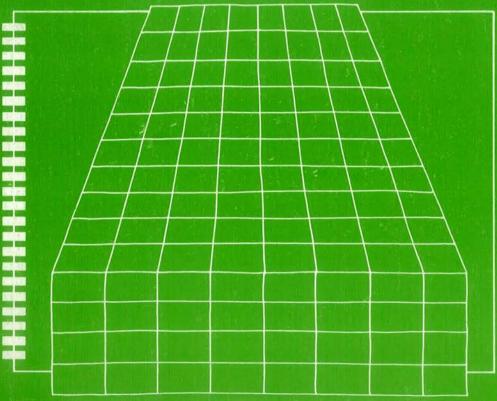
Comedores Escolares



fichas informativas para educadores

BIBLIOGRAFIA

LÓPEZ NOMDEDEU, IGLESIAS REYMUNDE NÁJERA, *Minutas para Comedores Escolares*. Ministerio de Sanidad y Consumo, 1985.

NÁJERA, LÓPEZ NOMDEDEU, *Manual para Manipuladores de Alimentos*. Ministerio de Sanidad y Consumo, 1984.

Tojo Sierra, Pavón, *Alimentación do neno escolar*. Xunta de Galicia, Consellería de Educación a Cultura, 1984.

BEQUETTE FRANCE, Enquête sur la restauration scolaire dans les etats membres de la Communauté européenne. 1982.

R.H.G. CHARLES, Mass Catering WHO Regional Publications European Series.
 N.º 15, 1983.
 Sanitary control of food. Technical Discussion of the XXVIII Meeting of the Directivy Council of PAHO. Pan American Health Organization. Publicación Científica, n.º 421, 1982.

Legislación sanitaria vigente en España que regula la restauración colectiva:

Cocinas Centrales (Catering)

Orden de 21 de febrero de 1977 donde se recogen normas higiénico-sanitarias para instalación y funcionamiento de industrias dedicadas a la prepración y distribución de comidas para consumo en colectividad y medios de transportes (B.O.E. 10-III-77). Platos preparados

Real Decreto 512/1977 de 8 de febrero por el que se aprueba la Reglamentación Técnico Sanitaria para la elaboración, circulación y comercio de platos preparados (B.O.E. 2-IV-1977).

Real Decreto 3139/1982 de 12 de noviembre por el que se modifica la Reglamentación técnico-sanitaria para la elaboración de platos preparados (B.O.E. 24-XI-1982). Comedores Colectivos

Real Decreto 2817/1983 de 13 de octubre, por el que se aprueba la reglamentación técnico-sanitaria de los comedores colectivos (B.O.E. 11-XI-1983).

Manipuladores de Alimentos

Real Decreto 2505/1983 de 4 de agosto (B.O.E. del 20 de septiembre). Reglamento técnico-sanitario de Manipuladores de Alimentos.

TEXTOS: CONSUELO LOPEZ NOMDEDEU

EL COMEDOR ESCOLAR

Han transcurrido algunos años desde que las cantinas escolares trataban de resolver, en nuestro país, los problemas asistenciales derivados de difíciles situaciones sociales. La palabra *Comedor Escolar* más próxima a una terminología que recuerda el ambiente familiar vino a sustituir la antigua expresión «cantina». Con el cambio de palabra se introdujo un nuevo concepto de lo que debía ser un servicio de alimentación de colectividades.

Quizá con carácter general, no se ha logrado poner en práctica la nueva filosofía de lo que se entiende por un Comedor Escolar, pero merece la pena intentarlo y para ello, conviene recordar la base que debe presidir esta unidad educativa de los Centros Docentes, tanto más cuanto que los tiempos que se avecinan estimulan el incremento de este tipo de servicio, demanda lo por la familia y apoyado por una política educativa de concentración escolar.

¿Qué no debe ser un Comedor Escolar?...

- Un lugar donde los niños con dificultades de transporte para regresar a sus casas en la hora del mediodía toman un menú, más o menos bien condimentado, que les permite continuar su jornada de tarde.
- Un servicio de exclusiva asistencia social, sin más finalidad que resolver situaciones extremas de las familias necesitadas.
- Un medio de proporcionar alimentos al mayor número de niños posible sin tener en cuenta la variedad de sus exigencias nutricionales, educativas, culturales, sanitarias y de salud mental.
- Un servicio de ayuda a aquellos padres que tratan de resolver sus problemas de organización familiar.
- Una fuente cómoda de ingresos para los responsables de determinados Centros quienes olvidan que el adjetivo «escolar» les obliga a un tratamiento especial, mucho más complejo que el simple hecho de servir una comida como si de un restaurante para adultos se tratara.



Un Comedor Escolar debe tener los objetivos siguientes, cualquiera que sea el origen de su financiación:

 Servir de entorno físico y de proceso activo para que el niño aprenda unos comportamientos adecuados en su contacto con los alimentos, con los utensilios que maneja y en la relación con los comensales.

Atender la demanda derivada del propio sistema educativo, niños transportados al centro escolar obligadamente por la distancia a su vivienda que dificulta el re-

greso a la casa en la hora del mediodía.

Paliar, en lo posible, las necesidades en materia de asistencia social.

 Ofrecer a los estudiantes que lo deseen, dentro de las limitaciones impuestas por la propia capacidad del comedor, la posibilidad de tomar, a mediodía, una minuta variada y bien concebida desde el punto de vista organoléptico, digestivo y nutricional siguiendo las normas de higiene alimentaria.

En el Comedor Escolar, tal como está diseñado en nuestro país, se preparan unos menús que han de ser aceptados por los comensales sin posibles alternativas; no

es un autoservicio, ni hay una oferta de varios menús.

El tipo de comida es único para todos los niños y las cantidades que se sirven responden a raciones consideradas normales para los niños en edad escolar. Generalmente, el niño con más apetito puede repetir del plato básico o primer plato, si lo desea.

Este planteamiento debe hacer considerar, en la medida de lo posible los gustos de los consumidores, la introducción de nuevos hábitos alimentarios y la adap-

tación a las costumbres regionales.

No obstante, del mismo modo que el estudiante de EGB no elige las asignaturas que constituyen los cursos que van a configurar su formación, tampoco puede eliminar de sus menús los alimentos que no le gustan si estos se consideran impres-

cindibles para su crecimiento y desarrollo psicofísico.

Hay que pensar que quienes organizan la alimentación en estos centros tienen una idea clara de las necesidades del niño en la edad escolar, en términos de nutrientes y de cómo llegar a resolverlas a través de los alimentos comunes, propios del país o región en que viven. Sin embargo, lo que verdaderamente da matiz educativo a un Comedor Escolar es la comprensión y aceptación, por parte de los niños, de las minutas servidas. Esto puede conseguirse si la aplicación de las mismas está precedida de una objetiva información sobre nutrición básica, expuesta a nivel de su comprensión y de modo sugestivo.

El Comedor Escolar permite poner en práctica, a través de las minutas que ofrece a los escolares en un contexto especialmente educativo, todas las recomendaciones aprobadas por los nutricionistas. Parece un contrasentido dejar para la edad adulta y la decisión personal lo que hoy es posible conseguir en el período de forma-

ción de los niños.

