

Empeora la calidad de los menús y uno de cada tres presenta carencias dietéticas

CERCA DEL 30% DE LOS CENTROS VISITADOS NO INCLUYE VERDURAS, COMO MÍNIMO, UN DÍA A LA SEMANA Y SE ABUSA DE LOS PRECOCINADOS EN DOS DE CADA DIEZ

- En el cole se aprende a sumar, multiplicar, a ubicar ciudades y países en un mapa... y también a comer. Se estima que cerca de dos millones de alumnos realizan durante los cinco días de la semana la comida principal en su centro de enseñanza. Alimentarse de forma saludable supone tener una buena educación alimentaria. Sin embargo, la calidad dietética de los menús que los centros escolares ofrecen a los alumnos ha empeorado desde la última evaluación de menús escolares realizada hace tres años por EROSKI CONSUMER. Se ha comprobado que casi uno de cada tres presenta carencias dietéticas. Así lo ha podido constatar esta revista después de analizar los menús de dos semanas completas de los comedores de 209 colegios en 19 provincias españolas: A Coruña, Álava, Alicante, Almería, Asturias, Barcelona, Bizkaia, Cantabria, Córdoba, Granada, Gipuzkoa, Madrid, Málaga, Murcia, Navarra, Sevilla, Valencia, Valladolid y Zaragoza. De ellos, un 62% son de titularidad pública, un 36% concertados y tan solo un 2% privados. Además, la mayoría de los centros incluidos en el informe imparten estudios de Educación Infantil y Primaria, y dos de cada cinco también Secundaria.

Se estudió, siguiendo las recomendaciones de la 'Guía de comedores escolares' del programa Perseo, capitaneado por el Ministerio de Sanidad, que los menús incluyeran un mínimo de una vez por semana verdura, legumbre y pescado fresco o congelado no precocinado, que no se repitiera más de dos veces en una misma semana la presencia de precocinados y dulces, y que se ofreciera fruta fresca, como mínimo, un par de veces a la semana. Los resultados arrojan aspectos dietéticos mejorables en la oferta de verduras, precocinados y dulces: hay un 10% más de colegios respecto a 2008 que no ofrecen verdura, al menos, una vez por semana, casi se cuadruplican los que abusan de los precocinados (de 5,3% en 2008 a 19,6% en 2011), y son un 10% más los que abusan de los dulces por ofertarlos dos o más veces por semana (se ha pasado de no haber penalizaciones hace tres





años, a que en la actualidad uno de cada diez centros suspendan por esta práctica dietética incorrecta).

En resumen, el equipo de nutricionistas de EROSKI CONSUMER ha comprobado que hay que mejorar ciertos aspectos dietéticos concretos. Por una parte, se debe trabajar en ofrecer más variedad de alimentos básicos (verduras y pescados), así como en las preparaciones culinarias de los alimentos. Y es que los precocinados fritos, los rebozados y los empanados son demasiado habituales en los menús, incluso en algunos la presencia de frituras es casi diaria, lo que repercute en platos excesivamente grasos y calóricos, y en una pobre propuesta culinaria y de gusto.

La nota media de los menús analizados ha sido un ajustado 'aceptable', por debajo del 'bien' de 2008. Por territorios, los mejores menús fueron los de Barcelona, Córdoba, Granada, Málaga y Navarra ('bien') y los peores los de Cantabria ('mal'). Álava y Madrid logran un 'aceptable-bien'; mientras que Alicante, Almería, Gipuzkoa, Sevilla, Valladolid y Zaragoza rondan la media, y A Coruña, Asturias, Murcia y Valencia suspenden con un 'regular'. Bizkaia y Gipuzkoa se quedan en una posición intermedia entre el 'regular' y el 'aceptable'.

VERDURAS Y HORTALIZAS, AL "ESCONDITE"

Debido a su gran valor nutricional, se recomienda consumir a lo largo del día dos o tres raciones de verduras y hortalizas: una de ellas cruda, por ejemplo, en ensalada. Sin embargo, el 27% de los colegios que participan en el estudio ni siquiera se ajustan al criterio básico de incluir verdura como mínimo un día a la semana. Por provincias, la peor valoración en este apartado se la llevan dos de cada tres de Valencia, tres de cada cinco de Cantabria y Alicante, y la mitad de los centros de Asturias. En concreto, destacan de forma negativa los sevillanos porque nunca sirven verdura como primer plato en cuatro de cada diez colegios. Por el contrario, todos los de Álava, Bizkaia, Madrid y Navarra incluyen frutas y hortalizas en las dos semanas de menús evaluadas.

