12. Comedores escolares

- Comedores escolares
- Objetivos del comedor escolar
- Pautas nutricionales
- Conclusiones
- Para saber más...

Copyright 2026

Comedores escolares

Objetivo del capítulo

Mostrar el comedor escolar como un lugar de aprendizaje continuo de hábitos alimentarios correctos y contribuir al descubrimiento de nuevos sabores.

Los **comedores colectivos**, entre los que se incluyen los escolares, han adquirido una gran importancia en los últimos años, debido a factores tan diferentes como pueden ser la incorporación de la mujer al trabajo o las ciudades que dificultan el poder realizar la comida principal del día en el hogar. En la actualidad, un niño puede comenzar a utilizar un comedor colectivo durante su estancia en una escuela infantil, continuar con el comedor del colegio, posteriormente el universitario, el de su lugar de trabajo y tras su jubilación, un comedor para personas de edad avanzada, es decir, puede necesitar este servicio durante toda su vida. Esto implica una **gran responsabilidad** por parte de estos servicios, ya que las comidas fuera del hogar influirán cada vez más en la dieta total del individuo, más en nuestro país donde la comida principal del día es la realizada al mediodía.

Si nos centramos en los comedores escolares, podemos observar que actualmente son una **necesidad para una gran parte de las familias**, ya que los horarios laborales y el ritmo de vida diario, no permiten una conciliación familiar. Es por tanto importante que las administraciones garanticen, supervisen y controlen su funcionamiento, facilitando el acceso a los mismos de la población infantil.Por otro lado, es necesaria la colaboración de los distintos centros de trabajo para facilitar horarios que permitan la conciliación familiar y con ello contribuir a aumentar el número de comidas realizadas en el seno del hogar.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay. Dominio público

A esta situación socio-laboral, debemos añadir, lamentablemente, la situación actual de crisis que hace que haya un número elevado de niños malnutridos. España según un reciente informe de Cáritas es, después de Rumania, el segundo país de la UE con mayor índice de pobreza infantil. Este riesgo para niños menores de 18 años es del 29,9 % (9 puntos más que la media de la UE). Unido a esto la restauración colectiva ha sufrido un importante incremento en los pasados años, que se ha estabilizado y en algunos casos reducido por la situación económica que no permite afrontar el gasto de comedor a muchas familias. Por ello, una de las principales obligaciones de las administraciones públicas debe ser **garantizar la gratuidad y asistencia a los centros y a los comedores escolares de estos alumnos,** para los que en ocasiones la única comida del día es la realizada en el centro educativo, esto implica la necesidad de que el menú servido en estos comedores sea equilibrado y ajustado a las necesidades de los escolares.Más del 26 % de la población escolar, según datos del Ministerio de Educación, asisten a los comedores escolares, fundamentalmente durante la etapa de Educación Infantil y Primaria. Esta asistencia es superior en centros con titularidad privada. Una **alimentación insuficiente tiene unas repercusiones directas** en el desarrollo físico, psíquico y por tanto en el proceso de aprendizaje, por lo que es necesaria la planificación de menús equilibrados y saludables cuidando la calidad, variedad y cantidad adecuada a cada usuario.

Copyright 2026

Unido a esto, es sabido que **los escolares constituyen un colectivo muy vulnerable**, debido a las elevadas demandas fisiológicas que conlleva su crecimiento. Por otro lado, **en esta etapa se van a consolidar unos hábitos alimentarios que correctos o no, casi con toda seguridad permanecerán en la edad adulta**. Por tanto, en estas etapas, no sólo se debe proporcionar un aporte adecuado de energía y nutrientes, para garantizar un buen estado nutricional, sino que se debe realizar una educación nutricional para que sus hábitos y comportamientos alimentarios perduren en el tiempo y se mantengan en la edad adulta. En este sentido, el comedor escolar desempeña una función educativa y debe servir para fomentar una dieta variada y equilibrada, así como fomentar la educación del gusto.

La educación debe facilitar el desarrollo individual de cada persona, aprovechando al máximo sus capacidades y proporcionándole los conocimientos, valores y hábitos que le permitan una integración y autonomía social.