Las nuevas tecnologías aplicadas a la alimentación de colectividades son de gran interés y, probablemente, la única forma de resolver la alimentación de un gran número de personas, en tiempos cortos. Pero el verdadero éxito de un Comedor Escolar no es simplemente dar de comer a los niños en el menor tiempo posible sino satisfacer sus necesidades nutricionales, mantener el organismo en buen estado de

salud y permitir un crecimiento armónico.

En la actualidad nuestra población está muy sensibilizada hacia los temas de nutrición y se ha divulgado extensamente la relación existente entre numerosas enfermedades y las pautas incorrectas de alimentación mantenidas durante toda la vida. El cambio de comportamiento en materia de hábitos y la creación de nuevos hábitos debe realizarse en la infancia, parece lógico, pues, que el Comedor Escolar tenga asignada, como prioritaria una función educativa.

Comedores escolares: Su dimensión sanitaria y educativa

Objetivos de un Comedor Escolar:

 Desarrollar adecuados hábitos alimentarios a través de una experiencia de educación nutricional durante la edad escolar en base a las propias minutas ofrecidas a los niños.

Enriquecer la capacidad de adaptación del niño a la variedad de minutas, ritmo y disciplina del acto de comer, sentido de tolerancia y solidaridad con los res-

tantes comensales.

 Ofrecer una dieta que aporte las sustancias nutritivas que el niño necesita para su normal desarrollo y complete la alimentación recibida en el hogar.

4. Contribuir a la integración de la familia en la medida en que facilita a los pa-

dres el cumplimiento de sus funciones.

5. Interesar a la familia en los beneficios que pueden obtenerse en la colaboración y entendimiento con los responsables del Comedor Escolar, tanto en lo que se refiere a la salud como a la educación nutricional de sus hijos.

6. Educar a la familia, indirectamente, a través de los adecuados comporta-

mientos de los niños, adquiridos en los centros docentes.

Para llevar a cabo los objetivos que se plantean el responsable del Comedor Escolar debe valorar con exactitud los recursos disponibles:

Recursos materiales:

De instalaciones: la dotación de material propia del centro - instalaciones del edificio, menaje de comedor, cocina y despensa. Si el comedor está atendido por una Empresa de Servicio de Alimentación de Colectividades el utillaje y dotación del comedor puede ser, en una gran parte, procedente de la Empresa.

Económicos: Los derivados del pago directo de la cuota del comedor por parte de las familias o los obtenidos a través de ayudas o becas aportadas por dife-

rentes instituciones.



Recursos Humanos:

- La asociación de padres. Los educadores y los alumnos del centro.
- El personal contratado por el centro o el propio personal de las Empresas de alimentación.
- Las instituciones sanitarias escolares.

El suministro de productos alimentarios en un Comedor Escolar tiene una importante dimensión sanitaria desde el punto de vista higiénico, tanto por la calidad de los alimentos que se adquieren como por la necesidad de su correcta conservación, preparación y servicio hasta el momento del consumo. En este sentido, la forma en que se efectúan las compras de alimentos son un aspecto importante a considerar y pueden llevarse a cabo por diferentes sistemas:

- Centralización de las compras para todo un conjunto de Comedores Escolares.
- Utilización de las grandes cooperativas, en forma independiente por cada Centro.
- Contacto con los proveedores locales, estableciendo una relación comercial que provoque la demanda de productos, a veces poco usuales en la localidad y que ven potenciado su consumo a través del comedor consiguiéndose nuevas pautas de consumo de alimentos (importante dimensión educativa a nivel de la comunidad).
- Responsabilidad de la compra de alimentos de la Empresa de Servicios que se ocupa de los menús, bajo la supervisión del Director del Centro Escolar.

Integración de las actividades del Comedor Escolar en el Programa Educativo del Centro

El Comedor Escolar no debe quedar convertido en una unidad de servicio de comidas al margen del proyecto educativo propio del Centro Docente. Por esta razón, es interesante que se planteen algunas de las actividades que exponemos a título de sugerencia:

- Conocimiento del origen de los alimentos consumidos y de los procesos de transformación y comercialización hasta su consumo.
- Interpretación con los alumnos de las minutas servidas en el comedor, desde el punto de vista nutritivo y en relación con las necesidades biológicas generales y con sus propias apetencias y necesidades.
- Prácticas de higiene personal-aseo general: manos, dientes, manipulación de los alimentos en el servicio de los mismos y durante su consumo.
- Prácticas de higiene ambiental: acondicionamiento y limpieza del local y de los utensilios; servicio de comidas organizado, ruido, ventilación, etc.
- Prácticas de relación social: fomento de la comunicación y de las buenas relaciones con los compañeros de mesa, desarrollo del sentido de colaboración para facilitar la convivencia y mejorar la calidad de un servicio de utilización compartida, empleo del tiempo de descanso que sigue a la comida.
- Actividades de participación en la gestión del Comedor Escolar: sugerencias de los alumnos en el planteamiento de las minutas, posible ayuda de los alumnos en el servicio de comidas, retirada de bandejas, puesta en orden de la sala de comedor, decoración ambiental, etc.
- Prácticas de reuniones con los padres informándoles de los objetivos del comedor escolar, en donde colaboren los alumnos.

La edad escolar coincide con el máximo desarrollo del niño tanto en los aspectos físicos como psíquicos y por esta causa la alimentación ocupa un lugar muy importante. Desgraciadamente la forma de alimentarse en familia o en los Comedores Escolares no siempre es un ejemplo de esta necesidad mediante la aplicación, en la práctica, de un riguroso y estudiado plan de menús, bien diseñado y que atienda las necesidades del niño y desarrolle en él, buenos hábitos alimentarios. Con mucha frecuencia la tolerancia, la comodidad o los intereses, al margen de la correcta nutrición, dominan en la organización de las dietas.

La alimentación del niño en la edad escolar debe responder a sus necesidades:

Desarrollo armónico psicofísico.

 Aporte energético suficiente para realizar las funciones propias de su organismo y compensar la actividad requerida por sus juegos y su gran movilidad.

 Variedad de alimentos que permita la introducción de todos los nutrientes: proteínas, vitaminas, sales minerales, etc., a efectos de conseguir una dieta perfecta en cantidad y calidad.

Los problemas que, más frecuentemente, se plantean en este período de la vida del niño son:

Obesidad por ingesta elevada de alimentos y ejercicio físico escaso.

 Inapetencia y desinterés hacia la comida originada, en ocasiones, por problemas escolares, dificultades de relación, malos hábitos dietéticos, etc.

 Pérdida del apetito por comidas irregulares, abuso de determinado tipo de alimentos. Exceso de dulces, sal, fritos, refrescos, etc.

 Valoración por el niño del acto de comer como expresión de autoafirmación y, a veces, de rebeldía-negativismo.

 Número limitado de alimentos y rechazo de las comidas normales en cuanto les resultan poco conocidas, calificándolas de «raras».

Selectividad dirigida hacia alimentos pastosos y feculentos, de sabores muy dulces o salados.

 Desayuno insuficiente y comida del mediodía más abundante de lo razonable, a efectos de compensar la baja ingesta alimentaria de las primeras horas de la mañana.

Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española (C.S.I.C.) Instituto de Nutrición.

