



Alimentación e nutrición nos comedores escolares

REVISTA GALEGA
DE EDUCACIÓN
PUBLICACIÓN DE NOVA ESCOLA GALEGA

ISSN: 1132-8932

Páx. 36-38

Rosaura Leis Trabazo

Hospital Clínico Universitario de Santiago
Universidade de Santiago de Compostela
mariarosaura.leis@usc.es

En Galicia, como en calquera outra poboación, as modificacións nos patróns de alimentación transcurren paralelas ao devir dos cambios no eido socioeconómico. Na primeira metade do século XX a dieta galega correspóndese coa dun país en vías de desenvolvemento. Trátase dunha época de escaseza de alimentos, na que as carencias nutricionais, tanto enerxéticas coma proteicas, eran comúns nunha parte moi importante da poboación, especialmente nos nenos. Non foi ata os anos sesenta cando se inicia un período de dispoñibilidade e accesibilidade de alimentos para a meirande parte dos ga-

legos. Nese momento establécense comportamentos alimentarios baseados na alimentación de proximidade, con consumo abundante de peixes, froitas e vexetais de temporada.

Dende os distantes anos sesenta, a nosa Dieta Atlántica tradicional foi derivando máis cara a unha "dieta da opulencia", caracterizada por un alto consumo de produtos de orixe animal, ricos en proteínas e graxa, en especial graxa saturada e trans, de produtos manufacturados, ricos en azucres simples e en graxas vexetais, con abundante contido en ácidos graxos saturados e a substitución das bebidas

como auga e de alimentos líquidos como o leite por outras derivadas de plantas ou refrescos. Hoxe máis que nunca as demandas dietéticas están tanto ou máis relacionadas coas características organolépticas e cos valores sociais que encerran os alimentos que coa calidade nutricional destes ou coas necesidades biolóxicas de nutrientes, que por outra parte a sociedade considera asegurada, dada a abundancia de alimentos. Este é un dos retos máis importantes ao que se enfrontan neste momento os centros educativos e sanitarios: que os nenos recuperen os hábitos dietéticos tradicionais e ensinar a comer de xeito saudable a unha sociedade que pensa que facelo en cantidade é suficiente.

Hoxe sabemos que una boa alimentación infantil vai condicionar a súa saúde a curto, medio e longo prazo. De tal forma que moitos estudos poñen en evidencia que o de que enferma ou incluso morre o adulto vai depender dos hábitos de vida, alimentación, actividade física e inactividade na infancia. Ademais, os hábitos alimentarios na infancia vanse manter ao longo do tempo. Por todo isto, adquire gran importancia o papel dos comedores escolares. Estes deben ser, e de feito en moitas circunstancias son, non só un lugar no que cubrir unha parte importante das necesidades nutricionais dos pequenos senón tamén un espazo de formación nutricional para eles e as súas familias. En momento de crise económica o comedor escolar foi e é o garante de que polo menos a achega nunha das colacións do día fora a adecuada. Ademais, o comedor ten, por tanto, que axudar a desenvolver e fomentar hábitos alimentarios saudables, educar nutricionalmente, ensinar un comportamento social e ser centro de desenvolvemento de habilidades e de convivencia.

Así mesmo deberá proporcionar unha alimentación variada para garantir a inxestión suficiente e adecuada de nutrientes e enriquecer a capacidade de adaptación do neno aos diferentes alimentos, sabores e texturas, e educar a familia a través dos hábitos dietéticos adecuados dos nenos e nenas, e involucrala no programa do comedor escolar. Os comedores non deben ser espazos illados dentro dos espazos educativos, senón unha "aula" máis no que os profesionais da restauración traballen conxuntamente co profesorado no proceso de educación nutricional na escola, que debe complementarse coa colaboración das asociacións de pais e coa formación no ámbito familiar. Nos últimos tempos son moitas as voces que, á vista da alta prevalencia das patoloxías nutricionais, especialmente na infancia, que son as principais causas de morbilidade e mortalidade actualmente, reclaman a necesidade de incorporar nos colexios unha materia de alimentación e nutrición saudable. O comedor escolar deberá ser integrado na docencia desta materia.

Outros dos feitos a ter en conta é que un importante número de nenos non almorzan e acoden ao colexio sen inxerir alimento despois de toda unha noite de xaxún, supoñendo isto un importante risco metabólico, de accidentabilidade e tamén para o seu rendemento académico. Será tamén labor do comedor escolar asesorar os pais sobre a importancia de realizar cinco comidas ao día, tres principais, o almorzo, o xantar do mediodía e a cea, e dúas lixeiras, a da media mañá e a merenda.

