



**Universidad Internacional de La Rioja  
Facultad de Educación**

# **Importancia de la coordinación entre el comedor escolar y las familias en Cantabria.**

**Trabajo fin de grado presentado por: Sonia Río Sánchez**

**Titulación: Grado de Educación Infantil**

**Línea de investigación: Nutrición**

**Director/a: Yolanda Del Pilar Núñez Gutiérrez**

El Astillero, Cantabria

04/12/2012

Firmado por :

# Índice

RESUMEN .....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS .....	12
3. MARCO TEÓRICO.....	13
3.1. Alimentación saludable .....	13
3.2. Alimentación y nutrientes .....	13
3.3. Alimentación preescolar y escolar .....	15
3.4. Programa Perseo .....	16
3.5. Pirámide nutricional .....	19
3.6. Dieta Mediterránea .....	21
3.7. Programa de la Fundación NAOS.....	22
3.8. Asociación de Madres, Padres y Alumnos .....	24
3.8.1. Requisitos a cumplir por las familias .....	26
4. MARCO LEGAL.....	28
5. DISCUSIÓN.....	30
6. CONCLUSIÓN.....	38
7. BIBLIOGRAFÍA.....	42

**Resumen:**

Actualmente por los diferentes estilos de vida que se llevan en nuestra sociedad, cada vez se da menos importancia al momento de la comida, muchas veces por falta de tiempo y otras de interés, por lo que los niños pueden llegar a tener una mala alimentación.

La mala alimentación en edades tempranas puede ser la causa y el inicio de muchos problemas en el desarrollo del niño/a, como por ejemplo la obesidad infantil. Por eso es muy importante inculcar buenos hábitos alimenticios desde las primeras edades, tanto desde el centro como desde casa.

Actualmente cada vez es mayor el número de usuarios del comedor escolar.

Por ello el papel del comedor es muy importante, tanto a la hora de alimentar a los niños como por la información que transmiten directa e indirectamente a las familias.

La educación en estos primeros años de vida de los alumnos debe ser realizada con mucha dedicación y responsabilidad por parte de todos los miembros del ámbito educativo, lo cual incluye también a las familias.

Es muy importante la coordinación entre las familias y el comedor, ya que el niño así puede ver que las directrices que le mandan, los valores y las actitudes que le transmiten desde su entorno son las mismas.

Con esto el niño afianza sus ideas sobre la alimentación, sobre su comida y los alimentos que ingiere.

**Abstract :**

Currently by different lifestyles that are carried in our society, there is increasingly less important when food, often due to time and other interest, so that children can have a poor diet.

Poor nutrition early in life may be the cause and the beginning of many problems in child development / a, such as childhood obesity. It is therefore very important to instill good eating habits at an early age, both from the center and from home. Currently there is an increasing number of users of the canteen.

Thus the role of the chair is very important, both when feeding children as they convey information directly and indirectly to families. Education in these early years of the students should be made with great dedication and accountability of all members of the educational field, which includes families. Coordination is very important to families and dining, as well as the child can see that guidelines that rule, the values and attitudes that are transmitted from the same environment.

With this, the child consolidates his ideas about feeding, about their food and the food that he eat.

# 1. Introducción:

Con la entrada de las mujeres al mercado laboral cada vez hay más niños que se quedan a comer en el centro escolar por la no adecuación de horarios, esto lleva a que el servicio del comedor en muchas ocasiones resulte imprescindible para numerosas familias.

El presente trabajo trata de compaginar la labor de las familias con la del centro educativo, concretamente con el comedor escolar, para ello el proyecto consta de la siguiente estructura.

En el primer bloque, compuesto por la introducción, se tratará la problemática actual surgida en torno al poco tiempo dedicado a la alimentación de los niños/as en edades tempranas.

Posteriormente veremos los objetivos que queremos conseguir con el proyecto de cara a unificar la labor familia-escuela en la alimentación de los niños.

En cuanto al marco teórico hablaremos de aquellos pilares que nos parecen fundamentales a la hora de tratar la alimentación en los comedores escolares. Dentro del marco legal hablaremos por tanto de El programa Perseo, (Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad), ya que dicho programa está orientado a promover hábitos de vida saludables entre los alumnos, implicando también a las familias y actuando simultáneamente sobre el comedor y el entorno escolar.

Además de éste programa hablaremos también de la Fundación NAOS, dicha fundación aporta al trabajo la Pirámide NAOS, en el marco de la Estrategia NAOS; Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad.

Trataremos también los principios de la dieta mediterránea, ya que es una dieta adecuada para la alimentación del alumnado.

Para poder aunar la labor de las familias y el comedor es necesaria la colaboración del AMPA, (Asociación de Madres, Padres y Alumnos) por lo tanto seguidamente trataremos sobre la labor del AMPA, dentro de este proyecto y su papel relevante en nuestros objetivos. Además de ver cuáles son los requisitos imprescindibles a cumplir por las familias para la buena consecución del proyecto.

Trataremos a su vez el marco legal en el que se basa el proyecto, en el que vemos las leyes que regulan el funcionamiento del comedor, así como los elementos implicados en él.

En el apartado de la Discusión trataremos la problemática de la relación de las familias con el comedor después de todos los aspectos que hemos trabajado, con el fin de llegar a una buena conclusión del trabajo en la que se procede a elaborar unas pautas para una buena coordinación entre los tres puntos, familia, comedor, y AMPA.

En nuestra sociedad gracias a los diferentes estilos de vida familiar, es cada vez más utilizado el servicio del comedor escolar, sobre todo en las grandes ciudades. Según un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) el servicio de comedor escolar fue el más demandado en 2007, con algo más de 1.46 millones de alumnos como usuarios.

De todos estos alumnos cada vez son más los provenientes de otros países o incluso religiones, lo cual llevará al comedor a modificar y compaginar sus dietas dependiendo de la diversidad de los alumnos que tenga.

Según podemos extraer del Boletín Oficial de Cantabria la definición del servicio de comedor sería la siguiente: “Es una realidad demandada por la sociedad, que se ha configurado como prestación complementaria de apoyo a la escolarización y como instrumento de compensación para hacer efectivo el principio de igualdad en el ejercicio del derecho a la educación”.

Según podemos leer en este mismo documento, no se trata solo de un servicio complementario a la escolarización, sino que ha de dar respuesta a las

necesidades de las familias, y a la vez contribuir a la formación integral del alumno, desarrollando en ellos hábitos y actividades de convivencia y colaboración con los demás.

El comedor escolar en los centros públicos es regulado por cada Comunidad Autónoma. Los aspectos que afectan al comedor escolar deben tomarse en consenso por toda la comunidad educativa y principalmente por el Consejo Escolar. Estos aspectos a tener en cuenta deberían centrarse en los menús, la gestión del comedor, las normas y la evaluación del servicio.

El comedor escolar es entonces un espacio educativo en el que los niños aprenden hábitos saludables referentes a la alimentación, además de conocer los alimentos variados de una buena dieta y las normas de comportamiento en la mesa.

En los comedores escolares se pretende que los niños adquieran actitudes positivas hacia una alimentación saludable, que aprendan a comer alimentos variados de todos los grupos, vegetales, frutas, carne, pescado, etc.

Es además una forma efectiva de enseñar al niño a comer ya que se desarrolla en un ambiente privilegiado en el que el niño puede compartir mesa con otros niños, a veces de su propia clase. Esto lleva a ofrecer un contexto ejemplar para el niño, muy distinto al de su hogar, ya que aquí en uno más comiendo, comparte mesa con los demás, no posee toda la atención exclusivamente, etc.

Esto le lleva a aprender hábitos saludables y aprender a comer de forma natural, esto es así porque ve a los demás niños comer alimentos que a ellos en un principio les desagradan y al interesarse por el sabor, amplia su dieta de una forma natural

Además es un ámbito de encuentro cultural, ya que pueden aprender costumbres y hábitos de otros países ya que la diversidad cultural en los centros cada vez es mayor.

Según podemos leer en la Encuesta nacional sobre comedores escolares y demanda de dietas especiales de Nutrición Hospitalaria “hay un consenso de

que cuidar la alimentación de los escolares mejoraría su salud y su rendimiento intelectual y físico. Esta mejora de la dieta contribuiría a la reducción del riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta. En España, cuidar la alimentación escolar es importante dadas las cifras de obesidad infantil (19,1%) y de sobrepeso.

La obesidad infantil es un problema que nos debe preocupar desde el ámbito educativo, puesto que muchos de los factores pueden ser controlados desde este ámbito.