	KCAL	Proteinas gr.	CA mg.	FE mg.	Tianina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit. B12 microg.	Vit. C mg.	Vit. A microg
Niños-as										
6	1.700	30	650	9	0,7	1	11	1,5	40	300
10	2.000	36	650	9	0,8	1,2	13	1,5	40	400
Chicos										
13	2.450	43	800	12	1	1,5	16	2	45	575
14	2.750	54	850	15	1,1	1,7	18	2	45	725
Chicas			THE STATE OF							
13	2.300	41	800	18	0,9	1.4	15	2	45	575
14	2.500	45	850	18	1	1,5	17	2	45	725

La distribución de las calorías diarias totales que un niño debería consumir en la edad escolar podría ser:

Desayuno	Del 20 al 25%
Comida del mediodía	Del 35 al 40%
Merienda	Del 10 al 20%
Cena	Del 15 al 24%

Unas dos terceras partes de la ración calórica diaria deben tomarse en la primera mitad del día para poder cubrir adecuadamente los gastos ocasionados por el trabajo escolar, el juego y el propio mantenimiento del organismo. El resto del total calórico se distribuirá a lo largo del día.

Las proteínas totales deben ser aportadas, al menos, en una tercera parte por los alimentos de origen animal. En edades inferiores a los 10 años conviene aumentar esta cantidad. Se calcula, aproximadamente, un gramo de proteína por kilo de peso, como recomendación proteica.

Las grasas deben proporcionar a la dieta un tercio de ácidos grasos saturados, un tercio de monoinsaturados y un tercio de poliinsaturados y su consumo total no debe suponer más del 25-30% del total calórico diario.

Los hidratos de carbono deben consumirse, preferentemente, en forma de almidones y de fibra dietética y es deseable que representen el 60% de las calorías diarias.

Cuando una dieta es mixta, como la española, y se condimentan los alimentos con aceite de oliva u otro tipo de grasas de origen vegetal, las posibilidades de que estas normas se cumplan son máximas.

Desde el punto de vista de las vitaminas conviene destacar la importancia en estas edades de la vitamina A que puede presentarse en forma de caroteno o como tal vitamina A. La recomendación de esta sustancia nutritiva es de 750 microgramos diarios o su equivalente, 2.500 U.I. El complejo vitamínico B que interviene en los procesos de respiración tisular, síntesis de las grasas y de los hidratos de carbono, síntesis de los ácidos nucleicos y, formando parte de determinados coenzimas de gran trascendencia biológica es, igualmente, importante. Su ingesta se expresa en miligramos, la cantidad que el organismo necesita de estas sustancias es muy pequeña pero las funciones que desempeña el complejo B son esenciales.

La Vitamina C interviene en la absorción del hierro, en la formación de los tejidos, en la formación del colágeno, en reacciones metabólicas de aminoácidos como la tirosina, etc. Las recomendaciones de ingestión diaria de esta vitamina oscilan de 35-40 miligramos.

Respecto a las sales minerales debe destacar la importancia del *Calcio*, elemento básico en la formación del esqueleto, que interviene en el control de la excitabilidad de los nervios periféricos, en la coagulación de la sangre, etc., y se recomienda una ingesta de 400-500 mg.

El hierro es igualmente un constituyente esencial, en la niñez y en la adolescencia, no sólo con el fin de mantener la concentración de hemoglobina, sino para aumentar la masa de hierro total que exige el período de crecimiento.

Finalmente, queremos comentar la importancia de la ingesta de yodo, esencial para el funcionamiento del tiroides, que no debe ser inferior a 150 microgramos por día con el fin de proporcionar un adecuado margen de seguridad y cubrir las demandas impuestas por la existencia en la alimentación de los bociógenos naturales (el caso de los grelos y otro tipo de plantas del género «Brassica»).

La utilización de sal yodada garantiza el aporte de yodo de la dieta.

La minuta del comedor escolar

Es importante destacar que la minuta que se sirve en el comedor escolar tiene un interés sanitario, nutritivo y educativo. Las razones son evidentes:

 La edad escolar es la edad del desarrollo físico, psíquico y social y la correcta nutrición influye en estos aspectos. El aprendizaje, el rendimiento escolar y el proceso de socialización pueden verse afectados por una dieta inadecuada.

La edad escolar es la etapa adecuada para formar los hábitos alimentarios en el niño. El ambiente escolar, por sus propias características, parece el indicado.

· El Comedor Escolar debe ofrecer un marco físico y social, una forma y modo de comer reflejadas en las dietas como ejemplo práctico de las recomendaciones teóricas que se enseñan en el aula de clase.

Los padres pueden encontrar en el Comedor Escolar un excelente apoyo para hacer frente a los caprichos de los niños, a la falta de orden en la mesa y a la falta de apetito originada por tolerancia familiar o malos hábitos alimentarios adquiridos en los primeros años de la vida del niño.

 La alimentación tradicional del grupo familiar en el hogar exige que el niño (cualquiera que sea su sexo) aprenda y se habitúe a valorar correctamente los alimen-

tos, su distribución y forma de consumo.

 Las nuevas condiciones sociales y laborales hacen prever para un futuro próximo un mayor incremento de Comedores Escolares. La alimentación de colectividades es una práctica común en los países desarrollados y esto supone una gran responsabilidad institucional. Es importante, no sólo que la dieta sea adecuada, sino que los niños sean capaces de decidir una dieta equilibrada cuando sean ellos los que elijan.

· La estructura de la dieta española proporciona en la comida del mediodía, aproximadamente, un 40 a un 50% de las necesidades diarias del individuo. En el Co-

medor Escolar no hay que olvidar este hecho al plantear los menús.

En el CE deben respetarse las dietas especiales que siguen algunos niños (diabéticos, por ejemplo), pues una trasgresión puede ocasionarles serios problemas.

¿Cuáles son los problemas que se le plantean al responsable de elaborar las dietas de un Comedor Escolar?

Las posibilidades económicas.

Las limitaciones en recursos humanos.

Sus propios conocimientos en materia de alimentación de colectividades y nutri-

ción básica.

 Las facilidades de adquisición, almacenamiento, conservación, preparación y servicio utillaje para cada una de estas funciones.

Los hábitos alimentarios individuales —el

«no me gusta» de los niños.

Las reacciones de «contagio» de los niños en materia de gustos. Las creencias y opiniones sobre los alimentos, con la influencia positiva o negativa sobre los compañeros que comparten la comida.

Los conocimientos de los padres en materia de alimentación y nutrición, la importancia que conceden a la comida ofrecida en el Centro y la mayor o menor tolerancia que man-

tienen con sus hijos.

La necesidad de concentrar en esta comida del mediodía una gran densidad nutritiva, es



decir, el mayor número de nutrientes por 100 calorías.

¿Qué condiciones deben cumplir las minutas del Comedor Escolar?

Responder a las necesidades nutritivas de los niños en edad escolar

 Respetar las características gastronómicas de la zona donde se aplican sin que ello suponga comer siempre lo mismo o abstenerse de otro tipo de alimentos necesarios

Presentar los alimentos condimentados de forma sencilla pero atractiva, moderando el uso de sal, azúcar y salsas especiadas y no abusando de los fritos.

 Favorecer el grado de satisfacción sensorial en el individuo para estimular sus jugos digestivos y contribuir a la mejor metabolización del alimento. Para ello se cuidará, especialmente:

 El ambiente en que se come: lugar, espacio disponible, ruido, humos y compañía en la mesa.

Tiempo previsto para las comidas

Presentación de los platos

Temperatura a que deben servirse

 Secuencia en el servicio de la comida (evitar que pase mucho tiempo entre plato y plato recordando que el niño no es capaz de permanecer a la espera y que cuando esto ocurre se provocan faltas de disciplina y se estimulan indirectamente las travesuras que afectan a la organización del comedor).

