

“Nadie mejor que un niño para transmitir a sus padres hábitos alimentarios saludables”, Luis Partida.

## **EL AYUNTAMIENTO EDITA UN LIBRO SOBRE LAS CONDICIONES QUE DEBE CUMPLIR UN MENU ESCOLAR PARA SER EQUILIBRADO**

- La Concejalía de Sanidad y Consumo realiza un estudio sobre los menús servidos en los colegios del municipio. Los desequilibrios detectados son mínimos.
- Instaurar hábitos alimentarios saludables en la población infantil y evitar problemas de salud futuros, objetivo principal.

**Vva. de la Cañada, 2 de junio.-** El Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada, a través de la Concejalía de Sanidad y Consumo, acaba de editar -con la colaboración de la Fundación Española de la Nutrición y de las Consejerías de Educación, Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid- un libro que, bajo el título “Alimentación en escolares”, aborda las condiciones básicas que, en cuanto al equilibrio nutricional, deben cumplir los menús en los comedores de los centros docentes. Se trata de una publicación dirigida a educadores, padres y empresas de comedor.

Precisamente, el Ayuntamiento acaba de hacer públicos los resultados del estudio, realizado el pasado mes de noviembre, en los comedores de los 7 colegios del municipio (2 públicos, 2 privados y 3 concertados). El estudio tenía como objetivo analizar desde el punto de vista nutricional un ciclo mensual de menús y concretamente, las cantidades servidas a niños de 8 años.

En la actualidad, 3.785 escolares utilizan el servicio de comedor en Villanueva de la Cañada. “Nos parecía fundamental hacer una radiografía de la situación de los comedores escolares del municipio y, como Ayuntamiento, prestar todo nuestro apoyo, tanto a los responsables de los centros como a las familias, para garantizar que la comida servida es equilibrada desde el punto de vista nutricional. Una buena alimentación es fundamental en todos los grupos de edades pero, especialmente, en los niños ya que ésta va a influir de forma decisiva en su desarrollo y en su salud. Además, nuestro objetivo es doble, por un lado instaurar en los niños hábitos



alimentarios saludables y por otro, les utilizamos como transmisores de dichos hábitos. Nadie mejor que un niño para transmitir en su casa todo aquello que aprende en el colegio”, destacó el Alcalde, Luis Partida.

## Resultados

El estudio sobre los menús escolares servidos en Villanueva de la Cañada revela:

- **Una variación en el contenido energético de los menús en distintos días.** Se recomienda que la comida de mediodía aporte el 35% de la energía diaria. En ese sentido, tras la valoración se constata que, en algunos casos, no aporta ese porcentaje.
- **Desequilibrios en el perfil calórico**, compuesto por la energía que aportan los lípidos, proteínas e hidratos de carbono. Los menús estudiados suelen ser hiperproteicos.
- **Desequilibrios en el perfil lipídico**, es decir, en la composición de la grasa que contiene el menú. La grasa está formada por los ácidos grasos monosaturados (AGM) como el aceite de oliva, los ácidos grasos poliinsaturados (AGP) como el aceite de girasol, los ácidos grasos saturados (AGS) como el tocino o el sebo (grasa animal) y ácidos grasos trans como la margarina. En algunos casos se detecta que los AGP y AGS están por encima de lo recomendado.
- **Falta de variedad y cantidades servidas en el plato**, estas últimas en algunos casos son excesivas y en otros, insuficientes.

Los resultados del estudio han sido trasladados ya a los responsables de los centros docentes junto con una serie de recomendaciones, algunas de ellas generales y otras específicas para cada centro, encaminadas a mejorar la alimentación del niño.

“Quiero destacar que los desequilibrios detectados en los menús servidos en los comedores escolares del municipio son mínimos y subsanables. Las recomendaciones también afectan al resto de las comidas que los escolares realizan fuera del colegio para que su alimentación sea lo más sana posible ya que el consumo de menús desequilibrados puede contribuir a la obesidad o a trastornos de la conducta alimentaria”, destacó el regidor.

Entre las recomendaciones, se aconseja a los padres utilizar en las cenas aceite de oliva, ya que en los comedores se suele utilizar aceite de girasol y diferentes tipos



de pan para habitar a los niños a consumirlo así como evitar la bollería industrial.

### **¿Por qué hay que comer?**

A lo largo de los diez capítulos del libro- elaborado por expertos en nutrición- se abordan distintos temas: las razones por las que hay que comer; las necesidades nutricionales durante el crecimiento y el desarrollo; las ingestas recomendada de nutrientes y energías para niños y adolescentes; los hábitos alimentarios de la población infantil y juvenil; las alteraciones nutricionales asociadas con el estilo de vida de la población infantil; el papel del centro escolar en la alimentación de los niños y adolescentes o las pautas dietéticas a seguir en el diseño de los menús escolares.

### **Análisis gratuito**

En cuanto al diseño de dichos menús, el Ayuntamiento ofrece a todos los centros educativos la posibilidad de enviar a la Concejalía de Sanidad los ciclos de menús mensuales para su valoración. Se trata de un servicio completamente gratuito que el consistorio pone a disposición de todos los colegios, en colaboración con los miembros del Consejo Municipal de Salud. En función de la valoración, desde la Concejalía de Sanidad y Consumo se explica a cada centro si cumplen los requisitos mínimos nutricionales, si se adecuan a las ingestas recomendadas según edad y sexo, etc.

Para realizar un análisis completo, los centros educativos han de facilitar los primeros días de cada mes el ciclo de menús del mes siguiente, incluyendo los ingredientes con los que se van a realizar los distintos platos, el tiempo de cocción de los mismos y el tipo de aceite que se utiliza para freírlos.