Según los autores Chueca, Azcona y Oyarzabal (2002)" el origen de la obesidad tiene diversos factores, que resumimos a continuación:

- **Factores genéticos:** si los padres son obesos aumentan las posibilidades de que lo sea el niño; esta base genética puede actuar por el gusto por determinados tipos de comidas, el gasto energético, el patrón de crecimiento, etc.
- **Factores ambientales:** exceso de alimentación de la madre durante el periodo prenatal y la lactancia; la malnutrición materna; el nivel socio-económico; y el ver la televisión durante muchas horas, que es un factor que está siendo estudiado por diversas investigaciones por el aumento de casos que provoca.
- **Factores neuroendocrinos:** algunas alteraciones hormonales conducen a casos de obesidad.
- **Factores relacionados con el gasto energético:** al tomar alimentos la cantidad de energía ingerida ha de ser igual al gasto energético que se realice para lograr así el "balance energético". Los nutricionistas hacen los cálculos teniendo en cuenta la energía del metabolismo basal, el gasto energético total, el coste energético de la actividad física que se realice, etc.

Este último punto es el más presente en el ámbito educativo ya que la ingesta que se realiza dentro del comedor escolar es un gran aporte energético de la cantidad total diaria.

Pero lejos de ser un problema que esté controlado es una enfermedad que cada vez se presenta en más casos.

Por eso actualmente una de las soluciones más eficaces para hacer frente a este problema es que la mayoría de los alimentos que se sirven en el comedor escolar, no son elaborados en el mismo sino que son proporcionados por una empresa de catering.

Esto es beneficioso porque tienen menús muy elaborados y bastante estudiados en torno a las necesidades alimenticias de los niños. Estos menús les proporcionan una dieta completa, equilibrada y variada a la hora de comer.

La comida del mediodía aporta al niño alrededor del 35% de la ingesta energética del día con lo cual es muy importante realizarla adecuadamente.

Hoy en día la obesidad y el sobrepeso son algo que está muy presente en la sociedad, y que se puede frenar con la ayuda de unos buenos hábitos desde el comedor escolar.

Aunque es una enfermedad que presenta sus consecuencias en la edad adulta comienza con unos malos hábitos en la infancia, el 26% de los niños y jóvenes de nuestro país tienen sobrepeso y casi el 14% son obesos.

Por todo esto el papel del comedor escolar es fundamental en la alimentación de gran parte del alumnado, pero debe ser compaginado con la actuación en casa.

Para ello el proyecto estará basado principalmente en las necesidades nutritivas que los niños tienen en estas edades y en cómo hacer frente a esas necesidades de forma adecuada para el desarrollo del alumno en colaboración con las familias.

En palabras de la OMS la nutrición es uno de los pilares fundamentales para la salud y un buen desarrollo. Al tener como base una buena alimentación esto permite que se desarrolle y refuerce el sistema inmunitario, lo que ayuda a

contraer menos enfermedades y contribuye al buen desarrollo físico e intelectual del niño, ya que un niño sano aprende mejor.

Actualmente por los diferentes estilos de vida que lleva nuestra sociedad, cada vez se da menos importancia al momento de la comida, muchas veces por falta de tiempo y otras de interés, por lo que los niños pueden llegar a tener una mala alimentación propiciada desde el hogar. En algunos casos hay falta de paciencia por parte de los padres o son demasiado permisivos con sus hijos y no se imponen a la hora de darles de comer etc.

Por ello el papel del comedor es muy importante, tanto a la hora de alimentar a los niños como por la información que transmiten directa e indirectamente a las familias.

Actualmente los problemas que pueden surgir en el comedor con los alumnos son tratados por las profesoras de los niños, ya que las familias en muchas ocasiones van a hablar con la profesora o profesor puesto que ella es la persona con la que tienen confianza.

Si hubiese una correcta coordinación entre el centro y las familias, éstas hablarán sobre los hábitos de sus hijos, los gustos, que les cuesta más comer, su comportamiento en la mesa, etc. directamente con el personal del comedor. Y así las encargadas del comedor podrán saber las características específicas de los alumnos, sin tratar a todos por igual sino haciendo caso a la diversidad de los niños en un marco de confianza con las familias.

Este proyecto se centra en habituar a los niños a comer bien, comer sano y comer ellos solos, pero no solo se centra en los niños sino también en las familias y la forma de alimentarse fuera del centro.

De lo que se trata es que haya un consenso frente a las decisiones tomadas en torno a la alimentación del niño, que sea consecuente la actuación en casa con la actuación del comedor y viceversa.

Esto tiene que ser así para que los niños aprendan de una forma natural lo que es una buena alimentación.

Si por ejemplo en el comedor escolar se les propone como alimento la lechuga o los vegetales porque son un alimento necesario y en cambio cuando llega a casa esos alimentos no son tomados como tal, el niño no sabrá a cuál de las dos partes hacer caso y acabará comiendo aquello que le guste, eliminando lo que le produce desagrado, sin hacer un mínimo esfuerzo por comerlo, puesto que no lo considera importante.

En muchas ocasiones no es porque los niños no quieran comer o no sepan, sino porque desconocen el alimento o no creen que tenga importancia comerlo o no.

Una de las principales razones por las que he elegido este trabajo es porque yo trabajo en un comedor escolar y veo que muchas veces los niños, por ejemplo no conocen los distintos tipos de fruta, no han comido naranjas, no saben que es la lechuga, etc. esto me llevó a ver que realmente hay una necesidad educativa en este ámbito.

Por otro lado uno de los problemas con los que me he encontrado es con la descoordinación de las familias con el comedor, en muchos casos siendo la actuación de las familias perjudicial tanto para la actuación del comedor como para sus propios hijos.

Un ejemplo es no valorar el esfuerzo del comedor por que se coma de todo, no ser consecuente con la actuación del comedor en un momento determinado, como por ejemplo que no quiera el niño comer un alimento y la familia reste importancia, o como al no comer dicho alimento el niño tiene hambre y se le dé de merendar algo goloso, o bollería para compensar lo que no ha comido.

Estos son casos reales que considero muy importantes a la hora de llevar a cabo la labor del comedor con la implicación de las familias, ya que es necesario hacerlo de forma conjunta, tanto para el bien de la familia como el del comedor, y sobre todo para el buen desarrollo del niño.

Por este motivo las decisiones que se tomen respecto al comedor deben tomarse de acuerdo al marco contextual en el que nos encontramos.

En este caso nos centraremos en un comedor de un colegio concertado de El Astillero, un pueblo de Cantabria.

El centro para el que desarollo esta programación está situado cerca de Santander. Dentro de un municipio el cual forma parte de la industria de Santander, en muchas de cuyas empresas trabaja buena parte de su población activa. La realidad actual ha cambiado al recibir población extranjera y mucha gente joven y con hijos que buscan trabajo en las empresas próximas y una vivienda más barata que en la capital de provincia. Actualmente es un pueblo obrero, en el sentido económico y cultural de la palabra.

El colegio por su parte cuenta con 4 unidades de Educación Infantil (2, 3, 4 y 5 años) y seis de Primaria, todos ellos pudiendo ser usuarios del comedor escolar.

Al haber tantos alumnos de infantil es común que su afluencia al comedor sea alta, incluso de la edad de 2 años, esto implica que muchos de los niños llegan al comedor sin saber comer, algunos no han aprendido a utilizar los cubiertos, no diferencian los alimentos, ni las diferentes texturas de los mismos, por lo tanto necesitan una atención mayor que el resto de los niños.

Por esto es importante el trabajo que realizan los padres o familias en casa, que el trabajo del comedor sea complementario al de casa y viceversa.

A estas edades los niños empiezan a sufrir cambios en su vida, como el asistir al colegio, quedarse en el comedor, asistir a clases extraescolares, etc. Por ello es muy importante ser consecuente con las directrices que se les dan y las pautas que en un futuro regirán su comportamiento.

Al ser de edad tan temprana el niño puede llegar a confusión entre lo que está bien, lo que es bueno o malo, etc. si no ve cierta armonía entre los adultos que le rodean. Por ello la coordinación entre la escuela y el hogar es fundamental en el desarrollo del niño así como en los hábitos alimentarios que queremos inculcar.

## 2. Objetivos:

---

El proyecto que voy a trabajar trata de fomentar la buena alimentación dentro del ámbito educativo, se conseguirá a base de la enseñanza de hábitos saludables y de dar a conocer cuáles son los alimentos necesarios y a la vez los más recomendables para incluir dentro de nuestra alimentación, tanto en la escuela como en casa,

En el caso de los hábitos saludables principalmente hablaremos de la importancia de la comida sana, además de hábitos de higiene como lavar los alimentos, lavarnos las manos y los dientes, etc. Además de enseñar qué costumbres son perjudiciales, como el abuso de bollería industrial.

