

## COMEDOR “LA ADUANA”

Desde que se aprobó, en 2011, la **Ley de Seguridad Alimentaria** se estipula que los menús servidos en los comedores escolares deben ser revisados por las administraciones sanitarias y educativas, así como por profesionales formados específicamente en Dietética y Nutrición.

En cada Comunidad Autónoma existen programas específicos, pero todos se basan en el Documento de consenso sobre alimentación en los centros educativos, que suscriben las sociedades científicas de nutrición, y que constituye nuestra principal herramienta de gestión del servicio de comedor, garantizando que las comidas servidas sean variadas, equilibradas y adaptadas a cada uno de los grupos de edad.

El comedor de “La Aduana” se corresponde con el modelo de gestión directa y cocina propia, es decir, que contamos con nuestra personal y nuestras instalaciones y nos encargamos de todos los procesos, desde el diseño, el abastecimiento, la elaboración y el servicio en sala.

La variedad en la dieta es garantía de equilibrio en la ingesta de los macronutrientes (proteínas, lípidos e hidratos de carbonos) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) necesarios en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades energéticas de cada persona.



**Raciones recomendadas para la población infantil**

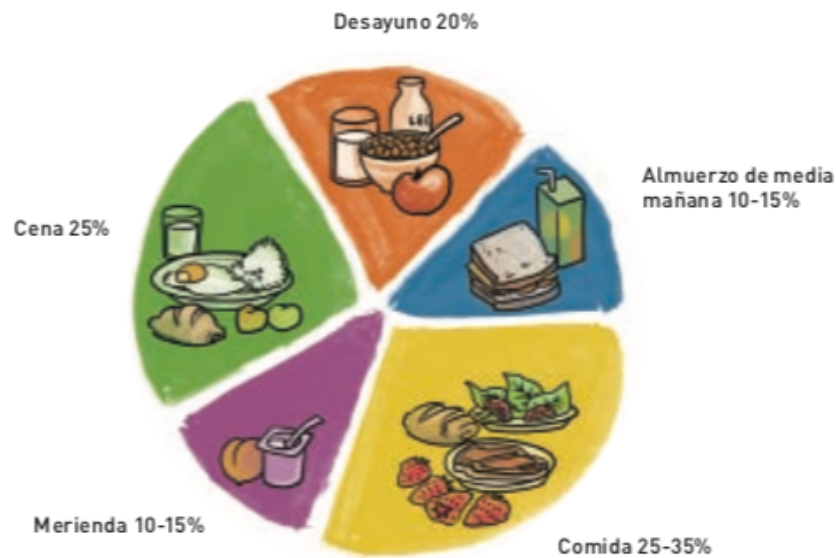
Alimentos	Recomendaciones		Peso de ración**
Arroz*, cereales*, pasta* y patatas	2-3 raciones/día		40-70 g de arroz, pasta 30 g de cereales 80-150 g de patatas
Pan*	2-4 raciones/día		25-50 g de pan
Frutas	≥ 2-3 raciones/día	≥ 5 raciones/día	80-50 g de frutas, verduras y hortalizas
Verduras y hortalizas	≥ 2-3 raciones/día		
Lácteos	2-4 raciones/día		100-200 g de leche 125 g de yogur 20-60 g de queso
Legumbres	2-3 raciones/semana		35-50 g de legumbres
Pescados	≥ 4 raciones/semana		50-85 g de pescados
Carnes	3-4 raciones/semana		50-85 g de carnes
Huevos	3 raciones/semana		1 huevo

\*Incluir integrales; \*\*Los pesos indicados se refieren a peso neto crudo listo para cocinar

Fuente: Fundación Española de la Nutrición (FEN)

El contenido de grasas del menú se limita al 30-35% de la dieta total; las proteínas de origen animal (carne, pescados y huevos) en equilibrio con alimentos de origen vegetal (legumbres y cereales) aportan entre el 12 y el 15%; por último, los hidratos de carbono son los que aportan más energía a la dieta escolar, por lo que se fomenta el consumo de pan, pastas, patatas y legumbres (en su mayoría, complejos) hasta completar el 50-60% de las calorías totales.