El responsable de un Comedor Escolar tiene ante sí un auténtico problema: Cómo conseguir que la comida sea bien aceptada por la mayoría.

La respuesta no es sencilla pero se sugieren algunas formas que pueden dar buenos resultados:

 Preguntar a los usuarios del servicio de comedor sobre sus gustos y rechazos (distribuirles un cuestionario breve cuyos resultados se comentarán con el grupo). Tratar de averiguar qué alimentos, a su juicio, constituirían la dieta perfecta para el mediodía.

 Discutir las respuestas obtenidas desde un ángulo nutricional y preparar conjuntamente un Plan de Minutas que trate de satisfacerles en parte, sin sacrificar lo que sea verdaderamente esencial en la alimentación del niño en edad escolar.

- Llevar a cabo una evaluación periódica que mantenga, al responsable del Comedor, informado de los aspectos dietéticos de esta unidad educativa y de las actitudes de los escolares. Los comensales deben valorar en la minuta:
 - Los menús servidos, desde el punto de vista de su composición en términos de alimentos y sustancias nutritivas. La preparación y presentación.

Distribución y servicio de los mismos.

Sugerencia de posibles modificaciones.

Hay que procurar que la Dieta del CE presente:

Moderación de sal, azúcar, grasas saturadas de origen animal y condimentos. Deben estimularse: los alimentos ricos en fibra dietética (cereales y legumbres, verduras y ensaladas, frutas) y, productos lácteos, principalmente leche y queso.

Cuanto aquí se propone, puede ser mejor aceptado si el COMEDOR ESCOLAR forma parte de un Programa de Educación Nutricional y cumple, junto a la labor social y de escolarización, la dimensión educativa y de desarrollo de una correcta conducta alimentaria.

Para decidir las minutas del Comedor Escolar es interesante hacer una planificación mensual valorando la oferta de alimentos en el mercado que está, lógicamente, relacionada con la estacionalidad de los productos. No se debe olvidar, no obstante, que gracias a los productos congelados puede pensarse en una alimentación diversificada de acuerdo con los gustos y necesidades del colectivo que hay que alimentar. Partiendo, pues, del estudio de la oferta con sus correspondientes precios y las facilidades de preparación y almacenamiento que se tengan, se inicia un Plan de Minutas para todo el mes que deberá adaptarse con flexibilidad, sin pérdida del valor nutritivo de la minuta.

La estructura de una comida convencional se compone de:

Un plato básico: generalmente a base de arroz, legumbres, pastas, verduras y hortalizas, en el que puede añadirse para completar carne, derivados, pescado, huevos, etc. El valor dominante de este primer plato es el aporte energético y cubre las necesidades cuantitativas del niño. Es importante que los chicos se acostumbren a tomarlo porque las necesidades energéticas son las primeras que deben cubrirse si se quiere que los elementos plásticos (carnes, huevos, pescado) portadores de proteínas, cumplan en el organismó la función de formar nuevos tejidos y favorecer el crecimiento. Si esto no se tiene en cuenta el organismo utilizará las proteínas para resolver sus necesidades energéticas y se hará una alimentación desequilibrada, antifisiológica y de costo elevado.

El segundo plato: en la cocina tradicional suele prepararse a base de carne o vísceras o derivados cárnicos, pescados o huevos. Estos alimentos son intercambiables y deben aparecer en cantidades moderadas (el hambre no debe saciarse a base de proteínas). Pueden acompañarse de una guarnición de ensaladas u hortalizas o una buena salsa. La patata suele ser muy del gusto de los escolares, pero no puede

ser la única guarnición.

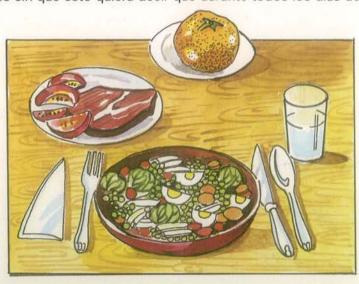
Finalmente el tercer plato o postre debe ser una fruta. Las frutas tienen la ventaja de tener un aporte calórico muy bajo, y presentar una consistencia y textura distinta al resto de los alimentos que constituyen los demás platos por lo que resulta agradable y refrescante.

Las frutas contienen fibra dietética y, al consumirse crudas aportan todo su contenido vitamínico. Favorecen la masticación y, en cierto modo, hacen un barrido de

los posibles residuos que quedan en nuestros dientes.

Esta comida, en el caso de los niños puede completarse con un producto lácteo para reforzar su dieta en calcio, vitamina B-2 y proteínas de alto valor biológico. Recordemos que el calcio y el fósforo son indispensables en la época del crecimiento y que los productos lácteos no sólo los contienen en una cantidad amplia, sino que están presentes en la mejor forma química para ser absorbidos y utilizados.

La comida en los Comedores Escolares debe tener en cuenta también los hábitos regionales sin que esto quiera decir que durante todos los días del mes, los ni-



ños de Levante tomen arroz, preparado en sus innumerables formas, o que los andaluces y extremeños no salgan de sus gazpachos y potajes. Pero aceptando que, al menos el cincuenta por ciento de los días que asisten al comedor, van a encontrar una alimentación que responde a sus hábitos regionales, debe intentarse la introducción de diferentes formas de preparación culinaria y lo que es más importante, la inclusión de otros alimentos menos conocidos.

España es un país con una enorme variedad de productos y una gastronomía muy rica que permite excelentes dietas apoyadas en la tradición. Ligeras modificaciones de estas recetas las convierten en perfectas. Hay que procurar que los escolares las conozcan y que no lleguen a la edad adulta sin haber comido nunca una berenjena, un calabacín, o desconozcan los componentes de una menestra o el sabor de un guiso de cordero o de bacalao.

Sugerencia de algunas combinaciones posibles:

Judías pintas con patatas y arroz Sardinas fritas con lechuga Una naranja

Queso

Lentejas con patatas, zanahorias y

arroz

Filete de cerdo con ensalada Una naranja, natillas

Sopa de fideos en caldo de pollo, hueso de jamón y verduras

Croquetas de jamón y pollo con salsa de tomate

Una manzana asada

Cocido Una porción de gueso

Narania

Sopa de pescado Filete empanado con ensalada

Potaje de legumbres Croquetas de bacalao con salsa de tomate Un helado

Menestra de carne y verdura Un huevo frito con salsa de tomate Manzana, leche

Patatas con bacalao Huevos duros con salsa de tomate Narania

Estofado de cordero Tortilla paisana Manzana asada, yogurt

Crema de puerros con patata Filetes de lenguado con ensalada Compota de frutas, queso

Crema de verduras con tostones de pan frito Pollo asado con ensalada

Melón, un flan Paella de carne y verduras

Jamón de York con ensalada mixta

Espaguetis con salsa de tomate y que-Hamburguesas, con ensalada

Patatas guisadas con carne Merluza en salsa verde Una pera, un yogurt

Judías verdes con jamón Huevos fritos con patatas fritas Manzana. Batido de chocolate

Crema de espinacas Carne guisada con hortalizas Arroz con leche

Ensaladilla rusa Pescado en salsa, filetes Narania. Batido de chocolate

Arroz a la cubana Albóndigas en salsa Melocotón en almíbar, vaso de leche Macarrones con chorizo, tomate y que-Filete a la plancha con ensalada Naranja

Alimentos que pueden sustituirse entre sí

Sin pérdida de valor nutritivo de la dieta pueden sustituirse:

Naranja

Carnes y derivados cárnicos, vísceras, huevos y pescados en porciones equivalentes (es importante recordar el desperdicio de las diferentes especies de carnes y pescados cuando se calculan las raciones).

