

En el CRA de Obanca...

El CRA Obanca es un centro escolar con una unidad en la localidad de Tebongo y nueve en la sede de Obanca, en Cangas del Narcea. Recibe alumnado de prácticamente todos los valles del concejo y cuenta con servicio de transporte y comedor. Este curso hacen uso del comedor escolar 106 alumnos y alumnas, y es de gestión directa.

Desde el curso 2009-10, participamos en el programa **Alimentación saludable**. Al principio, resultó complicado confeccionar los menús, llevarlos a cabo y que el alumnado los admitiese de buen grado. Fue necesario realizar formación para el personal de comedor (personal de cocina, cuidadoras y maestras) y talleres y reuniones informativas para las familias. Nos encontramos con "pequeños" problemas como los años de tradición de menús fijos y ricos en proteínas (sobre todo carne), propios de las costumbres de la zona, el rechazo a la introducción de verduras, la falta de comprensión por parte de las familias de los cambios, la escasa experiencia en la realización de platos atractivos para el alumnado,... Poco a poco se han ido superando estas dificultades y se ha consolidado el menú saludable. En la actualidad, seguimos participando en el proyecto, las familias están interesadas, el alumnado come cada vez con más satisfacción y las maestras que elaboramos los menús seguimos intentando mejorar, introduciendo mes a mes algún plato nuevo.



Para **toda la comunidad educativa** ha sido y sigue siendo un reto conseguir que el comedor mejore día a día, para lo que contamos con la **colaboración y apoyo de las profesionales del Área de Salud**, Sofía, Mercedes y Esther, que en todo momento nos han asesorado y supervisado los menús. Para su elaboración también nos ha sido muy útil la **Guía de Comedores Escolares del programa Perseo**. Estamos muy contentos con la experiencia y, después de tres años en el programa, podemos decir que nuestro menú es más saludable. La siguiente meta es ir introduciendo **alimentos de producción ecológica**, tarea que de momento resulta complicada, pero en la que nos gustaría ir avanzando.



Diseño: Lola G. Zapico - D.L.: AS-01016-2012 - Imprenta La Cooperativa

¡De temporada!



Las frutas y las hortalizas más nutritivas son las de temporada. Consumirlas en su estación ofrece muchas ventajas: tienen un precio más económico, son de mejor calidad y presentan el mayor contenido vitamínico. Por todo ello, es la opción más saludable. En el boletín anterior se presentaba el calendario de frutas, verduras y hortalizas de Asturias.

COLABORAN EN ESTE NÚMERO: Escuela de Educación Infantil Dolores Medio (Oviedo), CRA de Obanca (Cangas del Narcea) y C.P.E.B. Pola de Allande.

AGRADECIMIENTO: A todas las personas que colaboran en el programa desde el ámbito educativo, municipal y sanitario.



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

PROMUEVEN: Consejería de Sanidad.
Consejería de Educación, Cultura y Deporte.
Consejería de Agroganadería y Recursos Autóctonos.



En Pola de Allande...

El C.P.E.B. Pola de Allande tiene un total de 115 alumnos y alumnas que corresponden a Infantil, Primaria, Secundaria y Educación Especial (dos aulas sustitutorias de Centro Específico). El curso pasado, dentro del **Proyecto de Salud del Centro**, se inició una acción que consistía en aumentar la ingesta de fruta, ya que nos dábamos cuenta que incluso como postre muchos niños la rechazaban. Para ello se decidió, con cargo al presupuesto de comedor, dar **una pieza de fruta de temporada en el recreo**. Echando cuentas, vimos que podíamos asumir ese esfuerzo económico. Se comunicó a las familias, las cuales estuvieron de acuerdo. Se planteó como algo voluntario, si lo preferían podían traer un tentempié de casa, pero no se permitiría bollería industrial en ningún caso. Al principio no fue fácil, el alumnado no estaba habituado, pero este curso estudiantes y docentes pasan a la hora del recreo por el comedor a recoger su pieza de fruta, siendo raro el niño que no lo hace. **Además la comen como postre**, aumentando su consumo, que era el objetivo que nos habíamos propuesto y que hemos conseguido.

