
A Coruña	6%	29%	59%	6%	Mal
Álava	0%	94%	6%	0%	Muy bien
Almería	0%	67%	33%	0%	Regular
Barcelona	6%	38%	50%	6%	Mal
Cantabria	0%	88%	12%	0%	Bien
Guipúzcoa	0%	88%	6%	6%	Bien
Madrid	6%	50%	44%	0%	Regular
Málaga	0%	40%	53%	7%	Mal
Murcia	0%	81%	19%	0%	Aceptable
Navarra	0%	63%	31%	6%	Regular
Valencia	0%	83%	17%	0%	Aceptable
Vizcaya	38%	25%	38%	0%	Regular
Zaragoza	0%	40%	60%	0%	Mal
Total	4%	61%	32%	3%	Regular

Centros que suspenden en....

Centros escolares de...	No verdura (1)	No legumbre (2)	No pescado (3)	Escasa fruta fresca (4)	Abuso de precocinados (5)	Abuso de dulces y bollería (6)
A Coruña	41%	35%	24%	29%	12%	18%
Álava	6%	0%	6%	0%	0%	0%
Almería	67%	0%	67%	17%	33%	0%
Barcelona	19%	38%	31%	13%	31%	6%
Cantabria	77%	6%	35%	0%	29%	0%
Guipúzcoa	12%	12%	12%	12%	6%	6%
Madrid	25%	19%	25%	6%	6%	0%
Málaga	80%	20%	13%	0%	43%	0%
Murcia	75%	6%	63%	6%	25%	0%
Navarra	0%	6%	13%	6%	13%	0%
Valencia	67%	22%	61%	6%	6%	0%
Vizcaya	0%	0%	19%	0%	6%	0%
Zaragoza	13%	7%	47%	7%	0%	7%
Total	36%	14%	30%	8%	15%	3%

(1) Porcentaje de colegios que no incluyen verdura al menos una vez por semana en una o en las dos semanas analizadas. (2) Id. que no incluyen legumbre. (3) Id. que no incluyen pescado. (4) Id. que no incluyen fruta fresca. (5) Porcentaje de colegios que incluyen precocinados y frituras (san jacobos, salchichas, croquetas, calamares, etc.) más de dos veces por semana en una o en las dos semanas analizadas. (6) Id. que incluyen como postre productos dulces o bollería más de dos veces por semana en una o en las dos semanas analizadas.

lificativo de “aceptable”. En otras palabras, son muchos los centros escolares que deben revisar los menús que ofrecen y ajustarse a las recomendaciones de frecuencia de consumo de los alimentos, además de diversificar el modo de preparación de sus platos.

Información a los padres: escasa y poco detallada

Una de las dificultades para valorar la calidad nutricional de los menús escolares es que no siempre reflejan toda

Errores

Pocas verduras y hortalizas Pocas legumbres

Se han valorado positivamente los menús que incluyen como mínimo una vez por semana verduras. Y se han penalizado con un suspenso a los que no respetan esta frecuencia, el 36% de los centros escolares de este informe. Uno de cada diez no servía verdura ninguna de las 2 semanas estudiadas. La peor valoración se la llevan los menús analizados en Murcia, Valencia y A Coruña, donde el 63%, el 39% y el 12% de los colegios evaluados, respectivamente, obtienen un suspenso en este apartado por no ofrecer verdura en ninguna de las dos semanas. Sólo la totalidad de los centros analizados de Vizcaya y Navarra cumplen con este criterio. Y siguen esta pauta más del 90% de los colegios evaluados en Álava y el 87% y 88% de los colegios de Zaragoza y Guipúzcoa.

