

# La comida en la escuela, a debate

LOS COMEDORES EN CENTROS EDUCATIVOS ATIENDEN LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS CON DIABETES, PERO MUCHOS DE ELLOS TIENEN TODAVÍA IMPORTANTES CARENCIAS NUTRITIVAS. UN ESTUDIO RECIENTE REALIZADO EN COLEGIOS ESPAÑOLES DETERMINA QUE CERCA DEL 30% DE LOS CENTROS NO INCLUYE VERDURAS COMO MÍNIMO UN DÍA A LA SEMANA Y QUE EL 20% ABUSA DE LOS PRECOCINADOS.

Es bien sabido que la batalla contra la diabetes sólo la podemos ganar, a día de hoy, llevando un estilo de vida saludable. Por eso preocupa tanto el aparente deterioro de la calidad de la alimentación de los más pequeños. En marzo de 2011, FEDE publicó un informe (*Estudio sobre los hábitos alimentarios en*

*el desayuno de los escolares de la Comunidad de Madrid*) que analizaba en profundidad cómo era la primera comida de los estudiantes de 9 a 13 años en la comunidad autónoma madrileña. El estudio, que contó con la colaboración del Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid, determinó que aún hay un 4% de niños y niñas que se salta la primera comida del día (y que un preocupante 1,1% no come nada durante toda la mañana hasta la hora de la comida). También se averiguó que en esa ingesta la fruta estaba poco presente.

Los padres son los principales responsables de la alimentación equilibrada de sus hijos. Son ellos quienes tienen que pensar en un desayuno nutritivo y variado. Y son ellos quienes deben diseñar, por supuesto, el calendario de comidas en el hogar. También son ellos quienes toman las principales decisiones de gasto en comestibles, por lo que deben velar porque siempre haya fruta y verdura disponibles, y deben evitar la bollería industrial y todos aquellos productos con un valor nutricional próximo a cero. Pero, al margen de los padres, en los últimos años ha cobrado

mucha importancia el comedor escolar: los dos padres suelen trabajar, así que son muchos los niños que se quedan a comer en el colegio. De ahí que los menús escolares estén continuamente a debate. El objetivo, claro, es que comedor escolar y padres vayan todos a una, a favor de una alimentación correcta que favorezca el crecimiento físico e intelectual de nuestros hijos. En el caso de los jóvenes y pequeños con diabetes, el equilibrio de los platos es, si cabe, mucho más importante.

## Menús sin fruta: polémica en Escocia

Justo antes del verano, los menús escolares protagonizaron las páginas de la prensa escocesa porque una niña vino a decir, como en el cuento, que el rey va desnudo. Martha Payne, de 9 años, publi-

**Padres y comedores escolares deben remar en el mismo sentido, apostando por una alimentación equilibrada**

caba fotos de los platos de su comedor escolar en un blog de imágenes: en ese espacio en internet daba cuenta, con la ayuda de su padre, de la pobre calidad y del escaso valor nutritivo de la comida de la cantina escolar. Las autoridades municipales de las que depende la escuela le prohibieron seguir haciendo el blog con esa metodología –fotos de los platos y la correspondiente valoración–, aunque enseguida se tuvieron que retractar: la sociedad, a través de internet, había dictaminado que ese silenciamiento era intolerable. En las redes sociales capitaneó la respuesta el chef televisivo Jamie Oliver, convirtiendo el tema en *trending topic* de Twitter. El mensaje era claro: a los padres les interesa saber qué ingieren sus hijos en la principal comida del día. El tono de denuncia del blog de Martha es indudable, con entradas como aquella en la que explica su miedo a pedir fruta a los responsables del comedor o aquella otra en que confiesa que gracias al blog su padre entiende por qué llega siempre con hambre a casa.

A causa de la crisis económica, en España el debate se centra ahora en cómo

dar facilidades al regreso del tupper a las escuelas. En junio, la web de defensa de los derechos de los consumidores Consumer (perteneciente a Eroski), publicaba un estudio en que concluía que en los últimos 14 años –el primer estudio en profundidad se realizó en 1998– “se han detectado mejoras en algunos aspectos dietéticos pero también carencias alimenticias injustificables”.

