

Nuggets, sanjacobos, pescado rebozado, empanadillas, frankfurt, natillas de chocolate. Hace diez años un menú escolar podía llevar todos estos alimentos, antes de que creciera la conciencia sobre la alimentación saludable y que un decreto de 2018 regulara qué se puede comer y qué no en un comedor escolar.

El ultraprocesado se ha cambiado por la verdura de temporada, el postre azucarado por la fruta fresca, y los fritos por alimentos sanos al horno o a la plancha. Inma Girba, vocal de restauración colectiva del colegio de nutricionistas de València, lleva más de diez años observando esta evolución a mejor de la dieta en las cantinas de los centros.

Y era muy necesario. El sobrepeso es una nueva pandemia: el 18 % de los niños son obesos, y uno de cada cuatro sigue una dieta de muy baja calidad, según estimaciones de Save The Children. De hecho, los niños y niñas son la franja de edad que peor come, sobre todo por la falta de información.

El Colegio de Nutricionistas pide reducir el consumo de carne y meter más legumbres

Otros datos al respecto son que el 65 % de los jóvenes no llega a los mínimos de fruta y verdura diarios, y un 30 % ingiere más azúcar de la recomendada. Precisamente por esto desde los comedores escolares también se intenta dar una «alfabetización nutricional».

Como en todo, el código postal determina tu realidad. Según Save The Children, un 18 % de los niños que viven en hogares con ingresos bajos come dulces a diario, sin embargo ese porcentaje baja a un 10 % en los hogares de clase alta.

Tras el cambio legislativo y gracias a la labor de profesionales como Inma, la calidad de la alimentación ha mejorado muchísimo en los centros, y es justo este año cuando se empieza a ver bajar muchos de estos índices. Sin embargo, esto no significa que los platos que se sirven sean perfectos, y aún hay cosas a cambiar.

Primer plato: aprender

El número de usuarios de comedor escolar es de 165.000 este curso. En total, se da servicio en 1.375 colegios (335 de ellos concertados). Un 88 % de los centros sirve menús especiales por alergias, un 75 % por religión e incluso un 24 % ya tiene menús vegetarianos o veganos, según los últimos datos de Conselleria de Educación.

«El comedor escolar tendría que ser una asignatura más en el cole-



Germán Caballero



Varias menores en un comedor escolar.

Educación

Uno de cada cinco niños es obeso y el 65 % no llegan al mínimo de verdura en sus comidas, aunque esas estadísticas están cambiando gracias a la concienciación sobre la alimentación saludable que se inicia en los colegios.

Los cambios en el menú escolar: de sanjacobo y 'nugget' a la verdura de temporada

GONZALO SÁNCHEZ
València

gio», explica Girba. Tan importante son las matemáticas y la lengua como aprender a tener una alimentación equilibrada.

El esquema del menú escolar varía en función de la edad del niño y sus necesidades nutricionales, pero, resumidamente, hay dos esquemas. El primero es el más común: primer plato, segundo plato con guarnición y postre. En el primer plato se suele poner verdura para la fibra, en el segundo algo de proteína (generalmente animal) con una guarnición de hidratos (pasta, arroz, patata...) y de postre se suele servir fruta fresca. También se puede variar y poner un primer plato de pasta y guarnición de verdura de segundo.

El segundo esquema es menos común y de hecho costoso de implantar, y se trata del plato único. En realidad consta de los mismos alimentos, pero con un gran plato de verduras encima de la mesa y otro para el niño o niña con hidratos y proteína. Para Girba esta sería la opción ideal pese a que muchos centros muestran reticencias.

El 75 % de centros tienen menús especiales por religión y un 24 % veganos

El comedor escolar significa para muchos niños (especialmente de hogares con bajos recursos) la única comida equilibrada de todo el día. De hecho, la nutricionista explica que el principal escollo para mejorar la alimentación de los niños es, paradójicamente, sus padres. «Te encuentras con familias que le dicen al hijo 'porque te comas cuatro gominolas no pasa nada', y sin querer le inculcan hábitos que no son sanos. Cuando hacemos talleres en el aula vemos que los niños aprenden mucho y lo aplican, creo que lo que hace falta ahora es un poco de implicación en las familias, que sepan que es posible comer sano sin gastar de más», cuenta Girba.

Reducir el consumo de carne

La gran asignatura pendiente de los comedores escolares es un tema muy polémico: hay que comer menos carne. Esto, por un tema de salud de los niños, ya que, según explica Girba, ingieren cantidades de proteína mucho mayores de las que necesitan, sobre todo de origen animal. Esto, en su opinión, se podría arreglar introduciendo alimentos sanos menos densos en proteína como las legumbres. Sin embargo, esta nutricionista explica que aún encuentra muchísimo rechazo a la medida tanto por las familias como por los centros, pese a tener una base científica para la medida. ■