

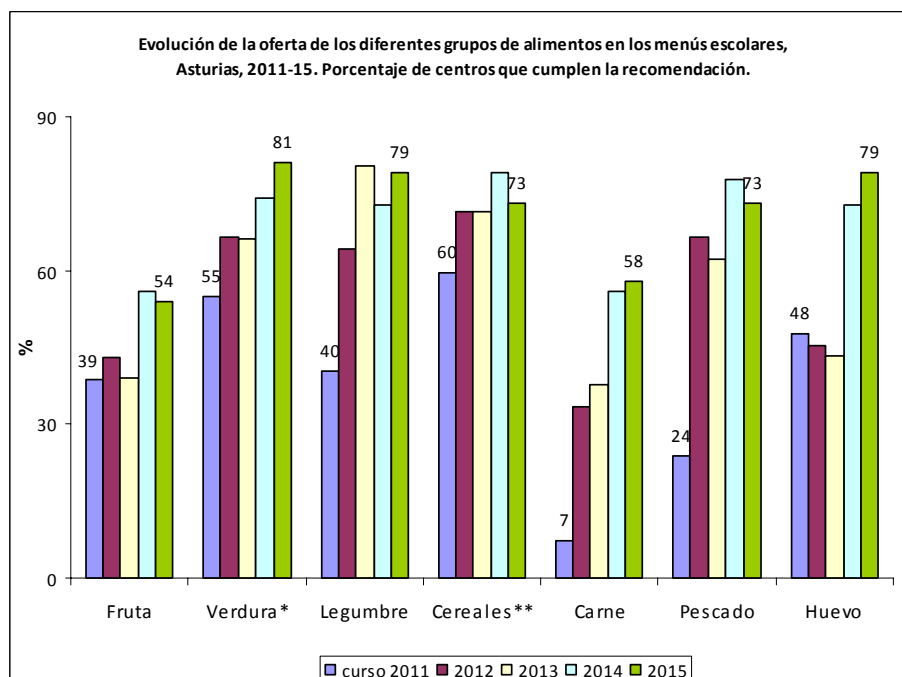
Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Comedores Escolares de Asturias

Hoja Informativa

Este programa, de las consejerías de Salud, Educación y Agroganadería se viene desarrollando desde el año 2009; después de seis años de trabajo, muchos centros han mejorado su menú y más de 600 docentes, así como buena parte del personal de cocina en los centros de gestión directa, han recibido formación actualizada sobre el tema y han trabajado con esfuerzo en esta tarea.

Los resultados de mejora son evidentes: los menús son más equilibrados aumentando la oferta de verduras/hortalizas, fruta y legumbres y reduciendo el exceso de carnes y lácteos; ésto supone una importante mejora para la salud infantil e, indirectamente, para la educación de las familias.

En la figura siguiente se muestra la evolución de la oferta alimentaria en los comedores escolares desde 2011 a 2015, con el porcentaje (%) de centros que cumplen la recomendación para cada grupo alimentario.



*El grupo de verduras incluye también hortalizas. ** Incluye arroz, pasta y patata.

En general, los menús han mejorado y se mantienen en cifras altas de cumplimiento de las recomendaciones de la Estrategia NAOS para comedores escolares (ver en el Cuaderno de Menús Escolares). Las mejoras más significativas se dan en los grupos de verdura/hortalizas, legumbres, cereales, pescado y huevo.

El grupo de verduras/hortalizas alcanza esos % elevados de cumplimiento (81%) con la frecuente presencia de ensalada como guarnición, menos frecuente es la ofrecida como primer plato, lo que tenemos que seguir mejorando para aumentar la variedad.

La fruta todavía tiene que mejorar (sólo el 54% cumple la recomendación de 4 días a la semana) y la carne también tiene que seguir reduciéndose (sólo el 58% de los centros cumple la recomendación de 2 veces a la semana máximo).

Los productos de bollería industrial, derivados cárnicos y otros productos elaborados también se han eliminado o reducido. Es importante utilizar alimentos frescos y, mejor, si son locales y ecológicos.

Es muy importante atender en la cocina-comedor el tema de las raciones, para evitar excesos. Y prestar atención a aquellas niñas y niños con necesidades socio-económicas, sobre todo a quienes llegan sin desayunar o sin el tentempié de media mañana, para ofrecerles un desayuno básico saludable (fruta, cereal y lácteo).

El programa pretende capacitar a las personas-profesionales en los saberes básicos de una alimentación saludable y hacer más autónomos a los centros, mejorando la salud de la infancia y también la propia.

En este sentido, algunos centros ya tienen su “cuaderno de menús” con sus menús mejorados y revisados por la Asesoría Nutricional en estos años, por lo que ya son más autónomos.

También hemos elaborado el “Cuaderno de Menús Escolares de Asturias”, con la colaboración de más de 30 centros y el personal de enfermería-pediatría que los apoya. Ambos recursos – el cuaderno y el directorio de la Asesoría Nutricional- están disponibles en educastur y astursalud.

Nos satisface compartir estos positivos resultados, por favor, difundirlos en el centro como considereis oportuno.

Gracias por vuestro trabajo y os animamos a seguir mejorando

Coordinación del Programa de Comedores Escolares y de la Estrategia NAOS.

Para más información astursalud.comedores_escolares