PROGRAMA DE Comedores escolares DE ASTURIAS

Comer en la escuela infantil

El programa **Alimentación saludable y de producción ecológica en los comedores escolares de Asturias** se ha extendido a los centros de Educación Infantil, para avanzar también en este nivel hacia un menú saludable y equilibrado. En 2011, se realizó un estudio del menú escolar en 32 Escuelas de Educación Infantil (de un total de 57): se analizaron los platos ofertados durante dos semanas y se obtuvo la oferta media semanal (5 días) de siete grupos de alimentos. Cabe señalar que el 60% de las escuelas tenía cocina propia, el resto eran de catering. La mayoría de los centros presentaba una oferta adecuada de carne (con un ligero exceso en los centros de catering) y de pescado, y ligeramente superior a la recomendada en carbohidratos (arroz, pasta y patata). Paralelamente, la oferta resultó escasa en verduras-hortalizas, sobre todo como primer plato; también fue baja la oferta de fruta y legumbres. Sólo tres centros cumplían seis de las siete recomendaciones y eran de cocina propia. Hay que destacar, por otra parte, que las frituras, como forma de preparación, fueron muy escasas y que nunca se ofertó bollería.

Con esta situación de partida, se busca mejorar el menú, promoviendo una serie de acciones, como la formación y el uso de la guía "Comer en la escuela infantil".



Hablamos con la boca llena...

"...La hora de comer en el aula de dos años. Gloria, la cocinera, trae el carro de la comida. Ponemos los mandilones, lavamos las manos, escogemos baberos. Colocamos los manteles, los platos y cubiertos, los vasos. Hoy hay sopa y está caliente. Enol sopla sin parar para que se enfríe. Mientras Nacho se enfada y retira el plato porque no le gusta la sopa. Le ofrezco puré de verduras. Marta mete la mano en el plato para pillar los fideos. Se mira la mano sucia y pide una servilleta para limpiarse. Le propongo servirle más caldo para facilitarle el manejo de la cuchara. Ahora Iyán y Bea quieren agua. Les acerco la jarra para que se sirvan. Comemos el pollo acompañado de ensalada. Los niños cantan: ¡Pollo Pepe no comas tanto! Aba se esfuerza en pinchar el tomate con el tenedor, pero está muy maduro y no puede. Le ofrezco el cesto con el pan, para que coja un trocín y haga la pala para empujar. De fruta, hay

peras y naranjas. Vamos pelando y cortando. Marta quiere zumo. Cogemos los exprimidores del aula. Iyán pide una cuchara porque quiere pescar una pepita que ha caído en el vaso de zumo. Aba y Nacho han acabado y recogen su vaso y plato sucios para colocar en el carro..."

La hora de comer en la escuela cubre las necesidades básicas de los niños y niñas. Es un contexto de aprendizaje, hábitos y costumbres sociales, pero queremos ir más allá. Que sea un tiempo de disfrute en un contexto de convivencia entre criaturas y adultos. Construyamos instantes a la hora de comer en la escuela basados en los principios de individualidad, respeto, autonomía, libertad, estética, diálogo, escucha activa, socialización, afectividad. Tiempo sin prisas. Tiempo de placer. Tiempo para acompañar y compartir. Tiempo para educar.

Menús variados y equilibrados, ¡es posible!

En el estudio realizado en 2009 (ver boletín nº 1) los menús escolares en Asturias presentaban una oferta ESCASA y poco variada de fruta, verduras-hortalizas y legumbres. Y un EXCESO de carne y, dentro del grupo de hidratos de carbono, de patata.

Después de tres años de trabajo en los centros, hemos realizado una pequeña evaluación de las mejoras, analizando los menús de 42 centros de Primaria con cocina propia, que trabajaron con continuidad con la asesoría nutricional. Hemos elaborado un indicador “% de centros cuyo menú cumple cada una de las recomendaciones de la Estrategia NAOS para comedores escolares” en lo que se refiere a la oferta de 7 grupos de alimentos. Los resultados pueden verse en el gráfico.

