



BEGOÑAZPI

DIAGNOSTICO DEL MENÚ DEL COMEDOR

Abril 2018



Gessyma

Laboratorio • Consultoría • Formación

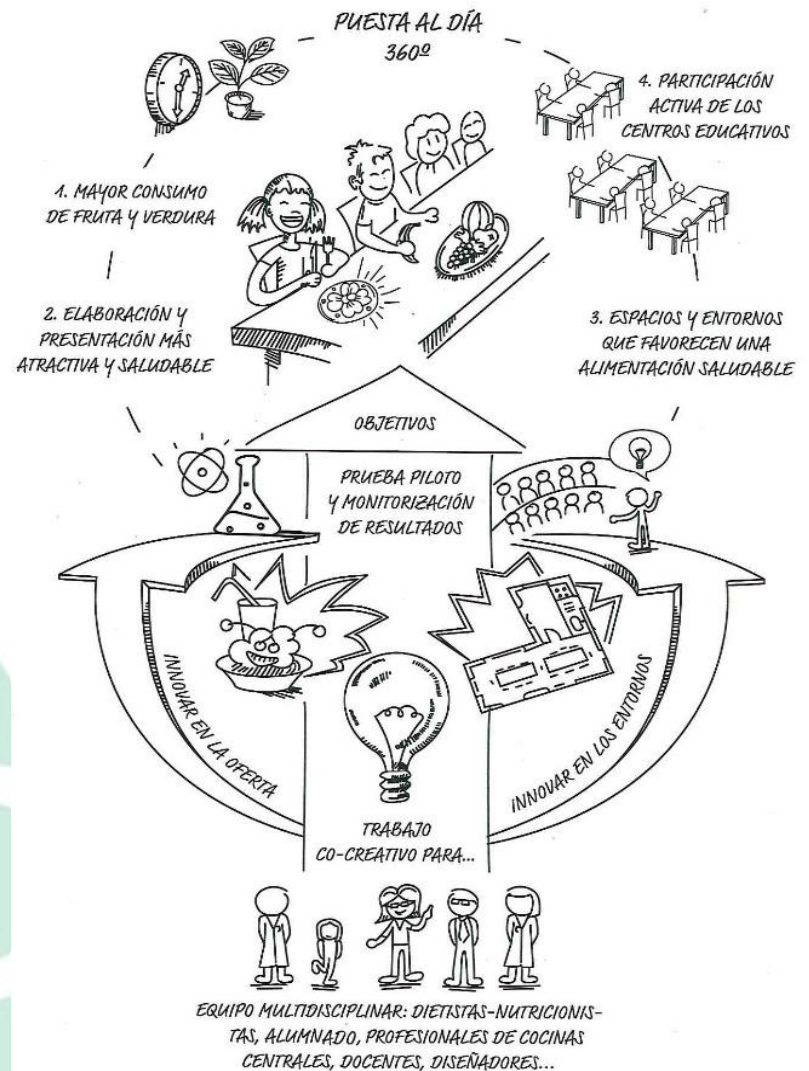
INTRODUCCIÓN



- 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 concretamente en el proyecto “*Puesta al día 360º de comedores escolares*”

Innovación en la oferta:
Facilitar una elección más saludable

Innovación en los entornos de consumo:
Diseño y distribución de los espacios y ritmos de ingesta, ruido, etc



OBJETIVOS

- Begoñazpi Ikastola desea entrar a formar parte de los proyectos de la Iniciativa para una alimentación saludable en Euskadi, por lo que quiere partir de la base de un diagnóstico exhaustivo de los menús para que estos sean acordes a las recomendaciones nutricionales más aceptadas (NAOS, PERSEO)



