

ESTUDIO DEL MENÚ EN LOS Comedores escolares

DE ASTURIAS



La importancia de la alimentación saludable

En Asturias un 15% de los hombres y un 13% de las mujeres presentan obesidad (Encuesta de Salud de Asturias, 2008), un problema relacionado con algunas enfermedades severas (cardiovasculares, diabetes...). Según los datos de la Encuesta Nacional de Salud Infantil (2006), las cifras de obesidad infantil (2-17 años) en Asturias (5,2% en chicas y de 3,8% en chicos) nos colocan en los mejores lugares en relación con el resto de las comunidades autónomas. Sin embargo, **el cambio en los modos y condiciones de vida**, fundamentalmente **el sedentarismo** y el uso cada vez mayor de **comidas precocinadas** –ricas en grasas y azúcares– están dando una voz de alerta sobre la tendencia creciente de la obesidad en nuestra población, joven y adulta.

Desde la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, en colaboración con la Estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Política Social, se plantean acciones para afrontar y revertir **la tendencia creciente de la obesidad en la población asturiana** fomentando una alimentación saludable y la práctica de actividad física.

Una de estas acciones es la mejora de los menús en los comedores escolares

Para comenzar el trabajo en esta línea, se ha llevado a cabo un estudio de investigación para conocer la situación de los menús escolares, que nos permita elaborar unas recomendaciones hacia las que orientar nuestros esfuerzos.

Conociendo los menús escolares

El estudio se realizó en los centros de Educación Primaria que tenían comedor en el curso escolar 2008-2009, esto es 218 centros, 157 públicos y 61 concertados o privados. A dichos centros se les remitió una encuesta y se les solicitó el menú escolar para su análisis. Respondieron 171 centros (el 78%), de ellos 130 eran públicos (respuesta del 83%) y 41 privados o concertados (respuesta del 67%).

Las respuestas a la encuesta

Tipo de cocina

El 57% de los centros que respondieron tenían cocina propia, y el 43% restante eran servidos por catering.

Tres catering servían a la mayor parte de estos centros y ofrecen un menú mensual único para todo el curso escolar.

Alumnado que utiliza el comedor escolar

En los comedores escolares que respondieron comían 15.732 alumnos y alumnas, lo que suponía un 36% del total del alumnado de Primaria, proporción que se situaría en torno al 40% incluyendo a los centros que no respondieron a la encuesta. Es decir, **un porcentaje muy importante de la población infantil come 5 días a la semana en la escuela, durante 8 meses al año y durante muchos años de su infancia-adolescencia.** Además, un total de 719 profesoras y profesores hacían uso de este servicio.

El entorno físico

18 centros públicos y uno concertado no contaban con un espacio exclusivo para el comedor escolar y algunos señalaron condiciones deficientes. En 22 centros (6 públicos y 16 concertados/privados) había máquinas vending.

Informar a las familias

El 87% de los centros afirmaban informar a las familias sobre el menú escolar de forma regular, y casi todos lo hacían por escrito.

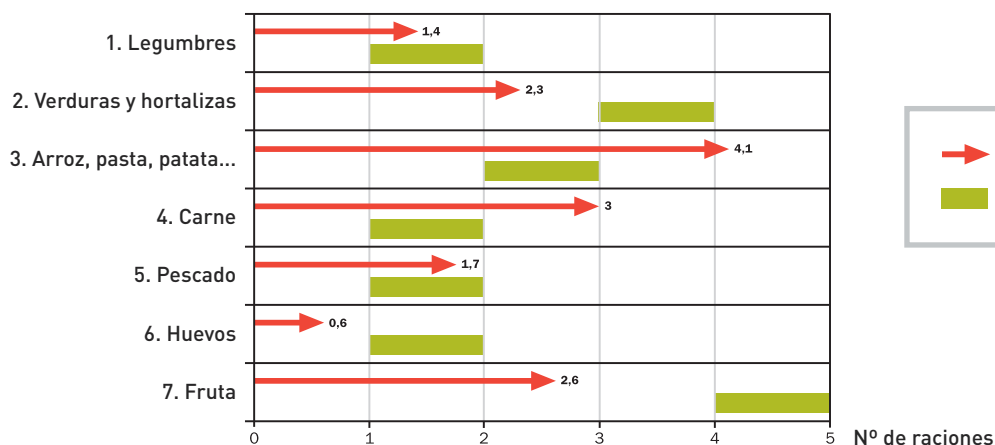
Proyectos de Educación para la Salud

84 de los centros que respondieron (54%) decían tener un proyecto de Educación para la Salud y, de ellos, prácticamente todos incluían el tema "Alimentación saludable".

Colaboración de los centros

La participación en el estudio fue alta, 81 centros mostraron su disposición a colaborar en futuras investigaciones.

COMPARACIÓN ENTRE OFERTA MEDIA SEMANAL DE LOS COMEDORES ESCOLARES ASTURIANOS Y RECOMENDACIONES DE LA ESTRATEGIA NAOS



Resultados principales del análisis del menú

Se analizaron dos semanas consecutivas de un mismo mes. Se realizó un análisis de las frecuencias de consumo semanal de siete grupos de alimentos.

