

CRITERIOS DE ELABORACIÓN MENÚ ESCOLAR

Una dieta variada y equilibrada junto con un estilo de vida saludable es un pilar básico para la prevención de enfermedades. Todos comemos, pero no tenemos unos hábitos de alimentación correctos, adquirir estos hábitos no sólo influye en el crecimiento, el bienestar y la salud del niño, sino que también facilita la adquisición de aprendizajes posteriores. La responsabilidad de que nuestros hijos adquieran esos "hábitos nutricionales adecuados" debe recaer en el conjunto de padres, profesores y profesionales de la salud. En cuanto a la comida principal del día, establecemos la siguiente recomendación:

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

Cuantas más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

AGUA

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Alimentación equilibrada

Entendemos por una dieta equilibrada aquella que nos proporciona, mediante una alimentación variada, todos los nutrientes que necesitamos, en las proporciones y cantidades adecuadas.

Debe incluir: leche y/o equivalentes o derivados, verduras, frutas, pescado/carne/huevo/legumbres, féculas (pan, papas, arroz, pasta y legumbres)

El equilibrio nutricional no se evalúa por la ingesta de un día, para hacerlo, debemos intentar tener en cuenta las comidas de una semana. De esta manera podemos asegurar la inclusión de todos los grupos de alimentos a lo largo de la semana, en cantidad, y frecuencia recomendada.

Los **parámetros cualitativos** de un menú, tales como el uso de los diferentes grupos de alimentos y las técnicas culinarias utilizadas en su preparación, deben ajustarse a la frecuencia de consumo semanal y mensual recomendada para el grupo de escolares, ajustarse al nº de procesos culinarios recomendados y la variedad en las recetas ofertadas.

Así mismo, deben conducir a los alumnos del centro al establecimiento y refuerzo de hábitos alimentarios saludables. Toma especial relevancia la inclusión diaria de al menos una ración de fruta y una de hortalizas, de modo que puedan alcanzarse con facilidad las cinco raciones al día recomendadas a partir de la complementación de cenas, desayuno y meriendas.

El menú escolar debe cumplir las pautas nutricionales que se comentan a continuación

Requisitos nutricionales. Aspectos básicos	Aporte energético del menú a las necesidades calóricas diarias
	Perfil calórico
	Perfil lipídico
	Aporte a las ingestas recomendadas de micronutrientes
	Adecuación a las necesidades según edad y sexo
Composición y variedad de los menús	Predominio alimentos origen vegetal
	Frecuencia de los distintos grupos de alimentos
	Variedad de alimentos de cada grupo
	Procesos culinarios empleados = texturas, sabores, presentación, colores,...
	Recetas (variedad)
Otras consideraciones en la elaboración y distribución de los menús	Oferta de pan y agua durante toda la comida
	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

Consideraciones generales en la elaboración o valoración del menú del centro.

Raciones. En ningún caso se recomienda obligar a los niños a comer o terminarse el plato, eso sí, debe haber comunicación fluida con los padres para que estén informados de la ingesta de los niños.

Agua. Presente en todas las comidas y que sea de fácil acceso para los niños en toda la escuela.

Aceite de oliva.

Sal. El uso de sal debe ser moderado, y esta tiene que ser yodada.

Pan. Debe haber pan como opción para acompañar las comidas, se recomienda continuar con la propuesta existente en el centro de pan blanco / integral, intentando favorecer el consumo de pan integral.

Fruta. Dar preferencia a la fruta ente los lácteos de postre, la recomendación es 4 -1 semanal.