

Hábitos alimenticios de niños y adolescentes en el **comedor** y en **casa**.



Unión de Consumidores
de Andalucía



¿Cómo debe ser un menú de comedor escolar?

Hay miles de niños en edad escolar que hacen uso del comedor escolar. Un estudio revela que los niños españoles comen en el comedor escolar 165 días al año de media. Por esta razón, el comedor y su menú deben servir como marco educativo para que las nuevas generaciones adquieran unos hábitos de vida saludables, y al mismo tiempo, dicho menú debe garantizarles una alimentación sana y equilibrada que favorezca su crecimiento, salud y desarrollo.

Uno de los objetivos prioritarios del menú escolar debe ser fomentar el consumo de una dieta equilibrada, mediante la variedad de alimentos, preparaciones y texturas, dando prioridad a los alimentos más conflictivos en la alimentación de los pequeños -legumbres, pescado, frutas y verduras-, y basándose en las raciones y en la frecuencia recomendadas para cada edad.

Para ello, cada vez en más centros educativos, el equipo responsable del comedor o la empresa que gestiona la alimentación cuenta con asesoramiento dietético a la hora de diseñar los menús. Pero el equilibrio dietético no se consigue tan solo con la comida del día, aunque ésta suponga cerca del 35% de la energía diaria que necesitan los niños y niñas.

Es vuestra responsabilidad como padres y madres educar a vuestros hijos e hijas en buenos hábitos alimentarios que pasan por un consumo variado de alimentos, y por el respeto de todas las comidas importantes del día, desde el desayuno hasta la cena.

Es muy importante que conozcáis cómo es el menú escolar que vuestros hijos toman a diario. Por ello os planteamos una serie de cuestiones:

¿Os habéis fijado si los menús varían la forma de cocinar y presentar los platos?

Comprobad que no se exceda el menú con las preparaciones grasas (fritos, rebozados o empanados), que no se presenten las verduras siempre en purés o cremas. Lo mismo puede decirse del pescado (no siempre merluza rebozada) o de las carnes (pollo asado o frito).

Aseguraros de que los alimentos precocinados y los derivados cárnicos grasos tengan presencia ocasional en el menú escolar, ¡y también en el menú familiar! No es un buen hábito que en una misma semana los niños coman albóndigas, hamburguesas o salchichas y pizza, varitas de pescado y salchichas.

Los segundos platos irán acompañados de guarniciones variadas: salsas, verduras, ensaladas, puré de patata, etc., ¡y no siempre patatas fritas o salsa de tomate! Y los postres de preferencia serán la fruta fresca y los lácteos sencillos; y ocasionalmente dulces, bizcocho, helados, etc.

¿Incluye el menú alimentos de temporada?

Los alimentos de temporada son muy nutritivos y más económicos. Comprobad que el menú incluya frutas frescas, hortalizas, verduras y pescados frescos y de temporada.

¿Varía el menú según la época del año?

En primavera y verano los niños y niñas aceptan mejor las preparaciones más frescas y ligeras (ensaladas de arroz, de pasta, de patata, de legumbres, cremas frías) mientras que en otoño e invierno son deseables preparaciones más consistentes que se sirven a mayor temperatura: potajes, cocidos, guisos.

¿Os ofrecen la posibilidad de menús alternativos?

Se debe contemplar la posibilidad de adaptar los menús a cualquier trastorno de salud o enfermedad que puedan sufrir los niños; aguda, como una diarrea o un estreñimiento, o crónica como la diabetes, la intolerancia al gluten o las alergias alimentarias. Y dada la diversidad cultural actual de los colegios, también se deben ofrecer platos alternativos para niños de otras culturas; vegetarianos, musulmanes, etc.

¿Complementáis la comida del mediodía con el resto de comidas del día?

La información que se detalla en el menú escolar os sirve para que os resulte más fácil ofrecer cada día a vuestros hijos e hijas una dieta variada y equilibrada.

Os proponemos un menú escolar equilibrado para toda la semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1º Plato	Ensalada mixta	Pasta	Ensalada o verdura	Verdura con patata	Legumbre con verduras
2º Plato	Legumbre con arroz	Pescado con ensalada o verduras	Arroz con carne, huevo o pescado	Carne, ensalada	Pescado con patatas o ensalada
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo

Cenas complementarias

Las cenas son la comida del día ideal para completar la dieta de los más pequeños de la casa, para ello hay que tener en cuenta lo que han tomado en la comida. Para muchas familias es la única comida en la que pueden estar todos juntos, así depende de los padres seguir con una alimentación saludable.

Lo ideal es que la cena se componga de dos platos, además del postre. Esto os puede servir para que los niños comprendan la importancia de esta comida del día, y es la forma más viable de cubrir las raciones recomendadas de los distintos alimentos.

La Tabla 1 muestra los distintos grupos básicos de alimentos y la frecuencia de consumo recomendada para satisfacer los requerimientos diarios de energía y nutrientes de niños y adolescentes. Si planificáis las cenas con antelación, y tenéis en cuenta las raciones aconsejadas, podéis conseguir de una manera sencilla y práctica menús familiares equilibrados. Y si dedicáis unos minutos a diseñar las cenas, os va a servir de ayuda para hacerlas más variadas y para introducir platos que tal vez teníais olvidados.

¡Y no olvidéis lo importante que es que vuestros hijos participen!

Tabla 1. Frecuencia de consumo recomendada en alimentación infantil y juvenil

Frutas, verduras, ensaladas, lácteos y pan	Cada día
Legumbres	2-4 veces por semana (2 como primer plato, y 2 como guarnición)
Arroz, pasta, patatas	2-4 veces por semana. Alternar su consumo
Pescados y carnes	3-4 veces por semana. Alternar su consumo
Huevos	4 unidades a la semana (alternando su presencia con carnes y pescados)
Bollería, repostería, patatas fritas de bolsa y similares, refrescos, comida rápida (pizza, hamburguesa y similares), golosinas...	Ocasionalmente. Sin abusar

Ejemplos:

Verduras: cremas de verduras diversas, croquetas de espinacas y gambas, ensaladas variadas, tortillas vegetales (calabacín, berenjena, pimientos, espinacas...), etc

Huevos: escalfados, en tortilla o revueltos (champiñones, setas, atún, espinacas con gambas y queso, jamón y pimiento, rellena de jamón y queso, con palitos de cangrejo...), fritos, duros, pasados por agua, a la plancha.

Pescados: croquetas de merluza, albóndigas de bacalao, pizza con atún y anchoillas, pimientos rellenos de pescado y marisco, tortillas (atún, bacalao, sardinas), sopa de pescado...

Y así con todos los grupos de alimentos, de manera que cada semana se puedan hacer cenas variadas y nutritivas.

