

# VALORACIÓN MENU ESCOLAR

# BEGOÑAZPI



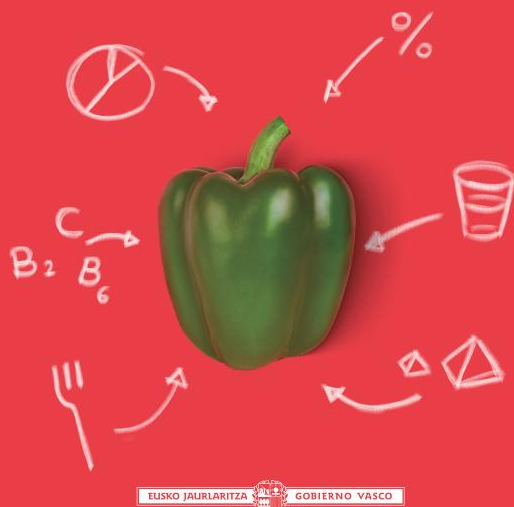
Gessyma

Laboratorio • Consultoría • Formación

DICIEMBRE 2020



## INICIATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI



Tras la presentación por parte del Gobierno Vasco de la propuesta “*Iniciativa para una alimentación saludable*” a finales de 2017, **Begoñazpi Ikastola** ha identificado su participación activa en este plan como una oportunidad de mejora del servicio del comedor de la ikastola y quiere partir de la base de un diagnóstico exhaustivo de su menú escolar para que este sea acorde a las recomendaciones nutricionales seguidas por el Gobierno Vasco.

Guías utilizadas para el diagnóstico del menú:

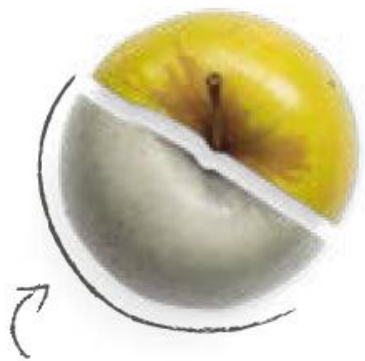
- Guía Higiénico Sanitaria para la gestión en comedores escolares del Gobierno Vasco (2003)
- Programa PERSEO, siguiendo la Estrategia NAOS. (2005)
- Documento consenso AESAN (2010)





# ¿POR QUÉ UN PROGRAMA DE INICIATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI?

## DATOS SOBRE HÁBITOS DE CONSUMO



EL 51,2% DE LA JUVENTUD NO CONSUME FRUTA DIARIAMENTE



EL 82% DE LA JUVENTUD NO CONSUME VERDURA DIARIAMENTE



EL 90% DE LA JUVENTUD NO CUMPLE LA RECOMENDACIÓN DE 5 PIEZAS DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA

CONSUMO MEDIO DE SAL 9,6 GR

CONSUMO RECOMENDADO: 5 GR

CONSUMO MEDIO DE AZÚCAR 100 GR

CONSUMO RECOMENDADO: 50 GR

42% DE LA ENERGÍA PROCEDE DE LAS GRASAS

APORTE RECOMENDADO: 30%



# ¿POR QUÉ UN PROGRAMA DE INICIATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EUSKADI?


## ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN




1 DE CADA 3  
(30%) NIÑAS/NIÑOS  
PRESENTA SOBREPESO-  
OBESIDAD



1 DE CADA 3  
DE LAS PERSONAS  
ADULTAS DE EUSKADI  
ES HIPERTENSO



1 DE CADA 2  
DE LAS PERSONAS  
ADULTAS TIENE  
HIPERCOLESTEROLEMIA



Actualmente hasta el 95% de las enfermedades crónicas en Euskadi están relacionadas con los hábitos alimentarios



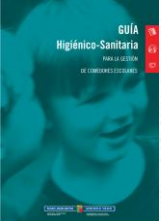
# OBJETIVOS DE PROCESO Y PROPOSITO FINAL

## *Promover la salud a través de la alimentación.*

- Aumentar en un 20% el índice de jóvenes, niños y niñas que consumen fruta y verdura de forma diaria.
- Reducir el consumo de sal en un 20%
- Reducir el consumo de azúcares libres en un 20%
- Conseguir que el 50% de los agentes e iniciativas pro alimentación saludable de la población vasca esté trabajando con al menos una de las acciones que conforman las *Iniciativas para una Alimentación Saludable*.

