

POLITICA NUTRICIONAL PARA LAS ESCUELAS DE EDUCACION INFANTIL DE ASTURIAS

Los menús han de ser equilibrados, variados y adaptados a la edad, siguiendo las recomendaciones de la guía “Comer en la Escuela Infantil”, editada por las Consejerías de Sanidad y la de Educación, basada en las directrices de la Estrategia NAOS, recogidas en la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

➤ *De 3 a 6 meses:*

- Se aportará la leche adaptada necesaria y los cereales adecuados para la elaboración de los biberones en esta franja de edad.

➤ *A partir de los 6 meses:*

- Puré básico: patata/arroz, zanahoria, puerro y sin proteína animal
- Puré de inicio (de 6 a 9 meses): compuesto por verduras variadas y proteína animal según la edad.
- Puré de continuación (de 9 a 12 meses): igual que el anterior incorporando nuevas verduras e introduciendo la yema de huevo.

Los purés se prepararán sin sal y con aceite de oliva virgen. La edad de incorporación de los diferentes alimentos se recoge en la Tabla 1.

- Postre: Se ofrecerá FRUTA, al menos, tres días a la semana y dos días yogur natural (Tabla 1).

➤ *A partir de los 12 meses:*

Diariamente se servirá un MENU COMPLETO que constará de 3 platos, siguiendo las recomendaciones para un menú ideal de la Estrategia NAOS (Tabla 2).

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

Como criterio general, estos primeros platos, estarán exentos de proteína animal

y cuando el primer plato incorpore la proteína animal 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 y limitando las conservas. El centro tendrá la opción de determinar el número de menús con pescado azul o blanco, para asegurar la variedad deseada.
 - Huevo o su equivalente: un día, alternando su forma de preparación (cocido, frito, en revuelto o tortilla...).
 - Las guarniciones combinarán el grupo de las verduras y hortalizas con el grupo de hidratos de carbono, dependiendo de la composición del primer plato.

- Un postre:
 - Fruta de temporada, al menos cuatro días a la semana.
 - Yogur natural: un día como máximo.

- Se incluirá una ración diaria de pan.

Para las edades entre uno y dos años, se servirá el primer plato triturado. Siempre que el primer plato no sea apropiado para ser triturado se sustituirá por un puré de verduras exento de proteína animal.

En la elaboración de los platos, los gramajes utilizados serán los de la Tabla 4.

EL DESAYUNO, MEDIA MAÑANA Y MERIENDA:

- El desayuno estará compuesto por:
 - Un lácteo (leche entera, adaptada o yogur natural).
 - Un cereal (pan, galletas o cereales de desayuno no azucarados).
 - Una fruta o zumo natural de naranja no azucarado.

- El tentempié de media mañana incluirá:
 - Una fruta
 - Pan

- La merienda incluirá:
 - Un lácteo (leche entera, adaptada o yogur natural).
 - Una fruta
 - Pan

Al menos una vez a la semana, estas opciones podrán variarse según las recomendaciones recogidas en la tabla 5.

LOS MENÚS DE SITUACIONES ESPECIALES

La escuela estará preparada para suministrar la dieta adecuada a las necesidades especiales de los niños y niñas que acuden a la EEI.

Los menús estarán supeditados a las necesidades documentadas de los comensales por razones médicas o por motivos religiosos o culturales (alergias e intolerancias, exención de algunos alimentos, enfermedades comunes o puntuales...)

En cada caso particular, se excluirá del menú el alimento implicado, siguiendo estrictamente las recomendaciones para la elaboración segura de estos menús.

La escuela facilitará el listado de alimentos y aditivos permitidos/prohibidos en cada caso, basado en la información aportada por la familia.

Por ello, a modo general deben cumplirse las siguientes recomendaciones:

- Declarar exactamente todos los ingredientes empleados en la elaboración de los menús.
- Asegurar un sistema claro de identificación y etiquetado de los menús.
- Como en cualquier otro menú debe asegurarse la variedad
- Se intentará en la medida de lo posible que la comida sea lo más parecida a la del resto de comensales, pero eliminando totalmente el alérgeno –o alimento concreto- del menú y otros productos que lo puedan contener como aditivo, lo que implica un riguroso análisis de las etiquetas de los alimentos.
- Se evitarán aquellos alimentos de los que no se tenga la certeza que no contienen los alimentos prohibidos, limitando al máximo los productos industriales.

Se tendrá la capacidad de ofrecer UN MENÚ ALTERNATIVO para aquellas circunstancias puntuales e imprevistas de enfermedad leve. Será recomendable la posibilidad de disponer siempre en el menú de algún alimento nutritivo, de fácil digestión y absorción como arroz, pasta, patatas, zanahoria, pan, carne o pescado a la plancha o hervido, yogur, plátano, manzana en compota o asada...

