

Comer en la escuela: ¿qué hay detrás de cada menú?

Cada plato y bandeja que se ofrece en los centros educativos alberga una extensa línea de trabajo que está sujeta a permanentes controles sanitarios, nutricionales y de calidad

Los menús escolares contienen más ingredientes de los que se aprecian a simple vista. En un único plato, además de los alimentos, su textura y su sabor, cabe el conocimiento y la dedicación de decenas de profesionales que coordinan su trabajo para llevar una dieta equilibrada y saludable a la mesa de nuestros niños. Así, donde los peques ven merluza, macarrones o ensalada, los adultos ven estrictas normativas, recomendaciones nutricionales, medidas de higiene en la manipulación de alimentos y tiempos de entrega que han de cumplirse para no romper las cadenas de frío o calor. Para conocer en detalle cómo se elaboran los menús de las escuelas, EROSKI CONSUMER ha visitado una empresa que se dedica a ello desde hace más de 40 años. En este reportaje, describimos el proceso paso a paso y explicamos quiénes intervienen en él.

La elaboración de los menús, paso a paso

La alimentación infantil no es un juego de niños. Detrás de cada plato y bandeja que se ofrece en los centros educativos hay una extensa línea de trabajo que está sujeta a permanentes controles sanitarios, nutricionales y de calidad. No es casual. Las empresas que se dedican a la restauración colectiva tienen en sus manos el crecimiento de miles de niños: su objetivo es promover la salud de los peques mediante una buena alimentación, y esa responsabilidad es muy grande. El principal desafío del sector es que todos los niños, sin excepción, reciban un menú adecuado a sus necesidades y puedan comer en la escuela.



1 Diseño

Los platos que llegan a la mesa de los peques no nacen en la cocina, sino en otra mesa: la de los dietistas-nutricionistas que se encargan de diseñarlos. Para ello, el equipo toma como referencia las recomendaciones del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud sobre alimentación en centros educativos y las particulares de cada territorio.

En esta etapa se consideran varias cuestiones: con qué frecuencia se incluyen los distintos tipos de alimentos en los menús, la cantidad de productos según la edad de los comensales, la estacionalidad de las materias primas, la cultura gastronómica, las fiestas locales y las necesidades especiales de algunos niños.

Además de estos aspectos, los profesionales tienen en cuenta las sugerencias que reciben de los colegios y se preocupan por mejorar los sabores, aromas, texturas, colores, cualidades nutricionales, variedad y presentación de los platos que crean. Con todos estos elementos sobre la mesa, se crea la ficha de plato, un documento que recoge información fundamental sobre las características de esa preparación. Por ejemplo, los ingredientes que lleva y sus proporciones, la manera de elaborarla, la valoración nutricional, el listado de alérgenos que puede contener, los puntos de control críticos e, incluso, la logística que se necesita para que el plato llegue al colegio en condiciones óptimas de consumo.

2 Aprovisionamiento

La elección de los ingredientes es tan importante como su selección. Es decir, no basta con hacer un listado de materias primas saludables: el siguiente paso es decidir dónde se van a comprar. Por ello, una vez que se aprueban las fichas de los platos, el área de compras contacta con las empresas que pueden suministrar los ingredientes necesarios para hacerlos. Comienza entonces un proceso de evaluación y auditorías para determinar cuáles serán los proveedores. Y homologarlos.





Recepción y control de materias primas. Cuando un proveedor homologado de materia prima llega a la empresa, se pone en marcha el proceso de recepción y control. El personal de almacén descarga las mercancías, coteja el contenido de los palés con las especificaciones de calidad previamente pactadas, comprueba las fechas de vencimiento y –muy importante– toma la temperatura de los alimentos. Si todo es correcto, se procede a etiquetar la mercancía con un código interno que acompañará a cada producto durante todo el proceso para garantizar la trazabilidad.

Almacenamiento. El almacenamiento de las materias primas es otro punto clave, ya que no todos los alimentos pueden conservarse de la misma manera ni tienen la misma durabilidad. Para los que necesitan bajas temperaturas, existen grandes cámaras frigoríficas que aseguran que se mantenga la cadena de frío. Si se trata de alimentos que deben conservarse en seco –arroz, harina, aceite–, se colocan en estanterías adecuadas con sus correspondientes etiquetas. De este modo, todos los suministros están organizados y se encuentran con facilidad para llevarlos a la cocina cuando es necesario. Y se garantiza además, su trazabilidad.



3 Elaboración del menú en la cocina

En materia de restauración colectiva, la cocina es un mundo aparte. En él rigen unas normas muy estrictas de higiene y un control minucioso de la temperatura, tanto de los alimentos y de las cocciones, como del ambiente donde se preparan. El desafío de los cocineros no solo es elaborar platos ricos, atractivos y equilibrados, sino hacerlo de tal modo que garantice la salud de los niños. Por esta razón, la cocina está dividida en diferentes secciones y el personal trabaja en equipos, según el tipo de plato que se va a preparar.

Bajo la supervisión de un jefe de cocina, cuyo papel es similar al de un director de orquesta, los primeros platos y los segundos se elaboran en sectores diferentes. Lo mismo ocurre con los postres o las dietas con necesidades especiales (esto es, platos específicos para niños con intolerancias o alergias). El trabajo coordinado y el control de las temperaturas –con cocciones a más de 70º C y platos que se mantienen a más de 65º C una vez elaborados– da como resultado una sinfonía de sabores que, además, cuida la salud de los peques.



4 Envasado y etiquetado

Una vez que se preparan los alimentos, es preciso envasarlos y etiquetarlos. Cada cosa ha de ir en su lugar y, además, debe contar con información detallada de qué es, para quién se ha elaborado y cómo debe conservarse. El envasado se realiza con mimo en zonas aisladas y en superficies de trabajo impecables para evitar cualquier tipo de contaminación. Las bandejas, a su vez, se colocan en recipientes aislantes para mantener la temperatura de la comida durante el resto del proceso.

5 Expedición, transporte y distribución

Los camiones de reparto están diseñados para conservar los alimentos a lo largo de la distribución, tal como han salido de la cocina. Por eso, dentro de estos vehículos hay compartimentos estancos de frío y calor. Además de viajar por separado, los recipientes aislantes se estiban al milímetro –para aprovechar el espacio– y de un modo ordenado, según los centros educativos que visitará ese camión. El objetivo es optimizar los tiempos de reparto, así que cada minuto cuenta.

Las bandejas con alimentos han de llegar a la hora de la comida. Y, además, tienen que estar en las mejores condiciones para su consumo. Por ello, la logística de distribución es tan importante. Para agilizar el reparto, se estudian las rutas: se tienen en cuenta el tráfico o las distancias desde la empresa hasta el colegio antes de establecer los itinerarios idóneos.



6 Recepción y mantenimiento en el comedor escolar

Cuando las bandejas llegan a la escuela, el personal del comedor se encarga de recibirlas y mantenerlas en condiciones hasta el momento del consumo. Los alimentos que requieren frío –por ejemplo, los yogures– se conservan refrigerados, y las preparaciones que se consumen calientes se colocan en mesas especiales que mantienen la temperatura indicada. Esta etapa –casi la última de todo el proceso– es la primera que ven los niños.



7 Limpieza y Desinfección (L+D)

Para los colegios, la alimentación cotidiana empieza y acaba en el comedor. Para las empresas de restauración colectiva, no. Aunque el objetivo de alimentar a los niños se cumple en la escuela, es necesario un paso más para hacerlo bien y sin riesgos: la higiene posterior.

El personal de L+D (siglas de Limpieza y Desinfección) es tan importante como el de los nutricionistas, los cocineros o los repartidores. De hecho, los responsables del sector hacen hincapié en que “una cosa no se entiende sin la otra”. Todos los utensilios de cocina, las bandejas y el menaje (que regresa a la empresa) pasa por un proceso de limpieza y desinfección con altas temperaturas que garantiza los requisitos de seguridad alimentaria y, por tanto, la salud.

+ www.consumer.es



LOS MENÚS ESPECIALES

El objetivo principal de las empresas de restauración colectiva es que todos los niños puedan comer en la escuela. Se trata de una meta ambiciosa, no solo por la cantidad de comensales o centros educativos que abastecen, sino porque hay niños con necesidades alimenticias muy concretas. Para ellos, el equipo de nutricionistas confecciona dietas específicas, que cubren distintas situaciones.

Alergias, intolerancias alimentarias (al gluten y a la lactosa), patologías como la obesidad, las enfermedades metabólicas, o menús sin carne de cerdo o vegetarianos.

Las dietas para necesidades especiales se elaboran en una zona diferenciada de la cocina –alejada de la producción normal– y con una planificación especial para evitar cualquier tipo de contaminación cruzada.