

¿MERECE LA PENNA COMER EN EL COLE?

Casi dos millones de niños y adolescentes españoles acuden a diario a un comedor escolar, según el Instituto Nacional de Estadística. *La cifra crece cada año, al igual que el número de progenitores preocupados por la calidad de los alimentos.* Pese a que los menús de la escuela pueden mejorar, cumplen los requisitos nutricionales necesarios. Muchas veces, el control sobre qué, cómo y cuánto comen los menores es mayor que en casa.

Podemos estar tranquilos con lo que comen los niños y adolescentes en el colegio: los comedores escolares están haciendo sus deberes nutricionales. Según el proyecto HELENA, que investiga los hábitos de alimentación y salud de los jóvenes y niños, financiado por el Programa Marco de la Comisión Europea, la calidad de la dieta de los niños y jóvenes que comen en el colegio es, en general, superior a la de los que comen en casa. Eso sí, siempre y cuando esté diseñada por un nutricionista experto.

Dietistas, educadores y responsables de salud pública coinciden en que el centro escolar es un sitio clave para adquirir hábitos saludables y aprender a comer de forma sana. Además, los niños que comen en la escuela tienen menos riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, según el último estudio Aladino del Ministerio de Sanidad. Pero el informe no aclara si esto se debe exclusivamente a diferencias nutricionales o si hay algo más, ya que no analiza factores socioeconómicos relacionados con el riesgo de sobrepeso, como el hecho de que una familia no pueda pagar el comedor escolar.

DISEÑO DEL MENÚ ESCOLAR.

Otra razón para estar tranquilos, según los expertos, es que los menús no son para nada improvisados. España tiene desde 2005 una *Estrategia*

para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad, y en 2011 la Ley de Seguridad Alimentaria incluyó las pautas para que los menús escolares fueran revisados por la administración –una competencia que recae en las comunidades autónomas–, así como por dietistas y nutricionistas profesionales. Una medida que, a pesar de sus flecos, ha mejorado los menús en los últimos años.

NO TODOS TAN CONTENTOS.

Existen tres modelos de comedor escolar. El primero, el de toda la vida, con cocina y cocineros propios del colegio. Otras veces es una empresa externa la que lleva a sus profesionales para cocinar en el centro. Pero es el tercero el que más ampollas levanta, en especial entre los padres y madres; aquel en el que la comida se transporta ya hecha en caliente o en frío, llamada línea fría o comida de *catering*, para terminarse de cocinar o ser recalentada en el colegio.

También es el modelo que más critican las principales asociaciones de padres, que lamentan que la línea fría –que gana terreno sobre todo en los nuevos colegios– se parezca más a la comida precocinada que a la casera. Aunque el patrón más generalizado depende de cada comunidad. Y mientras que en Madrid y Galicia los centros con cocineros propios ganan (el 85% y el 80% de los colegios conservan sus cocinas), en Andalucía, Castilla y León y País Vasco sucede al revés.





'Escuela' alimentaria. Según el Ministerio de Sanidad, comer en el cole evita el riesgo de obesidad.



Un servicio al alcance de (casi) todo el mundo

17.535

centros desde Educación Infantil a Bachillerato tienen **servicio de comedor** (10.166 son públicos. El resto, privados o concertados).

4,59€

fue el **coste medio del menú escolar en 2016**. Navarra ofrece el menú más caro, de **6,25€**. El más bajo es el de **Asturias**, de **3€**.

¿CUÁL ES EL MEJOR MODELO?

La Fundación Española de la Nutrición dibuja cómo debería ser el comedor escolar ideal. Debe ofrecer un primer y segundo plato, además de un postre. El menú debe alternar carne, pescado y huevos, y optar por guarnición de verduras, completado con pan y agua. El postre más equilibrado para escolares y adolescentes es una pieza de fruta, aunque el menú puede incluir un postre lácteo (un yogur, por ejemplo) una vez a la semana. En total, el menú tiene que cubrir en torno a un tercio de las necesidades energéticas diarias de los alumnos. Pero comer no significa solo nutrirse. También implica relacionarse, compartir, disfrutar y aprender; un comedor escolar ideal debe ser una oportunidad para que los escolares conozcan nuevos ingredientes y sabores, sin olvidarse de fomentar los hábitos saludables y la convivencia.