Os menús servidos no comedor escolar deben dar resposta ás tradicións culinarias e gastronómicas da zona. Deben fomentar o consumo de produtos de tempada e de proximidade. Deben ser variados e en cantidade adecuada ás recomendacións dieté-

ticas das diferentes idades. Nos últimos anos asistimos a un aumento do tamaño das racións tanto na casa como fóra desta, que é unha das causas do aumento da adiposidade. Varios estudos demostran que canto máis se ofrece, máis se consume. Por iso é importante que no comedor as racións sexan axeitadas á idade, ao sexo e ás características do neno. Para calcular a achega de enerxía do menú deberán tomarse como referencias as achegas dietéticas recomendadas (RDA, Recommended Dietary Allowances), que son aquelas que cobren os requirimentos da maioría da poboación. A comida do mediodía debe significar aproximadamente un terzo (30-35%) da enerxía total da dieta. Ademais, no deseño dos menús débese ter en conta a contribución porcentual recomendada de enerxía de cada un dos macronutrientes á dieta, calculándose aproximadamente que o 10-15% da enerxía debe ser proporcionado polas proteínas, o 30-35% polas graxas e máis do 50% polos hidratos de carbono.

A base da alimentación, ademais de por alimentos ricos en hidratos de carbono complexos e fibra, debe estar constituída pola actividade física, como un alimento máis, por isto é de gran importancia fomentar os recreos activos na escola.

O menú escolar debe contar cunha presenza frecuente e importante de alimentos de orixe vexetal: cereais, verduras, legumes e froitas, e de produtos procedentes do mar alternando con carnes magras e ovos. Debe aumentarse o consumo de cereais integrais como pan, pasta ou arroz. Dende o comedor escolar débese fomentar o consumo de peixes frescos e conxelados, preparados de distintas formas ao longo da semana. A graxa visible das carnes debe retirarse antes de preparar o prato e, no caso das aves, debe eliminar-



se a pel para asegurar o consumo da parte magra. Debe empregarse principalmente aceite de oliva para cocinar e aderezar, sendo preferiblemente neste último caso empregar o tipo virxe. Os métodos culinarios preferidos serán o vapor, o forno, a prancha e o guisado, por enriba do frito. O sal será sempre iodado e utilizarase con moderación, ao igual que o azucre e as salsas. A auga será o único líquido servido como acompañamento á comida. A presentación dos alimentos debe de ser sinxela pero atractiva.

Como proposta de menú saudable podería prepararse un primeiro prato composto principalmente de arroz, legumes, pasta, verduras ou hortalizas e un segundo que inclúa carne, peixe ou ovos, acompañados de garnición de verduras, hortalizas ou patacas. A sobremesa deberá ser frita, facendo combinacións e presentacións atractivas e de fácil consumo, podéndose substituír en ocasións por derivados lácteos como queixo ou iogur ou sobremesas tradicionais. Os menús propostos deberán adecuarse na medida do posible ao momento do ano: potaxes, caldos e verduras cocinadas no outono e no inverno; para a primavera debería optarse máis por ensaladas variadas que inclúan legumes e cremas frías de verduras. Ademais de adecuar o

tipo de pratos e a forma da preparación á época do ano, é importante tamén respectar a estacionalidade dos produtos, preferindo os de tempada. Os alimentos deben de combinarse para alcanzar o equilibrio en termos de sabor, tamaño, cor e textura, presentados sempre dunha forma agradable e atractiva.

Por outro lado, no comedor débense evitar pratos e produtos precociñados, xa que en moitas ocasións, a súa etiqueta incompleta non nos permite coñecer o seu contido nutricional con precisión; o cal, ademais, non acostuma a ser especialmente saudable, sendo produtos ricos en graxas saturadas e trans, azucres refinados e sal. Ademais, consómense con demasiada frecuencia tanto na comida domiciliar como fóra da casa. Por outra parte, dentro deste espazo de educación nutricional que debe de representar a escola, debería asegurarse un control da calidade nutricional dos alimentos sólidos e bebidas ofertados en cafeterías ou máquinas expendedoras no propio centro.

Os retos actuais dos comedores escolares pasan por ofrecer unha alimentación de calidade, equilibrada e variada para os nenos, e converterse nunha área de educación para a saúde. Por todo isto sería interesante de-

dicarlle un tempo á explicación das particularidades nutricionais, organolépticas, culinarias e culturais dos menús. Ademais debemos destacar a necesidade de que os pais e as familias se impliquen nesta tarefa e estean informados dos contidos dos menús escolares para que poidan equilibrar axeitadamente o resto das comidas. ■

REFERENCIAS

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Programa Perseo de la estrategia NAOS. (2008). www.aesan.msc.es
- ARANCETA BARTRINA J. et alii. (2008). El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones. *Anales de pediatría*, volume 69, número 1, páxinas 101-6.
- DELGADO A. (2004). Trascendencia de la dieta en la salud del niño y del adulto. Alimentación infantil y juvenil. *Estudio Enkid*, volume 3, páxinas 1-12.
- LEIS R. et alii. (2013). Comedores escolares y su influencia en la salud. En: Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez-Cuéstara. *Alimentación institucional y de ocio en el siglo XXI: entorno escolar*, páxinas 139-56
- LEIS R. et alii. (2001). Nutrición del niño preescolar y escolar. En: Tojo R. *Tratado de nutrición pediátrica*, páxinas 411-31.
- TOJO R. et alii. (2008). *Menús para comedores escolares de Galicia. Xerais e para necesidades nutricionais específicas.*
- TOJO R. et alii. (2005). En: Gil Hernández A. *Tratado de nutrición*, volume 3, páxinas 327-65.