A continuación, figura un ejemplo de las 5 ingestas que proporcionamos a nuestros residentes y el complemento de la alimentación del escolar en casa:



La oferta de alimentos del desayuno incluye:

- lácteos: leche, yogur, queso fresco, ...
  - un alimento rico en hidratos de carbono: pan, cereales, galletas, ...
  - una grasa de complemento: aceite de oliva, margarina, ...
  - fruta o zumo natural
  - ocasionalmente, algún alimento proteico como loncheado de jamón cocido o pavo
- El objetivo es que se cubra en torno al 20% de las necesidades energéticas diarias.

A media mañana:

- un hidrato de carbono más alimento proteico (bocadillos)
  - fruta
- El objetivo es que se cubra en torno al 10% de las necesidades energéticas diarias.

La comida se diseña con:

- un primer plato, constituido por arroz, pasta, legumbres, patatas o verduras y hortalizas (crudas o cocidas).
  - El segundo plato alterna carne, pescado y huevos con una guarnición dependiendo del primer plato (priorizando las verduras, hortalizas y ensaladas).
  - agua, pan y fruta de temporada como el postre habitual.
- El objetivo es que se cubra en torno al 30% de las necesidades energéticas diarias.

La merienda puede incluir:

- un lácteo

- zumos ocasionalmente
- bocadillos con fiambre magro, embutido ocasional, queso, ...
- bizcochos caseros
- repostería no industrial

El objetivo es que se cubra en torno al 15% de las necesidades energéticas diarias.

La cena se configurará en función de los alimentos ingeridos a lo largo del día

- primer plato formado por verdura, crema o sopa
- un segundo plato proteico (carnes, pescado o huevos) con guarnición
- pan, agua y fruta de temporada o postre lácteo
- El objetivo es que se cubra en torno al 25% de las necesidades energéticas diarias.

Las frecuencias de consumo recomendadas en los menús de los centros educativos se recogen en la tabla inferior y constituyen el referente para el diseño de los menús.

Grupos de alimentos	Frecuencia semanal
<b>Primeros platos</b>	
Arroz	1
Pasta*	1
Legumbres	1-2
Hortalizas y verduras (incluyendo las patatas)	1-2
<b>Segundos platos</b>	
Carnes	1-3
Pescados	1-3
Huevos	1-2
<b>Guarniciones</b>	
Ensaladas variadas	3-4
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres,...)	1-2
<b>Postres</b>	
Frutas frescas y de temporada	4-5
Otros postres (preferentemente yogur, queso fresco, cuajada, frutos secos, zumos naturales,...)	0-1

Además, los menús semanales se diseñan en función de los productos de temporada y la época del año, por los que prevalecen en los periodos de más frío las preparaciones calientes y con mayor consistencia, mientras que en las épocas calurosas se introducen alimentos más ligeros y frescos.

Se utilizarán, preferentemente, materias primas, especialmente productos de temporada, y han de ser poco frecuentes los productos ultraprocesados, elaborados y los fritos.

Diariamente se ofrece una dieta basal y cuantas dietas especiales sean necesarias, según las prescripciones médicas documentales que hayan sido aportadas por las familias, con unas composiciones similares en cuanto a macronutrientes y unas preparaciones culinarias sencillas para evitar, en lo posible, la pérdida de nutrientes. Se tendrá en cuenta también los preceptos religiosos.

Pero el comedor escolar, como servicio educativo complementario a la enseñanza, deberá atender a los siguientes objetivos:

- **Educación para la salud, higiene y alimentación:** encaminados a desarrollar y reforzar la adquisición de hábitos alimentarios saludables (dar a conocer nuevos ingredientes, educación nutricional), normas de comportamiento y correcto uso y conservación de los útiles del comedor.
- **Educación para la responsabilidad:** haciendo partícipe al alumnado, en función de su edad y nivel educativo, en las tareas, intervenciones y proyectos que se desarrollen en los comedores.
- **Educación para el ocio:** planificando actividades de ocio y tiempo libre que contribuyan al desarrollo de la personalidad y al fomento de hábitos sociales y culturales.
- **Educación para la convivencia:** fomentando el compañerismo y las actitudes de respeto, educación y tolerancia entre los miembros de la comunidad escolar, en un ambiente emocional y social adecuado.

El personal de la R.E. La Aduana implicado en el servicio de comedor tiene especial interés también en mejorar y, por ello, está abierto a las sugerencias, y se hace un seguimiento de la aceptación de los menús por parte de sus comensales.

*Esperamos que sea de utilidad y que, entre todos, consigamos inculcar hábitos de alimentación y de vida saludables.*