No podemos dejar que toda la responsabilidad de la nutrición recaiga en el colegio. Los expertos afirman que tanto en el comedor como en casa hay que enseñarles a escoger alimentos de proximidad, y a diseñar su dieta de adultos con más frutas y verduras frescas, más legumbres y menos producto animal. Y hacerles partícipes de la compra.

41%

de los niños de **6 a 9** años tiene sobrepeso.

4,87%

de las familias no puede permitirse el comedor por **motivos económicos**.

66,39%

de los hogares asegura que el menú tiene la **calidad** que esperaba.

El menú debe cubrir el **35% de las necesidades energéticas** diarias del alumno.

52

de **cada 100** alumnos de comedor lo usan a diario. El 4,87%, de forma puntual.

1,8

millones de alumnos de entre 2 y 18 años usaron el comedor en 2017-2018.

10%

de las **familias** tuvieron en 2016 una **beca** para cubrir costes. El 5,15%, gratuidad total.

Fuente: Informe comedores escolares CEAPA 2016, MECD Datos y cifras, curso escolar 2016-2017, Ministerio de Sanidad.

La experta



Teresa Valero

“En el menú escolar falta variedad de pescado azul, y las raciones de fruta y hortalizas no son suficientes”

Es una de las dietistas-nutricionistas encargadas de vigilar qué comen los niños españoles en el colegio. Y aunque reconoce avances, Teresa Valero admite que queda camino por recorrer: “Muchos menús escolares aún tienen demasiada sal y pecan de exceso de carne, mientras que escasean en su contenido de verduras u hortalizas”, dice esta maña, convencida de que lo que comen los niños y adolescentes de hoy marcará la salud de los adultos de mañana.

¿Los comedores escolares en España cumplen los objetivos nutricionales de los niños y adolescentes? Aunque queda mucho por hacer, yo pienso que sí. El comedor escolar tiene un papel importante en la alimentación de niños y adolescentes. Los programas de comedores escolares de las comunidades autónomas revisan los menús, su composición y variedad, según las recomendaciones incluidas en las guías autonómicas o nacionales, que además recogen los requisitos nutricionales acordes a las necesidades de los escolares. Su comida principal debe cubrir en torno al 30-35% de sus necesidades de energía diarias y los menús

deben diseñarse acorde con los requisitos de una dieta saludable y suficiente.

¿Qué requisitos nutricionales se le exige a una empresa de comidas que quiera ganar un concurso público de comedores escolares?

Los requisitos dependen de cada comunidad. Por desgracia, la normativa sobre comedores escolares no sigue un marco común, las hay mejores y las hay peores. Por eso es necesario unificar criterios y consensuar una serie de recomendaciones dietético-nutricionales para los menús.

Pero habrá, al menos, unos requisitos nutricionales mínimos por franjas de edad. Sí, los menús deben ser adecuados a los requisitos nutricionales de los alumnos, según su edad, género y actividad física. Para ello, distintas instituciones y grupos de investigación –en España, la Agencia Española del Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan) y en Europa, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)– fijan los requisitos nutricionales por franjas de edad.

Si tenemos que diseñar el menú escolar de los niños y niñas de entre 6 y 9 años de un colegio público, ¿por dónde empezáramos?

En España, el Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos (de Aecosan) indica las pautas que luego completan las comunidades autónomas. El menú escolar de los niños de 6 a 9 años de un colegio de Madrid, por ejemplo, debería contener entre 600 y 700 kcal (entre el 30 y el 35% del total diario de energía recomendada). Y solo el 10% de esta energía puede proceder de ácidos grasos saturados.