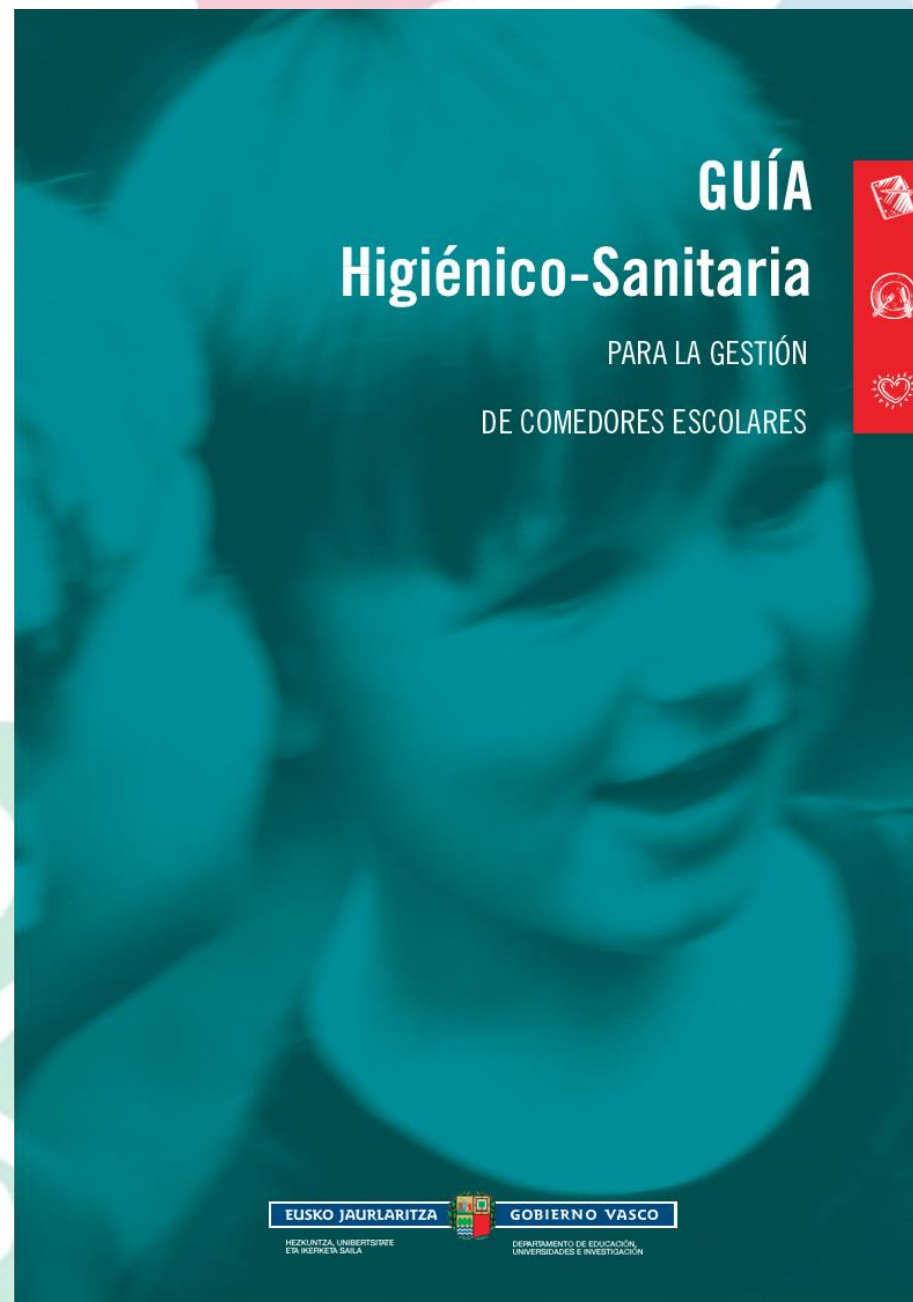
MATERIAL Y MÉTODOS

- El menú que se está estudiando es el primer y segundo trimestre del curso 2017-2018, correspondiente a los meses de Octubre, Noviembre y Diciembre de 2017 y Enero, Febrero y Marzo de 2018. Esto supone un total de 107 días en 23 semanas.

Guías Utilizadas:

- Gobierno Vasco
- Perseo
- Documento consenso AESAN
- Protocolo FEARDS

a) Guía Higiénico-Sanitaria para la Gestión de Comedores Escolares del Gobierno Vasco



a) Guía Higiénico-Sanitaria para la Gestión de Comedores Escolares del Gobierno Vasco

Primer plato:

- Uno-dos días/semana: verduras, verduras variadas con patatas, cremas de espinaca, zanahoria, calabaza, patatas con carne o pescado....
- Uno-dos días/semana: legumbres con verduras y patatas.
- Un día/semana: arroz.
- Un día/semana: pasta.