Legumbres entre sí Pastas, arroz y patatas

Verduras y hortalizas

Diferentes modalidades de ensaladas

Productos lácteos: leche, batidos, yogurt, queso, etcétera Postres dulces: helados, natillas, cremas, flan, etcétera.

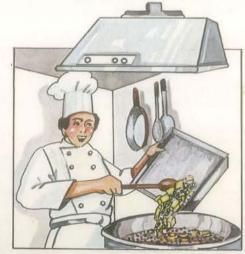
La preparación adecuada de alimentos puede contribuir a una mejor absorción y asimilación de los principios nutritivos de los mismos o, por el contrario, puede reducir su valor si no se siguen normas correctas en su tratamiento.

Una dieta equilibrada parte de alimentos en buenas condiciones organolépticas (olor, color, sabor, textura) mantenidos en una conservación adecuada y con una buena preparación. Para ello conviene recordar que:

- Es necesario respetar los tiempos y temperaturas de cocción propios de cada variedad de alimentos, evitando recalentamientos sucesivos que deterioran su aspecto y provocan pérdidas de sabor y contenido vitamínico.
- Todos los alimentos almacenados o conservados estarán sometidos a una estricta rotación; para ello cada partida estará controlada con la fecha de adquisición.
- En el ámbito de la cocina se tendrá especial cuidado en separar los productos alimenticios, tanto frescos como cocinados, de otra clase de productos (jabones, detergentes, limpiadores) que pueden ser fuente de contaminación e intoxicación.
- Los alimentos, una vez retirados de las cámaras de conservación, deben prepararse cuanto antes y consumirse a la mayor brevedad.
- La preparación de alimentos se llevará a cabo diferenciando claramente los frescos de los ya cocinados, evitando que al entrar en contacto unos y otros se favorezcan las contaminaciones cruzadas.
- Se prestará una atención muy especial a la elaboración y manipulación de mahonesas, cremas y natas, pues tratándose de un producto crudo muy rico en proteínas puede contaminarse con facilidad y constituir un excelente medio de cultivo para los gérmenes que existen en el medio ambiente, recipientes, manos, etcétera.
- Cuando el proceso de preparación de alimentos deba hacerse en dos fases, y con el correspondiente intervalo de tiempo, se conservarán los productos bajo condiciones de refrigeración.
- Si se conservan alimentos ya cocinados, deberá hacerse en recipientes apropiados, en cámaras frigoríficas y a temperatura de 4°C-9°C, consumiéndose en un plazo no superior a veinticuatro horas, después de su tratamiento culinario y manteniéndolo a la temperatura indicada.
- Los desperdicios y desechos deben retirarse de inmediato del área de preparación, en cubos adecuados para tal efecto, de cierre perfecto que impida la transmisión de olores.

Leche y derivados

Se conservarán en las condiciones de refrigeración y ateniéndose a los tiempos fijados en el etiquetado según el tipo de higienización industrial que haya sufrido el producto. Si se utiliza leche no higienizada deberá someterse a una temperatura superior a los 65°, durante un tiempo de cocción de 20 minutos realizando un hervido profundo en toda la masa de la leche («subir» al menos tres veces).



Las preparaciones culinarias que lleven productos lácteos se manipularán con mucho cuidado, consumiéndose de forma inmediata y conservándolas bajo condiciones de frío hasta el momento del consumo. La leche higienizada, una vez abierto el envase no debe conservarse por períodos superiores a 24 horas, y siempre en frigorífico.

La leche en polvo, la concentrada o la evaporada, una vez reconstituida, agregando el agua que necesita queda transformada en una leche líquida del tipo de la

higienizada, por tanto, deben consumirse en las 24 horas siguientes.

Carnes y pescados:

 Las técnicas culinarias aplicadas a las carnes responderán a las exigidas por las características de la pieza manipulada (1.ª, 2.ª y 3.ª categoría) pero siempre la temperatura aplicada será superior a 80°C con el fin de destruir los agentes patógenos, - si los hubiere.

 La carne no se cortará en superficies de madera para evitar que los jugos y pequeñas porciones sanguinolentas queden retenidas entre las estrías de la madera lesionada por el uso y que constituye un auténtico caldo de cultivo. Se utilizarán

superficies independientes para carnes crudas y cocidas.

· El pollo, tan frecuentemente utilizado, se manipulará, eviscerará y cortará con sumo cuidado, retirando de inmediato los desechos y procurando igualmente que las piezas ya cocinadas no contacten con las crudas.

La carne picada debe ser utilizada de inmediato, preparada y servida en el día.

· Las carnes asadas, separadas de su jugo y las carnes quisadas que no se empleen de manera inmediata, serán conservadas en el refrigerador y consumidas, lo antes posible.

 El pescado fresco se someterá, inmediatamente después de la compra a su limpieza y eviscerado, introduciéndolo en refrigerador, protegido y separado debidamente del resto de los alimentos para que no transmita olores. Debe consumirse en el día o, dependiendo de su frescura, en un máximo de 24-48 horas.

Los huevos

La conservación del huevo fresco debe hacerse a 8°C y la de los refrigerados a 0°C -2°C, aislándolos de cualquier alimento o sustancia que pueda transmitirles algún olor, por ejemplo pescado, fresas, apio, etcétera.

 Todos los preparados culinarios que introducen huevo y se consumen en crudo, como los batidos, ponches, cremas, mahonesas, etc. se conservarán a tempe-

ratura de refrigeración y manipularán con sumo cuidado.

Las legumbres:

Se almacenarán en lugar ventilado, protegidas en envases cerrados, colocadas

en estantes o tarimas que las aíslen del suelo.

El remojo de las legumbres se efectuará durante el tiempo suficiente para facilitar la cocción (unas doce horas), si es posible no ayudándose de ablandador (bicarbonato) y si es necesario agregándolo en cantidad moderada y disolviéndolo bien en el agua del remojo.

Las patatas:

Es aconsejable seleccionar las patatas de acuerdo con el tratamiento culinario que vayan a recibir; las patatas de carne roja son muy adecuadas para fritos, guisados o hervidos y las de carne blanca, para purés.

Se conservarán en lugar aireado, fresco y oscuro, aislándolas del contacto con

el suelo.

- · Se evitará el remojo prolongado y la exposición en contacto con el aire, para que no se produzca el ennegrecimiento y la pérdida de valor vitamínico por efecto de la oxidación.
- No se utilizarán en la preparación de alimentos aquellas patatas que presenten coloraciones verdosas —en la piel o en el interior— u otras alteraciones que afecten a su buen sabor, consistencia y textura.

Verduras y hortalizas:

Las técnicas culinarias favorecerán la modificación de la consistencia de las hortalizas para que sean más digeribles pero evitando la pérdida de sabor, provocada por la cantidad excesiva de agua, o la de riqueza nutritiva, debida a cocciones prolongadas o temperaturas muy altas. Siempre que las características de la hortaliza lo permita se cocinará en recipiente cerrado.