La Educación Infantil y Primaria son etapas complejas y base fundamental del posterior desarrollo del aprendizaje. Los especialistas que la imparten, conocen muy bien las estrategias psicopedagógicas para la adquisición de hábitos, habilidades y conocimientos como mantener el orden, comunicarse, saber escuchar, vestirse, conocer su cuerpo y habituarse a los diferentes sabores y texturas de los alimentos, ya que el gusto no es innato y debe aprenderse durante la infancia. Además es en el colegio donde los niños y las niñas aprenden, por eso el comedor escolar se considera un lugar privilegiado para enseñarles buenos hábitos de vida y actitudes saludables, especialmente las relacionadas con la alimentación y la gastronomía.

Sabemos que los nutrientes se encuentran distribuidos en los diferentes alimentos, esto lejos de ser un problema debemos considerarlo como una ventaja, ya que un mismo nutriente la naturaleza nos lo oferta con diversas formas de sabores y colores que lo hacen más atractivo entretenido y apetecible. Este aprendizaje es fundamental ya que marcará los hábitos alimentarios de nuestros niños. Unos malos hábitos condicionarán su calidad de vida y también su longevidad como explica la epigenética.

Copyright 2026

Objetivos del comedor escolar

El objetivo principal del comedor escolar es el fomento del consumo de una dieta equilibrada, asequible y placentera para todos los niños y niñas. Por tanto, el comedor escolar, como servicio educativo complementario a la enseñanza, deberá atender a los siguientes puntos:

- **Educación para la salud, higiene y alimentación**: encaminados a desarrollar y reforzar la adquisición de hábitos alimentarios saludables, normas de comportamiento y correcto uso y conservación de los útiles del comedor.
- **Educación para la responsabilidad**: haciendo partícipe al alumnado, en función de su edad y nivel educativo, en las tareas, intervenciones y proyectos que se desarrollen en los comedores.
- **Educación para el ocio**: planificando actividades de ocio y tiempo libre que contribuyan al desarrollo de la personalidad y al fomento de hábitos sociales y culturales.
- **Educación para la convivencia**: fomentando el compañerismo y las actitudes de respeto, educación y tolerancia entre los miembros de la comunidad escolar, en un ambiente emocional y social adecuado.

Para que estos objetivos se cumplan es muy importante trabajar en la estructura y la planificación de los menús del comedor escolar, ya que la mayoría de los niños y niñas toman 5 comidas a la semana en el comedor escolar, es decir una media de 165 días al año. Según las recomendaciones, debe proporcionar alrededor del **30-35% de las necesidades en energía del día**. Es decir, en el caso de los escolares de 2 a 3 años, la comida del medio día debe aportar 438 kcal; de 4 a 5 años 595 kcal y de 6 a 9 años 700 kcal.

Copyright 2026

Pautas nutricionales

Para que el **menú escolar sea adecuado** debe cumplir algunas pautas, unas relacionadas con su calidad nutricional, otras relativas a la composición y variedad de alimentos y por último otras relacionadas con la elaboración del menú, el desarrollo de la comida , etc. La siguiente tabla muestra un resumen de estas pautas:

1. Requisitos nutricionales. Aspectos básicos	Aporte energético del menú a las necesidades calóricas diarias
	Perfil calórico
	Perfil lipídico
	Aporte a las ingestas recomendadas
	Adecuación a las necesidades según edad y sexo
2. Composición y variedad de los menús	Frecuencia de los distintos grupos de alimentos
	Variedad de alimentos de cada grupo
	Procesos culinarios empleados
	Recetas
	Oferta de pan y agua durante toda la comida
3.Otras consideraciones en la elaboración y distribución de los menús	Tiempo y método de conservación del menú desde su preparación hasta su servicio
	Fomento de la gastronomía e información adicional a las familias (incluyendo ciclo mensual de menús) y alumnado

Federación Española de Nutrición

Copyright 2026



Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación,Política Social y Deporte. *Guia de comedores escolares*