Segundo plato:

- Tres días/semana: preparaciones de carne.
- Un día/semana: preparaciones de pescado.
- Un día/semana: huevo o tortilla.

Postre:

- Dos días/semana: Postre lácteo.
- Tres días/semana: Fruta (principalmente fresca).

RECOMENDACIONES

- *Para niños menores de 6 años*

Los más pequeños (2 y 3 años): **purés de contenido variado** (verdura con patatas, legumbres con verdura, con carne, pescado, huevo cocido...) y **alimentos de fácil masticación** como arroz o pasta bien troceada.

Más mayores se pueden preparar los **segundos platos completos bien troceados** (preferentemente pechuga de pollo, albóndigas, croquetas, tortilla o pescado compacto y exento de espinas).

- *Pescados*

Además de con mahonesa, prepararlo con **limón, al horno, en salsa...** en forma de filetes sin espinas (gallo, merluza, bacalao...).

- *Postres*

Preparados **lácteos** (yogur, natillas, queso fresco...) o **fruta** (fresca principalmente). No bollería

- *Aceites y grasas*

Evitar aportes excesivos de aceite y materias grasas :de 10 a 33 ml. gasto de aceite/alumno/día. Tanto para frituras como en crudo se recomienda el uso de aceite de oliva

- *Tecnologías culinarias*

Se deben elegir todos los tipos de técnicas culinarias, dando preferencia a las más sencillas y poco grasas, limitando fritos, rebozados, guisos y estofados grasos.

- **b) Guía Comedores Escolares Programa Perseo**



b) Guía Comedores Escolares Programa Perseo

Composición y variedad de los menús en el comedor escolar*

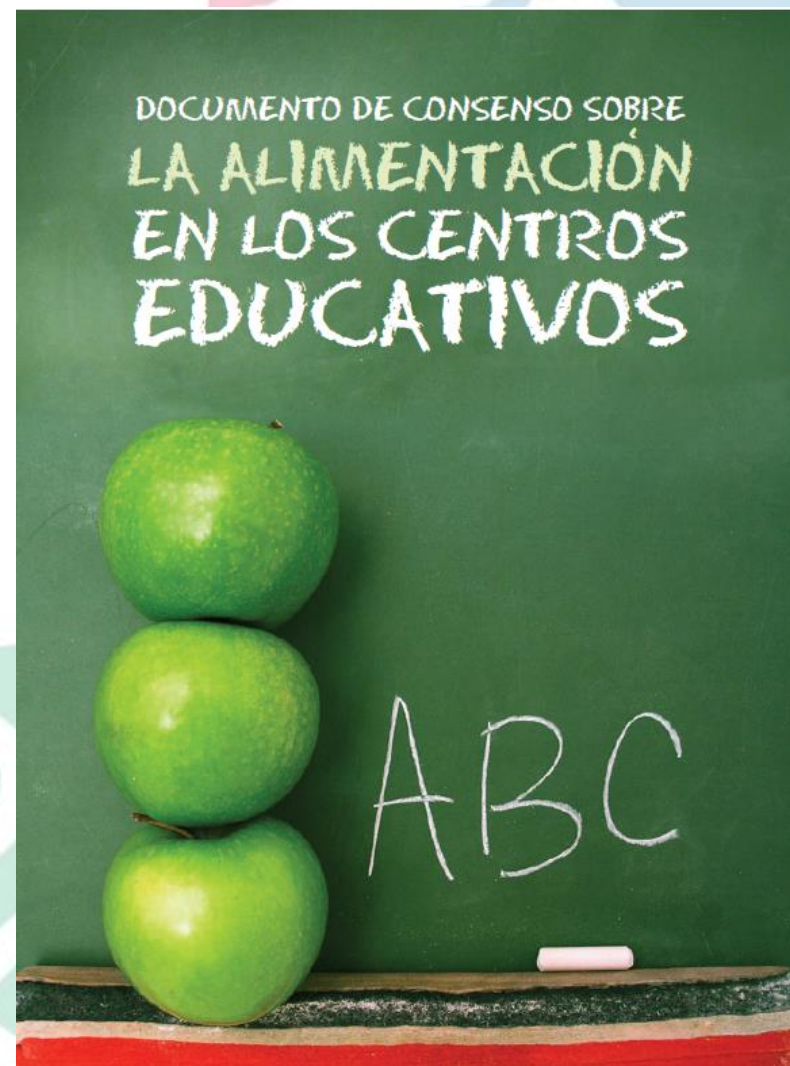
Grupo de alimentos y alimentos	Frecuencias	Nº de procesos culinarios distintos por grupo que se ofertan al mes	Nº de recetas diferentes por grupo que se ofertan al mes	Nº de alimentos distintos por grupo que se ofertan al mes
Fruta	4-5 ración/semana	-	-	4
Verduras y hortalizas	1 vez/día	3-4	No repetir en 2 semanas	4-5
Pan	1 ración/día	-	-	1-2
Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc.	1 vez/día	3-4	No repetir en 2 semanas	6-8
Carnes y derivados	5-8 ración/mes	2-3	No repetir en 2 semanas	3-4
Pescado, moluscos y crustáceos	5-8 ración/mes	2-3	No repetir en 2 semanas	3-4
Huevos	4-7 ración/mes	2	No repetir en 2 semanas	-
Lácteos	Complemento	-	-	-
Agua	Diaria	-	-	-