**Marco temporal 1000 días.**

---



# VALORES DE REFERENCIA PARA EL DIAGNÓSTICO DEL MENÚ

## Ingestas diarias recomendadas de energía para la población

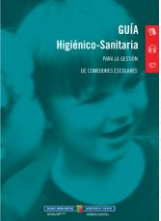
Ingestas diarias recomendadas de energía para la población escolar

	Niños y niñas			Hombres			Mujeres		
	2-3 años	4-5 años	6-9 años	10-12 años	13-15 años	16-19 años	10-12 años	13-15 años	16-19 años
	Kcal	1.350	1.700	2.000	2.450	2.750	3.000	2.300	2.500
kJ	5.649	7.113	8.368	10.251	11.506	12.552	9.623	10.460	9.623

La comida del mediodía deberá aportar alrededor de un 35% de la energía total de las necesidades diarias.

## Herramienta de valoración de menús del Gobierno Vasco.

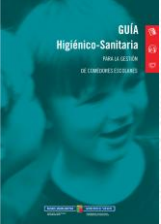
GRUPOS ALIMENTOS		FRECUENCIAS GOBIERNO VASCO		
		Semanal		Mensual
CEREALES Y DERIVADOS	Arroz	≤1		
	Pasta	≤1		
	Pan	5		
	Integral			
LEGUMBRE		1-2		≥6
HORTALIZAS VERDURAS Y ENSALADAS	Principal	1-2		≥4
	2ª Ingrediente			
	Guarnición			
PATATAS	Principal			
	2ª Ingrediente			
	Guarnición			
CARNE	Carne	≤1	1-3	
	Prep/Productos cárnicos			
PESCADO	Azul		1-3	
	Blanco			
	Otros		≥6	
HUEVOS		1-2		
PRECOCINADOS		≤1		<3
FRITURAS	2ª Plato	≤2		
	Guarnición	<1		
	Conjunto			
POSTRES	Fruta	4-5		
	Lácteos	≤1		
	Otros			



# SITUACIÓN BEGOÑAZPI 2020- MENÚ BASAL:

La valoración del menú esta realizada sobre los meses de **septiembre, octubre, noviembre y diciembre** del curso 2020-2021

GRUPOS ALIMENTOS		FRECUENCIAS GOBIERNO VASCO		FRECUENCIAS MENÚ 2020	
		Semanal	Mensual	Semanal	Mensual
CEREALES Y DERIVADOS	Arroz	≤1		0.60	
	Pasta	≤1		0.86	
	Pan	5		5	
	Integral				
LEGUMBRE		1-2	≥6	1.91	7.65
HORTALIZAS VERDURAS Y ENSALADAS	Principal	1-2	≥4	1.30	3.50
	2ºIngrediente				
	Guarnición				
PATATAS	Principal				
	2ºIngrediente				
	Guarnición				
CARNE	Carne	≤1	1-3	1.26	1.96
	Prep/Productos cárnicos				
PESCADO	Azul	1-3	≥6	1.48	5.94
	Blanco				
	Otros				
HUEVOS		1-2		1.24	
PRECOCINADOS		≤1	<3	0.16	0.63
FRITURAS	2ºPlato	≤2		1.40	
	Guarnición	<1		0.31	
	Conjunto				
POSTRES	Fruta	4-5		3.76	
	Lácteos	≤1		1.09	
	Otros				



# SITUACIÓN BEGOÑAZPI 2020- MENÚ BASAL:

## **CEREALES Y DERIVADOS - Arroz, pasta y pan.**

- Se cumplen las recomendaciones del Gobierno Vasco de máximo una ración de arroz y pasta a la semana.
- Se pone todos días una ración de pan y además, una vez a la semana el pan es integral.