Las ensaladas a base de vegetales crudos se limpiarán cuidadosamente. Para garantizar al máximo su inocuidad (aun sacrificando parte de sus vitaminas hidrosolubles) deberán sumergirse durante al menos 5 minutos en solución de hipoclorito sódico, 70 miligramos por litro (70pm) en agua potable. Después se lavarán en agua abundantemente.

Las frutas:

 Las frutas tomadas con su piel se lavarán perfectamente con el fin de proceder a la eliminación de cualquier sustancia extraña. Recuérdese que los muchos tratamientos que reciben hoy día los árboles y el propio fruto para su conservación posterior obliga a ser muy rigurosos en esta práctica.

 Los zumos de frutas se prepararán con la menor anticipación posible y se conservarán hasta el momento del consumo en envases opacos, protegidos y a temperatura de refrigeración. De esta forma mantienen al máximo sus propiedades vitamínicas.

Ultimamente, se está generalizando el mosto, o zumo de uva de alto valor energético y fácil conservación que debe considerarse una opción más. la oferta en un Comedor Escolar.



Las grasas:

- El tipo de grasa utilizada en la preparación de alimentos debe ser seleccionada en función del tratamiento térmico a que vaya a ser sometida. En este sentido, se recuerda que el aceite de oliva es el aceite ideal para frituras porque soporta mejor que ningún otro las temperaturas necesarias para que éstas se realicen correctamente.
- Cualquiera que sea el tipo de aceite utilizado hay que controlar la temperatura que se aplica a fin de evitar que humee, desarrollando sustancias tóxicas y productos carbonosos que deterioran y dan mal sabor al alimento. Se filtrará tantas veces como sea necesario, protegiendo los recipientes de fritura de la oxidación y de la luz. El aceite será sustituido cuando la densidad, color y olor que desprende la fritura sea claramente diferente al de la grasa original.

La reposición de la grasa de fritura, ya en uso, no puede hacerse indefinidamente, pues entraña un riesgo para la salud. Así pues, cuando se observen las alteraciones de sus caracteres organolépticos será sustituido procediéndose a la limpieza profunda del recipiente.

 No es aconsejable mezclar dos tipos de grasa de origen diferente, pues la distinta composición de las mismas incide sobre su respuesta al tratamiento térmico.

Es mejor utilizar una sola modalidad de aceite.

La fritura, procedimiento empleado con mucha frecuencia en los Comedores Escolares, no debe superar los 180°C. Los alimentos se introducirán, en la medida de lo posible, secos y partidos en trozos de dimensiones similares para que el frito sea uniforme. Se escurrirán perfectamente una vez fritos.

Platos cocinados y precocinados

La temperatura aplicada a un plato preparado congelado o ultracongelado es de unos -30°C, de tal forma que el interior del producto presenta una temperatura de -18°C.

• La preparación de este tipo de platos se hará de la forma siguiente:

 Calentándose hasta que la temperatura del plato llegue a unos 65°C (el horno de microondas es un buen medio pero puede hacerse con el horno convencional).
 Después se mantendrá en esta temperatura hasta el momento del consumo. De esta forma se impide el crecimiento de posibles gérmenes.

 Las comidas congeladas y conservadas a temperaturas que garanticen –18°C en el interior del producto, podrán ser utilizadas, durante un plazo inferior a cuatro

meses, aproximadamente.

Conservas y semiconservas:

Los productos en conserva, una vez retirados del envase, si no se consumen en totalidad, se introducirán en un envase distinto al suyo propio manteniéndose en refrigeración.

Las semiconservas se almacenarán en frío, respetando las indicaciones que aparecen en el etiquetado informativo.

Productos congelados:

Los alimentos congelados de cualquier tipo se mantendrán a una temperatura no superior a -18°C durante el tiempo indicado para cada variedad.

En la preparación de productos congelados debe seguirse el proceso siguiente:

Las grandes piezas de carne o de pescado que vayan a cocinarse asadas, hervidas o guisadas no se descongelarán previamente.

El calor deberá penetrar hasta el «corazón» del producto.

- Las hortalizas congeladas, se cocinarán, directamente, sin someterlas a descongelación previa, introduciéndolas en un recipiente con agua hirviendo.
- La descongelación de los platos cocinados congelados se llevará a cabo en hornos convencionales, de vapor, de convección o de microondas. Este proceso se hará de forma inmediata previa al consumo y nunca deberá procederse a la recongelación ni al recalentamiento.

Esta es una de las cuestiones que más preocupa a quien tiene que organizar una dieta ateniéndose a las necesidades de sus comensales y a unos costos. Cuando se habla de alimentos todo parece más fácil pero cuando las expresiones «proteínas», «carbohidratos», «calcio», etc., aparecen como resultado del cálculo de una minuta es algo más complicado pues supone armonizar dos conceptos: el alimentario y el nutricional.

Nada más erróneo que seguir al pie de la letra las recomendaciones en sustancias nutritivas que se han hecho sobre investigaciones de ingestas voluntarias de alimentos en poblaciones sanas, que estaban en su peso y tenían un grado de actividad física normal. Con ello, queremos decir que existe un cierto sentido común en la decisión de la porción de carne, pan, verdura, etc., que puede tomar un niño y que responde a sus necesidades reales. Siempre nos encontraremos, no obstante, con diferentes necesidades individuales, debidas a la variedad de talla, actividad física, apetito individual (unos niños se sacian antes que otros) y la actitud de algunos niños que comen mucho de lo que les gusta, de tal forma que las raciones servidas, aunque sean normales, les parecen pequeñas; mientras que, cuando no les gusta, una ración moderada les resulta enorme.

Vamos a hacer unas propuestas de cantidades que responderían a las necesi-

dades del escolar (6-14 años).

Leche: El vaso de leche que complementa la comida del mediodía puede ser de 150 a 200 cc. y si lo sustituimos por un postre lácteo su equivalente sería un yogurt, o una porción de queso manchego semicurado de unos 40 gramos.

Carne, pollo, vísceras: Entre 100 y 150 gramos, recordando que las carnes que tienen desperdicios deben calcularse más ampliamente que si se trata de hamburguesas o filetes. Lo importante es que la porción comestible sea, aproximadamente,

de este peso.

Pescado: Con cierta frecuencia en los Comedores Escolares se sirve el pescado en forma de filetes o rodajas, cuyo desperdicio es nulo o escaso. La cantidad puede ser ligeramente superior a la carne 125-200 gramos debido a que el contenido en proteínas y grasas del pescado es algo más bajo y, en consecuencia, la saciedad que se experimenta, después de tomar pescado es menor.



Huevos: La ración de huevos con un peso por unidad de 50 gramos, aproximadamente puede consistir en una a dos unidades, dependiendo de la edad de los niños. Los chicos de 14 años pueden tomar perfectamente dos huevos cuya equivalencia nutritiva es más o menos la de un filete de carne de 100 gramos.

Patatas: Las guarniciones de patatas fritas son siempre muy bien aceptadas por los niños que las prefieren a cualquier otra. Sin que esto sea la práctica habitual puesto que hay que alternar con verduras y ensaladas, cuando se incluyan como acompañantes de una carne o huevos fritos pueden preverse de 100 a 150 gramos por ración.