LA CALIDAD DE LAS MATERIAS PRIMAS Y FORMAS DE ELABORACION

- a) El aceite utilizado en todas las preparaciones será siempre aceite de oliva virgen o virgen extra.
- b) La sal NO se utilizará en los menús de menores de 12 meses. Por encima de esta edad se utilizará poco sal. Se evitarán alimentos muy salados (aceitunas, verduras en vinagre, conservas, carnes elaboradas y embutidos, cubitos de caldo y sopas de sobre...). La sal será yodada.
- c) Las legumbres serán de primera calidad, evitando chacinas o embutidos grasos en su elaboración.

- d) Las verduras y hortalizas serán de primera calidad, preferentemente frescas y de temporada, cocinadas o en ensaladas. Las ensaladas, compuestas básicamente por alimentos crudos vegetales deben estar constituidas por vegetales de varios colores.
- e) Los pescados serán de primera calidad y preferentemente frescos. Se servirán limpios, exentos de espinas, piel, escamas y vísceras. No se utilizarán pescados de gran tamaño (pez espada, atún, tiburón y lucio), ni panga, ni perca.
- f) Las carnes y los huevos serán de primera calidad. La carne debe ser magra, libre de aditivos y sin grasa visible. Debe servirse sin huesos ni tendones.
- g) La fruta será fresca y de temporada y de primera calidad. Se excluirán los frutos demasiados verdes o demasiados maduros o pasados.
- h) El yogur será natural, sin aditivos.
- i) La forma de preparación de los alimentos ha de ser VARIADA y baja en grasa: asados, hervidos, a la plancha, guisados, estimulando el consumo de alimentos crudos (ensalada, gazpacho, sopas frías, etc.). Se optará por ensaladas y/o verduras como guarnición en lugar de patatas fritas.
- j) NO se incluirán alimentos cocinados mediante fritura por inmersión ni alimentos precocinados (patatas congeladas o fritas embolsadas, empanadillas, croquetas, varitas de merluza, etc.) ni alimentos que contengan grasas trans o grasas hidrogenadas, como margarinas y bollerías industriales.
- k) La cantidad de las raciones se ajustará a la edad, evitando poner cantidades insuficientes o excesivas de alimentos (Tabla 4).
- l) El puré, bien sea de bebé o del menú de los mayores, deberá venir completamente triturado, con una textura homogénea.
- m) Todos los platos serán preparados y presentados de modo que resulten atractivos para su ingesta.

Tomado de "Pliego de Prescripciones Técnicas para el Servicio de Catering de las Escuelas de Educación Infantil de Asturias". Abril 2013.



ANEXOS

TABLA 1: EDAD ORIENTATIVA DE INCORPORACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y CANTIDADES HASTA LOS DOCE MESES

ALIMENTOS	EDAD DE INCORPORACIÓN	CANTIDADES APROXIMADAS
Lácteos		
Leche materna	Exclusiva 6 meses. Continuar lo que quieran la madre y el lactante.	A demanda
Leche artificial adaptada de inicio	Hasta los 6 meses. Puede continuarse hasta los 12 meses.	
Leche artificial de continuación	A partir de los 6 meses. Hasta los 12 – 18 meses.	En torno a 500 ml/día de leche o, en su defecto, derivados lácteos
Leche de vaca entera	A partir de los 12 meses.	
Yogur natural	A partir de los 9 meses. A partir de los 6 meses el elaborado con leche adaptada.	
Otros derivados lácteos (queso, petit-suisse, etc.)	A partir de los 12 meses.	
Cereales		
Sin gluten	En torno a los 6 meses.	Se pueden añadir de 1 a 5 cacitos al biberón o añadir más cantidad para hacer una papilla con leche
Con gluten	Preferiblemente antes de los 7 meses.	
Pan, galletas, pasta, arroz en grano	A partir de los 8 meses, dependiendo de la maduración dentaria.	25 - 50g/día
Fruta		
Zumo natural y papillas a base de manzana, plátano, naranja, pera	A partir de los 6 meses	
Ciruelas, uvas, melón, sandía, y otras frutas de temporada	A partir de los 9 meses	La cantidad equivalente a 2 – 3 piezas de tamaño medio/día
Melocotón y derivados, kiwi, frutas tropicales y frutas rojas	A partir de los 12 meses.	
Verduras y hortalizas		
Patatas, zanahorias, puerro, calabaza, calabacín, judías verdes, cebollas, lechuga, tomate	A partir de los 6 meses.	Comenzar con 200-225g/día a los 6 meses hasta alcanzar 225-275g/día a los 12 meses
Berenjena, apio, guisantes frescos, pimientos	A partir de los 8 o 9 meses.	
Remolachas, espinacas, coles, nabos, alcachofas, espárragos, ajo, repollo, brócoli, coliflor, acelgas, berzas	A partir de los 12 meses.	
Carnes		
Pollo, ternera, pavo, conejo, cerdo magro	A partir de los 7 meses.	Comenzar con 15 – 20g/día a los 7 meses hasta alcanzar 40 – 50g/día a los 12 meses
Potro, cordero, derivados de cerdo	A partir de los 12 meses.	
Pescados		
Blancos	A partir de los 9 meses.	Comenzar con 20 – 30g/día a los 9 meses hasta alcanzar 40 – 50g/día a los 12 meses
Azules	A partir de los 12 – 18 meses.	
Mariscos	A partir de los 18 meses.	
Huevos		
Yema cocida	A partir de los 10 meses.	Máximo 3 unidades/semana
Huevo entero cocido	A partir de los 12 meses.	
Legumbres		
Lentejas, garbanzos, alubias	A partir de los 12 meses.	30 – 40g/día. 2 veces/semana
Grasas		
Aceite de oliva	A partir de los 6 meses.	5ml/día
Otros (no necesarios desde el punto de vista nutricional)		
Sal yodada	A partir de los 12 meses.	2g/día
Azúcar, miel, mermeladas	A partir de los 12 meses.	Excepcionalmente en pequeñas cantidades
Cacao y chocolate	A partir de los 24 meses.	
Embutidos y charcutería	A partir de los 24 meses.	