¿En qué proporciones? Entre el 12 y 15% del contenido debe constituirse con proteínas y más del 50% con hidratos de carbono. Por su parte, los lípidos no pueden superar la horquilla de entre el 30 y el 35% del total. Y para asegurarnos de que los niños toman la cantidad recomendada de minerales y vitaminas (micronutrientes),

“A veces, por falta de tiempo, atención o implicación de las familias, la alimentación en casa no es lo más saludable posible. Y los niños consiguen alimentos que no son los más adecuados”.



+ Variedad. Según la Fundación Española de la Nutrición, entre el 12 y el 15% del menú debe ser proteínas y el 50%, carbohidratos.



hay que asegurarse de que comen cada día alimentos de todos los grupos.

¿Cuáles son las carencias más repetidas en el comedor?

Hay poca variedad de pescado azul, y las raciones de fruta y hortalizas no son suficientes. Por el contrario, hay un exceso de carnes y derivados. Y un alto contenido en sal de los menús, aunque por suerte se ha reducido en los últimos años. Estos resultados se observan en estudios de comunidades autónomas, como Madrid, Castilla y León, Andalucía y País Vasco.

¿Por qué existen estos puntos negros?

Todavía hay muchas

comunidades autónomas donde no es obligatorio contar con un dietista-nutricionista en el comedor escolar, una figura importante para verificar in situ el correcto funcionamiento del comedor. Ellos son quienes deberían diseñar y revisar los menús escolares para que sean variados, tengan en cuenta las preferencias de los escolares y las dietas especiales en caso de alergias o intolerancias. Tampoco está generalizado otro punto importante: incluir juegos y actividades relacionadas con la alimentación, la nutrición y la educación del gusto.

El comedor escolar con línea fría, que usa grandes cocinas centrales desde las que refrigeran los platos que distribuyen a centros de toda la Península, es el modelo más criticado por los padres. ¿Es peor?

No se puede generalizar o decir que es peor la línea fría que la cocina tradicional del comedor escolar. Ambas son opciones válidas si se ejecutan de forma correcta. La cocina que no está en el propio centro no tiene por qué ser peor.

¿Diría entonces que la comida escolar de los niños y adolescentes en España es saludable?

Las comunidades autónomas trabajan para que así sea a través de sus programas de comedores escolares o con la elaboración de guías y documentos informativos. También se encargan de revisar los menús y de comprobar que cumplen con los requisitos dietético-nutricionales de los escolares. Pero queda trabajo por delante. Y para ello es necesaria la implicación de directores, personal del centro y de cocina, asociaciones de madres y padres, profesionales en nutrición humana y dietética, profesores y administraciones.

El Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España dice que el comedor escolar debería ser un lugar más agradable, divertido

y atractivo para que favorezca la educación nutricional. El comedor escolar debe ser el laboratorio en el que poner en práctica lo aprendido en el aula, con talleres prácticos y actividades educativas complementarias que les ayuden a adquirir unos hábitos de alimentación saludable. Algo que hoy no funciona en todos los sitios.

Vayamos a la comida de los niños y niñas en casa: ¿diría que es sana?

A veces, por falta de tiempo, atención o de implicación de las familias, la alimentación en casa no es lo más saludable posible. Aunque los pequeños de entre 5 y 11 años no suelen ser caprichosos con la alimentación, sí tienen la suficiente libertad para conseguir alimentos que no son adecuados nutricionalmente.

Pero muchos niños no quieren ver la verdura o el pescado ni en pintura...

Algunos estudios incluyen entre sus comidas favoritas la pasta, patatas, arroz y la carne. Unas preferencias que están influenciadas por los hábitos familiares, la alimentación del colegio, lo que comen sus compañeros e incluso por la publicidad. Es cierto que los niños generan aversiones por productos concretos, sobre todo pescados, verduras, hortalizas, frutas y legumbres. Para remediarlo, hay que animarles a probar los alimentos que rechazan, presentarlos de formas atractivas junto a otros alimentos que les resulten apetitosos.

Algunos estudios revelan que los niños que comen en casa tienen más riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad.

