



Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log

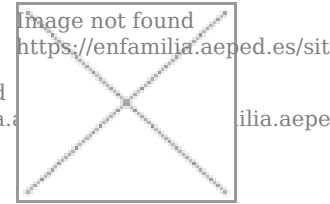


Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log

ilia.aeped.es



Image not found

file:///var/www/enfam

Comedores escolares: acompañar las comidas

En España, 1,7 millones de niños comen en comedores escolares. El comedor escolar es una oportunidad para que los niños adquieran unos hábitos alimentarios saludables y desarrollen una forma de alimentación y nutrición óptima durante toda la vida.

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

Pero a veces a los niños se les obliga a tomar alimentos y cantidades que ellos no son capaces de comer. Incluso puede que permanezcan en el comedor sin poder jugar en el recreo, hasta que finalicen todo lo que está en el plato.

En ese sentido es conveniente establecer recomendaciones para los profesionales que acompañan a los niños en el comedor.

Pueden servir de ejemplo las que fueron publicadas por la Agencia de Salud Pública de Cataluña en 2016, con el título: "[Acompañar las comidas de los niños. Consejos para los comedores escolares y para las familias](#)":

En la misma, se recomienda que el acompañamiento de los adultos durante las comidas sea respetuoso, sin presiones ni coerciones, y **tomando en consideración los gustos de los niños y su sensación de hambre**.

No es adecuado, desde el punto de vista nutricional, forzar a los niños a comer por encima de su sensación de hambre.

- En el comedor escolar se deben ofrecer menús equilibrados y saludables. Lo más aconsejable es **permitir que el niño coma la cantidad que desee**, siguiendo sus sensaciones de hambre y saciedad, evitando insistirle o forzarle para que se acabe el plato.
- Los adultos tienen la responsabilidad del qué, del dónde y del cuándo, y los niños son quienes decidirán sobre la cantidad.
- Insistir u obligar a los niños (de maneras más o menos directas) para que coman un determinado alimento (o a comer por encima de su sensación de hambre) es contraproducente.
- Cuando se utilizan frases en las que se remarcan los beneficios para la salud de determinado alimento para que el niño lo consuma (por ejemplo te lo comes no te pondrás enfermo etc.), se puede conseguir el efecto contrario, es decir, los niños asocian el alimento como algo menos agradable al gusto y comen menos cantidad.
- Los adultos debemos "escuchar al niño con relación a la cantidad de comida que desea que le sirvan".

El documento incluye la siguiente de responsabilidades de adultos y niños a la hora de comer. Las **responsabilidades de los adultos** son:

1. Escoger los alimentos disponibles para el niño, tanto en casa como en la escuela, cuáles se sirven en las comidas y cómo se presentan, así como los momentos de las comidas.
2. Ofrecer una ración de alimento adaptada a la edad y a la sensación de hambre y saciedad expresada por el niño.
3. Promover un buen ambiente a la hora de comer, en familia o en compañía de adultos, ofreciendo un modelo que asegure la adquisición de hábitos saludables.

La **participación y las responsabilidades de los niños** son:

1. Participar, en la medida que sea posible, en la selección de los alimentos saludables que se han ofrecido en la comida o que formarán parte de los menús que comerá el niño.
2. Comer la cantidad de alimento adaptada a su sensación de hambre y saciedad.
3. Contribuir a generar un ambiente armonioso, tranquilo y relajado.

En resumen, desde los colegios es importante que la alimentación sea saludable y equilibrada, y además promover un buen ambiente que tenga en cuenta los gustos de los niños y su sensación de hambre.

Artículo publicado el 17-12-2018, revisado por última vez el 13-12-2018

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-acompanar-comidas>