Como aspectos positivos, destacan la mayoría de colegios de Valladolid, Valencia, Sevilla, Alicante y Almería porque sirven la ensalada casi a diario, bien como entrante o como acompañamiento del segundo plato. Además, los menús de Barcelona sobresalen por la variedad y vistosidad de sus guarniciones vegetales: lechuga, soja y zanahoria; calabacín; salsa de naranja; de avellanas; maíz, remolacha...

LEGUMBRES: SIGUEN EN EL OLVIDO

Los nutricionistas recomiendan consumir, como mínimo, dos raciones de legumbres a la semana. Aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Pero todavía quedan menús escolares, uno de cada diez, que prescinden de las legumbres al menos una vez por semana. Respecto al anterior estudio realizado hace tres años, los colegios españoles han evolucionado de forma negativa: en 2008 el 6% de centros no incluía legumbres en los menús escolares al menos una vez por semana y en la actualidad el porcentaje es del 9%.

Destacan positivamente en este sentido los menús de Álava, Asturias, Cantabria, Córdoba, Gipuzkoa, Navarra, Sevilla y Zaragoza. Por el contrario, suspenden en este punto casi la mitad de los centros escolares de A Coruña, dos de cada diez de Almería y Murcia, y dos de Barcelona y Valencia, respectivamente. Aun así, solo un centro coruñés prescinde de las legumbres en las dos semanas de menús evaluadas.

UNO DE CADA DIEZ SIN PESCADO FRESCO

El pescado se suele "atragantar" a los más pequeños. Sin embargo, debido a su composición (rico en proteínas y grasas saludables para los vasos sanguíneos y el corazón, así como por su aporte de vitaminas y de minerales como el hierro), es fundamental consumir, al menos, cuatro raciones a la semana entre pescado blanco y azul, moluscos y crustáceos. Pero EROSKI CONSUMER ha constatado que uno de cada diez colegios todavía no lo hace. Esta deficiencia se ha hallado especialmente en Murcia (la mitad de los centros no lo ofertan en las dos semanas), y en tres de cada diez colegios de Zaragoza y de Cantabria. Aun así, tan solo se han encontrado tres colegios que omitiesen el pescado fresco o congelado en las dos semanas de menús analizadas (en Asturias, Murcia y



*PRECIO MEDIO DEL MENÚ POR PROVINCIA

Provincia	Máximo	Mínimo	MEDIA
A CORUÑA	6,7	3,0	4,9
ÁLAVA	8,2	4,0	5,3
ALICANTE	6,2	4,2	4,6
ALMERÍA	4,6	3,2	4,4
ASTURIAS	8,0	3,3	5,7
BARCELONA	8,0	4,0	6,2
BIZKAIA	8,0	3,2	5,0
CANTABRIA	6,0	2,0	4,3
CÓRDOBA	4,6	3,9	4,5
GRANADA	4,5	4,5	4,5
GIPUZKOA	7,5	3,4	5,3
MADRID	6,0	4,5	4,9
MÁLAGA	4,5	4,5	4,5
MURCIA	6,6	4,4	4,8
NAVARRA	10,0	3,5	6,5
SEVILLA	4,5	4,5	4,5
VALENCIA	6,9	3,9	5,6
VALLADOLID	8,3	4,1	4,8
ZARAGOZA	7,0	4,6	5,6
Total	10,0	2,0	5,1

*Precio medio diario del menú escolar

De media, los padres pagan
5 euros al día
por el menú escolar

¿Y si el niño es alérgico o no tolera algunos alimentos?

Cuando las instalaciones lo permitan, los centros escolares con alumnos que padezcan alergias o intolerancias alimentarias elaborarán menús especiales y adaptados. Así lo establece la recién aprobada Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. Entre los menús recibidos por EROSKI CONSUMER, solo el 2% incluía información sobre si disponían menús adecuados en caso de alergias o intolerancias alimentarias. Sin embargo, nueve de cada diez aseguró por teléfono que los ofrecían para celíacos, diabéticos, alérgicos, etc.

La familia del alumno afectado debe saber que el comedor escolar está obligado a tomar una serie de medidas:

- Exigir el certificado médico para evitar confusiones.