En España, cerca de dos millones de niños comen en la escuela. El menú escolar tiene una dimensión educativa y social: se aprenden buenos hábitos y se estrechan vínculos entre compañeros. Por supuesto, la idea es también aprender a comer bien, aunque difícilmente ocurrirá eso si la comida ofrecida no responde a los requisitos de una dieta equilibrada. El menú escolar debe suponer entre el 30% y el 35% de las necesidades energéticas del día, y debe responder a un equilibrio nutricional.

Como ya se ha dicho, la importancia del menú escolar es doble: un buen comedor escolar contribuye a la buena alimentación de los niños y, asimismo,

educa a los más jóvenes en los valores de una dieta nutritiva y racional. Quien come mal desde pequeño es fácil que arrastre esa inercia hasta la edad adulta: si no se ha comido fruta y verdura en edades tempranas, es más difícil apostar por su consumo ya en la edad adulta.

Para determinar el estado de la cuestión de los comedores escolares, Consumer evalúa cada cuatro años la calidad dietética de una media de 400 menús de escuelas pertenecientes a centros escolares de ámbito español, tanto privados como públicos y concertados.

Entre las conclusiones, destaca que 9 de cada 10 centros ofrece menús especiales adaptados a circunstancias mé-

**9 de cada 10 centros ofrece menús especiales adaptados a circunstancias médicas como la diabetes**



dicas como la diabetes, la obesidad, las intolerancias o las alergias alimentarias, o a convicciones (vegetarianos, musulmanes, etc.). Recordemos que, siempre que las instalaciones lo permitan, las escuelas infantiles y los centros escolares con alumnado con diabetes u otras condiciones, deberán elaborar menús especiales. Eso establece la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.

La mala noticia es que uno de cada tres menús presenta carencias dietéticas. Tras analizar 418 menús en 209 colegios de 19 provincias, se concluyó que cerca del 30% de los centros visitados no incluía verduras como mínimo un día a la semana y que se abusaba de los precocinados en 2 de cada 10. Según el baremo de puntuación de esta publicación especializada, se penalizan con suspensos los menús que no cumplan unos requisitos mínimos:

● **Verduras como plato principal** (no como ensalada, ni como guarnición ni

como ingrediente de primeros o segundos platos): mínimo una vez/semana.

● **Fruta fresca:** mínimo 2 veces/semana.

● **Legumbres:** mínimo 1 vez/semana.

● **Pescado fresco o congelado** (no precocinados): mínimo 1 vez/semana.

● **Precocinados no caseros** (varitas de pescado, san jacobos, croquetas, empanadillas, salchichas, calamares, hamburguesas, nuggets, pizzas...): penaliza que se ofrezcan 2 o más veces/semana.

● **Dulces** (bollos, pasteles, bombones, helados y lácteos azucarados tipo flanes, natillas, etc.): penaliza que se ofrezcan 2 o más veces/semana.

Asimismo, el estudio resalta que hay más menús en colegios públicos con mejores notas y con menos suspensos. En el último análisis, publicado en 2012 pero realizado en 2011, el 49% de los menús de centros públicos alcanzaban "buenas

o muy buenas" calificaciones, en contraste con el 27% con igual puntuación de los menús de centros privados o concertados. La calidad de la comida también varía según quien cocina los menús: los menús elaborados por catering o en régimen mixto son los mejor valorados. La mayores carencias dietéticas, según Consumer, se repiten en menús elaborados en el propio centro, que tienen una mayor oferta de dulces y de precocinados. ●

## Las escuelas infantiles y los centros escolares con alumnado con diabetes u otras condiciones, siempre que las instalaciones lo permitan, deberán elaborar menús especiales

**Doble Control**  
GLUCOSA CUERPOS CETÓNICOS

Niños y adolescentes con diabetes

Adultos insulino tratados

Usuarios de bomba de insulina

Diabetes y embarazo

Nuevo



**El autocontrol doblemente seguro: Glucosa y Cuerpos cetónicos.**

El medidor que proporciona un doble control a las personas con diabetes.



Tel. Atención al cliente  
**900 301 334**