## **HORTALIZAS, VERDURAS Y ENSALADAS.**

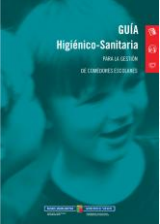
- Se cumplen los mínimos de un plato principal de verdura semanal, pero no se llega al mínimo semanal de verdura total (Principal, 2º ingrediente y guarnición)
- La *Purrusalda* o *Crema de purrusalda* se considera un plato a base de patata, por lo que no contaría como ración principal de verdura.

## **LEGUMBRE**

- El Gobierno Vasco recomienda 1-2 raciones de legumbre semanales, lo cual se cumple en el menú analizado. Además, todas las preparaciones de legumbre de Begoñazpi Ikastola son con verduras.

## **CARNE**

- Se cumple con la recomendación de 1-3 carnes a la semana, pero se supera el límite máximo de 1/semana en preparados de carne o productos cárnicos, tales como albóndigas, alitas de pollo, lomo adobado, hamburguesas, etc.
-



# SITUACIÓN BEGOÑAZPI 2020- MENÚ BASAL:

## PESCADO

- Se cumple con la recomendación de 1-3 raciones de pescado a la semana, pero no se cumple con la recomendación mensual de 6 raciones de pescado.
- Una o más de las preparaciones de pescado que se disponen en el menú mensual es pescado azul, siguiendo así la recomendación de alternar entre pescado azul y blanco.

## HUEVO

- El Gobierno vasco recomienda entre 1-2 raciones semanales de huevos y se cumple, priorizando preparaciones de huevo como tortillas, huevo cocido, etc.

## PRECOCINADOS

- Se cumplen las restricciones de precocinados en los menús de máximo 1 a la semana o 3 al mes.

## FRITURAS

- Se cumple la recomendación de no poner más de 2 preparaciones fritas en segundos platos a la semana y de no más de 1 en guarniciones.
- Este resultado podría aumentar en el menú de infantil, ya que se realizan algunos cambios añadiendo más preparaciones fritas.

## POSTRE

- Para el consumo de fruta en comedores escolares el Gobierno Vasco recomendaba entre 3-5 raciones a la semana, lo cual cambió y propuso que fueran entre 4-5 a la semana y como máximo un producto lácteo a la semana.
  - El menú analizado se pasa de una ración de productos lácteos y no llega a las 4 raciones de fruta por semana, ya que este menú cuenta con muchas semanas incompletas por festividades y en casi todas ellas se ha mantenido el postre lácteo, reduciendo así la proporción de fruta del menú.
-

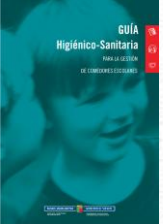


# RECOMENDACIONES BEGOÑAZPI 2020- MENÚ BASAL:

- ↑ Aumentar el consumo y la variedad de las verduras, principalmente en forma de guarniciones, y priorizando que sea en forma de ensalada o vegetales crudos.
- ↓ Reducir el consumo de preparaciones de carne o productos cárnicos y sustituirlos por piezas con menor contenido en grasa y con técnicas culinarias más sencillas.
- ↕ Mantener el consumo semanal de 1 a 3 raciones de pescado y de 6 o más al mes.
- ↑ Aumentar el consumo de fruta, llegando siempre a las 4 piezas de fruta por semana.

## MEDIDAS CORRECTORAS (RECOMENDACIONES):

- ↓ Preparados de carne y productos cárnicos.
    - Día 7 de octubre: quitar las *Patatas a la riojana* y añadir *Legumbres con verduras*.
    - Día 4 de noviembre: quitar las *Patatas a la riojana* y añadir un plato de verduras.
    - Día 20 de noviembre: Sustituir el *Lomo adobado con ensalada* por pescado azul (rebozado o sin rebozar) con ensalada.
    - Día 14 de diciembre: Sustituir *el Lomo adobado con pimientos rojos* por *Muslo o pechuga de pollo con pimientos rojos*.
-



# RECOMENDACIONES BEGOÑAZPI 2020- MENÚ BASAL:

## MEDIDAS CORRECTORAS PROPUESTAS:

### ↑ Pescado.

- Día 11 de diciembre: Sustituir la *Tortilla de patata y atún con ensalada* por pescado azul (sin rebozar) con ensalada.