- Mantener informados a los padres del menú que va a consumir su hijo.
- Leer siempre los ingredientes de los alimentos que se vayan a utilizar en la preparación del menú.
- Tener a la vista el listado de información de alérgenos (en cocina) por si es preciso hacer una consulta rápida.
- No utilizar guantes de látex.
- Cocinar primero la comida del alérgico para evitar contaminaciones, retirarla y mantenerla aislada hasta servirla.
- Manipular cuidadosamente los utensilios, lo ideal el uso exclusivo de utensilios para el alérgico.
- Higienizar todas las superficies de trabajo para evitar contaminaciones.
- Intentar que la comida del alérgico sea lo más parecida posible a la de sus compañeros.
- Eliminar totalmente el alérgeno del menú, tanto el alimento en sí como los distintos productos que lo puedan llevar como aditivo o ingrediente.
- Cocinar siempre en aceite y menaje limpios para evitar contaminaciones cruzadas. No sirve filtrar el aceite, ya que no se elimina el componente.
- Tener siempre la medicación oportuna en el centro.
- Ante la duda de la presencia de un alérgeno en el alimento, no dárselo al niño.

No obstante, si el centro escolar no puede ofrecer menús especiales, debe facilitar al alumnado los medios de refrigeración y calentamiento adecuados, de uso exclusivo para estas comidas, para que pueda consumir su propia comida.

Zaragoza), pero proponían como alternativa precocinados de pescado frito tipo varitas de merluza, delicias de pescado o calamares. Son un buen ejemplo los menús analizados en A Coruña, Álava, Almería, Barcelona, Granada, Navarra, Sevilla y Valladolid. Especialmente, los estudiados en Navarra: más de la mitad incluyen pescado dos veces por semana, alternando entre merluza (el más demandado), limanda, mero y bacalao.

Sin embargo, las preparaciones culinarias de los pescados son mejorables: en la mayoría de las ocasiones el pescado se cocina a la romana, empanado o frito, técnicas que suman frituras y calorías a los menús.

DEMASIADOS PRECOCINADOS

Cerca del 20% de los menús analizados incluyen dos o más precocinados en alguna de las dos semanas evaluadas (muy por encima del 5% de 2008). El menor coste de esta comida (san jacobos, croquetas, empanadillas, varitas y/o delicias de pescado y similares, calamares romana...), su sencilla y rápida preparación, y su gran aceptación entre los más pequeños explican el lugar que se le concede en los menús escolares, en ocasiones desmedida e injustificadamente. Por territorios, este exceso se observó en más de la mitad de los colegios de A Coruña y Cantabria, el 40% de los de Asturias y Valencia, el 30% de los de Álava y Almería, y el 20% de Gipuzkoa, Madrid, Murcia. Sin embargo, no se consumen estos alimentos, ni siquiera una vez por semana, en los menús

estudiados de Alicante, Córdoba, Navarra, Sevilla y Valladolid, hábito sano que podría servir de ejemplo. Y es que se pueden conseguir menús apetitosos y sabrosos para los más pequeños, a la par que equilibrados, sin necesidad de recurrir con tanta frecuencia a este tipo de preparaciones.

¿DULCE COMO POSTRE? MEJOR NO

Los dulces son un capricho difícil de eliminar en los menús. Sin embargo, deberían reducirse a ocasiones especiales (días festivos, por ejemplo). A diferencia del estudio realizado en 2008 cuando ninguno de los colegios incluía como postre bollería, tartas, helados o chocolates, en la actualidad uno de cada diez colegios suspende en este apartado al incluirlos dos o más veces por semana en el menú escolar. Los menús peor valorados por ello son los de Bizkaia, Valencia, A Coruña, Cantabria, Gipuzkoa, Murcia y Valladolid. Como ejemplo, los menús de Granada, Álava, Alicante, Asturias, Almería, Barcelona, Córdoba, Málaga, Navarra, Sevilla y Zaragoza no incluyen este tipo de dulces.

Como nota positiva, todos cumplen con la recomendación dietética mínima de incluir fruta fresca en las dos semanas de menú.

DIFERENCIAS ENTRE PÚBLICOS Y PRIVADOS

Un total de 209 centros españoles han participado en este estudio: un 62% son de titularidad pública, un 36% concertados y tan solo un 2% privados. Si hace tres años, los menús de los colegios privados y concertados eran nutritivamente mejores que los públicos; en la actualidad, los centros públicos superan en aprobados al resto. El 81% de los colegios públicos aprueba el examen de la revista frente al 71% de los concertados y privados que también lo logran. Eso sí, el 32% de los centros públicos que supera el examen de la revista no merece más que un 'aceptable'.

En uno de cada cinco centros el propio colegio es el que se encarga de la elaboración de esa comida. Sin embargo, la tendencia a recurrir a un *catering* es cada vez mayor: ha pasado de un 47% en 2008 a un 70% en la actualidad. Hacerlo de una manera conjunta (entre el colegio y una empresa de *catering*) es otra opción escogida por 22 colegios del total. Las notas arrojan diferencias en cuanto a la calidad: los centros que optan por la primera modalidad obtienen una nota media de 'aceptable' (igual que hace 3 años) mientras que se sitúa entre el 'aceptable' y el 'bien' los que encargan el menú a una empresa de *catering*. Con todo, los menús más acertados en el aspecto dietético son los elaborados conjuntamente.