Como objetivo general propondremos el conseguir integrar el comedor escolar dentro del colegio como un elemento educativo más, para conseguir una adecuada formación integral del alumnado en colaboración con las familias.

Como objetivos específicos tenemos los siguientes:

1. Implicar a las familias y a la AMPA, en el seguimiento y calidad de la alimentación de los escolares, para conseguir el pleno desarrollo del niño/a.
2. Capacitar a las familias, ayudando, a aquellas que lo necesiten, a enseñar hábitos alimenticios a sus hijos dentro del hogar. (Asesorarles, proporcionándoles información, pautas a seguir, alimentos adecuados, etc.) Pudiendo desarrollarse este punto en forma de taller para padres.

## 3. Marco Teórico

Hoy en día nuestro actual estilo de vida nos obliga a destinar menos tiempo a la planificación de una alimentación saludable. Por esto tendemos a aligerar las comidas y las compras de alimentos, esto nos lleva a un mal estado nutricional y, en consecuencia, a una mala salud.

### 3.1. La alimentación saludable:

Se entiende por alimentación saludable aquella que nos aporta los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud, además de prevenir trastornos causados por excesos, déficit o desequilibrios en la alimentación.

Para conseguir una alimentación saludable es necesario tener en cuenta qué nutrientes nos aportan los alimentos que consumimos.

### 3.2 Alimentación y nutrientes:

Los alimentos nos aportan los nutrientes que el cuerpo necesita para llevar a cabo las funciones que realiza, según la función que desempeñan podemos clasificarlos en:

**Tabla 1: INFORMACIÓN NUTRICIONAL** *Por una comida sana, tú decides* Fuente electrónica, Universidad de Navarra, <http://www.unav.es/evento/comida-sana/informacion-nutricional> 02/12/2012

• Nutrientes con función energética:	• hidratos de carbono y grasas
• Nutrientes con función estructural o plástica:	• proteínas
• Nutrientes con función reguladora	• vitaminas y minerales

Estos nutrientes no se encuentran repartidos de manera igual por todos los alimentos, por lo tanto para obtener todos los nutrientes es necesario incluir una variedad de alimentos dentro de la dieta.

Los alimentos se pueden clasificar en función del nutriente que predomine en cada uno de ellos, formando grupos dentro de los cuales los alimentos son intercambiables, ya que comparten características nutritivas similares.

En 2007 la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) actualizó la rueda de los alimentos, elaborada por el Ministerio de Sanidad en los años 60. Dejando así los 6 grupos de alimentos siguientes:

**Tabla 2: INFORMACIÓN NUTRICIONAL .Por una comida sana, tú decides** Fuente electrónica, Universidad de Navarra, <http://www.unav.es/evento/comida-sana/informacion-nutricional> 02/12/2012

1. Lácteos y derivados.	Son fuente de proteínas y minerales como el calcio.
2. Alimentos proteicos.	Se incluyen las carnes, los pescados, los huevos y los frutos secos. Estos últimos son también una fuente importante de grasa muy beneficiosa para la salud cardiovascular.
3. Alimentos hidrocarbonados.	Se incluyen los cereales y sus derivados, los tubérculos y las legumbres. Las legumbres, además de aportarnos hidratos de carbono, constituyen una fuente importante de proteínas vegetales. Los cereales integrales además ayudan a aumentar el contenido en fibra de la dieta.
4. Verduras y hortalizas	Nos aportan agua, nutrientes reguladores (vitaminas y minerales) y fibra. Contienen sustancias vegetales antioxidantes de gran importancia para la salud.
5. Frutas.	Son fuente de agua, nutrientes reguladores y fibra. Al igual que las verduras contienen antioxidantes importantes para la salud.

<b>6. Grasas, aceites y mantequillas.</b>	Dentro de este grupo destaca el aceite de oliva por su importante papel protector frente a las enfermedades cardiovasculares. <sup>1</sup>
---	--

### 3.3. La alimentación preescolar y escolar<sup>2</sup>

En esta etapa de la vida los niños empiezan a crear sus preferencias alimentarias individuales, tradicionalmente estas preferencias las determinaba casi exclusivamente la familia, ya que era ahí el único lugar en el que adquirían hábitos alimenticios.

Éstos dependen de muchos factores, como la accesibilidad a los alimentos el precio, dependiendo de los ingresos de las familias, las tradiciones culturales, el grupo socioeconómico del niño, etcétera, observándose muchas diferencias entre diversos países, culturas o religiones dentro del mismo país, así como entre las familias.

A estas edades los niños están influenciados por lo que les llega del exterior, y sus propios hábitos alimenticios se van inculcando según lo que les dicen personas ajenas a ellos, los adultos, los medios de comunicación, sus iguales...

Por tanto, durante esta etapa, el pediatra, la familia y la escuela deben establecer hábitos alimentarios beneficiosos para la salud del niño.

De esta forma, se previenen carencias nutricionales o enfermedades infantiles así como enfermedades prevalentes del adulto: enfermedad isquémica coronaria, hipertensión arterial, dislipemias, diabetes tipo II, obesidad, osteoporosis y algunos neoplasmas.

<sup>1</sup> <http://www.unav.es/evento/comida-sana/alimentos-nutrientes>

<sup>2</sup> Comité de nutrición de la Sociedad Uruguaya de Pediatría. Guías de alimentación del preescolar y escolar. Arch Pediatr Urug 2004

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Iniciativa de salud en la escuela, el centro educativo es un espacio significativo para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por la cantidad de tiempo que permanecen los niños y niñas en él y puede convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de una mala alimentación, haciendo especial hincapié en los hábitos poco saludables que se están inculcando en nuestra sociedad.

Los fundamentos teóricos en los que se basa este trabajo son los siguientes:

### **3.4 PROGRAMA PERSEO:**

La elevada prevalencia de obesidad que padecemos en España tiene su origen en múltiples factores, que han sido explicados anteriormente. Dado que los hábitos de vida se forman durante los primeros años de la vida, la escuela constituye un lugar óptimo para desarrollar programas de educación y promoción de la salud.

Por esta razón, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, junto a las Consejerías de Sanidad y Educación de seis Comunidades Autónomas, han puesto en marcha el **Programa PERSEO (Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad)**.

Este programa pretende promover hábitos de vida saludables entre los alumnos, implicando también a las familias y actuando simultáneamente sobre el comedor y el entorno escolar para facilitar la elección de las opciones más sanas.

En el siguiente gráfico se puede ver claramente la relación que se establece entre el centro, las familias y el AMPA.



**Figura 1:** Informes Técnicos de evaluación del programa Perseo de promoción de la alimentación y la actividad física saludables en el ámbito escolar. *Esquema general del diseño de la intervención del Proyecto PERSEO.* (pág 7)

Los principales objetivos del programa son los siguientes:

- Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, para prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades.
- Detectar precozmente la obesidad y evitar que progrese con evaluaciones clínicas realizadas por profesionales sanitarios de atención primaria.
- Sensibilizar a la sociedad en general, y sobre todo al entorno escolar, de la importancia que los educadores tienen en este campo.
- Crear un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física.
- Diseñar indicadores sencillos fácilmente evaluables.

Algunas de las actividades previstas son:

- Valoraciones antropométricas al inicio y al final del programa.
- Formación para los escolares y sus familias, los equipos directivos de los centros y los profesores.
- Intervenciones sobre los comedores escolares.
- Intervención sobre actividades extraescolares.
- El programa incluye material didáctico y de formación, propio o ya elaborado por los Ministerios de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y de Educación, Cultura y Deporte, una página Web y una campaña de comunicación y sensibilización.

Según podemos ver en este documento dan mucha importancia además a la prevención de la obesidad, y el papel que debemos tomar para inculcar buenos hábitos en los niños. Uno de estos pilares fundamentales es el comedor escolar. Como podemos leer, no es una tarea fácil, ya que no se puede conseguir solo con acciones basadas en la responsabilidad individual, sino que son imprescindibles acciones decididas sobre el entorno social, económico y cultural. Las estrategias para afrontar el problema de la mala alimentación deben estar encaminadas a fomentar la adopción de hábitos alimentarios saludables y un estilo de vida activo por medio de la educación nutricional de la población.