### ↑ Verdura total (Primero, segundo y guarniciones)

- Día 11 de septiembre: Quitar *Lentejas con verduras* y añadir una verdura de plato principal.

- Día 30 de octubre: Eliminar *Purrusalda* y añadir una verdura de plato principal.

- Día 4 de noviembre: Quitar *Patatas a la riojana* y meter verdura de plato principal (medida ya mencionada en el apartado de prep.carne)

- Día 24 de noviembre: Eliminar *Purrusalda* y añadir una verdura de plato principal.

- Día 10 de diciembre: Sustituir la *Sopa de ave* por una verdura de plato principal.

- Día 14 de diciembre: Eliminar *Crema de purrusalda* y añadir una crema de verdura de plato principal.

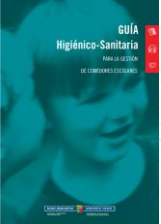
- Los días 14, 17, 21 y 24 de septiembre; 5 de octubre; 9, 24 y 27 de noviembre y 18 de diciembre añadir guarnición de verdura (priorizar vegetales crudos).

### ↑ Fruta.

- Día 11 de septiembre: Sustituir el yogur por fruta

\*Se recomienda establecer un día de la semana para el producto lácteo y si ese día es festivo o vacaciones no añadir un lácteo esa semana en otro día.

---



# EVOLUCIÓN MENU BASAL BEGOÑAZPI DE 2018 A LA ACTUALIDAD

GRUPOS ALIMENTOS		FRECUCIAS GOBIERNO VASCO		FRECUCIAS MENÚ (1º Trimestre 2018-2019)		FRECUCIAS MENÚ 2020	
		Semanal	Mensual	Semanal	Mensual	Semanal	Mensual
CEREALES Y DERIVADOS	Arroz	≤1		0.75		0.60	
	Pasta	≤1		0.79		0.86	
	Pan	5		5		5	
	Integral						
LEGUMBRE		1-2	≥6	1.63	6.5	1.91	7.65
HORTALIZAS VERDURAS Y ENSALADAS	Principal	1-2	≥4	1.13	2.86	1.30	3.50
	2ºIngrediente						
	Guarnición						
PATATAS	Principal						
	2ºIngrediente						
	Guarnición						
CARNE	Carne	≤1	1-3	1.09	2.65	1.26	1.96
	Prep/Productos cárnicos						
PESCADO	Azul	1-3	≥6	1.72	6,86	1.48	5.94
	Blanco						
	Otros						
HUEVOS		1-2		0,88		1.24	
PRECOCINADOS		≤1	<3	0.25		0.16	0.63
FRITURAS	2ºPlato	≤2		2.38		1.40	
	Guarnición	<1		0.5		0.31	
	Conjunto						
POSTRES	Fruta	4-5		4,13		3.76	
	Lácteos	≤1		0,88		1.09	
	Otros						

En el menú que se analizó en 2018 las verduras totales estaban bastante mas bajas, aunque en la actualidad sigue sin llegar a la recomendación.

En 2018, el consumo de huevo estaba por debajo de la recomendación, este grupo de alimentos, junto con las frituras de segundo plato, si han mejorado hasta los niveles aceptables en 2020.

En cambio, la proporción de fruta y producto lácteo ha empeorado en relación a 2018. Antes estaba dentro de la recomendación y ahora no.



## Nueva medida de “INICIATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

Un paso más en la apuesta del **Departamento de salud** por una alimentación saludable en Euskadi y por mejorar los hábitos alimentarios desde la infancia.

Una recomendación que se irá incorporando a los comedores escolares.

Por el momento no es una obligación cumplir las medidas recogidas en esta guía, pero es importante empezar planificar el menú de forma que se sigan estas recomendaciones.

Por ello, Begoñazpi Ikastola, con la colaboración de sus nutricionistas, han querido valorar su menú también con estas nuevas medidas más restrictivas.

