

Comedores escolares DE ASTURIAS

**POLITICA NUTRICIONAL PARA LOS MENUS DE LOS
COMEDORES ESCOLARES DE ASTURIAS.
CENTROS DE PRIMARIA**

Asturias, Junio de 2014

PRESENTACION

Dentro de la Estrategia NAOS para Asturias, que se viene desarrollando desde la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad, se encuentra el Programa de Comedores Escolares, una acción interinstitucional que tiene como objetivos mejorar el equilibrio nutricional de los menús escolares e ir vinculando la producción ecológica local asturiana a los comedores escolares.

Desde la Sección de Promoción de la Salud de la Consejería de Sanidad, se ha realizado en 2009 una investigación sobre los menús escolares que sirve de guía para realizar las recomendaciones nutricionales pertinentes para mejorar el menú escolar¹

En base a la situación de partida se realizaron unas recomendaciones básicas en 2010. Las recomendaciones actuales recogidas en este documento, que complementan aquellas, se dirigen a todos los centros con comedor escolar, sean de cocina propia o catering, públicos, concertados o privados.

La Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición plantea, entre otras cuestiones, que las autoridades competentes velarán para que las comidas servidas en escuelas infantiles y centros escolares sean variadas, equilibradas y estén adaptadas a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad.

Por lo que, el Programa de Comedores Escolares, además de ofrecer recursos humanos y materiales de apoyo a los centros escolares disponibles en su página web, cuenta con la colaboración del Servicio de Inspección Ambiental y Alimentaria de la Consejería de Sanidad para hacer un seguimiento de los menús escolares en las inspecciones rutinarias que realizan a estos centros.

¹ Estudio del Menú en los Comedores Escolares de Asturias, 2009.

1. Características alimentarias y nutricionales

Condiciones relativas al equilibrio, variedad y calidad nutricional de los menús:

El menú escolar deberá incluir todos los grupos de alimentos con la siguiente COMPOSICION y periodicidad:

- Un *primer plato* que contenga los siguientes alimentos con periodicidad semanal:
 - Verdura/hortaliza: 2-3 veces a la semana (alternando).
 - Legumbres: 1-2 veces (alternando): La semana que tiene 3 veces verdura la legumbre se pondrá una vez, la semana que tiene 2 veces verdura la legumbre se pondrá dos veces.
 - Hidratos de carbono: Un día, pasta, arroz o patata, alternativamente.

Como criterio general, estos primeros platos, estarán exentos de proteína animal y cuando el primer plato incorpore dicha proteína o equivalente se excluirá del segundo.

- Un segundo plato que contenga semanalmente:
 - Carne: dos veces, alternando pollo, pavo, conejo, ternera, cerdo o cordero.
 - Pescado: dos veces, procurando la mayor variedad posible, combinando blanco y azul y limitando las conservas (máximo dos veces al mes).
 - Huevo: un día, alternando su forma de preparación (cocido, frito, en revuelto o tortilla...).
- Las guarniciones del segundo combinarán el grupo de las verduras y hortalizas con el grupo de hidratos de carbono, dependiendo de la composición del primero.

1º plato	legumbre	verdura	legumbre	verdura	Pasta/arroz
Guarnición 2º	verdura	Pasta/arroz/patata	verdura	Pasta/arroz/patata	Verdura

1º plato	Verdura	verdura	legumbre	verdura	Pasta/arroz
Guarnición 2º	Pasta/arroz/patata	Pasta/arroz/patata	verdura	Pasta/arroz/patata	Verdura

- Un postre:
 - Fruta fresca de temporada, al menos cuatro días a la semana.
 - Yogur natural: un día como máximo.
- Se incluirá una ración diaria de pan. La bebida será el agua.

CALIDAD de los alimentos y los menús:

Se limitarán los alimentos cocinados mediante fritura por inmersión (máximo dos veces al mes). Se ofrecerá variación en la forma de preparación de los alimentos (asados, hervidos, a la plancha, guisados...), estimulando el consumo de alimentos crudos: ensalada, gazpacho, sopas frías...

El aceite utilizado en todas las preparaciones será aceite de olive virgen o virgen extra.

NO se incluirán en el menú escolar alimentos precocinados (pizza, lasaña, empanadillas, croquetas, varitas de merluza, patatas fritas congeladas o embolsadas...) ni alimentos que contengan grasas vegetales (palma y coco), grasas trans o parcialmente hidrogenadas, como la que se encuentra en las margarinas y bollerías industriales.