*1 mes (20 días lectivos)

RECOMENDACIONES

- La población escolar debe consumir una **dieta variada**, que será sinónimo de una dieta equilibrada, lo que asegurara que estén tomando todos los nutrientes que necesitan.
- No es suficiente con consumir alimentos de todos los grupos mencionados, sino que se deben **variar dentro de un mismo grupo**, en los **procesos culinarios** empleados, así como en las **recetas**.
- Para la elaboración de los menús se deberán utilizar preferentemente *aceites vegetales monoinsaturados* (aceite de oliva) o **poliinsaturados** (aceite de girasol, maíz, soja y cacahuete).
- El menú deberá estar compuesto preferentemente de alimentos ricos en **hidratos de carbono complejos** (cereales, patatas, verduras, leguminosas, etc.), porque son una importante fuente de fibra y nutrientes, necesarios para conseguir dietas con alta densidad de vitaminas y minerales.
- Se deben diseñar los menús teniendo en cuenta los **gustos y preferencias alimentarias** de la población a la que van dirigidos para que estos sean aceptados.
- Se debe controlar el tamaño de las raciones y los ingredientes dentro del plato para que se pueda **consumir la totalidad del menú** y no se quede exclusivamente en el consumo de aquello que gusta

- **c) Documento de Consenso sobre la alimentación en los centros escolares (AESAN)**



c) Documento de Consenso sobre la alimentación en los centros escolares (AESAN)

FRECUENCIAS DE CONSUMO RECOMENDADAS EN LOS MENUS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS

Grupos de alimentos

Frecuencia semanal

Primeros platos

Arroz
Pasta*
Legumbres
Hortalizas y verduras (incluyendo las patatas)

1
1
1-2
1-2

Segundos platos

Carnes
Pescados
Huevos

1-3
1-3
1-2

Guarniciones

Ensaladas variadas
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres,...)

3-4
1-2

Postres

Frutas frescas y de temporada
Otros postres (preferentemente yogur, queso fresco, cuajada, frutos secos, zumos naturales,...)

4-5
0-1

* En las pastas no se incluyen las pizzas porque, salvo excepciones, se consideran platos precocinados.

