

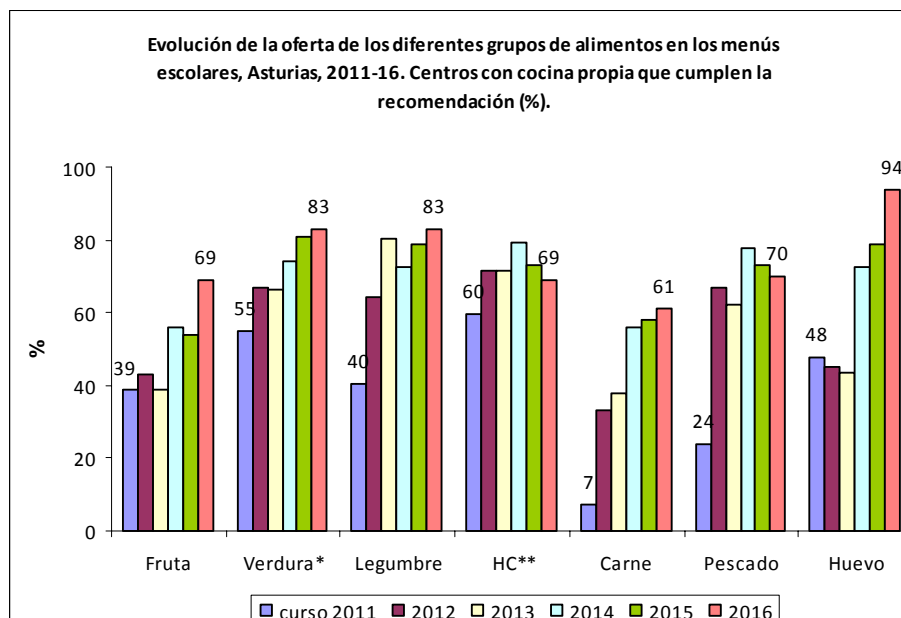
Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Comedores Escolares de Asturias

Hoja Informativa, junio 2016

Este programa, de las consejerías de Salud, Educación y Agroganadería se viene desarrollando desde el año 2009; después de siete 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 sobre el tema y han trabajado con esfuerzo en esta tarea.

Los resultados de mejora son evidentes: los menús son más equilibrados y aumentaron la oferta de verduras/hortalizas, fruta y legumbres y redujeron 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 con cocina propia desde 2011 a 2016, con el porcentaje (%) de centros que cumplen la recomendación para cada grupo alimentario.



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

En general, los menús han mejorado o se mantienen en cifras altas de cumplimiento de las Recomendaciones de la Estrategia NAOS para comedores escolares en Asturias (ver en el Cuaderno de Menús Escolares). Los mayores porcentajes de cumplimiento se

dan en los grupos de verdura/hortalizas (83%), legumbres (83%) y huevo (94%). Pero todavía quedan oportunidades de mejora.

El grupo de **verduras/hortalizas** alcanza esos elevados % por la frecuente presencia de ensalada como guarnición; menos habitual es la ofrecida como primer plato, lo que tenemos que seguir mejorando, poco a poco, para aumentar la variedad. Es importante utilizar aquellas verduras y hortalizas mejor aceptadas y en la cantidad justa, para evitar tirar comida.

La fruta todavía tiene que mejorar, el 69 % cumple la recomendación de 4 días a la semana; en ocasiones se omite esta recomendación en “situaciones especiales”.

La oferta de **carne**, aunque disminuyó bastante, tiene que seguir reduciéndose, el 61% de los centros cumple la recomendación de 2 veces/semana. También el **pescado**, con un cumplimiento del 70%, sigue presentando un exceso innecesario en el primer plato (bonito/atún en conserva). El primer plato debería estar libre de proteína animal (carne, pescado, huevo) si el 2º plato ya la contiene.

Recordar la necesidad de ajustar las raciones a la edad, corrigiendo los excesos. Y prestar atención a aquellas niñas y niños con necesidades socio-económicas, sobre todo quienes llegan sin desayunar o sin el tentempie de media mañana, para ofrecerles un desayuno básico saludable (fruta, pan y lácteo).

Los centros más avanzados utilizan con cierta frecuencia el “**plato único**”: alubias+arroz+ensalada, paella completa+ensalada/verduritas salteadas, fabada+ensalada, sopa+cocido completo con zanahoria y/o repollo...); estas opciones completas, equilibradas y saludables reducen el exceso de proteína animal que padece nuestra dieta, os animamos a practicarlas al menos una vez a la semana.

Más de 40 centros han ido incorporando algún producto ecológico de Asturias.

El “Cuaderno de Menús Escolares de Asturias” al igual que el Servicio de Asesoría Nutricional, prestado por profesionales de enfermería y pediatría del Centro de Salud, son apoyos de interés para los centros escolares, no dudeis en aprovecharlos.

El Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria de la Consejería de Sanidad, realiza el seguimiento de los menús en cumplimiento de la Ley de Seguridad Alimentaria (2011).

Nos satisface compartir estos resultados con todos los centros, por favor difundirlos en el centro y entre las familias y AMPAS como considereis oportuno.

Gracias por vuestro trabajo.



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