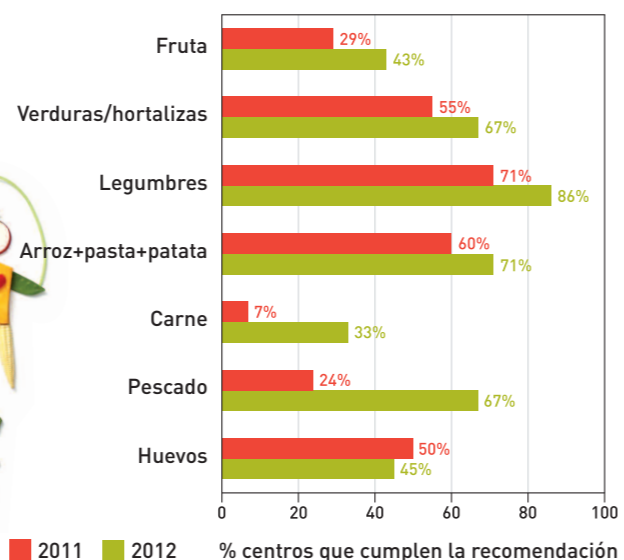
La mejora es evidente en todos los grupos de alimentos, se ha aumentado la oferta de legumbres: el 86% de esos centros cumplen la recomendación (1 o 2 veces/semana, alternando), y también se aumentó de forma relevante la oferta de verduras/hortalizas (diaria, en el primer plato o como guarnición del segundo) y de fruta (4 veces/semana). Sin embargo, en cuanto a la proteína animal –sobre todo la carne, en que sólo un 33% de estos centros cumple– sigue habiendo un exceso que hemos de corregir, evitándola en el primer plato y alternándola (pescado, carne o huevo) cuidadosamente en el segundo a lo largo de cada semana y en el conjunto del mes.

En cuanto las formas de cocinado ha habido importantes progresos, reduciendo los fritos y aumentando lo cocido y al horno, así como los vegetales crudos.

Destacar la reducción en los precocinados, bollería y productos hipercalóricos y de bajo contenido nutricional. Hay dificultades para los cambios, pero las experiencias señalan que son posibles.



CENTROS QUE PARTICIPAN EN EL PROGRAMA, 2011-2012



Fruta en la escuela, educación saludable



Las frutas y verduras son una parte fundamental en la alimentación, tanto en gente joven como adulta y se recomienda el consumo diario de cinco porciones. Esta recomendación parte de diferentes entidades, como el Ministerio de Sanidad y la OMS, y de múltiples formas, como la campaña **Cinco al día** o el programa **Fruta en la Escuela**. Esta última iniciativa, promovida por la Unión Europea, contempla el reparto diario de una fruta, de forma gratuita, en las escuelas de Primaria e Infantil. Se busca así aumentar su consumo contribuyendo al objetivo de “cinco al día”, al tiempo que se fomentan los productos de temporada y de la agricultura local y, a poder ser, ecológica.

Los resultados de un estudio noruego muestran un aumento del consumo de fruta y una disminución de los aperitivos no saludables (bollería, refrescos,...) entre los niños y niñas de los centros que participan en este programa. En Asturias, las escuelas hacen muchas actividades relacionadas con la alimentación saludable y con la fruta, como el “desayuno saludable”, “fruta en el recreo”, “día de la fruta”,... En relación al programa **Fruta en la escuela**, participaron nueve centros en 2011, con una buena valoración de la experiencia. A pesar de ello, en la actualidad Asturias no participa en el programa europeo. Dentro del programa de comedores escolares, se trabaja en **aumentar la oferta diaria de verduras y de fruta**. Asimismo, se anima a las escuelas a fomentar el **consumo de frutas a media mañana**, acción que contribuye a la adquisición de hábitos saludables desde la infancia.

La oferta en los IES está cambiando

Los centros educativos también ofertan alimentos y bebidas en las cafeterías. En este curso la Consejería de Educación, Cultura y Deporte tiene contratado el servicio de cafetería en 65 IES, prácticamente la totalidad de los centros públicos de Secundaria.