PADRES INFORMADOS POR LEY

Los colegios son los responsables de la calidad nutricional de lo que comen sus alumnos. Pero deben hacer partícipes de ello a los padres de estos pequeños. De hecho, la Ley 17/2011 de 5 de julio de seguridad alimentaria obliga a los centros escolares a proporcionar la programación mensual de los menús a las familias o tutores de los niños. En el análisis de EROSKI CONSUMER, se comprobó que todos los centros escolares estudiados, salvo un par en Córdoba y Navarra, aseguran que informan a los padres. Es importante, además, que los padres, conozcan y visiten las instalaciones para saber si la información ofrecida se ajusta a la realidad y conocer cómo es el comedor y cuántos monitores cuidan a los niños (una media de 5 cuidadores por turno). Pero la normativa también indica que la información tiene que ser lo más detallada posible (tipo de alimento, preparación culinaria, guarniciones de los segundos y postre). EROSKI CONSUMER observó que cerca del 70% de los menús especifica los platos y alimentos que lo componen. De ellos, el 19% lo hace con todo detalle y son claros en la información sobre la forma de cocinado de todas las propuestas (guisado, plancha, con aceite, rebozado...). El resto de los analizados, el 33%, ofrece poca o nula información sobre los platos que componen el menú.

MÁS INFORMACIÓN

www.consumer.es

Los centros públicos superan a los concertados en aprobados



Si comen en el comedor, ¿qué pongo en la cena?



- Ha de ser ligera. Conviene huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos...) y que no añadan mucha grasa (mejor plancha, horno, etc.).
- Siempre que sea posible es recomendable cenar en familia porque según numerosos estudios se ingieren más frutas y verduras, en definitiva, más nutrientes (vitaminas, minerales, fibra, etc.).
- Debe estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. Ejemplo:

Si en la comida se ha tomado:	La cena tendrá:
Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas (patatas)
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.

NOTA* FINAL DE LOS COLEGIOS DE CADA PROVINCIA (SEGÚN EROSKI CONSUMER)

Provincias	Muy bien	Bien	Aceptable	Regular	Mal	NOTA FINAL
A CORUÑA	0%	0%	56%	11%	33%	Regular
ÁLAVA	0%	40%	60%	0%	0%	Aceptable-Bien
ALICANTE	0%	25%	67%	0%	8%	Aceptable
ALMERÍA	20%	40%	10%	10%	20%	Aceptable
ASTURIAS	0%	0%	70%	10%	20%	Regular
BARCELONA	15%	39%	46%	0%	0%	Bien
BIZKAIA	0%	33%	42%	0%	25%	Regular-Aceptable
CANTABRIA	0%	10%	20%	10%	60%	Mal
CÓRDOBA	60%	10%	10%	10%	10%	Bien
GRANADA	50%	20%	10%	20%	0%	Bien
GIPUZKOA	0%	30%	40%	10%	20%	Regular-Aceptable
MADRID	0%	40%	60%	0%	0%	Aceptable-Bien
MÁLAGA	33%	42%	8%	0%	17%	Bien
MURCIA	0%	40%	20%	0%	40%	Regular
NAVARRA	10%	80%	10%	0%	0%	Bien
SEVILLA	0%	42%	33%	25%	0%	Aceptable
VALENCIA	0%	8%	50%	17%	25%	Regular
VALLADOLID	0%	50%	40%	0%	10%	Aceptable
ZARAGOZA	0%	42%	42%	0%	16%	Aceptable
TOTAL	10%	31%	37%	6%	16%	Aceptable

Calificaciones*: El baremo final de los dos menús escolares estudiados es el resultado del análisis de dos semanas de menú en cada colegio. Se estudió la frecuencia recomendada de consumo de alimentos básicos que no deben faltar en los menús y que son: verduras, ensaladas, legumbre, pescado y fruta fresca. Asimismo, se ha tenido en cuenta que no incluyan en exceso productos precocinados (croquetas, empanadillas, salchichas...) ni postres dulces. Con todo, los requisitos mínimos que deben cumplir son los siguientes: incluir verdura, legumbre y pescado fresco o congelado no precocinado, como mínimo, una vez por semana; incluir precocinados y dulces máximo una vez en una misma semana y fruta fresca como mínimo un par de veces a la semana.