



## Comedores escolares

En España, 1,7 millones de niños comen en comedores escolares. Los índices de obesidad infantil en la población española han aumentado y **hasta el 15% de los niños de entre 5 y 9 años son obesos**. Los hábitos alimentarios actuales incluyen comidas con muchas calorías, fáciles de preparar y consumir, que sustituyen a una dieta saludable como la llamada “dieta mediterránea”. En consecuencia, resulta necesario hacer una revisión de la dieta y los hábitos de la población infantil, y también, de los menús escolares.

En la actualidad, existe una [Guía de comedores escolares](#) dentro del Programa Perseo, que aporta recomendaciones para que los menús escolares sean más saludables.

### ¿Qué debe ofrecer un menú escolar?

#### De primero, ¿qué opciones hay?

Las verduras deberían ser la primera opción. **Se puede variar en sus presentaciones en forma de cremas, gazpachos, ensaladas, sopas o guisos**. Como segunda opción, patatas, pasta o arroz, constituyen la alternativa de un primer plato.

#### ¿Y de segundo?

El pescado, la carne, los huevos y las legumbres se pueden alternar a lo largo de la semana. Las guarniciones o ingredientes de la receta se complementan con los alimentos que haya en el primer plato. Es decir, si de primero hay verduras, a la guarnición del segundo se pueden añadir patatas, pasta o arroz y viceversa.

La frecuencia semanal entre comidas y cenas, recomendada para estos alimentos es la siguiente:

Alimento	Frecuencia semanal de raciones
Las legumbres deberían aparecer varias veces en la semana, siendo aconsejable complementarse con un cereal, para que constituya un plato fuente de proteína de calidad.	
<b>El postre, ¡que no se olvide!</b> Pescado (blanco y azul), moluscos y crustáceos	4 raciones
Qué mejor que <b>ofrecer fruta variada y de temporada, entera o como macedonia</b> . Las modalidades en zumo o para beber no se consideran una buena alternativa. Además, se puede ofrecer un lácteo, siendo las formas fermentadas, es decir los yogures, una buena opción.	3 raciones
<b>Legumbres</b> Los postres lácteos, tipo natillas, arroz con leche, flan, helados, etc. son ricos en azúcares y grasas por lo que no se recomiendan.	2-3 raciones
<b>Carnes</b> <b>¿De beber?</b> <b>De las cuales rojas</b>	3 - 4 raciones
El agua es la mejor bebida. Los refrescos, zumos, lácteos y similares no deben ser la bebida para calmar la sed.	Máximo 1 ración

#### ¿Y qué pasa con el pan?

Debería estar presente diariamente en las comidas, ofreciéndose el consumo de distintas modalidades, incluyendo las integrales.

## El resto de las comidas

Hay centros escolares donde se les ofrece a los niños alimentos a media mañana o meriendas. Estas comidas son también muy importantes.

Las frutas enteras y hortalizas siempre son la mejor alternativa. Los cereales integrales, las semillas y frutos secos son una buena elección, estos últimos siempre para escolares mayores de cinco años, para evitar atragantamientos.

Se pueden acompañar de lácteos o derivados de los lácteos, alimentos importantes en esta etapa de crecimiento. No obstante, se aconseja elegir siempre opciones no azucaradas, ni edulcoradas.

Los alimentos dulces como el chocolate, las galletas, la bollería y los postres lácteos (batidos, natillas, flanes, helados), no se consideran buenas elecciones por su alta carga energética y baja calidad nutricional, ya que son ricos en azúcar y grasa.

Además, **a través del menú escolar se puede aconsejar a las familias sobre la cena complementaria de cada día.**

## Otros aspectos importantes a tener en cuenta

La dieta ha de ser variada, lo que implica que sea equilibrada y aporte todos los nutrientes requeridos. Además, se tendrán en cuenta estas mismas exigencias en los menús adaptados a niños con intolerancias, alergias o necesidades especiales por motivos médicos, religiosos o culturales.

Las formas de cocinado son importantes, teniendo en cuenta que es mejor limitar el uso de frituras y rebozados. Los aceites que se utilicen deben ser de calidad, siendo la mejor opción el aceite de oliva y los aceites de girasol, maíz, cacahuete y soja.

La presentación y las recetas han de ser agradables para el gusto y la vista. Se deben controlar los tamaños de las raciones y de los ingredientes para favorecer que el niño pruebe los diferentes alimentos del plato y no sólo los ingredientes que más le gustan.

Por último, hay que cuidar el ambiente del comedor. La comida no tiene únicamente el objetivo de nutrir, sino que ha de ser un momento agradable, tranquilo y de disfrute.

Artículo publicado el 24-11-2017, revisado por última vez el 23-11-2017

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/comedores-escolares>