En este documento también podemos ver diferentes anexos que utilizaremos para proporcionar información a las diferentes familias. Estos documentos tratan de:

- Las grasas
- Las chucherías
- El peso saludable
- Errores frecuentes en la alimentación infantil.
- Los juegos de siempre, y la actividad física.
- ¡Cumpleaños Feliz!....y saludable.
- Frutas y hortalizas

- Aprender a comer saludablemente.
- La importancia de un buen desayuno.
- Cuidar la cantidad: las raciones.
- La actividad física en la infancia.
- La pirámide NAOS sobre los estilos de vida saludables.
- Evitar el sedentarismo.

El programa PERSEO de promoción de hábitos alimentarios y actividad física saludable en el medio escolar considera además la evaluación y la mejora de los aportes ofertados, la dinámica y el espacio del comedor escolar como un elemento fundamental de la estrategia de intervención: un espacio-taller que traslade a la práctica las sesiones del aula de manera coherente.

### **3.5. PIRÁMIDE NUTRICIONAL:**

La pirámide nutricional es una clasificación de los alimentos considerados importantes para una dieta saludable, se refleja en forma de triángulo.

Es un recurso didáctico que se propone como guía dietética, muestra la cantidad necesaria de cada tipo de alimento que hay que ingerir, además da recomendaciones relativas al tipo de alimentos y la frecuencia con que se deben consumir, con el fin de conseguir la mejor nutrición posible..

La estructura de la pirámide nutricional se centra en grupos de alimentos en base a la composición de sus nutrientes. Así, los cuatro primeros niveles están formados por los alimentos que se han de comer de forma diaria, por el contrario en los dos niveles superiores encontramos los menos recomendables. Un ejemplo de ellos son los azúcares, refrescos azucarados, pastelería, bollería, grasas saturadas, etc. Asimismo, la pirámide también contempla la ingesta de agua y la realización de actividad física.

Para este proyecto me he basado concretamente en la pirámide nutricional de la fundación NAOS

La Pirámide NAOS, es un material didáctico elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, en la que gráficamente y a través de

sencillos consejos se dan pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable y la práctica de actividad física, combinándolas por vez primera en un mismo gráfico. La información contenida en la Pirámide NAOS persigue difundir la adquisición de hábitos alimentarios saludables e impulsar la práctica regular de actividad física entre la población. Además, puedes aprender con el juego de la Pirámide NAOS qué alimentos debes consumir y qué actividad física debes practicar para adoptar estilos de vida saludable.<sup>3</sup>

Para que una dieta sea adecuada debe tener diferentes características, para que la alimentación sea saludable la dieta debe cumplir una serie de condiciones:

- **Completa:** Conteniendo todos los grupos de alimentos que, en combinación, aportan todos los nutrientes necesarios.
- **Equilibrada:** Incorporando cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos que puedan causar acumulaciones peligrosas o que lleguen a generar interacciones entre los distintos nutrientes.
- **Suficiente:** Que cubra las necesidades del organismo, permitiendo el crecimiento y desarrollo en niños, y el mantenimiento del peso corporal dentro de los límites aconsejables en adultos.
- **Variada:** Proporcionando los aportes necesarios de vitaminas y minerales por incluir diferentes alimentos. Ningún alimento proporciona todos los nutrientes necesarios e, incluso, los similares difieren en su contenido nutricional.
- **Adequada a las características del individuo y a sus circunstancias:** Debe ser apropiada y adaptada a la edad, sexo, tamaño corporal, actividad física e historia clínica, así como con la tradición, cultura, hábitos de alimentación, estilo de vida, estrato socioeconómico, lugar donde se vive y época del año.

---

<sup>3</sup> <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/piramide/>

- **Práctica y atractiva:** Es decir, que pueda mantenerse en el tiempo sin alterarse y que se adapte a la apetencia de los niños.
- **Apoyada en un estilo de vida saludable:** Que incluya la práctica del ejercicio físico, la ausencia de tóxicos, correctos hábitos higiénicos, etc.

### 3.6. DIETA MEDITERRÁNEA:

La dieta Mediterránea nació de las conclusiones que se sacaron de la observación de los países mediterráneos. Se observó que en estos países la dieta tenía unas características comunes

La dieta se basaba en una cantidad relativamente alta de pescado y carnes blancas, cereales y leguminosas, frutas y verduras; y a la vez una cantidad relativamente baja de carnes rojas; y, en forma moderada.

La grasa usada en las comidas es mayormente aceite de oliva. Esto conduce a una alimentación saludable caracterizada por:

- Baja en grasas saturadas (carnes rojas)
- Alta en grasas monoinsaturadas (aceite de oliva)
- Balanceada en ácidos grasos poliinsaturados (omega-6 y omega-3)
- Baja en proteína animal
- Rica en antioxidantes (frutas, frutos secos, verduras y legumbres)
- Rica en fibras (frutas, verduras, legumbres y cereales)

Se vio que este tipo de dieta coincidía con la baja frecuencia de enfermedades coronarias y un nivel más bajo de colesterol en sangre en los habitantes de estos países en comparación a los de otros países.

El estudio demostró que era el tipo de grasa de la dieta, más que su cantidad, la que estaba relacionada con este riesgo cardiovascular. Además se vio que esta dieta no sólo protege de la enfermedad cardiovascular, sino que además

aporta gran cantidad de antioxidantes que protegen del envejecimiento celular y la carcinogénesis.<sup>4</sup>

Al hablar de Dieta Mediterránea hablamos de una herencia cultural basada en la variedad ha dado lugar a una combinación equilibrada y completa de los alimentos, basada en productos frescos, locales y de temporada en la medida de lo posible.

La Dieta Mediterránea se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales, como pan, pasta, arroz, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos; el empleo de aceite de oliva como fuente principal de grasa; un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (yogur, quesos) y huevos; el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas y aportes diarios de vino consumido generalmente durante las comidas.

Esta dieta es adecuada para llevar a cabo el menú del comedor escolar, ya que su importancia en la salud del individuo no se limita al hecho de que sea una dieta equilibrada, variada y con un aporte de macronutrientes adecuado. A los beneficios de su bajo contenido en ácidos grasos saturados y alto en monoinsaturados, así como en carbohidratos complejos y fibra, hay que añadir los derivados de su riqueza en sustancias antioxidantes.

Con esto proporciona la alimentación necesaria para el buen desarrollo del alumnado del comedor, ya sean comedores habituales como ocasionales.

Para poder concretar todos los aspectos de la dieta mediterránea los colocaremos en una pirámide para poder tener presente toda la información de forma más visual.

Para ello he recurrido a la pirámide elaborada por la fundación NAOS.

### **3.7. El Programa de la fundación NAOS:**

En el año 2005 se puso en marcha la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) desde el Ministerio de

---

<sup>4</sup> <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Dietas/mediterranea2.htm>

Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Esto se hizo con el fin de sensibilizar a la población sobre el problema que supone para la salud la obesidad. Además trata de impulsar todas las iniciativas posibles para lograr que la población, concretamente niños y jóvenes adopten hábitos de vida saludables tanto a través de una alimentación saludable como de la práctica regular de actividad física.

La Estrategia NAOS pretende servir como plataforma de numerosas actividades que lleven a conseguir el objetivo fijado, para ello trata de integrar a todos los componentes de la sociedad, integrando los esfuerzos y la participación de ellos, Administraciones Públicas, expertos en el tema, empresas del sector privado, consumidores, y por supuesto el resto de la población.

Por lo tanto, los ámbitos y los campos de actuación e influencia de la Estrategia NAOS son múltiples: la familia, el entorno escolar, el mundo empresarial y el sistema sanitario.

La fundación NAOS establece una clasificación sobre los alimentos que deben consumirse en relación a la frecuencia de consumo.

- **Alimentación- ocasionalmente**

Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, los dulces, refrescos, “chucherías” o patatas fritas y similares.

- **Alimentación- varias veces a la semana**

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos son alimentos importantes y pueden combinarse otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

- **Alimentación- a diario**

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta, y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

- **Agua:** El agua es fundamental en la nutrición.

- **Actividad física- ocasionalmente** Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

- **Actividad física - varias veces a la semana** Practicar varias veces a la semana algún deporte o actividad física, como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

- **Actividad física - a diario** Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar las escaleras mecánicas.

### **3.8. El AMPA (Asociación de Madres y Padres de Alumnos):**

Además de estos documentos vamos a colaborar también con la, puesto que es un organismo esencial dentro del ámbito educativo.

Como entidad que está implicada tanto con las familias como con el centro debe cumplir unas funciones esenciales.