RECOMENDACIONES

- El agua debe ser la única bebida que acompañe a las comidas.
- Se recomienda limitar el uso de productos **precocinados** (canelones, croquetas, empanadillas, pizzas, rebozados y empanados, etc.) a una frecuencia **máxima de tres veces al mes**, evitando que las guarniciones que les acompañen sean frituras.
- La frecuencia recomendada de **frituras** es, para los segundos platos, un **máximo de dos veces por semana** y, en las guarniciones, un máximo de una vez por semana.
- Se evitará el uso de la misma técnica culinaria en primeros y segundos platos, o en componentes del segundo y su guarnición. Para las frituras se utilizará preferiblemente el aceite de oliva o el aceite de girasol con alto contenido en ácido oleico.
- Para aliñar o para uso en crudo, el aceite de oliva virgen extra es la elección idónea.

d) Protocolo Nutricional FEARDS

GRUPO DE ALIMENTOS como ingrediente principal	RACIONES MÍNIMAS	RACIONES MÁXIMAS
Arroz	1	
Pastas Alimenticias	1	2
Patatas	1	2 guarniciones de patatas fritas
Legumbres	1	
Verduras y Hortalizas	2-3 (una de ellas como primer plato)	
Carne (variando entre los diferentes tipos de carne)	2	3
Pescado	1	
Huevos	1	2
Lácteos	1	
Fruta Fresca	3	
Frutas en conserva	0	1
Pan	5	

RECOMENDACIONES

- Las verduras se tomarán crudas al menos una o dos veces por semana, ya sea como plato principal o como guarnición.
- Dentro del consumo de carne, se limitarán los **derivados cárnicos grasos**, como **máximo 1 vez a la semana**.
- Se deberá incluir pescado azul en los menús.
- Se limitará el consumo de **pescado precocinado frito a 2 veces al mes**.
- Los precocinados sean **fritos, rebozados o empanados**, se limitarán a:
 - **2 frecuencias como máximo en los platos principales (a la semana)**
 - 2 frecuencias como máximo en guarniciones (a la semana)
- Se limitarán las salsas tipo **mayonesa, ketchup** etc. a un máximo de **1 vez a la semana**.
- No se utilizarán aceites de fritura ricos en ácidos grasos saturados (aceite de palmito, de coco y de palma) o en ácidos grasos trans, sustituyéndolos por otros más saludables

REVISIÓN DE EL MENÚ DE BEGOÑAZPI IKASTOLA

GRUPO ALIMENTOS	HH/Infantil	LH/Primaria	DBH/BATX	RECOMENDACIONES SEMANALES
Verdura	1.1	1.1	1.0	1-2
Arroz-Pasta-Patatas	2	2	2	2
Legumbre	1.5	1.5	1.5	1-2
Carne	2.6	2.5	2.5	1-3
Pescado total	1.5	1.5	1.6	1-3
Pescado Azul	0.2	0.2	0.3	
Huevos	0.5	0.5	0.5	1-2
Guarnición verdura/ ensalada	1.6	1.6	1.5	3-4
Guarnición patata u hortaliza	1.2	1.3	1.4	1-2
Mahonesa , Ketchup	0.9	0.9	0.8	1
Frituras	2	1.7	1.5	2
Precocinados	0.7	0.6	0.6	0.75
Fruta	2.5	2.6	2.6	3-5
Lácteos	1.6	1.6	1.6	1-2
Otros postres	0.4	0.4	0.4	0

VERDURA

- Se **cumple con mínimos** el consumo de verdura semanal, según el Gobierno Vasco el consumo mínimo es de *una ración semanal* y según Perseo un *mínimo de una ración diaria* (no contempla si de primer plato o de guarnición), con *3-4 procesos culinarios distintos y 4-5 alimentos distintos al mes*, sin repetir en dos semanas.
- Se cumpliría al tener más de 4 tipos distintos de purés (zanahoria, verduras, espinacas, calabaza y calabacín) y vainas con patatas de primeros platos.
- En cuanto a guarniciones se trabaja con ensalada (aunque no está todas las semanas), champiñones y pimientos. Por lo que habría que **introducir alguna verdura más de guarnición**, y revisar que haya **verduras en crudo** (ensaladas) todas las semanas.

ARROZ-PASTA-PATATA

- Se cumplen las recomendaciones del Gobierno Vasco de **dos días por semana** este grupo de alimentos. En cuanto a las recomendaciones de Perseo, está incluido en este grupo las legumbres y la frecuencia es de una vez al día, *3-4 procesos culinarios y de 6 a 8 número de alimentos* distintos por grupo al mes sin repetir las recetas en dos semanas.
- Esto último **no se cumpliría** en el caso del **arroz con tomate** (ya que se ves hasta en tres semanas consecutivas a lo largo del periodo estudiado). Pasaría lo mismo con la **pasta con tomate** si no diferenciaríamos entre macarrones y espaguetis, ya que se repite dos semanas consecutivas.
- Hay **poca cantidad de recetas con patatas en primer plato** que se dan en el menú (patatas a la riojana y patatas en salsa verde). Además de patas fritas en exceso como guarnición, pure de patatas y patatas al horno.

LEGUMBRE

- El Gobierno Vasco recomienda **uno o dos días** a la semana de legumbre, cosa que se está cumpliendo en la actualidad. Sería importante **no bajar** este número en los menús de verano, es una buena opción así mismo para introducir verdura a los niños , ya sea en entero (Garbanzos con espinacas) o triturada o en brunoise (picada fina) dentro de la legumbre (zanahoria, cebolla, etc)

CARNE

- Se **cumplen** tanto las recomendaciones del gobierno Vasco en este ámbito (tres días por semana) como las de Perseo 5-8 raciones/mes 2 procesos culinarios (se cumple ampliamente guisado, horno, rebozado, plancha...) y no repetir recetas en dos semanas. Lo cual también se cumpliría.

PESCADO

- Las **frecuencias mínimas** de consumo de pescado de el Gobierno vasco son de un día a la semana, lo que se está **cumpliendo** en la actualidad. En cuanto a Perseo son de *5-8 raciones/mes con dos o tres procesos culinarios* y no repetir en dos semanas. Esto último sería lo que **no se cumple** debido a la repetición de **merluza a la romana** muy reiterativamente. Si que se cumplirían los procesos culinarios (romana, salsa, horno y plancha en el caso de Batxillerato con el salmón).
- Aunque en las recomendaciones acerca del pescado solo se habla de la inclusión del pescado azul someramente, desde Gobierno Vasco se está intentando que este ratio aumente, con unos pilotajes en referencia a la incorporación de diferentes preparaciones a base de sardina y anchoa.

HUEVOS

- **No se cumplen** las recomendaciones mínimas de consumo de huevos de ninguna de las guías, ni la del Gobierno Vasco de **un huevo** a la semana, ni la de Perseo *de 4-7 raciones al mes*, ya que hay una media de dos raciones al mes. El número de procesos culinarios distintos que solicita Perseo, dos, si se cumple ya que se dan huevos fritos y tortillas. Y dado el escaso número de platos a base de huevo no se repiten las recetas en dos semanas como solicita Perseo.

GUARNICIONES Y SALSAS

- Las **guarniciones vegetales** están **muy por debajo** de lo solicitado, y que aunque la media de las guarniciones a base de patatas están dentro de lo establecido por estas guías, hay semanas en las que se abusa de esta preparación.
- Algo similar sucede con las **salsas tipo Mahonesa o Kétchup**, aunque la media no supera los máximos recomendados por estas dos guías, existen *semanas donde bien se juntan las dos salsas en una semana o bien se repiten* (sobre todo debido a la gran cantidad de veces que se da la mahonesa junto con la merluza rebozada)

FRITURAS Y PRECOCINADOS

- En cuanto a frituras solo existe problema en el **comedor de infantil**, en el cual se llega a el **límite de frituras**. Esto es debido a que en este comedor se debe transportar la comida en termos, ya que se encuentra en otro edificio diferente a las dos cocinas del centro y a que, como se les debe cortar la comida resulta algo más complicado efectuarlo con salsas.
- En cuanto a los **precocinados** no se superan las raciones recomendadas de tres al mes. Aunque todos los precocinados son a base de productos cárnicos, los cuales ya están ampliamente incorporados en el menú.

