

MÓDULO 4. MENÚS ESCOLARES

La adecuada nutrición escolar es uno de los preceptos a la hora de elaborar nuestros menús y las recetas de los platos. Basándonos en la saludable dieta mediterránea, los menús que ofrecemos están siempre orientados a la buena aceptación entre nuestros escolares además de adecuarse a las recomendaciones nutricionales de nuestros expertos.

Basándonos en la Guía de referencia “*Guía para los menús escolares de la Comunitat Valenciana*” *Conselleria de Sanitat (Edición 2018)*, esta nueva Guía pretende favorecer la Alimentación Saludable en el entorno escolar a través del fomento de consumo de alimentos como: **mayor presencia diaria de verduras y hortalizas, proteína vegetal (legumbres), pescado y la fruta fresca.**

+ MÉS PROTEÍNA VEGETAL
(2 VEGADES /SETMANA)

✓ fibra
✓ ferro
✓ calci



+MÉS FRUITA FRESCA I DE PROXIMITAT DIARIA



+MÉS PRESENCIA DIARIA D'HORTALISSES
I VEGETALS



✓ amanida
✓ guisats
✓ guarnicions

1. DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR:

- ✓ Servir agua como líquido de acompañamiento de la comida.
- ✓ Mantener una presencia importante de alimentos de origen vegetal: primeros platos (cereales, legumbres, patatas, verduras, sopas variadas); guarnición de ensaladas introduciendo la máxima diversidad de productos.
- ✓ Utilizar aceite de oliva o de semillas como grasa para la preparación de alimentos.
- ✓ Controlar la adición de sal.
- ✓ Proponer la fruta del tiempo como postre habitual, dejando el zumo de fruta natural como alternativa ocasional.
- ✓ Complementar el menú con lácteos (leche o yogur) pero nunca como sustitutos de las frutas.
- ✓ Dar prioridad al pescado en alternancia con diferentes tipos de carne y huevos.
- ✓ Preparar los alimentos diversificando las técnicas culinarias (hervidos, guisados, cocidos, horno, plancha y fritos).
- ✓ Incluir en la minuta del comedor escolar aquellos alimentos (verduras, pescado, frutas) que los escolares deben tomar pero que no siempre son sus preferidos.
- ✓ Controlar la cantidad y tamaño de las raciones. Es preferible que el escolar pruebe todos los componentes del menú a que se quede con el consumo de aquello que le gusta. Se debe respetar la sensación de saciedad del niño/a aunque no haya acabado la totalidad del plato.
- ✓ Respetar, en la medida de lo posible, los hábitos alimentarios de los escolares siempre que esto no suponga la exclusión de alimentos básicos

Las propuestas de menú de IRCO han sido diseñados por los dietistas-nutricionistas colegiados de IRCO, asimismo dichos menús son valorados por el *departamento de medicina preventiva y salud pública de la Facultad de Farmacia de la universidad de Valencia*. Se trata de 12 propuestas mensuales de menú que han sido calibradas nutricionalmente. Cada uno de los platos, con sus recetas correspondientes, han sido valorados nutricionalmente.

2. RACIONES Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS:

Estas son las **raciones** que se recomiendan para los distintos grupos de edad, no obstante, en la medida de lo posible se debe atender a las necesidades individuales debidamente indicadas.

		Infantil	Primaria	Secundaria
		3-6 años	7-12 años	13-18 años
ENTRANTE	<i>Ensalada variada</i>	60-75 g	60-75 g	120-150 g
1 PLATO	<i>Pasta</i>	125-150 g	150-200 g	200-225 g
	<i>Arroz</i>	150-180 g	180-240 g	240-270 g
	<i>Legumbre</i>	75 g	150 g	150-225 g
	<i>Patata</i>	150-200 g	200-250 g	200-250 g
2 PLATO	<i>Carne (filetes)</i>	50-60 g	80-90 g	110-120 gr
	<i>Pescado</i>	70-80 g	100-120 g	150-160 g
	<i>Huevo</i>	1 unidad	1-2 unidades	2 unidades
PAN		30 gr	30 gr	60 gr
GUARNICIÓN	<i>Verdura</i>	60-75 g	60-75 g	120-150 g
	<i>Patata</i>	90-100 g	90-100 g	190-200 g
	<i>Legumbre</i>	25 gr	25-40 gr	50 gr
POSTRE		80-100 g	150-200 g	150-200g

Fuente:

-Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos, Ministerio de Educación. Estrategia Naos, Ministerio de Sanidad.

-“Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Dpto. de Nutrición y Bromatología Universidad de Barcelona” IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008

-AEDN. Artículo: las legumbres.