#### Funciones Generales:

1. Asistir a las madres, padres o tutores en todo aquello que concierne a la educación de los niños.

2. Coordinar las relaciones entre el Centro y las Familias de los alumnos, orientando y estimulando las tareas educativas de ambos y prestándoles su ayuda moral e incluso material en la medida de sus posibilidades.
3. Promover la participación de los padres de los alumnos en la gestión del Centro.
4. Facilitar la representación y la participación en el Consejo Escolar y en los demás órganos colegiados del Centro.
5. Recibir información del Consejo Escolar de los temas tratados en el mismo e informar a los padres y madres de su actividad.
6. Formular propuestas para la realización de actividades complementarias y extraescolares.
7. Conocer los resultados académicos y la valoración que de los mismos realice el Consejo Escolar.
8. Recibir informaciones del centro acerca del Proyecto Educativo, proyecto Curricular, Libros de texto y materiales didácticos adoptados por el centro.
9. Utilizar las instalaciones del centro en los términos que establezca el Consejo Escolar.

Además de estas funciones generales la AMPA tiene también unas funciones específicas que se centran más en su labor con las familias.

#### Funciones específicas:

1. Fomentar la colaboración entre los padres-madres y el profesorado.
2. Informar y asesorar a los padres y madres en sus actuaciones.
3. Representar a los padres y madres en el Consejo Escolar y entidades y organismos en los que sea necesario (Consejo Escolar Municipal, Ayuntamiento, Consejería...).
4. Favorecer y posibilitar la mayor participación posible de padres y madres en la vida del centro a través de actividades que impliquen a todos los agentes educativos.
5. Realización de actividades dirigidas al alumnado y formativas para los padres y madres Asociados.

Dadas las funciones que hemos visto se ve claramente que el papel del AMPA es fundamental para establecer la relación y coordinar actividades entre las familias y el centro escolar.

Por esta razón dentro de este proyecto y para cumplir los objetivos descritos arriba, contaremos con la implicación del AMPA, a la hora de capacitar y asesorar a las familias, de orientarlas y proporcionarles información.

Para ello una de las cosas que harán será asesorar a las familias proporcionándoles unas pautas a seguir:

### **3.8.1. REQUISITOS A CUMPLIR POR LAS FAMILIAS.<sup>5</sup>**

Para que la labor conjunta sea completa es necesario que las familias tengan presentes una serie de requisitos principales a la hora de trabajar con el comedor escolar.

Al llevar a cabo estos pasos paulatinamente conseguiremos que la comunicación sea más fluida y los resultados más notables.

- Leer atentamente la información sobre los menús que reciben de la escuela.
- Valorar si la información facilitada por el centro es amena y comprensible.
- Observar la variedad, la combinación y la aportación nutritiva de los alimentos del menú escolar.
- Organizar en casa el resto de comidas de manera que completen una alimentación equilibrada.
- Aportar datos y características del hijo o la hija que permitan un mejor funcionamiento y una mejor planificación del comedor (por ejemplo, qué gustos tiene, qué alimentos se niega a comer o alguna forma de preparación específica, si está tomando medicamento, la actitud ante las comidas, el comportamiento del pequeño etc...).

---

<sup>5</sup> Rodríguez Fuentes E. "INVESTIGACIÓN SOBRE EL TRATAMIENTO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL". (2012)

- Avisar al servicio de comedor cuando sea necesario administrar al pequeño una dieta especial.
- Ayudar al pequeño a aceptar su incorporación al comedor.
- Controlar "otros alimentos y golosinas" que su hijo o hija lleva a la escuela y el momento en que los ingiere.
- Reunirse con otros padres y madres para cooperar en el buen Funcionamiento de este servicio.
- Poner a disposición del centro sus conocimientos profesionales y/o su experiencia en temas relacionados con este servicio.
- Preocuparse de informar y formarse en todo lo que tiene relación con la alimentación. Conocer los diferentes profesionales que atienden el comedor.
- Ser sensible al esfuerzo que realizan los responsables del comedor y reforzar las conductas de éstos.
- Ser realista a la hora de discutir el precio de menú, ¿o es que solamente se busca la economía?
- Preocuparse del nivel de higiene del comedor, la cocina y los lavabos.
- Comparar el menú escolar con el de casa y analizar si las diferencias son positivas o negativas a favor del menú escolar.
- Conocer las actividades pedagógicas que se realizan en clase relacionadas con el acto de comer.

Con estas pautas se pretende que sea respetada la labor del comedor dentro de casa y a la vez que el trabajo realizado en casa sea valorado dentro del comedor.

El paso principal que a mí como padre/ madre me gustaría que existiera y no he visto reflejado en ningún sitio es que los padres conozcan al personal que va a dar de comer a sus hijos, aquellos que se van a hacer responsables de su alimentación durante el periodo escolar.

Ese es el primer paso necesario para entablar una buena relación con las familias.

De esta forma tendrán la confianza necesaria para recurrir al personal del comedor si su hijo ha tenido algún problema o dificultad al comer algún tipo de

alimento, o si se está iniciando en comer determinadas texturas, en conjunto se podrá hacer de forma más llevadera para el niño.

Con esta iniciativa se pretende que los padres puedan acceder al personal del comedor de forma no estructurada, sino que además de las reuniones previstas también puedan exponer sus inquietudes o dudas sobre su hijo, diariamente.

## 4. Marco Legal:

---

Para hablar de la regulación de los comedores escolares en España, tenemos que enmarcarlos dentro de las siguientes leyes:

Marco Jurídico que regula el Servicio de Comedores Escolares:

Existen cinco modelos de gestión, según la Orden del Ministerio de Educación de 24 de noviembre de 1992, por la que se regulan los comedores escolares:

- a)** Mediante concesión del servicio a una empresa del sector.
- b)** Contratando el suministro diario de comidas elaboradas y, en su caso, su distribución y servicio con una empresa de “catering”.
- c)** Gestionando el centro, directamente, el servicio por medio del personal laboral contratado al efecto por el órgano competente, adquiriendo los correspondientes suministros y utilizando sus propios medios instrumentales.
- d)** Concertando el servicio con los respectivos ayuntamientos, mediante convenios.
- e)** A través de conciertos con otros establecimientos abiertos al público, entidades o instituciones que ofrezcan garantía suficiente de la correcta prestación del servicio, como es el caso de las APAS.

- Marco Jurídico de índole higiénico-sanitaria:
  - RD 3484/00 de 29 de diciembre por el que se establecen las normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas.
  - RD 191/2011 de 18 de febrero sobre Registro.
- A nivel Autonómico centrándonos en la comunidad de Cantabria vemos que las leyes que le regulan son:
  - Orden ECD/37/2012, de 15 de mayo de 2012, que regula el funcionamiento del servicio complementario de comedor escolar en los centros públicos no universitarios dependientes de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte.

Según he podido extraer de un documento sobre la alimentación el cual ha sido aprobado el 21 de julio de 2010 por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud vemos que:

El Pleno del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, reunido el 29 de junio de 2005, acordó una serie de recomendaciones dirigidas a las autoridades e instituciones competentes en la gestión, y funcionamiento de los comedores escolares con el objetivo de que se ofreciesen dietas equilibradas desde el punto de vista nutricional.

Además de estos documentos recurriremos también al siguiente documento:

- Programa Perseo: **Programa PERSEO (Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad).**

## 5. Discusión

Hoy en día uno de los principales problemas que afectan a la salud infantil, como ya he comentado es el riesgo de que los alumnos adquieran malos hábitos alimenticios dentro del comedor escolar, lo que les llevaría a una mala alimentación y desarrollo futuro.

Los primeros años de vida son un período crucial para el desarrollo de los sabores y las preferencias de los alimentos, así como para el autocontrol de la ingesta alimentaria, la transmisión de las creencias familiares y culturales sobre los alimentos y la alimentación, además de las posibilidades de tener sobrepeso y ser obeso en la vida adulta.

El sobrepeso de los bebés tiende a aumentar este riesgo en la niñez y éste parece aumentar con la edad. La obesidad a los cuatro o cinco años de edad constituye una preocupación importante porque tiende a ser persistente.

Actualmente cada vez es mayor el número de usuarios del comedor escolar, muchas veces propiciado por los nuevos estilos de vida de nuestra sociedad, en el que los horarios laborales de los padres o cuidadores no son compatibles con las horas de comida de los niños.

Pero aunque la demanda es cada vez mayor, en muchos casos la oferta no se adecúa a las necesidades de los alumnos del comedor. Hoy en día podemos ver en distintos lugares como la oferta dietética no siempre se basa en las guías alimenticias elaboradas para estas edades.