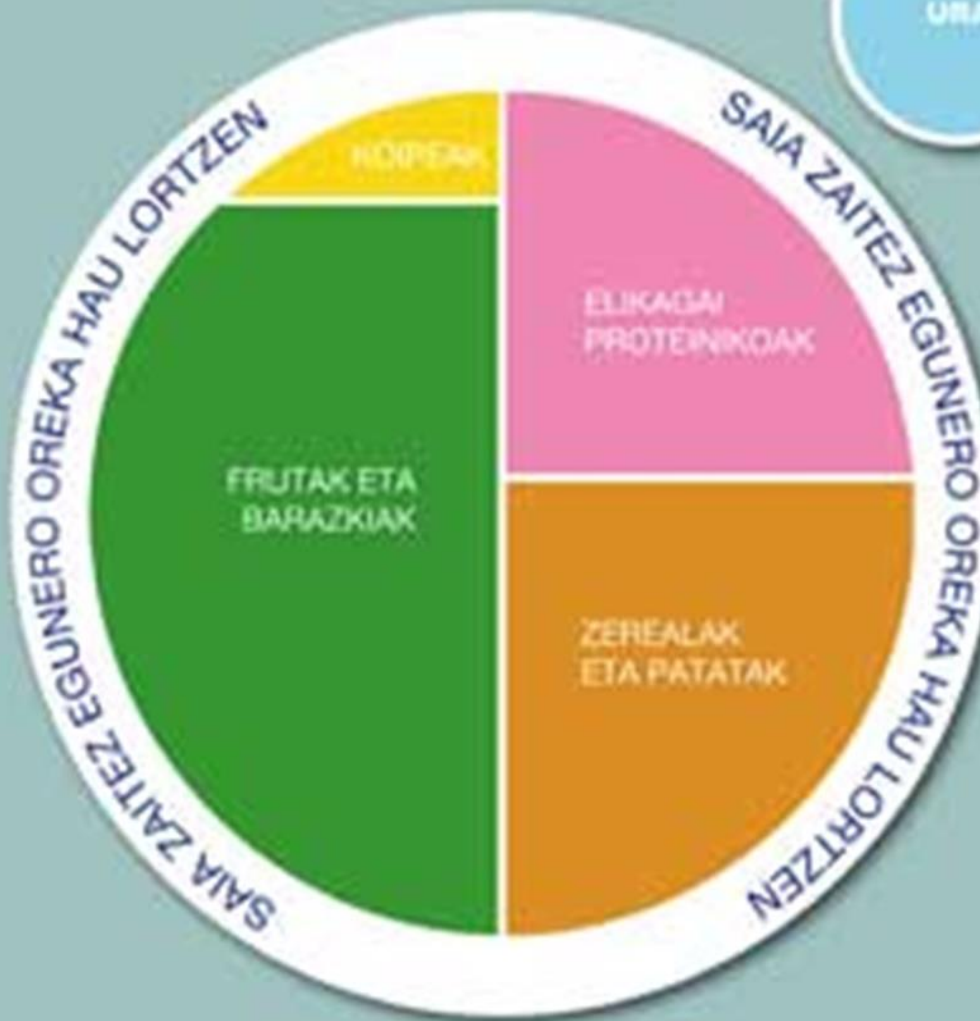
FRUTA

- En el consumo de fruta desde Gobierno Vasco dan la recomendación de **3 días semana**, aunque desde Perseo o AESAN aumentan este ratio a **4-5 días** por semana.
- En Begoñazpi Ikastola estamos en *una media de 2,6 frutas* a la semana. Por lo que si o si hay que **aumentar** esta media a como mínimo tres frutas a la semana.

LÁCTEOS

- Desde Gobierno Vasco se nos indica un consumo de lácteos de dos a la semana pese que Perseo lo pone como complemento y AESAN pone el resto de postres como 0-1 a la semana. En este aspecto tenemos una media de *1,6 lácteos* a la semana debido a la inclusión de otros postres en el menú que no están incluidos ni como fruta ni como lácteos (Fruta en almíbar, pastelitos...)
- Así mismo la recomendación de otros postres dada por AESAN es de yogurt, queso fresco, cuajada, frutos secos...