Se excluirán los postres dulces y/o demasiado grasos así como los alimentos ricos en grasas saturadas.

Se moderará el uso de sal en las preparaciones, empleando siempre sal yodada. Se evitarán los alimentos/condimentos con alto contenido en sal (verduras en vinagre, conservas, carnes elaboradas, cubitos de caldo y sopas de sobre...).

Las verduras y hortalizas serán de primera calidad, preferentemente frescas y de temporada, cocinadas o en ensaladas. Las ensaladas, compuestas básicamente por vegetales crudos, deben elaborarse con vegetales de varios colores.

La fruta será fresca, de temporada y de primera calidad. Se excluirá la fruta demasiado verde o demasiado madura.

Los pescados serán de primera calidad y, preferentemente, frescos. Se servirán limpios, exentos de espinas, piel, escamas y vísceras. Se limitará el consumo de pescados de gran tamaño (pez espada, atún, tiburón y lucio) siguiendo las recomendaciones de la Consejería de Sanidad, 2013² así como el panga y la perca (máximo dos veces/mes en total).

Las carnes y los huevos serán de primera calidad. La carne debe de ser fresca, magra, libre de aditivos y sin grasa visible y variada (ternera, conejo, ave, cerdo...). Debe servirse sin huesos ni tendones. Sólo se utilizará la carne de segunda categoría en el caso de carnes picadas, en las que se picarán conjuntamente carne de primera y segunda (el porcentaje en materia grasa será inferior al 20%). Los embutidos quedarán limitados a los platos cuya elaboración los requieren (fabada, pote asturiano y cocido de garbanzos) con un máximo total de dos veces al mes.

Las legumbres serán de primera calidad, y cocinadas preferentemente estofadas.

² Consejería de Sanidad: Recomendaciones sobre el consumo de pescado en embarazadas, mujeres que amamantan y niños de corta edad, en relación con la presencia de mercurio. Asturias, 2013

Los cereales utilizados serán de calidad extra o primera. Diariamente se administrará una ración de pan de unos 50g aproximadamente.

Es importante ajustar las raciones a la edad, evitando las raciones excesivas.

Gramajes orientativos en función de la edad: pesos en crudo.

ALIMENTOS	3-6 años	7-12 años	13-16 años	>16 años
PRIMEROS PLATOS				
Alubias.	40-50gr	60-80gr	80-90gr	90-100gr
Lentejas.	40-50gr	60-80gr	80-90gr	90-100gr
Garbanzos.	40-50gr	60-80gr	80-90gr	90-100gr
Pasta.	50-60gr	60-80gr	60-80gr	70-90gr
Pasta, arroz (sopa)	20-25gr	25-30gr	25-30gr	25-30gr
Arroz.	50-60gr	60-80gr	60-80gr	70-90gr
Patatas (patatas con....)	150-200gr	200-250gr	200-250gr	200-250gr
Verduras.	100-120gr	120-150gr	150-200gr	200-250gr
SEGUNDOS PLATOS				
Filete cerdo, ternera	60-70gr	80-110gr	110-120gr	120-140gr
Chuletas, costillas	80-90gr	100-130gr	140-150gr	140-160gr
Filete de pollo y pavo	70-80gr	90-120gr	120-130gr	130-150gr
Pollo (guisado, asado)	130-150gr	200-240gr	220-250gr	220-300gr
Huevos	1 unidad	1 unidad	1-2 unidades	1-2 unidades
Ración de pescado	80-100gr	100-120gr	120-150gr	150-180gr
Carne picada (albóndigas, hamburguesas).	60-70gr	80-110gr	110-120gr	120-140gr
Carne picada (pasta, arroz)	15-20gr	20-30gr	20-30gr	20-30gr
Carne para guisos (ragout, estofados)	80-90gr	100-130gr	140-150gr	140-160gr
GUARNICIONES				
Verdura	40-60gr	40-60gr	60-80gr	60-100gr
Patatas	30-40gr	30-40gr	40-50gr	40-50gr
Mahonesa	10-20gr	10-20gr	20-30gr	20-30gr
Tomate frito	30-40gr	30-40gr	40-50gr	50-60gr
POSTRES				
Fruta fresca	120-150gr	120-150gr	150-200gr	175-225gr
Fruta en conserva	50-60gr	60-80gr	80-100gr	90-120gr
Postre lácteo	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad

Asturias, 2014