# RECOMENDACIÓN DE FRECUENCIAS DE CONSUMO:

	GRUPO DE ALIMENTOS (COMO INGREDIENTE PRINCIPAL)	FRECUENCIAS MÍNIMAS	FRECUENCIAS MÁXIMAS
PRIMEROS PLATOS	Verduras y hortalizas (con y sin patatas)	1/semana 6/mes	
	Arroz y pasta	1/semana	
	Legumbres (con verdura o patata)	1/semana 6/mes	
SEGUNDOS PLATOS	Carnes	2-3/semana	
	Preparados cárnicos		2/mes
	Pescados	1/semana 6/mes (pescado azul 1/mes)	
	Huevos	1-2/semana	
	Precocinados		1/mes
	Rebozados		2/semana
	Frituras		2/semana
POSTRES	Fruta fresca	4/semana	
	Fruta en conserva		1/mes
	Postre lácteo		1/semana
GUARNICIONES*	Vegetales crudos	2/semana	
	Verdura cocida	1/semana	
	Patatas fritas/chips		1/semana
	Mahonesa		2/mes
	Tomate frito/salsa de tomate		2/semana
PAN	Pan	1/día	
	Pan con harina integral	1/semana	

\*Además de las guarniciones recogidas en la tabla, es interesante incluir el arroz y la pasta, siempre y cuando se dé prioridad y se respeten las frecuencias mínimas de las guarniciones de vegetales crudos y verdura cocida.

← ● Variar puré o crema de verdura con verdura en trozo

← ● Variedad preparaciones culinarias.  
Potenciar cereales integrales

← ● Variedad preparaciones.  
Pescado fresco una vez al mes

← ● Fruta de temporada, madura y entera.

← ● Priorizar lácteos con menor azúcar

← ● Variedad guarnición cruda

← ● No poner con segundos que ya sean fritos

← ● Tanto acompañante de primeros platos como de segundos.

← ● Añadir en ocasiones arroz o pasta (integral) en segundos de carne, pescado o huevo.

# SITUACIÓN BEGOÑAZPI 2020 – MENÚ BASAL:



	GRUPO DE ALIMENTOS (COMO INGREDIENTE PRINCIPAL)	FRECUENCIAS MÍNIMAS	FRECUENCIAS MÁXIMAS	VALORACIÓN BEGOÑAZPI (Sept, Oct, Nov, Dic)
<b>PRIMEROS PLATOS</b>	Verduras y hortalizas (con y sin patata)	1/semana 6/mes		1,3/semana <b>5,19/semana</b>
	Arroz y pasta	1/semana		1,46/semana
	Legumbres (con verdura o patata)	1/semana 6/mes		1,91/semana 7,65/mes
<b>SEGUNDOS PLATOS</b>	Carnes		2-3/semana	<b>1,96/semana</b>
	Preparados cárnicos		2/mes	<b>5,04/mes</b>
	Pescados	1/semana 6/mes (azul 1/mes)		1,48/semana <b>5,94/mes</b> (azul 1,44/mes)
	Huevos		1-2/semana	1,24/semana
	Precocinados		1/mes	0,63/mes
	Rebozados		2/semana	0,93/semana
	Frituras		2/semana	1,4/semana
<b>POSTRES</b>	Fruta fresca	4/semana		<b>3,76/semana</b>
	Fruta en conserva		1/mes	0/semana
	Postre lácteo		1/semana	<b>1,09/semana</b>
<b>GUARNICIONES</b>	Vegetales crudos	2/semana		2,01/semana
	Verdura cocida	1/semana		<b>0,77/semana</b>
	Patatas fritas/chips		1/semana	0,31/semana
	Mahonesa		2/mes	0/mes
	Tomate frito/salsa de tomate		2/semana	1,51/semana
<b>PAN</b>	Pan		1/día	1/día
	Pan integral	1/semana		1/semana

# SITUACIÓN BEGOÑAZPI 2020- MENÚ BASAL:

## **PRIMER PLATO - HORTALIZAS, VERDURAS Y ENSALADAS**

- Se cumplen los mínimos de un plato principal de verdura semanal, pero no se llega al mínimo mensual de 6 raciones de verdura como primer plato recomendado por la nueva Guía del Gobierno Vasco.

## **PRIMER PLATO – ARROZ Y PASTA**

- Se cumple la recomendación mínima de 1 ración de este grupo a la semana.  
- No se varia en las preparaciones culinarias de arroz y pasta, casi siempre va acompañado de salsa de tomate o preparaciones a base de salsa de tomate (salsa boloñesa, salsa italiana)

## **PRIMER PLATO – LEGUMBRE**

- Se cumplen las recomendaciones semanales y mensuales de este grupo.

