

# OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ESCOLAR



Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la red Bibliotekak del Gobierno Vasco:

<http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

**Edición:**

1.a, noviembre 2019

**Tirada:**

3.000 ejemplares

© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco  
Departamento de Salud. Departamento de Educación

**Internet:**

[www.euskadi.eus](http://www.euskadi.eus)

**Edita:**

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco  
C/ Donostia-San Sebastián, 1  
01010 Vitoria-Gasteiz

**Autores:**

**Santiago Valcárcel Alonso**

*Licenciado en Veterinaria.*

*Jefe de Programas de Salud Pública. Departamento de Salud del Gobierno Vasco.*

**Carmen Oria Eraso**

*Licenciada en Veterinaria.*

*Técnica de Salud Pública. Departamento de Salud del Gobierno Vasco.*

**Bittor Rodríguez Rivera**

*Dietista-Nutricionista y Dr. en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.*

*Profesor Titular. Universidad del País Vasco.*

*Investigador del Grupo Nutrición y Obesidad. CIBERobn (ISCIII).*

**Amaia Agirre Inza**

*Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.*

*Directora de Sistemas de Gestión. Ausolan.*

**Laura González Pineda**

*Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.*

*Técnico de Calidad y Nutrición. Gastronomía Baska.*

**Sandra de Prado Carro**

*Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.*

*Coordinadora de Calidad, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Euresst Euskadi.*

**Mirian Suazo Doña**

*Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.*

*Responsable del Área de Nutrición y Dietética. Laboratorios Araba.*

**Diseño:**

Begoña Paino Ortuzar

**Impresión:**

San Martín Impresión Digital S.L.

**Depósito Legal:**




## 5.1. MENÚ PARA NECESIDADES DIETÉTICAS ESPECIALES

Cuando existan circunstancias que requieran de una adaptación de los menús a necesidades dietéticas especiales, como es el caso de las dietas terapéuticas (diabéticas, pobres en grasa...) o las destinadas a alergias e intolerancias alimentarias, se tendrán en cuenta las recomendaciones dietéticas mencionadas anteriormente, pero siempre priorizando las pautas médicas.

En general, las modificaciones de los menús consisten en eliminar el alimento o ingrediente que supone un problema de salud para el comensal por otro alimento apto o más adecuado.

En el caso de las alergias o intolerancias alimentarias (cada vez más frecuentes en la edad escolar), la ingesta o el contacto con una mínima cantidad del alérgeno puede desencadenar una reacción con consecuencias más o menos graves, que pueden llegar a ser mortales en algunos casos.

 **Es fundamental garantizar la ausencia total del alérgeno en la dieta especial, y para ello se deben seguir unas pautas básicas en la preparación, elaboración y servicio de estos menús.**

En el entorno del comedor escolar, estas pautas son más extensas y están establecidas e integradas en los planes de Autocontrol del comedor escolar, pero son aplicables también al entorno familiar:

### PAUTAS BÁSICAS

#### EN EL MANEJO DE MENÚ PARA NECESIDADES ESPECIALES (ALERGIAS Y/O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS)



**1** >>> **CERCIORARSE DE QUE LA NIÑA O EL NIÑO NO ES ALÉRGICO A NINGÚN ALIMENTO** antes de suministrar cualquier plato o producto.

Tenerlo muy en cuenta en ocasiones no habituales, como cumpleaños, excursiones, visitas....

**2** >>> **NO IMPROVISAR: PLANIFICAR** los platos y menús para necesidades especiales de forma que podamos garantizar que no contienen los alérgenos a eliminar ni sus trazas. Para ello, es imprescindible revisar cuidadosamente la información de los ingredientes que compondrán los platos. (Etiquetado e información de alérgenos).

Si tenemos dudas con algún ingrediente o plato, es preferible no suministrarlo.

**3** Los alérgenos se pueden transferir fácilmente a través de las manos, utensilios y menaje o incluso por el aire en el caso de vapores o productos en polvo, por este motivo se deben **EXTREMAR LAS BUENAS PRÁCTICAS** durante la manipulación de estos platos.

- Elaborar los platos especiales por separado (en espacio y/o tiempo), comenzando por los de los alérgicos más restrictivos (los que presentan alergia a más alérgenos o ingredientes) para evitar la contaminación cruzada.
- Lavarse las manos y comprobar que nuestra ropa está limpia antes de comenzar cualquier manipulación de platos destinados a alergias o intolerancias.
- Utilizar utensilios y menaje diferenciados y de uso exclusivo.
- Verificar que las superficies y elementos a utilizar están limpios y desinfectados antes de su uso.
- No compartir equipos, superficies o recipientes (freidoras, cortadoras, planchas, recipientes para sal o aliños, envases comunes...)
- Para evitar confusiones y contaminación cruzada, mantener correctamente tapados e identificados los platos para necesidades especiales en todas las fases del proceso, hasta el momento de servirlos.