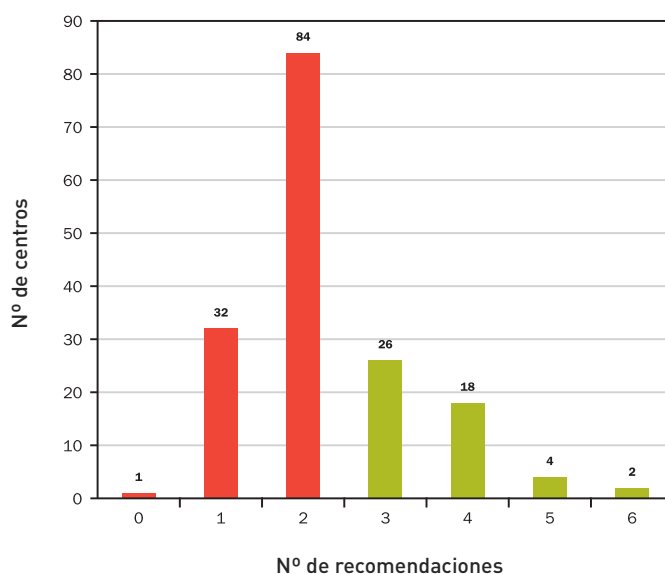
Hay que tener en cuenta que los resultados se refieren a la oferta escrita, otra cosa podría ser la servida y otra diferente la "consumida". Y que las especificaciones de los platos de los menús escolares son mejorables.

En la figura anterior se muestra la oferta media semanal (5 días) en los comedores asturianos de los diferentes grupos de alimentos y se compara con las recomendaciones de la Estrategia NAOS para comedores escolares (Programa Perseo). En estas recomendaciones se hace especial hincapié en mejorar el consumo de frutas, de ahí que se recomiende una oferta prácticamente diaria de la fruta; esta novedad influye en los resultados del análisis.

La oferta de lácteos como postre se sitúa en una media de 2 raciones a la semana. Y la de bollería no se identifica como preocupante, aunque la recomendación para el menú escolar tiende a cero.

Analizando el cumplimiento de las actuales recomendaciones en nuestros comedores nos encontramos con que sólo seis centros cumplían cinco o más recomendaciones y 50 cumplían tres recomendaciones o más, de los cuales 30 tenían un proyecto de Educación para la Salud.

CENTROS QUE CUMPLEN LAS RECOMENDACIONES



Se encontraron diferencias entre los centros con cocina propia y los servidos por catering, obteniendo los primeros mejores resultados.

Estos hallazgos ponen de manifiesto la siguiente situación:

- Oferta de legumbres escasa y poco variada.
- Oferta de verduras y hortalizas escasa y poco variada.
- Oferta del grupo de los carbohidratos (arroz, pasta, patata) excesiva y poco variada, siendo la patata el alimento de este grupo más utilizado.
- Oferta de carne excesiva.
- Oferta de pescado adecuada.
- Oferta de huevo ligeramente por debajo de lo recomendado.
- Oferta escasa de fruta.



Mejorando nuestra alimentación

La “Guía de comedores escolares” del Programa Perseo de la Estrategia NAOS, propone este sencillo esquema para la elaboración de un menú saludable en la escuela:

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	POSTRE	COMPLEMENTO
Verdura y hortalizas	Carne o pescado o huevos	Pasta, arroz, patatas, legumbres, maíz, etc.	Fruta	Lácteo
Pasta, arroz, patatas, legumbres, maíz, etc.	Carne o pescado o huevos	Verdura y hortalizas	Fruta	Lácteo

A la vista de los resultados de la investigación, los objetivos principales de mejora, parecen claros y sencillos:

Aumentar la oferta de verduras, hortalizas, legumbres y frutas

Para conseguir estos objetivos la información y colaboración estrecha con las familias (AMPAS) es fundamental para trabajar la aceptación y el disfrute de los cambios en el menú por parte de los niños y niñas y para que el menú escolar sea complementado adecuadamente en el ámbito familiar.

También es necesario un trabajo colaborativo y sostenido con los centros, los ayuntamientos y los catering, para que el esfuerzo e interés individual se multiplique en un esfuerzo coordinado conjunto. Esta es la tarea que queremos compartir.

Agradecimientos

A los centros que han colaborado en el estudio, a la dirección y al profesorado implicado en la elaboración de los menús.

Al profesorado y al alumnado que trabajan, desde hace años, con motivación y acierto en los proyectos de Educación para la Salud y, específicamente, en los relacionados con una Alimentación Saludable y al personal sanitario que los apoya.

A todas las personas, asociaciones ciudadanas e instituciones que colaboran en estos proyectos de mejora de la salud individual y colectiva.

© Grupo de Trabajo de la Estrategia NAOS en Asturias.