Los expertos recomiendan un consumo de cuatro raciones semanales de legumbre, dos como ingrediente del primer plato y otras dos como guarnición o ingrediente de ensaladas. Sin embargo, un 14% de los centros escolares no incluyen las legumbres como plato principal de sus menús en alguna de las dos semanas analizadas. Un dato positivo: el 86% de los colegios incluyen legumbres al menos una vez a la semana. Sin embargo, el 12% no las sirven al menos un día a la semana; y un 6% de los colegios estudiados en Zaragoza, Barcelona y A Coruña no incluyeron las legumbres en ninguna de las dos semanas. Todos los estudiados en Álava, Vizcaya y Almería las incluyen en al menos una ocasión en cada una de las dos semanas de menús.



la información necesaria. Los principales perjudicados por el poco detalle de los menús son los padres y madres, pues se ve dificultada su tarea de complementar los menús escolares con las comidas del día o del fin de semana en el hogar. Por ello, deben exigir al centro escolar un documento mensual o semanal en el que se plasme el menú escolar con información precisa que detalle cada día el alimento y su forma de preparación, las guarniciones si las hubiera y el tipo de postre. Dicha

hoja debe incluir información sobre el tipo de alimento, su preparación culinaria, las guarniciones de los segundos platos y las salsas, así como el tipo concreto de postre.

Pues bien, tan sólo el 4% de los colegios estudiados suministran una información muy detallada acerca de los menús escolares, mientras que 6 de cada 10 lo hacen con suficiente detalle aunque con lagunas (referidas sobre todo al modo de elaboración). Sin embargo, el 32% de los centros escolares facili-

tan a los padres información incompleta y escasa, de forma que no conocen en detalle más de dos platos semanales servidos a los comensales, y los progenitores se ven obligados a preguntar a sus hijos la forma en que estaban elaborados los platos. Finalmente, un 3% de los colegios facilita una información nada detallada, refiriéndose simplemente a los nombres genéricos de los platos que componen el menú (por ejemplo, verduras, pescado, arroz, paella, estofado de carne, etc., sin especificar nada más).

dietéticos más importantes

Poco pescado

Los expertos en nutrición aconsejan incluir la ingesta de pescado al menos cuatro veces por semana, sumando comidas y cenas. Sin embargo, más de uno de cada cuatro colegios analizados no incluyen pescado en sus menús escolares en una de las dos semanas analizadas. Y lo que es más grave: un 4% de los colegios no incluyeron el pescado en su dieta en ninguna de las dos semanas analizadas. Esta situación es especialmente grave en los colegios de Valencia, Zaragoza y Murcia, ya que el 17%, el 13% y el 12%, respectivamente, de los mismos, no incluyen el pescado en su dieta ninguna de las 2 semanas. Otro tanto ocurre en el 6% de los colegios madrileños.

Positivamente destacan los menús analizados en los colegios de Álava ya que cerca del 94% de los mismos incluyen el pescado en al menos 1 ocasión a lo largo de las 2 semanas analizadas. En los colegios de Guipúzcoa, Navarra y Málaga estas cifras rondan el 87%.

Exceso de precocinados y derivados cárnicos grasos

Un 14% de los colegios pecan de exceso de precocinados o derivados cárnicos grasos en al menos una de las semanas. Incluso el 17% de los de Almería y el 6% de los de A Coruña abusan de este tipo de alimentos en las dos semanas, al incluirlos en más de dos ocasiones en ambas semanas. Tampoco es positiva la situación de los colegios estudiados en Málaga (un 43% ofrecen en al menos una de las semanas más de dos precocinados), de Barcelona (31%) y Cantabria (29%). Positivamente, destacan los centros de Zaragoza y Álava: ninguno de los estudiados sirve en sus menús más de dos días de precocinados o derivados cárnicos grasos en ninguna de las 2 semanas.