Legumbres: Son excelentes alimentos que no aparecen con la frecuencia deseable en las minutas y, sin embargo, habría que tratar de incluirlas en los planes dietéticos del Comedor Escolar no menos de dos veces por semana, combinadas con otros alimentos —hortalizas, arroz, etc. De esta forma se garantizaría la presencia de fibra dietética tan necesaria al organismo y cuya falta en nuestra alimentación está ocasionando graves problemas para la salud. De 60 a 70 gramos de legumbres puede ser una ración normal para un niño en edad escolar.

Hortalizas: En este grupo debemos considerar tanto las que se consumen crudas como cocidas. Las hay que constituyen plato de base y otras veces son utilizadas como guarnición. Lógicamente las cantidades, según su función, son muy diferentes; no obstante, podemos sugerir entre 70 y 100 gramos, según tipo de pre-

paración a que se incorporen.

Frutas: Generalmente suele recomendarse el consumo de una fruta cítrica y una unidad de otra modalidad, por día. En el comedor escolar pueden alternarse. El peso aproximado de una ración de fruta está comprendido entre 100 y 150 gramos, dependiendo de la variedad utilizada y los distintos desperdicios de la misma.

Pan: La cantidad de pan que se sirve en el Comedor Escolar puede calcularse entre 100 y 150 gramos por ración. No obstante, hay que tener en cuenta el tipo de comida presentada pues si existe un plato en que la salsa es abundante es lógico que se consuma más pan. En cualquier caso, hay que controlar a los niños que tomen cantidades amplias de pan en detrimento de otros alimentos que necesitan recibir.

Arroz: Las cantidades de arroz por niño pueden preverse entre 50 y 100 gramos. Debemos también considerar que éste es un dato estimativo que depende de si el arroz constituye el plato básico, como ocurre con la paella, o por el contrario, está agregado a una legumbre u hortaliza —lentejas con arroz— o se sirve como guarnición.

Pastas: Las pastas de sopa carecen de importancia nutritiva práctica pues la cantidad utilizada es pequeña y está muy en función del gusto de los niños (sopas más o menos claras) pero cuando se trata de espaguettis, macarrones, tallarines, etc. si hay que prever cantidades que pueden oscilar entre 60 y 80 gramos por niño. Con los macarrones u otro tipo de pastas ocurre como con las patatas fritas que hay niños que desearían toma raciones más amplias, pero debemos tratar de que coman el menú completo evitando que «se llenen» con el primer plato.

Dulces: En ocasiones el postre de fruta es sustituido por un postre dulce, ya sea elaborado en el propio comedor o de los que la industria prepara. Esta sustitución debe llevarse a cabo con la menor frecuencia posible pues las calorías dominantes en los dulces son muy fáciles de conseguir a través de otros alimentos. El hábito de tomar un postre dulce en lugar de una fruta priva a los niños de las sales minerales y vitaminas que las frutas aportan a la dieta.

Refrescos: El Comedor Escolar no debe ofrecer más bebida que el agua. Si hay algún complemento de otra bebida debe ser un batido de leche, un zumo de frutas naturales o un zumo de uvas, mosto. Los niños no necesitan los refrescos para comer y además pueden quitarles el apetito. Hasta el momento hemos hecho comentarios nutricionales y sanitarios acerca del menú servido en el Comedor Escolar, señalando la importancia de que estuviera adaptado a las edades de los niños y a sus necesidades nutritivas; no obstante, tan importante como lo que se come es la forma y el lugar en que se come y este va a ser el tema de esta ficha.

Para que el consumo y la digestión de los alimentos sea óptima, las buenas condiciones ambientales son necesarias.

Los nutricionistas actuales insisten en la dificultad de que el estómago prepare sus jugos, fundamentales en la liberación de los nutrientes de los alimentos, si el ambiente físico y social es malo: ruidos, gritos, humo, espacios estrechos, prisas, discusiones y enfrentamientos con el compañero de mesa, etc. Por el contrario el hecho de sentarse a comer en una sala limpia, bien ventilada, con luz natural, donde los servicios de mesa estén colocados con orden y la secuencia en el servicio de los platos está bien estudiada, ayuda a encontrar en la comida la energía para continuar después en el trabajo, se produce una mejor asimilación y la necesaria satisfacción psicosensorial.

Los niños son, si cabe, más sensibles que los adultos a estas situaciones aunque no sean capaces de expresarlo con protestas verbales. Sus actitudes de rechazo a la comida, el querer salir cuanto antes del comedor, la crítica negativa, los juegos molestos con el compañero de mesa, etc., son un reflejo de su grado de incomodidad.

A nuestro juicio, el educador debe analizar, con los escolares que asisten al comedor, todos estos hechos y tratar de que colaboren a la mejor convivencia y solución de los problemas que se presentan porque, aún en las peores circunstancias, siempre hay algo que se puede hacer.

Los escolares pueden colaborar en el servicio de las mesas y retirada de comidas y menaje en la buena conservación del material utilizado en el Comedor y en la decoración de esta zona con sus propias manualidades, si estimulamos su creatividad y habilidades personales. No hay que perder la capacidad de desarrollar tareas manuales y el espíritu de colaboracióin que existe en los niños de esta edad, especialmente, si se les despierta su sentido de responsabilidad y pertenencia a un grupo.

El comedor escolar debe tratar de ofrecer un ambiente acogedor donde los chicos se sientan bien, reconociendo como algo propio el lugar que van ocupando día a día a lo largo del curso académico. Los niños en esta edad suelen decir con frecuencia: mi escuela, mi clase, mi compañero, mi profesor, ¿por qué no mi comedor?



Existen, por otra parte, un conjunto de prácticas higiénicas que rodean el acto de comer: el hecho de lavarse las manos y el lavado de los dientes. Todo un programa de higiene personal puede y debe formar parte de las actividades del Comedor Escolar. Cuando los escolares son conscientes de la íntima relación que establecen con los alimentos a base del primer contacto con las manos y de las posibles repercusiones que para su salud tiene la manipulación higiénica de los mismos, ponen en práctica conceptos teóricos en relación con la salud que se les explicaron en el aula de clase. En este mismo sentido, el correcto cepillado de dientes después de la comida, favorece su higiene bucodental. Es necesario que el niño de edad escolar sea educado en la comprensión de la buena sensación experimentada cuando se mantiene una cuidadosa higiene personal, la importancia que ésta tiene para la convivencia con sus semejantes y la necesidad de hacer de ello un hábito permanente que se automatiza y realiza sin ningún esfuerzo.

Igualmente se ha de vigilar la postura del niño mientras come. Una posición erguida no sólo favorecerá su salud, sino que configurará un hábito de «saber estar»

en la mesa.

Hay otro aspecto importante que queremos comentar: ¿cómo utilizar el tiempo libre después de la comida y antes de la vuelta a las aulas para seguir las clases de la tarde?

Parece lógico que se prevea no sólo un lugar de permanencia de los niños, sino un tipo de actividad. Después de comer, cualquier ejercicio violento como puede ser la práctica de un deporte o las carreras en el patio de recreo, no son en absoluto recomendables. Tenemos que plantear este tiempo de ocio a través de actividades más sedentarias y desde luego que no creen ansiedad. La música, la lectura, los juegos reunidos, el vídeo, las reuniones para elaborar algún proyecto, etc. pueden tener cabida.

¿Cuál es el ambiente fuera de la escuela que rodea al Comedor Escolar?

Para que el Comedor Escolar sea un éxito es necesario que cuantas actividades o proyectos se planteen en él, trasciendan a las familias de los niños y, en lo posible, al resto de los escolares que no participan directamente del comedor.