PLATER OSASUNGARRIA



RECOMENDACIONES

HUEVOS

- **Aumentar** el consumo de **huevos**, si es posible *limitando* bien el consumo de *precocinados* o bien de *carnes*.
- Sería además muy recomendable que fuese en forma de **elaboraciones poco grasas** y a ser posible con verduras: tortilla paisana, tortilla de calabacín, huevos cocidos con pisto de verduras...
- Cuando los huevos sean **fritos**, se aconsejaría acompañarlos con guarniciones vegetales y *no con más fritos* o *embutidos grasos* (huevos fritos con salchichas, chistorra o croquetas).

VERDURAS

- **Aumentar el consumo y la variedad** de las **verduras**, principalmente en forma de **guarniciones**, y que al menos **una** de éstas a la semana sea en forma de **ensalada**.
- Para la verdura de primer plato se podría probar introducir coliflor con patatas y bechamel o en crema, ensalada de vainas o menestra con salsa de tomate casera.
- Para el tema de verduras en crudo se recomienda la ensalada de tomate, ensalada de lechuga y zanahoria rallada, ensalada de lechuga y maíz...
- Para las guarniciones de verdura damos como opciones la menestra, la judía redonda, la berenjena y calabacín asada, el pisto con salsa de tomate, la verdura para pisto, la ensaladilla, la zanahoria baby, los guisantes y el brócoli (todos ellos de fácil disposición y disponible tanto en fresco como en congelado)

PRECOCINADOS

- **Disminuir** el número de **precocinados** aumentando los platos a base de *huevos o de pescados azules*. Se puede sustituir alguno de los precocinados que ya se están dando, por otros a base de *pescado blanco o azul* (varitas de merluza, rabas, empanadillas de bonito, croquetas de bacalao o varitas de atún). Teniendo presente que estas elaboraciones constan como precocinados, y sin que vaya en detrimento del pescado como tal.

ARROZ

- **Aumentar** las **recetas** del grupo de **arroz**, siendo un alimento tan versátil, es una pena que los niños lo coman siempre con tomate (pese a que sea unos de sus platos favoritos dentro del menú). Sería interesante así mismo, introducir diferentes *verduras junto con el arroz* para ayudar a su introducción. Ejem: Arroz con brócoli, Paella de verduras, Arroz con champiñones

FRUTA

- **Aumentar** el consumo de **fruta** en detrimento de los *postres lácteos calóricos* (flanes, natillas, helados) y de las *frutas en almíbar* (que no están consideradas como frutas) y demás postres (pastelitos). Lo ideal es no introducir este tipo de postres en el menú, ya que se consumen demasiado fuera del comedor escolar.
- Recomendaría la inclusión en *días especiales* aún no gustándome dar a los niños la imagen de que son premios, y no es aconsejable introducir desde pequeños a los niños la idea de la comida como premio. Pero se podría dar un postre especial a final del trimestre o en ocasiones especiales.

FRITURAS

- **Disminuir** los segundos platos a base de **frituras** (rebozados, empanados...) y aumentar otro tipo de elaboraciones como *asados, estofados, etc.*
- Sobre todo, en el caso de los **pescados**, los cuales son en su mayoría son rebozados. Habría que intentar introducir más *pescados al horno, plancha o salsas suaves*, para así cumplir la recomendación de Perseo de no repetir en dos semanas recetas del mismo tipo de producto.

PESCADO AZUL

- Tal y como se nos ha trasladado desde el Gobierno Vasco, **la relación entre pescado azul/ pescado blanco es muy baja** (pese a que el consumo de pescado esta en un ratio correcto de 1.5-1.6 semana, que cumple con las recomendaciones de NAOS (1-3 Semana) y PERSEO (5-8 mes))
- Para conseguir aumentar este consumo de pescado azul mediante técnicas culinarias diferentes a los fritos recomendamos la inclusión de **hamburguesas o albóndigas** realizadas con pescados azules (Ejem: marca Salica de CAMPOS que ya se viene utilizando en el Atún tiene albóndigas de atún y hamburguesas de merluza, atún y salmón). También existen en el mercado **filetes de caballa o sardina**, pero creemos que tendrá peor aceptación por los niños, sobre todo los más pequeños y su proceso culinario debería ser un rebozado.
- También se puede probar introducir algún **Puding de pescado**, en el cual se puede introducir paulatinamente pescados azules.