En el curso 2010/2011 se elaboró un nuevo pliego de cláusulas administrativas incorporando las recomendaciones de la Estrategia NAOS. De este modo, se aprobó una lista de productos saludables que pueden venderse en las cafeterías de los centros, de la que se excluyen algunos como caramelos, golosinas, chocolates, aperitivos salados, etc.

La relación de productos saludables fue revisada por el Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina y la Consejería de Sanidad, de acuerdo con los criterios establecidos a tal efecto (ver tabla). La oferta saludable resultante incluye, entre otros, bebidas calientes, zumos de frutas naturales sin azúcares añadidos ni edulcorantes artificiales, sándwiches, bocadillos y pinchos, agua y lácteos y cereales, con limitaciones en su contenido de grasas, sal y azúcares.

En la actualidad, **24 Institutos ya tienen esta oferta saludable**. El resto todavía no, ya que tienen un contrato en vigor anterior a la fecha del nuevo pliego.

Los criterios a cumplir también afectan a las máquinas expendedoras, aunque la Consejería de Educación Cultura y Deporte no tiene contratada ninguna.

Desde la aprobación de la Ley de Seguridad Alimentaria, en junio de 2011, esta normativa tiene carácter obligatorio para todos los centros educativos.



CRITERIOS NUTRICIONALES PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS OFERTADOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

Energía o nutriente	Contenido por porción*	Contenido por 100 g	Contenido por 100 ml
Energía	≤ 200 kcal	≤ 400 kcal	≤ 100 kcal
Grasa total	≤ 7,8 g	≤ 15,6 g	≤ 3,9 g
Grasas saturadas	≤ 2,2 g	≤ 4,4 g	≤ 1,1 g
A G trans	≤ 0,5 g	≤ 1 g	≤ 0,25 g
Azúcares	≤ 15 g	≤ 30 g	≤ 7,5 g
Sal	≤ 0,5 g	≤ 1 g	≤ 0,25 g
Sodio	≤ 200 mg	≤ 400 mg	≤ 100 mg

* Asumiendo porciones de 50 g para alimentos sólidos.

Talleres de agricultura ecológica y consumo responsable

El programa Alimentación saludable y de producción ecológica en los comedores escolares de Asturias añade el objetivo de velar por la calidad de los alimentos, incorporando la producción ecológica local, paulatinamente, al comedor escolar, lo que proporciona un importante componente educativo sobre alimentación saludable y consumo responsable.

El COPAE (Consejo de la Producción Agraria Ecológica del Principado de Asturias) participa en el programa ofreciendo a los colegios actividades de sensibilización. Se realizan talleres para educar el sabor de los alimentos, aprender a valorar la calidad y variedad, conocer las tradiciones en la producción y entender que una dieta saludable es la mejor prevención. Se destaca la importancia de comer productos locales y de temporada, dando el valor y reconocimiento que se merecen a los agricultores y agricultoras que producen nuestros alimentos y dando la información necesaria para que niños y niñas conozcan la importancia de la agricultura ecológica, que además de respetar y proteger el medio ambiente favorece que estas iniciativas den vida a nuestros pueblos.

El curso pasado se realizaron **Talleres de Agroecología** en 10 centros educativos, impartidos por la **Fundación EDES**, en los que participaron 245 niñas y niños de primaria. Esta actividad se complementó con una visita a la **Finca El Cabillón**, donde pudieron observar los quehaceres cotidianos que allí se realizan. Incluso han podido experimentar realizando un semillero, estando en contacto con la turba, las semillas y el agua para regar.

Dada la buena valoración de la actividad, desde el COPAE se pretende darle continuidad. 25 centros la han solicitado este curso; como novedad, se ofrece la posibilidad de realizar un huerto escolar en el centro o asesorar a quienes lo tienen en marcha. Los colegios participantes también dispondrán de material didáctico.

Todos los centros pueden acceder a los juegos interactivos a través de la página web del COPAE: www.copaeastur.org.

