



ORIGINAL

Evaluación nutricional de los menús servidos en las escuelas infantiles municipales de Granada



Isabel Seiquer^{a,*}, Ana Haro^a, Carmen Cabrera-Vique^b, Antonio Muñoz-Hoyos^c y Gabriel Galdó^c

^a Departamento de Fisiología y Bioquímica de la Nutrición Animal, Estación Experimental del Zaidín, Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), Armilla, Granada, España

^b Departamento de Nutrición y Bromatología, Facultad de Farmacia, Universidad de Granada, Granada, España

^c Departamento de Pediatría, Facultad de Medicina, Universidad de Granada, Granada, España

Recibido el 13 de junio de 2015; aceptado el 15 de julio de 2015

Disponible en Internet el 18 de septiembre de 2015

PALABRAS CLAVE

Comedor escolar;
Etapa preescolar;
Menú;
Ingestas
recomendadas;
Consumo alimentario

Resumen

Introducción: El comedor escolar realiza hoy día un papel esencial en la nutrición infantil y en la consolidación de los hábitos alimentarios. En España, existen directrices para los menús escolares dirigidas especialmente a niños de 6-10 años, pero hay una falta de información sobre los centros de educación infantil, que acogen a niños en edad preescolar. El objetivo de este trabajo fue evaluar la composición y la oferta alimentaria en centros de educación infantil de la provincia de Granada.

Material y métodos: Se realizó un estudio de los menús ofertados en escuelas municipales de Granada, con una población de 420 comensales de 2-6 años de edad. Se analizaron 20 menús, recogiendo información sobre ingredientes utilizados, proporción de los mismos en cada plato y forma de preparación. Se estudiaron el aporte de energía y nutrientes, y la frecuencia de la oferta semanal de los distintos grupos de alimentos.

Resultados: El contenido energético medio de los menús fue de 512,5 kcal, distribuido en proteínas (17,3%), hidratos de carbono (48,8%) y lípidos (33,9%). Se observó un aporte de fibra adecuado (7,8 g/día), pero escaso de calcio y cinc. La oferta de verduras y hortalizas fue adecuada, con una presencia diaria de ensalada, así como la de legumbres, carnes, pescados y frutas.

Conclusión: Los menús evaluados suponen un aporte energético adecuado, y una oferta correcta de los diferentes grupos de alimentos, especialmente verduras, frutas y ensaladas. Se aprecia un gran esfuerzo de los centros para adecuar las comidas a las recomendaciones nutricionales.

© 2015 Asociación Española de Pediatría. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: iseiquer@eez.csic.es (I. Seiquer).

KEYWORDS

School canteen;
Pre-school;
Menu;
Recommended
intakes;
Food consumption

Nutritional assessment of the menus served in municipal nursery schools in Granada**Abstract**

Introduction: The school canteen plays today an essential role in child nutrition and for consolidating appropriate eating habits. In Spain, the guidelines for school meals have been established by the NAOS strategy and the Perseus program, and are especially aimed at school children of 6-10 years. However, there is a lack of information on menus offered in pre-school education centres, which take in children of pre-school age. The aim of this study was to evaluate the composition and the food supplied in pre-schools of the province of Granada.

Material and methods: A study was conducted on the menus offered in public pre-schools in Granada, with a population of 420 children aged 2-6 years old. A total of 20 menus were analysed, and details were collected including direct information on the ingredients used, the proportion of these in each dish, and the form of preparation. The daily intake of energy and nutrients, as well as the frequency of weekly supply of the different food groups were studied.

Results: The average energy content of the menus was 512.5kcal, distributed into protein (17.3%), carbohydrates (48.8%), and lipids (33.9%). A suitable supply of fibre (7.8g/day) was observed, but content of calcium and zinc did not reach recommended levels. The supply of vegetables was adequate, with a daily presence of salad, as well as vegetables, meat, fish and fruit.

Conclusion: Menus evaluated represent an adequate content of energy, and proper supply of the different groups of foods, especially vegetables, fruits and salads. A great effort is observed in the centres to adapt meals to nutritional recommendations.

© 2015 Asociación Española de Pediatría. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

La infancia se puede considerar como la etapa de la vida más vulnerable desde un punto de vista nutricional debido, por una parte, al intenso crecimiento que define al niño y que requiere un aporte adicional de nutrientes para la formación de nuevos tejidos y, por otra, a que en este periodo se adquieren los hábitos alimentarios que perdurarán en la edad adulta y que podrán influir en la prevención de múltiples patologías relacionadas con la nutrición¹. Por otra parte, la población infantil es también un grupo especialmente receptivo a las modificaciones alimentarias y a la educación nutricional.

En esta etapa, el papel del comedor escolar es fundamental, tanto para conseguir aportes nutricionales adecuados que permitan un óptimo crecimiento y desarrollo, como para consolidar unos hábitos alimentarios correctos. Además, puede convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad, objetivo primordial en las sociedades occidentales². En la actualidad, la demanda del comedor en los centros escolares ha aumentado considerablemente, en parte por la falta de tiempo de los padres debido a la incorporación de la mujer al mercado laboral, y también por la mayor distancia de la casa al centro escolar. Según estadísticas recientes del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, aproximadamente el 60% del total de centros escolares censados en España dispone de comedor, pero esta cifra se eleva al 75% cuando se trata de centros de Educación Infantil o guarderías (1-6 años)³. Estos centros han experimentado un auge considerable en nuestro país: mientras que el aumento del total de centros escolares en los últimos 10 años ha sido de un 20%, los centros de preescolar han incrementado en más de

un 60%. Se estima que en España un 25% del total de escolares utiliza el comedor, ahora bien, los alumnos de educación infantil y primaria llegan a suponer el 87,2% de los usuarios totales⁴. Esto se debe a que, en las escuelas infantiles, la práctica totalidad de los niños que asisten utiliza el comedor. Existe también una enorme demanda del comedor escolar en otros países; en Inglaterra se calcula que cada día 3 millones de niños comen en el colegio⁵, mientras que más de 30 millones lo hacen en Estados Unidos⁶.

Dada la importancia de los comedores en los colegios, la mayoría de los países industrializados han elaborado normativas para definir unas buenas prácticas alimentarias en la preparación de los menús escolares, estableciendo planes específicos dirigidos a promocionar la salud a través de la nutrición en la población infantil^{7,8}. En España, a través de la estrategia Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad (NAOS) se elaboró un «Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos», aprobado por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud y que ha sido revisado por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, y otras sociedades de expertos. Establece las condiciones nutricionales para la programación de menús escolares, así como los requisitos que han de cumplir los comedores de los centros educativos⁹. Además, el Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad (PERSEO)¹⁰ tiene como objetivo promocionar la alimentación y la actividad física saludables en el ámbito escolar. Su «Guía de comedores escolares» recoge las pautas a seguir en la elaboración de los menús y las diversas directrices que han de cumplir los comedores de los colegios, y está dirigido a niños de 6 a 10 años. Sin embargo, la legislación

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4140822>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4140822>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)