Poca fruta fresca

El 92% de los colegios estudiados incluyen al menos dos días fruta fresca en cada una de las dos semanas. Todos los estudiados en Álava, Cantabria, Málaga y Vizcaya la ofrecen, pero un 17% de los de Almería y un 12% de los de A Coruña no incluyen fruta fresca al menos dos días en ninguna de las 2 semanas. Esta situación se dio también en el 6% de los de Murcia y Guipúzcoa. Además, un 18% de los de A Coruña no incluyen dos días de fruta fresca en una de las dos semanas. Otro tanto ocurre en el 13% de los colegios barceloneses estudiados y en un 6% de los de Zaragoza, Madrid, Navarra, Guipúzcoa y Valencia.



Exceso de dulces y bollería

Bollería, repostería, pastelería y bombones representan una tentación para muchas personas. Aunque sólo el 3% de los centros escolares fueron penalizados con un suspenso por servir más de dos veces por semana un dulce como postre, estos alimentos forman con demasiada frecuencia parte del menú de una a dos veces por semana. Lo aconsejable es que los dulces se sustituyan por fruta fresca o lácteos sencillos (yogures, cuajadas o quesitos). El 6% de los colegios evaluados en Barcelona y A Coruña suministran dulces como postre más de 2 veces por semana en las dos semanas evaluadas. Además, el 12% de los colegios coruñeses dan a los niños al menos durante una de las semanas evaluadas un exceso de dulces (más de 2 veces por semana). Esta situación se da también en el 7% de los estudiados en Zaragoza y en el 6% de los de Guipúzcoa.



PAGAR MÁS POR EL MENÚ ESCOLAR NO SIGNIFICA QUE ÉSTE SEA DE MEJOR CALIDAD

Notas finales por ciudades*

Centros escolares de...	Muy Bien	Bien	Aceptable	Mal	Muy mal	Nota final
Murcia	0%	13%	31%	50%	6%	Muy mal
Valencia	6%	11%	39%	44%	0%	Muy mal
A Coruña	0%	24%	41%	35%	0%	Mal
Almería	0%	0%	67%	33%	0%	Mal
Barcelona	25%	13%	31%	25%	6%	Mal
Málaga	7%	7%	57%	29%	0%	Regular
Madrid	25%	25%	31%	19%	0%	Aceptable
Guipúzcoa	59%	6%	18%	18%	0%	Aceptable
Zaragoza	0%	40%	47%	7%	7%	Aceptable
Cantabria	0%	6%	82%	12%	0%	Aceptable
Navarra	75%	6%	6%	13%	0%	Bien
Álava	13%	75%	13%	0%	0%	Excelente
Vizcaya	50%	25%	25%	0%	0%	Excelente
Total	21%	20%	36%	22%	2%	Regular

* Este cuadro sólo pretende resumir los datos globales del estudio. La muestra de centros escolares (sólo 201 para 13 provincias) analizada no permite generalizaciones del tipo "los menús escolares de Murcia son los peores".

Independientemente de la calidad de la información proporcionada por el colegio, es responsabilidad de padres y madres realizar una visita al comedor para comprobar si lo que figura en las hojas informativas se corresponde con la realidad, para verificar las raciones y la presentación de los platos, y para evaluar el funcionamiento del servicio de comedor y la atención por parte de los monitores a cargo de los pequeños.

Especialmente negativa es la situación en los colegios estudiados en A Coruña, Barcelona, Málaga y Zaragoza: más de la mitad detallan poco o nada sus menús escolares. En el lado positivo destacan los de Álava: el 94% informa de forma suficientemente detallada la composición de los platos. También se ha valorado positivamente la información de los colegios de Cantabria y Guipúzcoa: un 88% incluye información detallada.

Pagar más no significa mejor calidad

Esta es la principal conclusión que surge al comparar los precios de los menús escolares en los 20 colegios más caros y en los 20 más baratos del estudio. Así, mientras que el 85% de los colegios más baratos (precios inferiores a 2,35 euros diarios) superan el examen (un 15% con sólo un aceptable de nota media), tan sólo el 70% de los centros

más caros aprueban el análisis nutricional. Además, la mitad de los colegios menos económicos (con precios superiores a los 5,5 euros diarios por menú) que aprueban lo hacen con un mediocre aceptable. Mientras que 7 de cada 10 de los colegios más económicos consiguen una nota media entre el bien y el muy bien (pueden catalogarse como menús de buena calidad), esta proporción disminuye hasta el 35% entre los centros que sirven los menús más caros de los analizados.