El hecho de que cada día sea más frecuente que los niños asistan al comedor es un indicio de que la comida está en otras manos además que las de la familia. Por ello tenemos que tener especial cuidado con la alimentación que se proporciona en los comedores escolares, puesto que corresponde al 30-35% de la ingesta diaria.

Los aportes realizados en el comedor escolar, por tanto, son especialmente importantes desde los puntos de vista cuantitativo, cualitativo y formativo.

Actualmente se dispone de datos relacionados con muestras de carácter estatal que han puesto de manifiesto la situación mejorable de este servicio educativo.

En un estudio de seguimiento y evaluación del programa de comedores Escolares realizado en los comedores de Bilbao en 1995 pudimos ver que el plan de menús teórico ofertado permitía satisfacer el 33% de las ingestas recomendadas de energía y proteínas y cuidaba la densidad de vitaminas y minerales de manera que completara las raciones domésticas para cubrir globalmente las necesidades de todos los usuarios.

La evaluación de la ingesta en el comedor escolar y el grado de aceptación puso de manifiesto en este trabajo que las verduras cocinadas se ofertaban como una ración o menos por semana y era el plato que suscitaba rechazo entre los comensales, con el 78%.

Estos estudios también revelan que El 96,4% de la población infantil y juvenil española consume usualmente productos de bollería y galletas, con una frecuencia media estimada en algo más de 7 raciones semanales, que representa un consumo diario de alimentos de este grupo, principalmente a partir de las galletas, pastelitos envasados y productos de bollería

En el estudio *Dime Cómo Comes* realizado con una muestra representativa de distribución estatal de alumnos usuarios de comedores escolares de entre 3 y 16 años en 2001- 2002 , Los resultados de este trabajo muestran que el tamaño de la ración suministrada en el comedor escolar merecía la calificación predominante de suficiente (65 %) o abundante (18%), aunque en opinión del 10% podría mejorar la cantidad suministrada

El análisis de la alimentación completa diaria de los alumnos, considerando los alimentos consumidos en el comedor escolar y los alimentos consumidos en su entorno o entre horas, describía un perfil de consumo alimentario medio caracterizado por el consumo de carne y embutidos.

Globalmente, en el estudio Pro Children se observó que los niños y niñas que habitualmente realizan la comida principal en el comedor escolar realizan

consumos significativamente más altos de verduras y de frutas que compañeros que comen en casa. No obstante, la ingesta global en un elevado porcentaje de casos resulta inferior a los niveles deseables.

Por lo tanto hay que tener presentes algunas preguntas a la hora de hablar del comedor escolar. Ya que si esta ingesta es inadecuada puede ser uno de los causantes de la mala alimentación de los niños o la base de unos malos hábitos alimentarios en el futuro.

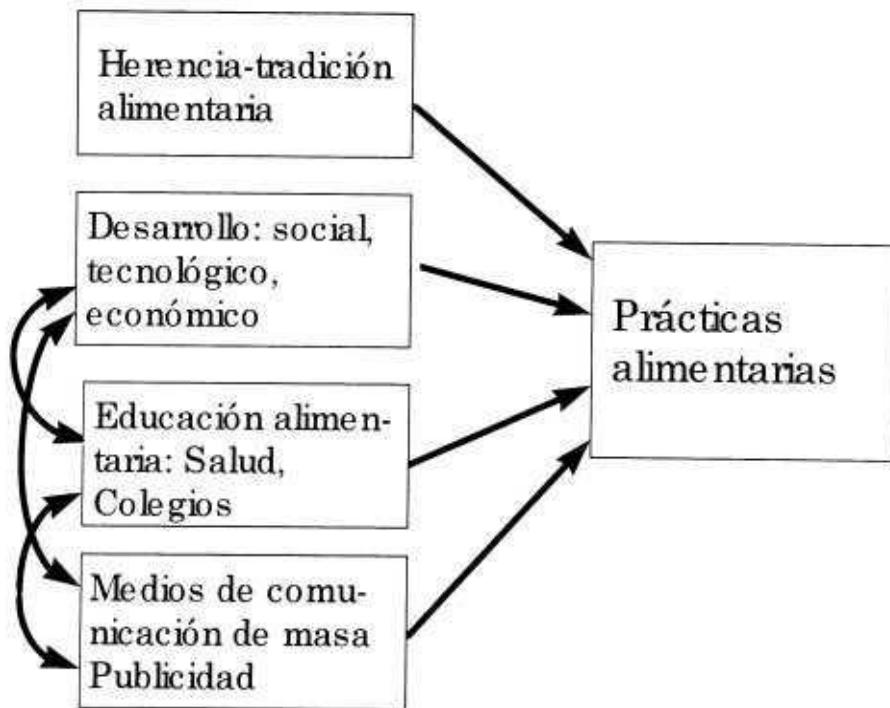
Las preguntas que debemos hacernos para que el uso del comedor no sea un problema futuro son las siguientes.

- Las familias conocen los alimentos que se ingieren en el comedor
- Los menús del comedor son variados
- Incluyen alimentos de temporada
- Varían según la época del año
- Ofrecen la posibilidad de menús alternativos.
- Complementan la comida con el resto de comidas del día
- Favorecen la ingesta adecuada de los principales alimentos de una dieta equilibrada.

Los hábitos alimentarios se definen como el modo en que los individuos, en respuesta a las presiones sociales y culturales, seleccionan, consumen y utilizan la comida que tienen a su alcance, (Khan, 1998).

Estos hábitos son adquiridos por los niños conforme a lo que sucede a su alrededor por lo tanto son aprendidos y pueden ser modificables.

En gran medida la forma de alimentación de nuestra sociedad tiene mucho que ver con el ambiente y los cambios socioculturales, entre los factores que más influyen a la hora de elegir un alimento nos centramos en los siguientes.



**Figura 2:** Rev. Chilena Pediatría . (v.71 n.1 Santiago) ene. 2000. ISSN 0370-4106

Podemos ver por lo tanto que la práctica alimentaria depende de varios factores, la mayoría de ellos relacionados con el entorno del niño.

Son los hábitos y las costumbres las que se ven afectadas por el entorno del niño, a estas edades se suelen imitar las preferencias alimenticias que tienen las personas que el niño considera como modelo, aquellas que sin importantes para él. Esto lleva a obtener factores positivos y negativos puesto dependiendo al modelo al que imiten pueden llegar a tener riesgos nutricionales y causar problemas en la salud.

En la etapa escolar en entorno del niño se hace más amplio y con ello se proporcionan distintos ambientes en los que comer y las oportunidades de acceder a diferentes alimentos fuera del entorno familiar al que ha estado acostumbrado.

Uno de estos lugares a los que el niño accede en esta etapa es el comedor escolar. El comedor escolar es un contexto que contribuye a la adquisición de hábitos alimenticios en un marco de socialización y convivencia. Desempeñan

a su vez una función tanto nutricional como educativa verdaderamente importante en estas edades.

Por ello hay que tener especial cuidado tanto en la forma de gestionar el comedor como en los alimentos que en él se ofrecen.

En algunos menús podemos encontrar como defectos más frecuentes, el poco aporte de frutas, pescados, hortalizas y verduras, además de un empleo excesivo de grasas añadidas en la preparación de los alimentos.

Por otro lado La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) publicó los resultados de un estudio que analizaba 934 menús escolares en octubre de 2006.

Este estudio mostró que en muchas ocasiones hay una escasa presencia de verduras en los primeros platos. Además En algunos colegios se suministra verdura como guarnición del segundo plato, pero la mayoría de las veces no es consumida por el alumno.

El elemento principal del segundo plato son las carnes, el pescado no se suministra con la frecuencia recomendada y en los postres se suele poner fruta o lácteos.

En algunos casos se incorpora con demasiada frecuencia fruta en almíbar o postres dulces. Incluso en ocasiones podemos ver cocina poco imaginativa y con un exceso de frituras en algunas zonas.

Dado que la comida del mediodía aporta al niño alrededor del 35% de la ingesta energética del día es muy importante realizarla adecuadamente. Ya que una mala alimentación es la principal causa de la obesidad.

Por esta razón los menús ofertados en el comedor deben ser coherentes con una alimentación saludable, sobre todo teniendo en cuenta que la mayoría de los comedores dan un menú único para todos los comensales, sin posibilidad de elección.

Hoy en día la obesidad y el sobrepeso son algo que está muy presente en la sociedad.

Aunque es una enfermedad que presenta sus consecuencias en la edad adulta comienza con unos malos hábitos en la infancia, el 26% de los niños y jóvenes de nuestro país tienen sobrepeso y casi el 14% son obesos.

