

Menús escolares: mellorou a súa calidade?

Desde 1998, detectáronse melloras nalgúns aspectos dietéticos pero tamén carencias alimenticias inxustificables

Alimentación é un eixe vital para o desenvolvemento e crecemento físico e intelectual dos nenos, o mantemento da saúde e a prevención de enfermidades. Por iso os pais e educadores non deixan de preocuparse pola alimentación dos nenos e nenas fóra da casa.

No noso país, para preto de dous millóns de nenos o centro escolar tamén é o seu comedor diario de luns a venres, durante unha media de 165 días ao ano. Ademais do esencial labor educativo e social, o menú escolar debe supoñer entre o 30% e o 35% das necesidades enerxéticas diarias e responder a un equilibrio nutricional. É fundamental que sexa agradable e pracenteiro, e que

respecte as cantidades e a frecuencia de consumo recomendadas para os distintos alimentos segundo a idade.

Os expertos en nutrición aseguran que a importancia do menú escolar é dobre: inflúe no establecemento dos hábitos alimenticios dos nenos e afecta o seu estado nutricional, ao constituír unha parte importante da dieta diaria que se repite cinco días á semana, durante moitas semanas ao ano. Todo isto pon de manifesto a grande importancia que debe ter o comedor escolar na alimentación e na educación nutricional do neno.

Desde 1998, e de forma periódica en 2004, 2008 e 2011, EROSKI CONSUMER avaliou cada ano a calidade dietética dunha media de 400 menús escolares pertencentes a centros escolares de ámbito nacional (tanto privados como públicos e concertados). E obtívose o dato referente á calidade dietética de dúas semanas de menús escolares completas (primeiro prato, segundo prato e sobremesa) no relativo a oferta alimentaria, frecuencia de consumo e diversidade de preparacións culinarias. As análises realizadas detectaron que se rexistran diferenzas na calidade dietética segundo a titularidade do colexio, diferenzas xeográficas, melloras nalgúns aspectos dietéticos dun ano a outro e carencias alimenticias salientables.



A EVOLUCIÓN EN TITULARES

- 👉 **1998** - “O 62% dos menús deben mellorar no aspecto nutritivo” Ese ano analizáronse 400 menús en 200 colexios de 12 provincias españolas. O 25% suspendeu sen paliativos e só un 18,5% dos centros ofrecía un menú nutritivo e equilibrado.
- 👉 **2004** - “Só catro de cada dez centros ofrecen menús escolares nutritivos e equilibrados” Dos 402 menús que se analizaron en 201 colexios de 13 provincias españolas, un de cada catro suspendía o exame ao cometer varios erros dietéticos importantes.
- 👍 **2008** - “Mellora a calidade dietética dos menús escolares, pero un de cada tres son menús mediocres ou malos” Ese ano analizáronse máis de 420 menús en 210 colexios de 18 provincias españolas. Un 17% dos centros visitados non incluía verduras como mínimo un día á semana e os alumnos pertencentes a un de cada dez colexios non comían unha porción de peixe de luns a venres.
- 👉 **2011** - “Empeora a calidade dos menús e un de cada tres presenta carencias dietéticas” Dos 418 menús que se analizaron en 209 colexios de 19 provincias españolas, preto do 30% dos centros visitados non incluía verduras como mínimo un día á semana e abusaba dos precociñados en dous de cada dez.

Leccións para acertar

- Relación calidade-prezo.** O menú escolar ten un prezo e a ese prezo esíxeselle a máxima calidade, tanto a nivel dietético coma de seguridade alimentaria. No histórico de EROSKI CONSUMER comprobouse que pagar máis non é sinónimo dunha mellor calidade nutricional nos menús. De feito, entre os 20 menús máis económicos e os 20 menús máis caros non había unha diferenza substancial na calidade dietética da oferta alimentaria semanal.
- Titularidade do centro.** Nesta análise retrospectiva, aínda que non se aprecia diferenza especialmente rechamante na calidade dietética dos menús servidos segundo a titularidade do centro, os resultados indican que hai máis menús en colexios públicos con mellores notas e con menos suspensos. Na última análise



Os erros dietéticos máis importantes

	Non verdura	Non legumes	Non peixe	Escasa froita fresca	Exceso de precociñados	Abuso de doces
MEDIA 1998	23,5%	8,5%	20,5%	6,5%	7%	1%
MEDIA 2004	36%	14%	30%	8%	15%	3%
MEDIA 2008	17%	6%	10%	3%	5%	0%
MEDIA 2011	26,8%	8,6%	10%	0,0%	19,6%	10,0%



