

Uno de cada tres alumnos

Un tercio de los niños en Educación Infantil y Primaria come en el comedor del colegio.

Comedores escolares

Pocos menús están bien equilibrados

Los menús escolares han mejorado respecto a nuestro estudio de 2006, con más pescado, huevos y fruta y menos frituras y postres lácteos azucarados. Aun así, habría que reducir la cantidad de hidratos de carbono y carne para aumentar la de legumbres.

Texto **Cristina Olmeda**

Los niños pasan alrededor de 170 días al año en el colegio y uno de cada tres escolares de infantil y primaria toma allí su principal comida del día. Los menús escolares son, por tanto, una pieza fundamental para que su dieta sea variada y equilibrada. Además, el comedor escolar debería enseñarles buenos hábitos de alimentación e higiene. Su contribución es imprescindible para combatir la epidemia de obesidad infantil que, según el Estudio Aladino realizado en España en 2015, afecta ya al 18 % de los niños y niñas, al tiempo que otro 23 % presenta sobrepeso.

Nuestro análisis

529 menús gracias a los participantes

Mediante un cuestionario online disponible entre el 1 de abril y el 15 de junio de 2019, consultamos a los padres y madres sobre el menú que comían sus hijos en el colegio. Recibimos 529 respuestas, que se refieren a colegios públicos (72 %), concertados (21 %) y privados (6 %). Madrid, Aragón y Cataluña son las comunidades más representadas.

La estrategia NAOS como guía

¿Pero cómo es un menú equilibrado? Para valorarlo, hemos tomado como referencia las recomendaciones de la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) emitidas por el Sistema Nacional de Salud, en cuanto a número de raciones semanales de cada tipo de alimento (puede verlas en los gráficos en la página siguiente). También consideramos la norma de 1992 referida a la gestión de los comedores, cuyas competencias están transferidas a las comunidades autónomas.

Más verduras y pescado

La mayoría de los menús revisados no respeta las cantidades recomendadas de los distintos grupos de alimentos. Habría que reducir el consumo de pasta, arroz y carne para aumentar el de legumbres y verduras cocinadas. Las raciones de pescado son las adecuadas, pero se debería servir más pescado azul.

EL EQUILIBRIO DE LOS 8 GRUPOS (raciones/semana)



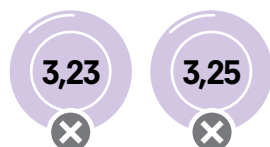
HIDRATOS DE CARBONO



Raciones servidas:

en 2006

en 2019



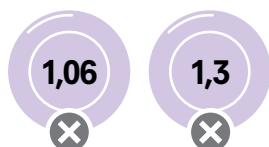
LEGUMBRES



Raciones servidas:

en 2006

en 2019



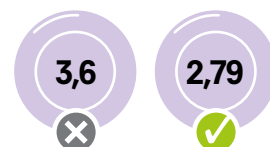
VERDURAS



Raciones servidas:

en 2006

en 2019



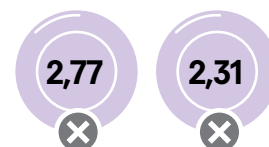
CARNES



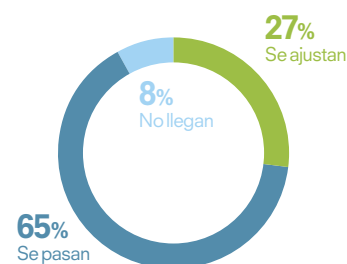
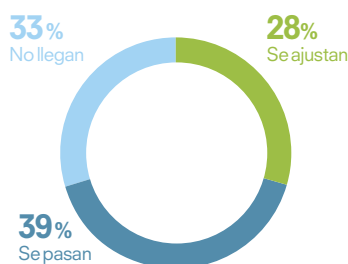
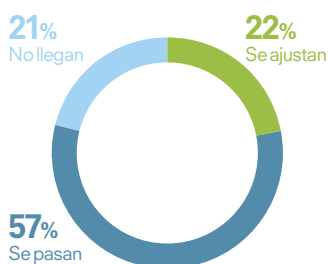
Raciones servidas:

en 2006

en 2019



¿EN QUÉ MEDIDA SE AJUSTAN LOS MENÚS A LAS RECOMENDACIONES?



>

Esta regulación establece que los centros pueden gestionar el comedor o contratar con una empresa del sector con concesión para toda la comunidad o para un ayuntamiento. En efecto, en el 64% de los colegios públicos la gestión del comedor es externa (frente al 53% de los concertados y el 38% de los privados), pero en dos de cada tres la comida se elabora diariamente en el propio centro, mientras que los concertados y privados recurren más a la llamada "línea fría", que consiste en traer

Consultamos a 529 familias y solo el 51% de niños recibe información sobre lavado de manos y dientes

los alimentos refrigerados para varios días y calentarlos en el colegio, o a la "línea caliente", en la que ese suministro es diario.

Demasiados hidratos

Más de la mitad de los colegios sirven demasiados hidratos de carbono (arroz, pasta, patatas). Los centros privados son los únicos que presentan unas medias acordes con las recomendaciones, mientras los concertados son los que más

La escasez de estos alimentos en el comedor escolar puede compensarse en casa con la cena.

Vamos a mejor. En 2006 hicimos este estudio y ningún grupo de alimentos estaba bien representado por término medio



PESCADO

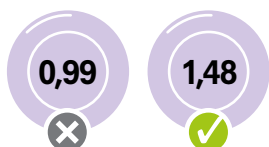


recomendado

Raciones servidas:

en 2006

en 2019



HUEVOS

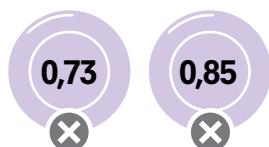


recomendado

Raciones servidas:

en 2006

en 2019



PRECOCINADOS

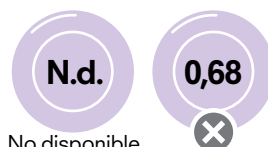


recomendado

Raciones servidas:

en 2006

en 2019



No disponible



FRUTAS

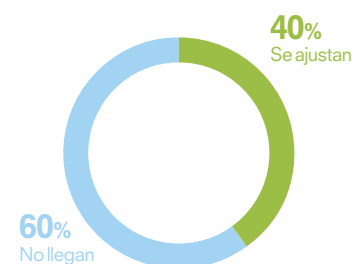
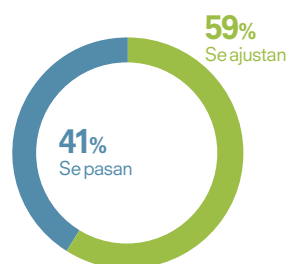
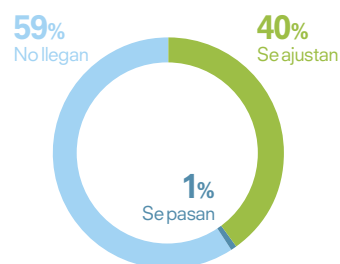
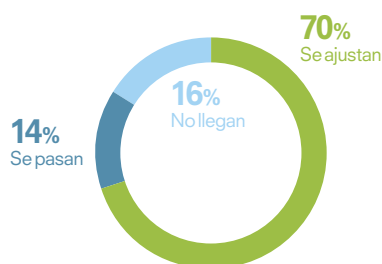
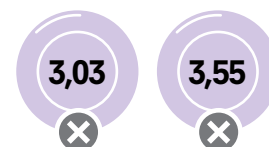


recomendado

Raciones servidas:

en 2006

en 2019



se pasan, especialmente con la pasta y las patatas. En cambio, escasean en todos las legumbres, fuente de energía y de fibra. El pan integral, que completaría el aporte de fibra, está ausente en el 70% de los centros. La media de raciones de verdura (2,79) se ajusta a lo recomendado, pero solo porque el número de colegios donde escasean iguala al de los que se exceden. El 30 % se presentan en puré y el 50 % en ensalada. Aportan fibra, vitaminas y minerales, pero servir muchas no

conviene si desplazan a las legumbres o si, en lugar de primer plato, son solo guarnición, que muchos niños ni tocan.

Mucha carne, pocos huevos

Las proteínas son muy necesarias durante la infancia para el crecimiento. Estas se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal, como la carne, pero también en los embutidos, menos saludables por llevar más grasa. Sumando ambos tipos de platos, dos >



CALCULADORA

Puede evaluar usted mismo el menú escolar de su hijo con esta herramienta:

www.ocu.org/menu-escolar

El 37 % de los padres y madres opina que la variedad de alimentos que se les sirve a sus hijos es adecuada.

> terceras partes de los colegios sirven a los niños un exceso de carne. En cambio, el consumo de pescado es adecuado en la mayoría de los centros, sobre todo, en los públicos (72 % cumple la recomendación), aunque predomina el blanco sobre el azul, que supone un 18 %. Escasean los huevos, que deberían servirse al menos una vez por semana, cantidad que pocos colegios alcanzan. El exceso de embutidos parece haber ocupado su espacio.

Precocinados y frituras a raya

Los platos precocinados como croquetas, empanadillas, sanjacobos o flamenquines son bien aceptados por los escolares, pero suelen contener muchas grasas e hidratos mientras que el ingrediente proteico es

escaso y de poca calidad. Su presencia en los menús debería ser ocasional, como mucho dos veces al mes. Un 59 % de los colegios se ajustan (70 % de los privados). Una buena noticia es que no se abusa de las frituras, que siempre aportan grasa a la dieta. Es aceptable servir las una vez a la semana, justamente la media del estudio.

Con la fruta no llegan

Como postre, lo ideal es que se ofrezca fruta fresca a los niños al menos 4 veces por semana, pero dos de cada tres colegios se quedan por debajo, con 3,5 raciones de media. La fruta en almíbar es infrecuente. Los postres lácteos solo se deberían servir una vez por semana, pero se toman dos veces en más de la mitad de los colegios, a menudo, como yogures azucarados.

Por cierto, Cantabria, Galicia, Asturias y País Vasco son las comunidades con más postres lácteos.

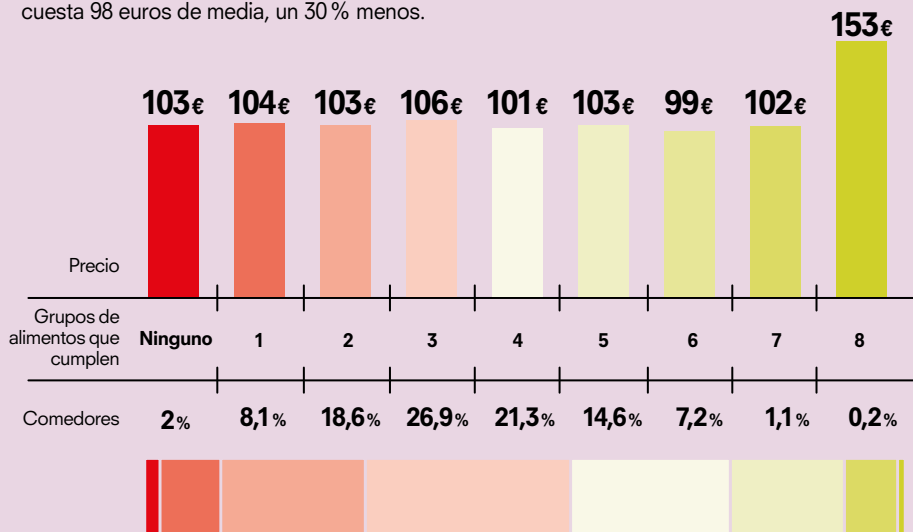
Los padres se quejan de la prisa

Los padres tienen una opinión favorable de la calidad y el equilibrio de los menús. Tan solo el 12 % de ellos les da mala nota. Se quejan, eso sí, de la masificación, el ruido y las prisas para comer. También reclaman el cocinado en el centro, pues indican que la comida empeora con la línea fría. Y piden equilibrar mejor los primeros con las guarniciones: a veces, se sirve arroz de primero y patatas con el segundo o verdura de primero y ensalada con el segundo. Por último, lamentan la falta información complementaria: solo un 25 % de los menús propone cenas. ♥

Un buen menú no tiene por qué ser más caro

En los 529 menús revisados, los precios de los que están bien equilibrados y cumplen las recomendaciones para 5 o más grupos de alimentos son similares a los de los menús con mayores desequilibrios.

El precio no parece, por tanto, decisivo en el equilibrio nutricional, pero es cierto que el único menú que cumple los 8 criterios es más caro que el resto. En general, el coste del comedor es muy similar en los colegios privados y los concertados, sobre 130 euros al mes, mientras que en los públicos cuesta 98 euros de media, un 30 % menos.



OCU EXIGE

Buenos hábitos

Abordar el aumento de la obesidad infantil es prioritario por lo que la labor docente de los colegios debe extenderse también al comedor. Muchos de los hábitos que ahí se aprendan durarán toda la vida. Las comunidades deben exigir unos mínimos nutricionales obligatorios (no simples recomendaciones) y una labor educativa también en el comedor a todos los colegios públicos y privados.

Además, hay que apostar por productos de temporada y cercanía, más sostenibles. Y se debería reducir el consumo de arroz, pasta y patatas, así como el de carne, precocinados y postres azucarados para aumentar el de legumbres, huevos, pescado azul, cereales integrales y fruta.

¿ENTIENDES QUÉ LLEVA LO QUE COMES? PONLE UNA ETIQUETA

+ SUMAR INFORMACIÓN ✕ MULTIPLICA TU SALUD

Ya es hora de exigir transparencia en todos los productos que consumimos. Súmate para conseguir que se instaure el sistema Nutriscore en España, un etiquetado frontal que nos dará una visión global de cómo es la calidad del producto para así diferenciar cuáles son beneficiosos para nuestra salud y cuáles no.

#SUMARTEMULTIPLICA

ENTRA Y FIRMA

www.ocu.org/loquesihayquesaber



La fuerza
de tus decisiones

www.ocu.org

Síguenos