Por eso actualmente una de las soluciones más eficaces para hacer frente a este problema es que la mayoría de los alimentos que se sirven en el comedor escolar, no son elaborados en el mismo sino que son proporcionados por una empresa de catering.

Esto es beneficioso porque tienen menús muy elaborados y bastante estudiados en torno a las necesidades alimenticias de los niños. Estos menús les proporcionan una dieta completa, equilibrada y variada a la hora de comer.

La normativa que regula actualmente el comedor escolar en Cantabria es la *Orden ECD/37/2012, de 15 de mayo de 2012, que regula el funcionamiento del servicio complementario de comedor escolar en los centros públicos no universitarios dependientes de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte*.

Dentro de esta normativa la única alusión que se hace al contenido del menú del comedor escolar es la siguiente:

En el comedor escolar, se asegurará que:

- a) Exista una programación adecuada de menús, teniendo en cuenta que los mismos sean equilibrados, variados y adaptados a los comensales.

Es absolutamente necesario que en dicha normativa se traten los aspectos nutricionales a través de un marco formal, que se le dé la importancia que se merece y pueda así dar algunas recomendaciones nutricionales para las comidas escolares.

Sería pues interesante que proporcionara información sobre las guías de alimentación, los nutrientes necesarios en las comidas, el tamaño de las raciones, etc.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aprobó en la 57 Asamblea Mundial de Salud en mayo de 2004 la *Estrategia Global sobre Dieta, Actividad Física y Salud*, justificada por la importancia de favorecer la creación de entornos más saludables. El punto 43 de este documento referido a los Estados miembros afirma: “las políticas y programas escolares deben apoyar la adopción de hábitos alimentarios y de actividad física saludables”.

Anima, además, a los gobiernos a formular y adoptar políticas que apoyen dietas saludables en el colegio y limiten la disponibilidad de productos con un alto contenido en sal, azúcares y grasas<sup>6</sup>.

Podemos ver como en el año 2007 El Libro Blanco de la alimentación escolar presentado en octubre de ese año también reflejaba un aporte insuficiente de frutas, verduras, legumbres y pescados en los comedores escolares españoles.

No se supervisa nutricionalmente los menús, aunque la Consejería de Educación distribuye la guía de alimentación para centros escolares editada por la Consejería de Sanidad, que incluye 15 menús tipo con indicación de los nutrientes y las raciones adecuadas para cada edad.

Además de la normativa mencionada, es necesario pues el llevar a cabo una labor de información básica a las familias con el fin de lograr la mejor educación nutricional para sus hijos.

Para ello uno de los pilares básicos es la coordinación con las familias puesto que, aunque en el centro escolar pasen la mayor parte del día y asistan al comedor, la alimentación mayoritaria corre por parte de los padres.

Por esto debemos intentar que la educación dada al alumno en lo referente a la alimentación sea de una forma conjunta y lo más armónica posible entre familia AMPA y centro educativo.

---

<sup>6</sup> Extraído del artículo “El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones”

Esta labor la realizaremos conjuntamente con el AMPA del colegio puesto que como hemos visto en las funciones del AMPA dentro de un colegio dos de las principales son las siguientes:

1. Favorecer y posibilitar la mayor participación posible de padres y madres en la vida del centro a través de actividades que impliquen a todos los agentes educativos.
2. Realización de actividades dirigidas al alumnado y formativas para los padres y madres Asociados

De esta forma podremos trabajar todos con un mismo objetivo y plantear diversas actividades o talleres para implicar y asesorar a las familias que lo precisen.

La implicación de las familias dentro del comedor escolar debe tener varias cualidades presentes, como son que sea:

**Abierta:** esto a lo que se refiere es que debe ser un servicio abierto a las familias, esto implica que hay que tener unas reuniones o contacto directo y de forma periódica, con el fin de informar a las familias de la evolución de sus hijos, saber qué hábitos vamos a intentar conseguir, y de qué forma. Y poder hacerlo así de forma conjunta.

**Implicativa:** Se trata así que se cree un contexto que favorezca la interacción de las familias, que se pueda implicar tanto una familia como un grupo de familias. Deberán implicarse ambas partes, tanto desde el comedor a las familias como al contrario.

**Responsable**, la labor conjunta debe realizarse de forma responsable por ambas partes, ya que hay que adquirir unos procedimientos, valores, unas normas y actitudes para toda la comunidad educativa, con el fin de mejorar la calidad educativa.

**Progresiva**, la relación se hará de forma progresiva entre las familias y los educadores, estableciendo un primer contacto que posteriormente se pueda

ampliar, con el fin de poder analizar la salud de los niños y niñas y revisar aquellos aspectos de la enseñanza que se pueden mejorar.

En el año 2003 se realizó el estudio transversal Pro Children en nueve países europeos, uno de ellos España. Participaron 1.410 niños y niñas con edades entre 10 y 11 años de una muestra aleatoria de colegios públicos y concertados de toda España.

En el apartado de verduras, el 13% de los niños españoles participantes en el proyecto Pro Children refiere tomar ensalada nunca y el 18% señala que nunca consume verdura cocida. El 92 % no consume las dos raciones de verdura al día recomendadas. El 97% no llega a consumir, en conjunto, las cinco raciones de frutas y verduras al día recomendadas.

Globalmente, en el estudio Pro Children se observó que los niños y niñas que habitualmente realizan la comida en el comedor escolar realizan consumos significativamente más altos de verduras y de frutas que sus compañeros que comen en casa. No obstante, la ingesta global en un elevado porcentaje de casos resulta inferior a los niveles deseables.

Con estos datos podemos observar que el papel del comedor es importante y muchas veces la alimentación que reciben en sus casas no es suficiente o no es adecuada a lo necesario para la nutrición del niño. Otro aspecto en el que nos podríamos detener es en la información que ha de llegar a las familias desde el ámbito educativo, y es que tan solo el 4% de los colegios estudia dos suministra información muy detallada sobre los menús escolares y el 32 % de los centros facilita a los padres información incompleta y escasa.

## 6. Conclusiones:

---

En el presente trabajo se ha realizado un estudio para ver la relación que se establece entre el comedor escolar y las familias de los niños que acuden a él.

Se ha pretendido conocer las características de una alimentación saludable en la etapa escolar, ya que es en esta etapa donde adquiere una importancia determinante.

Para ello domina la importancia de la pirámide nutricional, la dieta mediterránea, los hábitos saludables inculcados desde la familia y escuela y la alimentación como un acto social, entre otros aspectos también hemos tratado el papel del AMPA dentro de la relación familia- escuela.

Para llevar a cabo este trabajo, se ha buscado información para crear un marco teórico respecto a este tema. Nos hemos centrado en la importancia de la alimentación infantil, el funcionamiento del comedor escolar y su marco legal. Todo esto nos ayuda a establecer un enfoque propicio para conseguir nuestro objetivo, creando una buena relación entre todas las partes implicadas en la educación alimenticia de los niños.

A partir de este marco teórico de referencia, se han seguido diferentes pasos relacionados con los objetivos específicos. Nuestro primer objetivo ha sido implicar a las familias y a la AMPA, en el seguimiento y calidad de la alimentación de los escolares, para conseguir el pleno desarrollo del niño/a.

En esta búsqueda se ha priorizado conocer la alimentación saludable para los usuarios del comedor, dando a conocer la dieta más propicia para ellos, dando importancia a la forma de adquirir hábitos saludables tanto dentro del centro como en el hogar.

Para ello se ha tratado de implicar a todos los agentes que colaboran en la alimentación de los niños, dando a conocer los beneficios de hacerlo de forma conjunta.

La educación en estos primeros años de vida de los alumnos debe ser realizada con mucha dedicación y responsabilidad por parte de todos los miembros del ámbito educativo.

Para los escolares es la base de todo su posterior desarrollo y futuro aprendizaje por lo que es necesario que esta base sea lo más sólida posible. Para ello es imprescindible que las personas que forman esa base lo hagan de la forma más compenetrada posible, ya que la educación, en el momento en el

que los niños entran a formar parte del centro escolar, es cosa de dos partes y por lo tanto una responsabilidad compartida.

Al hablar de la educación nos referimos también a la educación alimenticia, a la enseñanza de hábitos saludables y al aprendizaje de cuáles son los alimentos más sanos y más perjudiciales por parte de los niños.

Se pretende así que los niños no solo vayan al comedor a comer, sino que aprendan a comer, tanto dentro del centro educativo como en su casa.

La descoordinación de las dos partes (familia-escuela) Puede dar lugar a desembocar en la mala alimentación del niño.