Por otro lado, los menús servidos en los colegios públicos son, desde un enfoque nutritivo, ligeramente mejores que los suministrados en los privados o concertados. Así, el 81% de los públicos supera el examen, aunque el 38% lo hace con un aceptable. Estas proporciones descienden en los concertados, entre los que aprueban el 77% de los colegios, el 36% de ellos con un "aceptable". Finalmente, el 64% de los de titularidad privada aprueban, más de la mitad de ellos con un "aceptable".

La variable que evalúa los menús en función de quién los elabora o dónde se preparan arroja datos interesantes: los menús preparados por empresas subcontratadas por los colegios consiguen calificaciones superiores a los cocinados en los propios

centros. Así, el 84% de los que tienen subcontratado el servicio de comedor superan el análisis, aunque un 39% lo hace con un aceptable. Y tan sólo el 61% de los que elaboran sus menús en sus propias instalaciones superan el examen, y el 29% lo hace sólo con un "aceptable". Finalmente, el 74% de los centros con servicio mixto de comedor (menús preparados por una empresa subcontratada pero finalizados en el colegio) superan el examen, aunque el 35% lo hace con un aceptable. ◀



¿Cómo debe ser un menú escolar?



1) Los menús escolares deben ajustarse a las recomendaciones dietéticas en cuanto a "raciones", composición energética y nutricional de la edad preescolar y escolar. Deben ser variados y gastronómicamente aceptables y apetecibles. Niños y niñas han de habituarse a masticar y a degustar todo tipo de alimentos.

2) Conviene que incluyan alimentos de temporada, sobre todo frutas frescas, hortalizas y verduras.

3) Deben ser distintos en función de la época del año. En épocas de calor son más recomendables las preparaciones más frescas y ligeras (ensaladas de arroz, pasta, patata, de legumbres, cremas frías) mientras que en las de frío son deseables preparaciones más consistentes que se sirven a mayor temperatura: potajes, cocidos, guisos.

4) Debe ofrecerse la posibilidad de adaptar menús a alteraciones o enfermedades: diabetes, intolerancia al gluten, alergias alimentarias.

5) Comprobar la frecuencia semanal de alimentos básicos: verduras, pescado y legumbres, una vez por semana; fruta preferentemente en los postres; precocinados, no más de 2 veces por semana.

6) Las verduras no deben presentarse siempre trituradas como purés o cremas y han de ser variadas. Lo mismo puede decirse del pescado fresco (no siempre merluza rebozada), carnes (pollo asado o frito o delicias de pollo...), etc.

7) No se incluirán precocinados y derivados cárnicos grasos más de dos veces por semana. No es adecuado que en una misma semana se ofrezcan albóndigas,

hamburguesas o salchichas y pizza, nuggets de pollo, varitas de pescado y salchichas Frankfurt, etc.

8) Comprobar que se emplean diversas técnicas culinarias (plancha, horno, estofado, guiso, frito...) y que no se abusan de preparaciones grasas como fritos, rebozados o empanados.

9) Los segundos platos irán acompañados de guarniciones o salsas, verdura o ensalada, puré de patata, sofritos de verdura, y no siempre de patatas fritas o salsa de tomate.

10) De postre, fruta fresca y lácteos sencillos; y no dulces como bizcocho, helados, etc.

11) Padres y madres complementarán el menú escolar con el resto de comidas en casa: un buen desayuno a base de un lácteo y farináceos (cereales, pan, galletas...), fruta o zumo; colaciones a media mañana o por la tarde a base de lácteos sencillos, fruta y su zumo, o bocadillos; y una cena ligera