A continuación, se detallan la **frecuencia de consumo semanal/mensual** por grupo de alimentos que debe componer un menú escolar y que por tanto IRCO tiene en cuenta para su diseño:

Tabla de frecuencias de consumo semanal/mensual recomendada para la comida servida en el comedor escolar

Alimento-grupo	Raciones semana (5 días)	Raciones mensuales (20 días)	Observaciones
Arroz, pasta y pizzas	2	8	Preferentemente integrales
Patatas	1	4	
Verduras y hortalizas	>4	>18	Presencia diaria de ensalada
Legumbres	>2	>8	
Carnes (*)	<2	<8	Limitar los derivados cárnicos a 1 vez a la semana
Pescado (**)	1-3	>4	Incluido el pescado azul
Huevos	1-2	4-8	
Lácteos	1-3	>4	
Fruta fresca	>4	>18	Al menos 3 variedades diferentes a la semana, preferentemente de temporada
Pan	5	20	Preferentemente integral
Aceite	-	-	Utilización preferente de aceite de oliva o de semillas (girasol, maíz, soja)
Sal	-	-	Se moderará en todo caso su consumo, recomendándose el uso de sal yodada
Agua	-	-	La bebida de elección será el agua
Precocinados industriales (croquetas, albóndigas, empanados, pizza y similares...)	<1,5	<6	
Salsas industriales	<1	<4	
Fritos	<2	<5	

(*) Puede sustituirse raciones de carne, pescado o huevos por equivalentes proteicos vegetales. (Ver tabla 7)
(**) Se recomienda evitar especies tales como pez espada o emperador, tiburón (cazón, tintorerera, musola, marrajo ...), atún y tucío.

Fuente: “Guía para los menús escolares de la Comunitat Valenciana”, 2018.

3.NECESIDADES ENERGÉTICAS EN LA EDAD ESCOLAR:

Debemos saber que el menú del "comedor escolar" aporta entre un **30% y un 35%** de las necesidades energéticas diarias y debe ajustarse a las necesidades de macro y micronutrientes esenciales:

1. HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono deben constituir el aporte calórico mayoritario de la dieta, representando alrededor del **55% de la energía total ingerida**. Dentro del cual, los *azúcares simples* no constituirán más del **10% del total**, siendo el aporte mayoritario por parte de azúcares complejos, como cereales (pasta, arroz, maíz), legumbres, pan o patata; y de fibra, que se encuentra en cereales integrales, legumbres, verduras y frutas.

2. GRASAS

A partir de los 2 años de edad, el aporte graso oscila entre el **30 y el 35% de la energía** aportada por la dieta y los ácidos grasos se distribuyen de la siguiente manera:

- 7-8% de la energía procedente de ácidos grasos saturados, procedentes de natas, mantequillas, carnes rojas, tocino, etc.
- 15-20% de ácidos grasos monoinsaturados, procedente principalmente en forma de aceite de oliva.
- 7-8% de ácidos grasos poliinsaturados, procedente de pescados azules y frutos secos.

El aporte de colesterol no debe sobrepasar los 100mg/1000kcal al día.

La estructura básica debe corresponder a:

Primer plato	Segundo plato	Postre
Pasta o arroz	Carne	Lácteo
Legumbre + verdura	Pescado	y/o
Verdura + patatas	Huevos + ensalada	fruta
Legumbres + patatas	o verdura	

Si bien una buena complementación de alimentos vegetales supone una alternativa adecuada a las proteínas animales y pueden configurar el menú con otra estructura:

Complementación proteica vegetal equivalente a proteína animal

Grupos de alimentos	Ejemplos
Legumbres + cereales integrales	Lentejas con arroz integral Cuscús con garbanzos Garbanzos con trigo integral Soja con arroz Humus con pan
Frutos secos y semillas + lácteos	Avena o arroz con leche y frutos secos Yogur con semillas de girasol y nueces
Legumbres + frutos secos o semillas	Garbanzos con piñones Ensalada de lentejas con nueces Humus (garbanzos triturados con semillas de sésamo)
Cereales integrales + frutos secos	Arroz o avena integral con frutos secos
Frutos secos y semillas + cereales integrales	Ensalada de arroz integral con frutos secos, pasta integral con nueces

4. EL PLATO PARA COMER SALUDABLE:

La Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard hace una propuesta para componer el que puede suponer un buen modelo general de la ingesta en el comedor escolar:



En esta representación se recomienda conformar:

- La mitad del menú (representa la mitad del plato) por verduras, hortalizas y frutas de proximidad.
- La mitad restante del plato, un cuarto lo constituyen cereales integrales (pasta, arroz y pan), evitando las harinas refinadas. Y finalmente otro cuarto está formado por proteínas, como ahora las legumbres (alubias, garbanzos, lentejas), pescado y huevos, y fruta seca natural; todas estas fuentes de proteínas saludables.
- Se ha de limitar las carnes rojas y evitar carnes procesadas como bacon o embutidos (salchichas).

5. ALIMENTACIÓN Y SOSTENIBILIDAD:

Una alimentación escolar a parte de sana tiene que ser sostenible para aportar un equilibrio nutricional al ecosistema y reducir el impacto medioambiental. Esta perspectiva permite incluir productos de **temporada**, así como autóctonos y de **proximidad**, productos **ecológicos** y preferentemente los grupos de alimentos que presentan ventajas en términos de salud (legumbres, verduras, frutas y frutos secos).



km.0



Ecológico= Biológico=Orgánico