## **SEGUNDOS PLATOS – CARNES**

- La recomendación es de 2-3 carnes por semana, en el menú analizado se consumen 1.96/semana. Queda muy cerca de la recomendación.

## **SEGUNDOS PLATOS – PREPARADOS CARNICOS**

- La nueva Guía del Gobierno Vasco ha puesto para este grupo mayores restricciones, y casi se triplican las raciones servidas en el menú con las recomendadas (2 raciones al mes).

---



## SEGUNDOS PLATOS – PESCADOS

- Se cumple con la recomendación de 1-3 raciones de pescado a la semana, pero no se cumple con la recomendación mensual de 6 raciones de pescado.
- Una o más de las preparaciones de pescado que se disponen en el menú mensual es pescado azul, siguiendo así la recomendación de alternar entre pescado azul y blanco.

## SEGUNDOS PLATOS – HUEVOS

- Gobierno vasco sigue recomendando entre 1-2 raciones semanales de huevos y se cumple, priorizando preparaciones de huevo como tortillas, huevo cocido, etc

## SEGUNDOS PLATOS – PRECOCINADOS

- Se cumple con la recomendación de máximo un precocinado al mes, aunque se haya restringido más esta medida.

## SEGUNDOS PLATOS – REBOZADOS Y FRITURAS

- La nueva Guía del GV ha puesto una recomendación de no superar 2 rebozados y 2 frituras semanalmente, el menú analizado cumple con esta recomendación.

# SITUACIÓN BEGOÑAZPI 2020- MENÚ BASAL:

## **GUARNICIONES – VEGETALES CRUDOS Y VERDURA COCIDA**

- Se cumple con la recomendación de 2 guarniciones de vegetales crudos a la semana. No varían de guarniciones de este grupo, siempre es ensalada.
- No se cumple con la recomendación del GV de una guarnición de verdura cocinada a la semana.

## **GUARNICIONES – PATATAS FRITAS, MAHONESA Y SALSA DE TOMATE**

- La nueva Guía de GV recomienda no superar el consumo de patatas fritas o chips una vez a la semana, no superar el consumo de mahonesa 2 veces al mes y por último, no superar el consumo de salsa de tomate más de 2 a la semana, contando en este último con acompañante de primer plato y segundo. Se cumple en todas ellas.

## **POSTRE – FRUTA FRESCA Y POSTRE LACTEO**

- El menú analizado se pasa de una ración de productos lácteos y no llega a las 4 raciones de fruta por semana por muy poco, ya que este menú cuenta con muchas semanas incompletas por festividades y en casi todas ellas se ha mantenido el postre lácteo, reduciendo así la proporción de fruta del menú.

## **PAN**

- Se cumple la recomendación de una ración de pan al día y una de ellas que sea integral semanalmente.
- 



# RECOMENDACIONES BEGOÑAZPI 2020- MENÚ BASAL:

- ↑ Aumentar el consumo de verduras de primer plato. Variar puré o crema de verdura con verdura en trozo.
- ↔ Procurar introducir diversas preparaciones culinarias tales como ajillo, tres delicias con verduras para platos de arroz y pasta. Se potenciará en lo posible el empleo de variedades integrales.
- ↓ Reducir el consumo de preparaciones de carne o productos cárnicos y sustituirlos por piezas con bajo contenido en grasa y con técnicas culinarias mas sencillas.

Se utilizará, en medida de lo posible, pescado fresco al menos una vez al mes.

- ↑ Aumentar la variedad de guarniciones de vegetales crudos. Se recomienda que contengan al menos 3 ingredientes, de distintos colores, y que el principal sea crudo.
  - ↑ Añadir guarniciones a los segundos platos que no tengan, priorizando verduras cocidas como zanahorias, champiñones, primeros rojos, guisantes, pisto, etc.
  - ↑ Aumentar el consumo de fruta, llegando siempre a las 4 piezas de fruta por semana. Fruta de temporada, madura, y entera.
-