Los propios escolares podrían elaborar las comunicaciones que se dirigen a los padres informándoles de las normas de régimen interior en relación con los menús que van a servirse durante un mes, los proyectos que suponen cambios en la organización y mejora del centro, peticiones de ayuda y colaboración, etc.

Entendemos que ésta sería una forma de crear un verdadero ambiente educativo de esta unidad que tiene muchas posibilidades prácticas y que los padres, al sentirse más ligados, participarían de forma más directa y aceptarían mejor las suge-

rencias del director del comedor.

Quienes se responsabilizan de un Comedor Escolar deben tratar de luchar contra las presiones, a veces de los propios padres, que fuerzan a aceptar un número de comensales muy superior al que realmente se puede manejar en las instalaciones disponibles.

Entendemos que, en la medida de lo posible, hay que tratar de acercarse a lo que podría ser un comedor ideal.

- Condiciones de ambiente confortable y acogedor (diseño, decoración y temperatura ambiente).
- Dedicado exclusivamente a comedor y con el número de comensales de acuerdo al espacio.
- Dietas supervisadas desde un punto de vista nutricional.
- Manipulación higiénica de los alimentos y cuidadosa presentación.
- Buena convivencia y grado de colaboración entre los usuarios.
 Lugar de puesta en práctica de las normas de higiene personal.
- Punto de partida de actividades complementarias en relación con la utilización del tiempo libre, la educación sanitaria y la salud mental.

Cooperación y comunicación con los padres de los alumnos.

La evaluación de los resultados en el comedor escolar

Después de más de 25 años de experiencia en materia de Comedores Escolares se plantea un tema escasamente abordado, y sin embargo, de absoluta necesidad si se pretende avanzar en este campo: la evaluación de resultados.

Naturalmente para poder valorar una actividad es lógico partir de los objetivos que la originaron, su evolución en el tiempo, la satisfacción de la demanda, etc.

Esta es la razón de sugerir a los directores de los Comedores Escolares que ensayen o traten de poner en marcha su propia evaluación a fin de obtener datos más objetivos que los derivados de su experiencia personal.

La cuantificación de los datos a efectos de medir, en el tiempo, sus logros o sus fracasos les permitirá revisar sus planteamientos de trabajo y conseguir una mayor

eficacia.

Generalmente, en los Comedores Escolares se llevan a cabo estudios de peso y talla de los niños que reciben este servicio durante el curso académico. Se efectúan al comenzar el curso y finalizado el mismo. De esta forma y, a través de estos índices expresivos del buen estado nutritivo del niño, como son el peso y la talla en relación con la edad, se puede valorar la posible contribución de la dieta recibida.

Otro aspecto interesante podría ser el control del absentismo escolar por enfermedad en los niños que son comensales habituales del Comedor Escolar y los demás niños del centro, tratando de establecer una relación entre la posible influencia de la recepción de unas dietas adecuadas a su edad y circunstancias y su continuidad académica durante el curso.

Desde hace unos años se insiste en la importancia de la buena nutrición en el rendimiento escolar y el aprendizaje en último término. Aún a sabiendas de la complejidad del tema y de la dificultad de ser rotundos en esta afirmación pues son múltiples los factores que influyen, al margen de la nutrición, no cabe ninguna duda de



que un niño bien alimentado está en mejores condiciones de atender y rendir en una clase y que la alimentación del mediodía, si ha sido bien estudiada, puede contrarrestar los efectos de un desayuno insuficiente.

Hay otros aspectos de la información nutricional que valdría la pena investigar en los niños que asisten a los Comedores Escolares. Por ejemplo: los conocimien-

tos básicos en materia de alimentación-nutrición que han adquirido:

Conocer el origen de los alimentos y su cadena de transformación o comercialización hasta su consumo.

 Conocer las funciones de los alimentos en el organismo, relacionando tipo de alimento con función realizada. Por ejemplo, energética: cereales; plástica: lácteos;

reguladora: frutas y verduras.

- Conocer la importancia del menú que se toma a mediodía en el conjunto de la alimentación, aprendiendo a seleccionar los alimentos del resto del día para que las dietas recibidas sean completas, evitando la reiteración de determinados alimentos.
- Valorar la relación cantidad y calidad en el menú recibido, diferenciando la saciedad (el sentirse lleno) de la calidad nutritiva que aporta la variedad de alimentos.

Estimar las necesidades nutritivas en la etapa escolar, en términos de alimentos.

 Estimular su capacidad creadora para que sugieran menús que se adapten a las circunstancias materiales del comedor y que respeten las necesidades nutricionales del grupo.

Conocer los alimentos que pueden sustituirse entre sí por su equivalencia nutritiva y estimularles para que sugieran diferentes planes de comidas que se adapten a las variaciones estacionales y a las peculiaridades regionales.

Sensibilizar en la importancia de la higiene personal y ambiental que debe rodear

el acto de la comida y a la repercusión en la salud.

 Desarrollar buenas actitudes de convivencia, estimulando la generosidad hacia los demás, el orden y la disciplina.

 Comprender la importancia de las buenas formas en la mesa, el respeto a los comensales y hacia uno mismo.

Posible influencia del Comedor Escolar en su comportamiento en materia de hábitos alimentarios a nivel familiar

¿Ha observado alguna diferencia en la forma de comer de sus hijos?

 ¿Considera que el hecho de adaptarse a las minutas del Comedor Escolar le ha beneficiado en lo que a hábitos alimentarios se refiere? ¿En qué aspectos?

¿Han mejorado sus formas de convivencia en la mesa?

¿Toma, actualmente, alimentos que antes rechazaba?
¿La dieta familiar se ha modificado por influencia del niño?

 ¿Su hijo ha hecho algún comentario en casa sobre el valor nutritivo de los alimentos?

¿Cuál es el comentario de su hijo sobre el plan de minutas seguido en el Comedor Escolar?

Finalmente, la valoración del aumento de la demanda de plazas de Comedores Escolares debe hacerse en base a la realidad social y educativa de la zona donde el centro escolar se encuentra situado.

El hecho de que las plazas de comedor sean solicitadas en número cada vez mayor no tiene que hacer perder el objetivo último del Comedor Escolar: Educar en buenos hábitos nutricionales y proporcionar una dieta correcta al escolar.

La masificación no puede ser, en absoluto, un dato positivo en el Comedor Escolar; si un mayor número de comensales se acompaña de pérdida de calidad en el servicio y olvido de los objetivos educativos, hay que abordar un nuevo planteamiento, dentro de los recursos disponibles.

INDICE

- EL COMEDOR ESCOLAR: Su concepto actual.
 COMEDORES ESCOLARES: Su dimensión sanitaria y educativa.
 NECESIDADES NUTRITIVAS DEL NIÑO EN LA EDAD ESCOLAR.
 LA MINUTA DEL COMEDOR ESCOLAR.
 PROPUESTA DE MENUS EQUILIBRADOS.
 LA PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS: Repercusiones sanitarias y Nutritivas.
 LA PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS: Repercusiones sanitarias y Nutritivas.
 LAS RACIONES DE LOS ALIMENTOS COMUNES: Para niños de edad escolar.
 IMPORTANCIA DEL AMBIENTE QUE RODEA A LA COMIDA.
 LA EVALUACION DE LOS RESULTADOS EN EL COMEDOR ESCOLAR.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA