

## Vuelta al cole

# Los nutricionistas recomiendan a las familias reforzar los hábitos alimenticios con la planificación de menús

- La pandemia del Covid ha traído como consecuencia que muchas familias saquen a sus hijos del comedor escolar
- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana insiste en que se refuercen los hábitos de alimentación saludable organizando y planificando menús para evitar trastornos alimentarios y un incremento de la obesidad

**Valencia, 14 de septiembre de 2020.-** Una de las consecuencias de esta vuelta al cole atípica, con distancias de seguridad, medidas de protección e higiénicas y clases reducidas ha sido la disminución del número de menores de la Comunitat Valenciana que acude al comedor escolar durante este mes de septiembre, bien por un tema de ahorro por parte de las familias, conciliación o en muchos casos por miedo al contagio en las horas compartidas de la comida. Ante esta situación, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha querido reivindicar que, tras el verano, es necesario volver a instaurar determinadas rutinas, y una de ellas es recuperar los hábitos alimenticios que hayamos perdido durante las vacaciones. Por ello, recomiendan a aquellas familias que han decidido no hacer uso del comedor escolar planificar menús semanales que les ayuden a seguir una dieta equilibrada y variada y evitar de este modo posibles alteraciones y desórdenes tanto a nivel nutricional como de hábitos en todos los pequeños valencianos.

Tal y como pone de manifiesto el informe del CODiNuCoVa “¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?” los y las nutricionistas valencianas califican de “mala” la alimentación de niños y adolescentes. “La alimentación de los niños es una cuestión muy preocupante ya que los hábitos adquiridos durante esta etapa de la vida son esenciales para conseguir una alimentación equilibrada. En estos momentos, uno de cada cuatro niños valencianos padece sobrepeso y alrededor del 12%, obesidad. Por eso recomendamos a las familias elaborar menús semanales equilibrados, primando las verduras y los alimentos frescos y limitando el consumo de alimentos procesados para ayudar a frenar esta tendencia”, ha apuntado Rocío Planells, gerente del CODiNuCoVa.

Desde la perspectiva del Colegio Oficial de Dietistas- Nutricionistas de la Comunitat Valenciana, el consumo de frutas, verduras, hortalizas y legumbres en la dieta de los menores valencianos es insuficiente. “Sin embargo, los niños y adolescentes presentan un elevado consumo de bollería, dulces y ultraprocesados. La publicidad engañosa, que inculca hábitos alimenticios poco saludables en los padres y sus hijos, es un caballo de batalla”, señala la dietista-nutricionista.

### **La Guía de Comedores Escolares: pasar de las recomendaciones a la obligatoriedad**

El colectivo de nutricionistas de la Comunitat ha aprovechado el inicio de la vuelta a las aulas para reclamar, una vez más, que las recomendaciones incluidas en la Guía de Comedores Escolares, elaborada por la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte junto a la de Sanidad Universal i Salud Pública, sean de obligado cumplimiento: “La incorporación de alimentos de proximidad y la introducción de criterios de índole nutricional en los menús de comedores colectivos públicos son dos de los aspectos que desde CODiNuCoVa se habían reclamado en distintas ocasiones. Sin embargo las recomendaciones incluidas en esta guía se quedan en eso, en recomendaciones, y la administración debería hacerlas obligatorias para promover la salud” ha demandado la presidenta de los nutricionistas, Paula Crespo.

La educación alimentaria es algo que tampoco se puede olvidar: “apostamos por inculcar en el menú diario conocimientos de alimentación saludable. Por ello creemos que es importante la educación alimentaria de las familias, pero también del profesorado, monitores de comedor y la comunidad educativa, todos deberían formarse en alimentación y nutrición”, concluye Crespo.

#### ***Sobre CODiNuCoVa***

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 800 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos.