

Alimentación en las aulas

Los nutricionistas abogan por reducir la carne en los menús escolares

Los profesionales ponen el foco en la existencia de ultraprocesados en los comedores y advierten de la carencia de cereales integrales en las comidas

A. FAJARDO

Reducir la ingesta de carnes en general y de las carnes procesadas en particular. Los nutricionistas abogan por seguir esta tendencia en los comedores escolares tras analizar algunos de los menús que ofrecen centros educativos de la provincia. La calidad de la alimentación que reciben los niños en los colegios está en el punto de mira del Gobierno central, pues el próximo año entrará en vigor una norma para que los centros educativos aseguren el consumo diario de frutas y verduras frescas, ofrezcan más pescado y legumbres, y eliminen las bebidas azucaradas.

En la Comunidad, la Conselleria de Educación asegura haberse anticipado a este decreto, entre otras cosas, porque en los comedores escolares ya se ofrece al menos de un 40 % de frutas y hortalizas frescas de temporada, un 3 % de productos ecológicos y alimentos para celíacos.

Sin embargo, desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (CO-DiNuCoVa), advierten de que todavía hay un margen de mejora en la calidad, aunque haya más concienciación por llevar a cabo una alimentación saludable para los niños y niñas en etapa escolar. De hecho, el colectivo de profesionales confía en que la norma estatal ayude a que los centros estén obligados a cumplir ciertas normas que hasta ahora estaban recogidas en la ley como simples recomendaciones.

Los nutricionistas ponen el foco en los ultraprocesados que todavía siguen formando parte de la alimentación de los escolares: como las albóndigas, hamburguesas, nuggets de pollo, fiambres o embutidos, entre otras. «Es cierto que cada vez vemos menos este tipo de productos, pero lo ideal sería que fuese cero. La tendencia a priorizar la carne en los menús no es algo exclusivo de los colegios, es una tendencia general. La población come más carnes y menos pescados o legumbres», asegura Inma Girba, vocal de Restauración Colectiva del Colegio de Dietistas-Nutricionistas. La experta afirma que es mucho



Rafa Arjones

Pasta y ensalada como comida principal en un comedor escolar de la provincia.

Obligación por ley

Los centros educativos tendrán que ofrecer más pescado y legumbres

Más de 123.000 alumnos de la Comunidad Valenciana comen en los comedores escolares con ayudas de la Generalitat, 3.000 más que el curso pasado, según la Conselleria de Educación.

A. FAJARDO

La empresas que se encargan de este servicio en los colegios están obligadas, por un decreto desde 2018, a ofrecer una dieta mediterránea, a que el 40 % de la fruta y las hortalizas sean frescas y a que el 3 % de los productos sean ecológicos. Asimismo, desde el pasado año, la instrucción autonómica es que el servicio de comedor preste «especial atención a la formación de buenos hábitos alimenticios del alumnado, debiendo establecerse una planificación de menús variada y equilibrada». En este sentido, en el programa anual del comedor se incluyen al menos una relación de 20 menús, que son revisados periódicamente.

Frente a la nueva regulación que ha impuesto el Gobierno central para la mejora de la alimentación

en los centros educativos de todo el país, Educación se escuda en que ya implementa buena parte de sus medidas en los comedores escolares para el fomento de una alimentación saludable y sostenible, sin embargo, este curso ha dado orden a los colegios de los requisitos que para la adecuación necesaria en aquello que pueda no estar recogida por el decreto autonómico.

La norma, elaborada por el Ministerio de Derechos Sociales y Consumo, obliga a que los niños tengan cinco comidas saludables a la semana en los centros escolares, también asegura el consumo diario de frutas y verduras frescas, que ofrezcan más pescado y legumbres, y eliminan las bebidas azucaradas. Además, elimina la bollería industrial y las bebidas energéticas, limita los precocinados y las frituras, y fomenta los alimentos sostenibles y de temporada, así como la producción local agrícola y ganadera. Con este real decreto se quiere garantizar el derecho a una alimentación nutritiva y variada para todos los niños y niñas, independientemente del nivel de renta de sus familias. ■

más saludable comer legumbres, pescados y huevos como fuente de proteínas en nuestro plato.

Otra de las carencias que han detectado los profesionales en los menús escolares son los cereales integrales, en concreto en el caso del arroz y de la pasta, los alimentos que más gustan a los niños y que más comen fuera del colegio. «El consumo de pan integral está cada vez más aceptado e integrado en nuestros menús y también en el de los centros escolares. Sin embargo, en el caso de las pastas y arroces todavía cuesta introducir la variedad integral», afirma Girba, quien destaca la importancia de que así sea porque es una manera de reducir las harinas refinadas en nuestra alimentación y priorizar el cereal integral.

Las ensaladas están presentes a diario en las comidas pero en algunos casos con verduras de bote

La Generalitat obliga a que un 3 % de los productos sean ecológicos en los centros educativos

Aumentar la cantidad de verdura fresca y de temporada también es una asignatura pendiente en algunos centros. Los nutricionistas advierten de que actualmente en los comedores escolares todos los días hay algo de ensalada, sin embargo, en muchas ocasiones solo tienen como elementos frescos la lechuga y tomate o algo de pepino. «Todo lo demás suele ser de bote (remolacha de bote, zanahorias de bote...). Estas verduras envasadas muchas veces tienen un elevado contenido en sal y no es verdura fresca ni aportan mucha variedad», avisa la especialista.

Otra de las indicaciones que hacen los nutricionistas es que hay que mantener como mínimo dos veces por semana los platos de legumbres y diversificar. Actualmente en los menús escolares se mantiene su ingesta en muchos casos dos veces por semana, lo apropiado, según el colegio de profesionales. Sin embargo, los expertos plantean, para favorecer que los niños las tomen mejor, servir las en forma de hamburguesas o croquetas de legumbres y humus.

«Es una forma correcta de sustituir las carnes y pescados y aumentar el consumo de proteína vegetal reduciendo el de proteína animal, que como decíamos antes, en prácticamente en todos los centros escolares está en exceso», concluye la nutricionista. ■