- de 2011, a metade (49%) dos menús de centros públicos alcanzaban 'boas ou moi boas' cualificacións (15% con "moi ben" como nota final), fronte ao 27% dos menús de centros privados ou concertados con semellante puntuación (neste caso, ningún obtivo a máxima cualificación de "moi ben"). No aspecto negativo, tamén se observan peores menús entre os colexios privados e concertados (o 28% dos menús son malos ou regulares) que entre os colexios públicos (o 19% dos menús suman un malas notas).
- Segundo quen cociña os menús.** A calidade da comida en moitas ocasións vén determinada polo tipo de servizo encargado da elaboración dos menús. A tendencia a que sexa un catering o encargado do servizo de menús é cada vez maior; en 2011, sete de cada dez colexios optaron por este servizo. As outras alternativas son que o persoal do propio centro se encargue do servizo de comedor escolar ou se traballe de forma conxunta entre o colexio e a empresa de *catering* (a comida elaboraa a empresa e nas instalacións do propio centro o persoal remata de cociñala, qentala, requentala etc.). As notas, aínda que non son moi dispares entre si, poñen certas diferenzas en canto á calidade, xa que os menús elaborados polo *catering* ou en réxime mixto son os mellor valorados. As maiores carencias dietéticas repítense en menús elaborados

no propio centro, que poderían resumirse nunha maior oferta de doces e de precociñados.

- Menús especiais.** Sempre que as instalacións o permitan, as escolas infantís e os centros escolares con alumnado con alerxias ou intolerancias alimentarias elaborarán menús especiais, adaptados. Así o establece a recentemente aprobada Lei 17/2011, do 5 de xullo, de seguridade alimentaria e nutrición. Nas investigacións de EROSKI CONSUMER comprobouse que nove de cada dez centros ofrece menús especiais adaptados ás circunstancias médicas (diabete, obesidade, intolerancias e alerxias alimentarias etc.) ou a conviccións (vexetarianos, musulmáns...) etc. Nalgúns casos, aínda que o menú do día é o convencional, ofrécese o menú especial que se precise segundo demanda.
- Alimentos ecolóxicos.** En 2011 os alimentos ecolóxicos chegaron aos colexios en forma de hortalizas, verduras e froitas e, en ocasións, arroz, pasta ou legumes. Sevilla é a provincia con máis menús con alimentos ecolóxicos (seis centros), séguelle Almería (tres centros), Málaga e Córdoba (ambas as dúas con dous centros) e Granada, Barcelona e Cantabria (un centro). En total 16 centros, que equivalen a 32 menús, un 7,6% do total de menús da mostra.

www.consumer.es



O NOSO BAREMO DE PUNTUACIÓN

Na elaboración das investigacións deséñase un método propio de valoración de méritos e defectos dietéticos (de 0 a 10 puntos) dos menús escolares, e tómanse como referencia as guías actuais (Guía de comedores escolares Programa Perseo 2008) sobre as recomendacións de consumo específicas nos menús escolares.

En concreto, analízanse dez variables dietéticas por menú: presenza de verduras como prato principal, de ensalada, de legumes, de peixe fresco ou conxelado (non precociñados), de froita fresca, variedade das preparacións culinarias, presenza de precociñados, variedade de gornicións e/ou salsas, de produtos lácteos e de doces.

Cada semana de menús escolares pode alcanzar a puntuación máxima de 10 puntos.

Penalizanse con suspensos os menús que non cumpran uns requisitos mínimos:

- VERDURAS** como prato principal (non como ensalada, nin como gornición nin como ingrediente de primeiros ou segundos pratos): mínimo unha vez por semana.
- FROITA FRESCA:** mínimo dúas veces por semana.
- LEGUMES:** mínimo unha vez por semana.
- PEIXE fresco ou conxelado (non precociñados):** mínimo unha vez por semana.
- PRECOCIÑADOS NON CASEIROS** (variñas de peixe, San Xacobes, croquetas, empanadillas, salchichas, luras, hamburguesas, pizza...): dúas ou máis veces por semana.
- DOCE** (bolos, pasteis, bombóns, xeados e lácteos azucrados tipo flans, cremas etc.): dúas ou máis veces por semana.