**4** Prestar **ATENCIÓN AL MOMENTO DEL SERVICIO**: Comprobar que el plato a servir es apto para quien va dirigido y utilizar utensilios de uso exclusivo para servirlo.

Vigilar que quienes padezcan alergias o intolerancias no accedan a la comida del resto de comensales.

## 5.2. APRENDIZAJE EN HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

**1** Además del aporte energético, es conveniente tener en cuenta **LA VARIEDAD** en la alimentación diaria, no sólo para proporcionar las ingestas recomendadas de los distintos nutrientes, sino también para evitar la monotonía y fomentar el aprendizaje de unos buenos hábitos alimentarios.

Para adquirir esos buenos hábitos, han de probarse durante la infancia y adolescencia muchos alimentos diferentes y sus combinaciones bajo presentaciones, consistencias, texturas, sabores, olores y tratamientos culinarios diferentes. Estas degustaciones variadas, **UNIDAS A UNA EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN** e influidas por la gastronomía local y familiar, los tipos de productos locales y de temporada y las preferencias individuales, deben acabar por conformar un conjunto de dieta equilibrada y completa que sea la base para su futura alimentación adulta.

Hay descritas numerosas actividades que pueden servir para ayudar en la correcta educación en alimentación y nutrición de la infancia, y para potenciar los hábitos alimentarios saludables.

**3** **EL EJEMPLO DE LAS PERSONAS** adultas desempeña un papel crucial a la hora de determinar las preferencias alimentarias de las y los pequeños, ya que tanto éstas como las aversiones hacia determinados alimentos están muy condicionadas por el contexto familiar. La clave es ofrecerles una alimentación saludable y darles un buen ejemplo, ya que es mucho más fácil que

prueben y acepten los alimentos que ven comer con satisfacción a sus progenitores o a las personas referentes adultas en general. Los progenitores y/o educadores somos un modelo para los niños y niñas. Siempre que sea posible, conviene comer en familia respetando su apetito y sus gustos.


A veces, tanto en el entorno familiar como en la escuela, los menús se basan en las preferencias alimentarias de los niños y niñas, con el fin de agilizar o hacer menos pesado el tiempo dedicado a la comida. La población en edad escolar está en una etapa importante de desarrollo y adquisición de hábitos alimentarios con incidencia en su futuro, y por ello es conveniente ofrecerle un patrón alimentario saludable.


**4** Esta oferta variada y saludable también ha de tener en cuenta los **GUSTOS Y LA SENSACIÓN DE HAMBRE** de los niños y niñas. Los hábitos de alimentación saludable se fomentan paso a paso, cumpliendo objetivos en una progresión que puede ser diferente en cada persona. Forzar excesivamente el consumo de platos mal aceptados o insistir en que se terminen las raciones presentadas, por encima de la cantidad que marcan sus señales de saciedad, puede conducir a rechazos de aquellos alimentos que precisamente pretendemos potenciar. Se ha observado que forzar a acabar todo lo que hay en el plato se asocia con mayores niveles de sobrepeso u obesidad.

**5** Tanto en el comedor escolar como en casa puede ser una buena práctica permitir que los niños y niñas puedan repetir del primer plato y de frutas y verduras frescas, mientras que se limite una cantidad determinada, más moderada, para el segundo plato, sin repetir del mismo. Para **COMER CON TRANQUILIDAD**, conviene disponer de un tiempo de al menos 30 minutos.


**6** La **PARTICIPACIÓN EN EL PROCESO DE COMPRA Y ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS** de niños y niñas y jóvenes puede mejorar mucho la aceptación de la comida.

El momento de comer es idóneo para la adquisición de **CORRECTOS HÁBITOS ALIMENTARIOS**, mediante:


 La incorporación progresiva de alimentos y preparaciones nuevas dentro del proceso de educación del paladar y del placer de comer.

 La potenciación de comportamientos correctos en la mesa, como, por ejemplo:

- Sentarse adecuadamente.
- Usar la servilleta y los cubiertos de manera adecuada.
- Comer de manera tranquila y masticar poco a poco trozos pequeños de alimento.
- Hablar con un tono de voz suave.

 El fomento de hábitos de higiene:

- Lavarse las manos antes y después de cada comida.
- Lavarse los dientes después de cada comida.
- Manipular higiénicamente los alimentos.

 La colaboración en tareas asociadas al hecho de comer: poner y recoger la mesa, servirse o servir al resto de comensales, limpiar la vajilla y utillaje utilizado, etc.