Es muy importante la coordinación entre las familias y el comedor, ya que el niño así puede ver que las directrices que le mandan, los valores y las actitudes que le transmiten desde su entorno son las mismas.

Con esto el niño afianza sus ideas sobre la alimentación, sobre su comida y los alimentos que ingiere.

De esta forma el niño al tener claras sus ideas puede desarrollar la confianza en sus posibilidades, afianzar sus conceptos lo que consigue así que el niño vaya adquiriendo autonomía de forma progresiva, lo que le anima a poder hacer frente a pequeñas dificultades con que se encuentra, tomando de ejemplo a los mayores que tiene a su alrededor.

En el caso de que estas dos partes no estuvieran coordinadas, y el niño obtuviera distintas imágenes o modelos no sería capaz de formarse una idea adecuada de qué es lo que realmente le beneficia a la hora de comer.

Si por un lado en el comedor se le ofrece un determinado alimento, como por ejemplo pescado, que es uno de los alimentos básicos de una dieta equilibrada, y en casa el niño no tiene ese alimento o no se le da la importancia adecuada , el niño no podrá saber qué importancia darle a un determinado alimento, de la misma forma si no hay coordinación, no puede saber cuáles son los hábitos saludables que hay que llevar a cabo a la hora de comer, como comportarse en la mesa, etc.

Para ello y como acuerdo con el primer objetivo: "Coordinar la labor del comedor con las familias para el pleno desarrollo del niño/a" pretendemos que la alimentación del niño sea una labor hecha en conjunto, para lo que facilitaremos distintos encuentros y materiales a las familias.

El estudio teórico realizado muestra la importancia de la relación entre todas las partes implicadas en la alimentación de los niños. Así como también la importancia de que los distintos agentes competentes del comedor escolar cumplan con sus objetivos basados en los principios fundamentales de las recomendaciones de una alimentación saludables. De acuerdo a estos principios y objetivos se presentan dos iniciativas públicas como son la estrategia Naos y el programa Perseo.

Dentro del estudio realizado se debe poner de manifiesto que la obligación de los servicios de alimentación, que suministran comida a los centros escolares, es ofrecer un menú adecuado de acuerdo a todos los aspectos tratados, como los beneficios de la dieta mediterránea o la línea seguida por la estrategia Naos.

En este sentido, la propuesta realizada en este trabajo para la coordinación y capacitación de las familias en torno a los aspectos tratados, debe pasar necesariamente por el conocimiento de las bases de la alimentación saludable.

Para ello es necesario que desde el comedor se intente mantener a las familias informadas sobre los alimentos que aportan los nutrientes necesarios para el día a día de los niños.

En cualquier caso, el trabajo trata de poner de manifiesto el beneficio de la relación entre el comedor escolar, familias y AMPA , así como lo perjudicial que sería no establecer esta relación.

En todo caso, la intención de todo este trabajo es dejar claro que la situación óptima para todos y concretamente para los niños, seria un comedor escolar basado en un modelo unido de todos los agentes implicados, fundamentando su trabajo en los beneficios de una alimentación saludable, así como la importancia de adquirir en la infancia unos buenos hábitos alimenticios.

## 7. Bibliografía:

---

- Aranceta, J. (coord.) (2004). *Guía de la alimentación saludable*. Ed. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Madrid. Disponible en: [http://www.nutricioncomunitaria.org/BDProtegidos/guia\\_alimentacion%20SENC\\_I\\_1155197988036.pdf](http://www.nutricioncomunitaria.org/BDProtegidos/guia_alimentacion%20SENC_I_1155197988036.pdf)
- Aranceta J, Pérez C, Serra L, Delgado A. Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. *Estudio “Dime cómo comes”*. Aten Primaria. 2004; 33(3):131-135.
- Asociación Española de Pediatría (2007). *Guía sobre obesidad infantil para profesionales sanitarios de atención primaria*. Disponible: <http://www.educacion.gob.es/dctm/ifiie/lineas-investigacioninnovacion/educacion-salud/programas-proyectos/guiaobesidadinfantilprofesionalesanitariosatencionprimaria.pdf?documentId=0901e72b8126cace>.
- Beausoleil J, Fiedler J, Spergel J (2007). Food Intolerance and childhood asthma: what is the link? *Paediatr Drugs*; 9:157-163).
- Cervera P, Clapes J, Rigolfa R. Alimentación y dietoterapia. McGraw-Hill. Interamericana de España. 3<sup>a</sup> Edición 2002
- Consejos para una alimentación. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). Madrid ;2007
- Cruz Roja (2012). Revista primer semestre 2012. Nº 1.005. Disponible en: <http://www.cruzroja.es/revista/>
- Cudós, M. y Diángelo, A. M. (2007). Percepción materna del estado nutricional y de la ingesta alimentaria de niños Preescolares. Documento de trabajo. Rosario. Disponible en: [http://www.nutrinfo.com/pagina/info/percepcion\\_estado\\_nutricional\\_inglesa\\_alimentaria\\_ninos\\_preescolares.pdf](http://www.nutrinfo.com/pagina/info/percepcion_estado_nutricional_inglesa_alimentaria_ninos_preescolares.pdf)
- El Mundo. *El 25% de niños españoles sufre malnutrición agudizada por la crisis, según ONGs* Europa Press\_Barcelona. 17/10/2011. Disponible

- en:<http://www.elmundo.es/elmundo/2011/10/16/solidaridad/1318761634.html>
- Garaulet M (2009). Niños a comer: evita la obesidad del niño y del adolescente. Ed. Editeca Red (1<sup>a</sup> Ed.).
  - Gemma Salvador Castell, Lucia Bultó Sagnier. Larousse de la Dietética y la Nutrición. Barcelona :Spes Editorial, S.L.; 2001
  - Guía para una alimentación saludable. SENC. SENFYC. Madrid , 2006
  - Katheen Mahan L, Escott-Stump S. Nutrición y Dietoterapia de Krausse. 10<sup>a</sup> edición .México: Editorial McGrau-Hill –Interamericana ; 2001
  - López-Nomdedeu C. Alimentación y colectividades. Guías alimentarias para la población española. SENC. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Edición patrocinada por Procter&Gamble y Novartis Farmacéutica, S.A. 2001; 391-398.
  - Martinez A. Fundamentos teórico -prácticos de nutrición y dietética. Madrid: Ediciones McGrau-Hill –Interamericana de España, S.A.U.; 1998
  - Martínez JR, Villarino A, Iglesias C, de Arpe C, Gómez C, Marrodán MD (2010). Recomendaciones de alimentación para la población española. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. 30:4-14.
  - Martí Henneberg C, Capdevila F. Ingesta alimentaria y nutricional de los niños y adolescentes en España. En: R. Tojo, editor. Tratado de Nutrición Pediátrica 1<sup>a</sup> Ed. Barcelona: Doyma, 2001: p.57-71.
  - Mataix Verdú J, Corazo Marin E. Nutrición para educadores. Madrid : Ediciones Díaz de Santos ,S. A.;1995
  - Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles.3<sup>a</sup> edición. Granada : Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja ; 1998
  - Mataix Verdú J. Nutrición y alimentación humana. Madrid: Ediciones Ergon; 2002
  - Proniño, J. (2000). *Cuidando la salud desde la escuela*. Fundasap: Fundación Sociedad Argentina de Pediatría. Capital Federal: Módulo 3. Pág. N<sup>o</sup> 32.

- Reixach, M. (coord.) (2001). *L'alimentació infantil*. Ed. Pòrtic (2<sup>a</sup> Ed.). Barcelona.
- Salas-Salvadó, J. (2008). *Nutrición y Dietética Clínica*. (Segunda edición). Elsevier España (2<sup>a</sup> edición).
- Servet, M. (2008). Comer en la escuela: educación y salud. *Ponencia: I Jornada de Nutrición y Dietética*. Disponible en: [http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Comer%20en%20la%20Escuela\\_%20Educaci%C3%B3n%20y%20Salud.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Comer%20en%20la%20Escuela_%20Educaci%C3%B3n%20y%20Salud.pdf)
- Shinca, N (2011). La alimentación de los escolares en época de crisis. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. Vol. 15, nº 4:168-70.
- Soler, C (2012). La Soberanía Alimentaria en las Mesas del Colegio. *Soberanía Alimentaria, Biodiversidad y Culturas*. Disponible en: <http://revistasoberaniaalimentaria.files.wordpress.com/2011/12/final-en-pdf.pdf>
- Vázquez C, De Cos A.I, López-Nomendedeu C. Alimentación y nutrición. Manual teórico- práctico.2<sup>a</sup> edición. Madrid: Editorial Díaz de Santos; 2005.