Puede que en casa no haya unos hábitos alimentarios correctos, bien por falta de conocimiento, por el nivel socioeconómico o sencillamente por falta de tiempo para cocinar. Si en el entorno familiar no existen hábitos alimentarios correctos es muy probable que la alimentación del niño no sea la más adecuada. Aunque hay otras ingestas en el día, los niños que comen en el colegio tienen un control más exhaustivo sobre qué comen y cuánto.

Entonces, ¿es mejor comer en casa o hacerlo en el cole?

Lo ideal sería comer en casa con la familia y que esta fuera la responsable de educar en hábitos saludables a los más pequeños. Pero el trabajo, los horarios incompatibles y la falta de tiempo hacen necesario recurrir al comedor escolar.

*Directora de información y divulgación científica de la Fundación Española de la Nutrición.

La voz de los padres



Manuel Chía

“No es lo mismo un comedor integrado que otro con *catering* o línea fría, con la cocina fuera y alimentos recalentados”

La Plataforma por una Alimentación Responsable en la Escuela es un grupo que desde 2016 reúne a la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado –que integra unas 120.000 asociaciones– y a colectivos de protección de la naturaleza, como Ecologistas en Acción. Su portavoz, Manuel Chía, defiende los platos recién hechos para los niños y adolescentes que comen en el colegio y lucha contra la llamada comida de línea fría. Este modelo, que delega la cocina escolar en servicios de *catering*, se ha convertido en objeto de críticas por parte de las principales asociaciones de padres y madres de alumnos de toda España.

¿Comen bien los niños que usan el comedor escolar en España? En nuestra opinión, esto depende de la gestión del comedor escolar. No es lo mismo un colegio que lo tenga integrado en el plan del centro, como un elemento educativo más, con su cocina propia, con alimentos de cercanía y ecológicos, que un centro escolar con *catering* o comida de línea fría, con cocinas centrales alejadas del comedor y alimentos recalentados en plástico días después de haberse cocinado.



+
Fruta y verdura. Los comedores escolares deberían ofrecer fruta de temporada al menos tres días por semana.

¿Por qué critican tanto la comida de línea fría que se prepara en una cocina central y se conserva refrigerada hasta su consumo en los colegios?

En pocos años, los alumnos han pasado de consumir alimentos locales en los colegios, elaborados en el centro, a comer productos cocinados a kilómetros de distancia y llegados de cualquier rincón del mundo, con el correspondiente deterioro de la calidad de la comida. Con el sistema de *catering* o línea fría pueden resentirse las propiedades organolépticas de los alimentos (color, sabor, olor, textura), fundamentales para quienes están aprendiendo a comer. Si un plato no está bueno, se va a acabar tirando. La línea fría permite la producción a gran escala de miles de menús diarios. La distribución a los colegios una o dos veces por semana disminuye los costes del transporte. Creemos que, por los motivos expuestos, puede suponer una merma en la alimentación saludable de los escolares.

En el País Vasco, el 72% de los comedores ya sirven catering. En Andalucía, el 67%, y en Castilla y León, el 47%. ¿Cree la Plataforma por una Alimentación Responsable en el Escuela que estos escolares comen peor? Además de la merma de las cualidades organolépticas que he



mencionado, otro problema del modelo de *catering* es que usa una gran cantidad de plástico. Diversos estudios advierten que los disruptores endocrinos [compuestos capaces de simular el comportamiento de las hormonas] contenidos en el plástico (como el bisfenol A o los ftalatos), pueden migrar del plástico al alimento al calentarse [es decir, que las sustancias tóxicas del plástico podrían pasar a la comida]. Entre ellos figura el proyecto INMA, Infancia y Medio Ambiente, que gestiona la mayor base de datos de España sobre madres e hijos desde el embarazo, y está liderado por catorce hospitales, universidades e instituciones de salud nacionales. También la Organización Mundial de la Salud ha alertado del peligro de estos compuestos del plástico por sus efectos para la salud. Y esto, sin contar con las consecuencias medioambientales de estos envases.