## Recomendaciones sobre condiciones ambientales durante la comida

Las condiciones ambientales del espacio donde comemos, tanto en casa como en el comedor escolar o incluso en otro lugar, pueden influir en que el momento de la comida resulte agradable y tranquilo o bien que sea estresante. A su vez, un ambiente agradable puede contribuir a unos mejores hábitos alimentarios.

Para que el comedor sea un espacio verdaderamente confortable es necesario cuidar algunos detalles de iluminación, ventilación, olores, ruido, temperatura o comodidad del mobiliario. En general, debemos intentar conseguir un ambiente agradable, luminoso y poco ruidoso. Algunos elementos que pueden contribuir a esto, **especialmente en comedores escolares**, son:

Disponer de espacios suficientemente amplios, reduciendo así la densidad de alumnado en el comedor.

Luz natural abundante, apoyada si es necesario con luz artificial. 300 lux es una referencia adecuada para un comedor.

Suficiente ventilación, natural o forzada, que asegure la renovación del aire según el volumen del comedor y número de personas usuarias.

Temperatura confortable, que normalmente se considera entre 20 y 23° C.

Techos altos, que favorecen la difusión del ruido ambiente.

Paredes y techos de materiales absorbentes acústicos.

Cortinas o mamparas divisorias de espacios pueden contribuir a reducir la difusión del ruido.

Mobiliario en colores suaves y alegres.

Protección de patas de sillas y mesas, de forma que no hagan ruido si se mueven.

Mesas y sillas del tamaño correspondiente a la edad de las y los comensales que las usen. Tener en cuenta las diferencias de tamaño del alumnado entre infantil, primaria y secundaria.

Mesas no demasiado grandes. Separación suficiente entre ellas.

Semáforos de ruido.



Carteles alegres con fotografías o dibujos de alimentos o con mensajes relacionados con prácticas higiénicas o alimentación saludable.

Suele ser apreciado que la forma de presentación y servicio se parezca a las que se dan en casa: uso de platos frente a bandejas, disposición de la comida en el centro de la mesa. Esto es una opción interesante donde las circunstancias, mobiliario y volúmenes lo permitan.

Otros elementos a tener en cuenta en el entorno del comedor escolar son:



Equipamiento adecuado de higiene en los baños (agua templada o caliente, jabón líquido con dosificador, papel secamanos).

Renovación periódica de vasos, vajilla, bandejas y cubiertos, asegurando siempre su buen estado.

En casos de alumnado con necesidades especiales por dificultades motoras conviene disponer de elementos específicos de la vajilla y cubiertos que faciliten su autonomía.

Es recomendable exponer el menú del día en un lugar visible para que los niños y niñas sepan lo que van a comer.

Para reducir el ruido del comedor, hay que recordar al alumnado que no deben hablar demasiado alto ni gritar y que hay que tener cuidado a la hora de utilizar y mover los utensilios y el mobiliario.

### 5.3. ESTACIONALIDAD, SOSTENIBILIDAD, EXCEDENTES

Es del máximo interés utilizar alimentos de temporada, ya que son los que están en su momento óptimo de maduración y presentan sus características organolépticas idóneas (color, olor, sabor, textura). No sólo hay un momento óptimo de consumo de frutas y verduras, también los pescados tienen sus campañas o temporadas de pesca.

Puedes consultar las mejores elecciones para cada momento del año en numerosos lugares:

[http://www.alimentacion.es/imagenes/es/cartel\\_frutas\\_tcm8-433514.pdf](http://www.alimentacion.es/imagenes/es/cartel_frutas_tcm8-433514.pdf)

<http://www.euskadi.eus/informacion/alimentos-de-temporada/web01-a2segali/es/>.

La incorporación de alimentos locales al comedor escolar contribuye al desarrollo económico rural y a la generación de empleo en la zona. Reduce el transporte de largas distancias y, en consecuencia, su impacto ambiental.

Aunque los comedores escolares no son entornos que generen un gran volumen de desperdicio de alimentos, conviene seguir algunas pautas para acercarnos lo más posible al objetivo de excedente cero:

- Planificación cuidadosa, ajustando las cantidades a los consumos conocidos y el nivel de aceptación del plato. Evitar servir un primer y un segundo plato con una alta densidad energética, o simultanear dos platos de baja aceptación culinaria en un mismo menú.
- Variar las técnicas culinarias y presentaciones de los alimentos, en especial los que tienen peor aceptación (Ver apartado 3.4 "Recomendaciones para mejorar la aceptación de frutas, verduras y pescado").
- Disponer de un protocolo de gestión de las repeticiones. Dejar repetir de primeros platos, de verduras y de fruta, y evitar las repeticiones de segundos platos.
- Si a pesar de esto se produce un excedente en la cocina, se puede valorar la idoneidad de organizar su distribución con finalidad solidaria, siempre que se haga con máximas garantías de seguridad alimentaria.