Copyright 2026

1.Requisitos nutricionales. Aspectos básicos

- La comida del mediodía deberá aportar alrededor de un **30-35% de la energía total** de las necesidades diarias.
- El **perfil calórico** debe calcularse teniendo en cuenta la ingesta de todo el día. Se recomienda que el contenido de grasa del menú no debe aportar más del 30-35% de la energía total, las proteínas un 12-15% y el resto de los hidratos de carbono.
- El **perfil lipídico** debe calcularse teniendo en cuenta la ingesta de todo el día. Se recomienda que el contenido de ácidos grasos saturados debe ser menor del 7% de la energía total, el de poliinsaturados entre 7-10% y el de monoinsaturados del 13 al 18%.
- Las dietas de los escolares deben ajustarse a sus recomendaciones de energía y nutrientes. En cuanto a la **energía**, hidratos de carbono y proteínas, deben mantenerse en los niveles recomendados a **DIARIO**. Su contenido de micronutrientes, **minerales y vitaminas**, se calculará sobre un plazo de **15 DÍAS**, procurando el consumo diario de alimentos de todos los grupos, de forma que asegure un buen aporte diario de nutrientes.

2.Composición y variedad de los menús

- La estructura ideal de un menú saludable debe incluir, como **base del primer plato o como guarnición del segundo**, algún alimento del grupo de **verduras y hortalizas o patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz**, etc. Un **segundo plato** a elegir entre **pescado, carne o huevos**, que irá acompañado de las guarniciones previamente mencionadas. El **postre** será una **fruta** y como **complemento**, se podrá incluir un **lácteo**. La comida siempre irá acompañada de **pan y agua**.
- El diseño de las dietas debe adaptarse a un modelo que contenga la **mayor variedad posible de tipo de alimentos**, haciendo especial hincapié en los alimentos vegetales: verduras y frutas y limitando los alimentos con mayor valor energético pero escaso contenido de nutrientes. Se deben consumir distintos alimentos alternando entre los de cada grupo porque pueden tener contenidos muy diferentes de nutrientes dentro del mismo.

Copyright 2026

- El criterio de variedad de los menús debe contemplar, además de **variedad** en los alimentos, la de sus **formas de elaboración**, diversificando los procesos culinarios (hervidos, plancha, fritos, estofados, etc.) y de presentación, que debe resultar atractiva.
- Se deberá **controlar el volumen, el tamaño de las raciones y los ingredientes dentro del plato** para tratar de conseguir que el escolar pueda comer el total del menú y no se quede exclusivamente en el consumo de aquello que le gusta.

3.Otras consideraciones en la elaboración y distribución de los menús

Además, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Se fomentará desde el comedor escolar el conocimiento de los alimentos, así como el de los **aspectos gastronómicos y el gusto por las recetas tradicionales** de diferentes zonas geográficas del país o diferentes culturas.
- Incluir **recomendaciones sobre el resto de ingestas** del día que sean complementarias del menú escolar.

La oferta del comedor escolar debe ser suficiente, equilibrada, variada y saludable para los niños y niñas sin olvidar que les debe ser placentera. En efecto, además de proporcionar una comida de calidad nutricional e higiénica, la comida, en el colegio como en cualquier otro sitio, **debe ser un momento de placer para ellos** permitiéndoles disfrutar de una experiencia sensorial agradable, compartir con sus compañeros y compañeras este momento de buena convivencia, y descubrir los aspectos sociales, culturales, y gastronómicos que rodean el momento de la comida.

Los hábitos comienzan a adquirirse en el seno de la familia, y podemos comprobar que si a una persona adulta no le gusta determinado alimento y le preguntamos que comía de niño en su casa, seguramente comprobaremos que ese alimento no figuraba en el menú familiar.

Así mismo sabemos lo complicado, la **dedicación, la paciencia y la perseverancia** que se necesita hasta conseguir que un niño se habitúe a un alimento desconocido para él. Si a eso se une el cansancio, la falta de tiempo o el estrés de los padres, podemos caer en el error de sucumbir a darle solo aquellos alimentos que son de su agrado y come sin protestar, lo que le llevará a adquirir hábitos no saludables y que pueden derivar en una malnutrición.

