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 2025

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

Copyright 2025

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.
- 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.

Copyright 2025

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.

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

Copyright 2025

actividades.

Copyright 2025

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.

Revision #4
Created 1 February 2022 11:13:29 by Equipo CATEDU
Updated 1 February 2022 11:13:32 by Equipo CATEDU