TABLA 2: ESTRUCTURA IDEAL DE UN MENU SALUDABLE

Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre
Verduras y hortalizas	Carne o pescado o huevo	Patatas, Pasta, arroz, legumbres, etc.	Fruta
Patatas, Pasta, arroz, legumbres, etc.	Carne o pescado o huevo	Verduras y hortalizas	Fruta

TABLA 3: FRECUENCIA DE LOS ALIMENTOS EN EL MENU ESCOLAR

ALIMENTO	FRECUENCIA	OBSERVACIÓN
Verduras/ hortalizas	Todos los días	Como plato principal o guarnición
Legumbres	1-2 veces/ semana (alternando las semanas)	Incluidas primero como parte del puré de verduras y posteriormente como plato principal
Pasta/ arroz/ patata	3-4 veces /semana	Como plato principal o guarnición
Carne*/pescado **	1-2 veces /semana	Cada alimento. Como segundo plato principalmente
Huevo	1 vez /semana	
Fruta	4-5 veces /semana	Fresca y variada. Alguna puede ser consumida en forma de zumo. Preferible de temporada.
Lácteos	Complemento si fuera necesario	Nunca en sustitución de la fruta
Agua	En cada comida	Es la bebida de elección
Pan	Diario	Integral al menos una vez a la semana
Aceite	Preferiblemente aceite de oliva virgen	Precaución de no “quemarlo”. Evitar reutilizaciones

Sal yodada

Ha de utilizarse con moderación

* Preferentemente carnes blancas (pollo, pavo, conejo...) y siempre retirando la grasa visible antes del cocinado.

** No utilizar pescados de gran tamaño: pez espada, atún, tiburón y lucio por su alto contenido en plomo y mercurio (Agencia Española de Seguridad Alimentaria “Informe en relación a los niveles de mercurio establecidos para los productos de la pesca”, 2010).

TABLA 4: GRAMAJES ORIENTATIVOS DE LAS RACIONES A LOS 2-3 AÑOS DE EDAD

Legumbres	40 g
Pasta y Arroz	50 g en primer plato. 20 g para sopa
Patatas	150 g en primer plato. 30 g para guarnición
Verduras	100 g en primer plato. 30-40 g para guarnición
Filete ternera, cerdo	60 g
Filete de pollo y pavo	70 g
Chuletas, costillas	80 g
Pollo (guisado, asado)	130 g
Carne picada (albóndigas, hamburguesas)	60 g. 15 g para pasta y arroz
Carne guisada (ragout, estofados)	80 g
Pescado	80 g
Huevos	1 unidad
Tomate frito para guarnición	30 g
Fruta de temporada	80-120 g
Queso	20 g
Yogur	125 g (1 unidad)
Pan	30 g

TABLA 5: ALGUNAS PROPUESTAS SALUDABLES DE DESAYUNO, MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

DIARIAMENTE	ALTERNATIVAMENTE
DESAYUNO	
<p>Lácteos: Puede ser un vaso de leche entera o leche materna o un yogur natural</p> <p>Cereales: A escoger entre pan, galletas y cereales de desayuno (preferiblemente no azucarados).</p> <p>Frutas de temporada o zumo natural de naranja no azucarado</p>	<p>Mermeladas Queso untable Aceite de oliva virgen extra Cacao (a partir de los 24 meses) Tomate Bollería elaborada en el propio centro</p>
MEDIA MAÑANA	
<p>Fruta de temporada Pan</p>	
MERIENDA	
<p>Lácteos: Puede ser un vaso de leche entera o leche materna o un yogur natural</p> <p>Fruta de temporada.</p> <p>Pan.</p>	<p>Minibocadillo de: pechuga de pavo, queso fresco, bonito, jamón cocido, lechuga y tomate; jamón serrano y chocolate (a partir de los 24 meses)</p>