Copyright 2026

Esta labor familiar, hoy **se comparte en gran medida con los profesores de las escuelas infantiles y colegios**, que disponen de conocimientos pedagógicos y psicológicos que han adquirido a lo largo de su carrera, a los que deben añadir conocimientos nutricionales necesarios que garanticen un control de los alimentos que proporcionan a sus alumnos en los comedores escolares, colaborando con los especialistas y las familias. A veces estas cometen errores involuntarios por desconocimiento y esta relación ayudará a corregir defectos en el propio hogar que mejoren su salud.

La hora del comedor debe considerarse como **una hora más de aprendizaje**, amena y agradable y que va desde habituar a los alumnos a las diferentes texturas y sabores en los más pequeños, a un posterior nivel de conocimiento de los diferentes alimentos y a la preparación de platos simples, con los alumnos a partir de los 3 años y la participación de los padres a través de talleres y actividades.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay. Dominio público

La Estrategia NAOS y el Programa PERSEO, estableció los "**desayunos saludables**" en los Centros Educativos de Infantil y Primaria. Esta primera ingesta del día muy frecuentemente se realiza de manera insuficiente no dándole la importancia que tiene, incluso aún peor, en algunos casos no se realiza.Debemos saber que después del periodo de ayuno nocturno, el desayuno debe aportar los nutrientes que necesita el organismo como son los hidratos de carbono, las proteínas, los lípidos, las vitaminas hidrosolubles y liposolubles y los minerales (hierro, calcio, magnesio, cinc, etc.) y el aporte energético necesario para afrontar las actividades del día a día.El desayuno mediterráneo presentó un menú muy saludable compuesto por fruta, yogur, leche y pan con aceite de oliva virgen y tomate rallado, según las edades, esta experiencia tuvo gran acogida por parte de los alumnos y de los padres y se observó una mayor atención y rendimiento de los alumnos en el proceso de aprendizaje. Como complemento, se promovió la psicomotricidad y actividad física no competitiva (juegos) y la ordenación del descanso.

Son muchos los niños que van a los centros educativos sin haber dormido lo suficiente y si a esto le añadimos un desayuno deficiente tenemos una caída en los niveles de glucemia (que en los niños se produce más rápidamente que en los adultos), que se traduce en una apatía y somnolencia que impide la atención y la actividad. Además estos malos hábitos alimentarios y la falta de ejercicio potencian el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad (38% de nuestros niños presentan sobrepeso) y diabetes.

https://www.youtube.com/embed/NLa5SANZ158

La **adquisición de hábitos saludables** viene facilitada por el desarrollo de las competencias básicas recomendadas por la UE y en cada uno de los niveles podemos desarrollar la lingüística (nombre de los alimentos), la matemática (introducción a los números, contar), la interacción con el mundo físico, la social y ciudadana (comedores), la cultural y artística (dibujar, colorear) y la autonomía e iniciativa personal que el Profesorado debe desarrollar en su Programación Anual de Centro. Además, es conveniente resaltar que las actividades con los padres en talleres de cocina y actividad física fortalecen el compromiso educativo de las familias no solo con el centro sino también entre ellas.

Conclusiones

Concluyendo recordaremos que es necesario:

- **Introducir en las programaciones los conocimientos sobre hábitos alimentarios** usando las competencias básicas adecuadas a cada etapa.
- Contemplar el comedor escolar como una **actividad educativa importante y divertida** .
- Acompañar la educación en alimentación con acciones lúdicas que incluyan la **realización de actividad física**.
- Buscar la **implicación y participación de las familias**, que se beneficiaran de los nuevos conocimientos.
- Trabajar en la **conciliación familiar**.
- Saber que los hábitos alimentarios que **ayudemos a aprender a nuestros alumnos** influirán en su salud, no sólo durante la infancia sino también en la edad adulta.
- El trabajo de todos hará que los escolares consigan aprender hábitos alimentarios correctos y descubran nuevos sabores. Recordemos que “**se necesita el trabajo de toda la tribu para educar a un niño**”.

https://www.youtube.com/embed/LAY9ZlvOd80

https://www.youtube.com/embed/MUZhTq7ApOs

Copyright 2026

Para saber más...