Entonces, ¿creéis que el comedor escolar no consiga que niños y niñas aprendan hábitos saludables?

En buena medida, no. El sistema de *catering* crece, y este modelo reduce el consumo de alimentos frescos de cercanía. Además, la disparidad normativa de cada comunidad no ayuda, porque hace que la inspección y control del servicio y pliegos de las cláusulas técnicas que rigen la licitación de los contratos a estas empresas también sea dispar, y diferente en cada región.

¿Hay alguna cuestión sobre los comedores escolares que preocupe a los padres? Sí. Lo más

importante es que nos aseguremos de que la calidad de los alimentos del comedor escolar sea la mejor, y de que los platos resultan atractivos para quienes están aprendiendo a comer. Pero a los padres y madres también nos preocupa que en algunos casos las raciones son escasas, como reflejan las quejas que recibimos, y el cocinado en ocasiones no es tan variado como podría. Muchos comedores escolares, además, no tienen capacidad para atender toda la demanda de plazas, por lo que hay alumnos que necesitan comer en el colegio y sin embargo no pueden. Otra queja es que el comedor suele ser un sitio ruidoso, donde muchas veces los alumnos no tienen tiempo suficiente para comer.

¿Qué tipo de comedor defienden los padres y madres, entonces?

Un colegio con su propia cocina y personal de comedor, una comida que se cocine en el centro, con alimentos de cercanía.

En su opinión, ¿cuál debería ser el papel de colegios en la educación alimentaria de los niños y adolescentes? El comedor escolar es una pieza clave en la construcción de los sistemas alimentarios locales, siempre que se basen en criterios de sostenibilidad económica, social y medioambiental. Pero resulta necesaria la implicación de la comunidad educativa en su conjunto.

¿Qué falta para conseguirlo? La alimentación debe incorporarse como contenido curricular en los planes educativos del centro, con profesores especializados en el comedor para que sirvan como plataforma de transmisión y aprendizaje de la dieta mediterránea, que previene la obesidad y es patrimonio inmaterial de la humanidad. Pero también los padres desempeñamos un papel. No se puede delegar todo en las instituciones, porque la alimentación de los niños y niñas es una tarea conjunta.

“Uno de los comedores escolares ideales está en el barrio del Albaicín, en Granada. Lo gestionan los padres desde hace diez años”.

¿Y qué puede hacer un padre o madre, o un alumno, si cree que su colegio ofrece un menú deficiente, que no respeta los criterios nutricionales que dice la norma? No existe la opción de quedarse cruzados de brazos. Las asociaciones y federaciones de familias de padres y madres de alumnos, así como la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado, pueden ejercer una labor de denuncia y control para luchar por la correcta prestación del servicio. Además, hay que crear órganos administrativos independientes que controlen los menús de las empresas adjudicatarias, centralicen y evalúen las quejas de los usuarios, mejoren el control sanitario y nutricional de los alimentos y publiquen el resultado de sus inspecciones.

En su opinión, ¿cuáles son las señales de alarma que alertan de que la comida de un comedor escolar puede ser mala? El hecho de que el comedor sirva solo alimentos precocinados, precalentados, congelados, comida enlatada o bollería industrial es motivo de alarma. También hay que estar atentos para comprobar que el comedor ofrece pescado al menos dos veces por semana, y que este no sea panga u otras especies conflictivas. Un buen comedor escolar debería incluir fruta de temporada al menos tres veces por semana y verdura todos los días (como plato o guarnición).

¿Entonces, cuál sería su comedor para niños ideal? Uno de ellos está en el barrio del Albaicín, en Granada. El comedor del colegio público Gómez Moreno está gestionado por los padres y madres desde hace más de diez años, y el 80% de los alimentos que ofrece son de producción ecológica. Tiene cocina propia y una de las tasas de sobrepeso y obesidad del alumnado más bajas de la provincia, como reconocen muchos premios. Ese es el modelo que debemos lograr para todos.

*Portavoz de la Plataforma por una Alimentación Responsable en la Escuela.