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). Documento consenso sobre la alimentación en centros educativos.
- FEN, AECOSAN, FEADERS. Guía de comedores escolares.
- Consejería de educación, juventud y deporte. Pliego de prescripciones técnicas por las que se regirá el acuerdo marco de adopción de tipo para el suministro de menús escolares a los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad de Madrid y actuaciones complementarias inherentes al mismo. 27 de marzo de 2013.
- Consejería de educación, juventud y deporte. Pliego de cláusulas administrativas particulares del acuerdo marco para la adopción de tipo del suministro de “menús escolares a los centros docentes públicos no universitarios de la comunidad de Madrid y actuaciones complementarias inherentes al mismo”, a adjudicar por procedimiento abierto mediante pluralidad de criterios. 27 de marzo de 2013.
- European Commission (2014). Mapping of national school food policies across the EU 28 plus Norway and Switzerland.
- Weichselbaum E, Buttriss JL. Diet, Nutrition and schoolchildren: an update. Nutrition Bulletin. Volume 39, Issue 1, pages 9–73, March 2014.
- Martínez JR, Polanco I. El libro blanco de la alimentación escolar.Madrid: McGraw-Hill, 2007.
- Instituto Tomás Pascual para la nutrición y la salud. Alimentación institucional y de ocio en el siglo XXI: entorno escolar.2013.
- Murillo J, Valero T, del Pozo S, Ruiz E, Ávila JM, Varela-Moreiras G. Currículo Escolar. En: Libro Blanco de la Nutrición en España”.2013. ISBN:978-84-938865-2-3.
- del Pozo S. Tesis doctoral “Programa de comedores escolares para la Comunidad de Madrid: Repercusión en la calidad de los menús y en el estado nutricional”. Edita: UCM. ISBN: 978-84-669-3032-1. 2007.
- Varela G, Ávila JM. “Guía de Consejo Nutricional para padres y familiares de escolares”. Edita: Dirección General de Salud Pública y Alimentación. 2007. M-45106-2007.
- del Pozo S, Cuadrado C; Rodríguez M; Quintanilla L; Ávila JM y Moreiras O. “Planificación nutricional de los menús escolares para los centros públicos de la Comunidad de Madrid”. Nutrición Hospitalaria. 2006;21: 667-672.
- O Moreiras, R Ansón, JM Ávila, B Beltrán, C Cuadrado, G Varela. “Alimentación en Escolares”. Ayto de Villanueva de la Cañada. Concejalía de Sanidad y Consumo. Madrid (2005) ISBN: 84-609-5285-1.

Copyright 2026

- del Pozo de la Calle S, Cuadrado Vives C, Quintanilla Murillas L, Rodríguez Sangrador M, Ávila Torres JM, Moreiras Tuny O. “Menús escolares de los centros públicos de la Comunidad de Madrid: Estudio de seguimiento”. Nutrición Hospitalaria. Vol XX (Supl 1):160-161. (ISSN: 0212-1611). 2005.
- Ávila J, Beltrán B, Cuadrado C, del Pozo S, Lillo N, Quintanilla L, Rodríguez M, Rodríguez V y Moreiras O. “Pautas dietéticas y valoración nutricional de los menús escolares en centros públicos de la Comunidad de Madrid”. Alimentaria. Revista de tecnología e higiene de los alimentos (ISSN: 0300-5755). Nº 354:21-26. Junio 2004.
- del Pozo S, Cuadrado C, Quintanilla L, Rodríguez M, Ávila J y Moreiras O. “Pautas dietéticas y seguimiento nutricional de los menús escolares de los centros públicos de la Comunidad de Madrid”. Clin Invest Arterioscl (ISSN: 0214-9168) 16(supl2):79. Junio 2004.
- del Pozo S, Cuadrado C, Lillo N, Quintanilla L, Rodríguez M, Ávila JM, Moreiras O. “Pautas dietéticas y valoración nutricional de los menús ofrecidos en los colegios públicos de la Comunidad de Madrid”. Nutrición Hospitalaria (ISSN: 0212-1611). Vol XVIII, Nº 5:320. Septiembre-Octubre 2003.

Copyright 2026