

El Comedor Escolar

Javier Aranceta Bartrina

Unidad de Nutrición Comunitaria. Subárea Municipal de Salud Pública. Bilbao
Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad de Navarra

Resumen

Los rápidos cambios sociales acontecidos en las últimas décadas han llevado a un importante crecimiento del sector de la restauración colectiva en España, tanto en el ámbito comercial como los comedores colectivos institucionales o de carácter social.

Durante los últimos años la demanda del servicio de comedor escolar ha crecido de manera sostenida, impulsada por nuevas realidades sociales. Datos recientes sugieren que en España más del 20% de la población escolarizada realiza la comida principal en su centro de enseñanza. Esta situación supone la ingesta del 30-35% del aporte energético diario y el aporte de un volumen considerable de nutrientes durante al menos 9 meses al año, a lo largo de toda la vida escolar del niño y del joven. A esta dimensión nutricional de la restauración colectiva escolar, cabría añadir el impacto cultural, gastronómico, educativo y de socialización que induce la participación del individuo en el hecho alimentario institucional.

La restauración colectiva social en el marco de los centros de enseñanza ha cumplido a lo largo del tiempo una doble función: aportar la comida principal a los alumnos pertenecientes a familias con escasos recursos económicos y ofertar también esta prestación a los alumnos cuyo domicilio quedaba alejado del centro docente. En base a esta premisa general se han ido introduciendo progresivamente algunas matizaciones en las características de los usuarios de comedores escolares, en función de connotaciones de comodidad, incorporación de la mujer al trabajo extradoméstico, utilidad de este marco para el aprendizaje social de buenas maneras y mejor aceptación de unos aportes culinarios variados.

En nuestro entorno social y cultural, la comida del mediodía es la comida principal del día. Los aportes realizados en el comedor escolar, por tanto, son de especial interés desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo.

El comedor escolar desempeña una función alimentaria compleja en cuanto al suministro de alimentos y a la composición de los menús ofertados; una función nutricional que permite satisfacer las necesidades nutricionales de los alumnos usuarios; una cualidad gastronómica y culinaria y una función educativa, contribuyendo a la construcción de hábitos alimentarios que favorezcan el desarrollo y la promoción de la salud. Para que este planteamiento operativo pueda llevarse a cabo de una manera satisfactoria, es necesario adecuar entre sí los diferentes elementos que lo integran: menú, servicio, utillaje, recinto de cocina, recinto del comedor en torno a las necesidades de los usuarios y presencia de un *profesional de la dietética* que diseñe y monitorice los aportes ofertados.

La comida principal debe ofertar en torno al 30-35% de las necesidades de energía y nutrientes de la población usuaria. Por su carácter de restauración social y de soporte técnico de promoción de la salud, puede utilizarse como *vehículo de aportes de seguridad* en aquellos nutrientes que pudieran estar a riesgo de ingesta inadecuada en las raciones domésticas y en el aporte global diario. No es recomendable la sobrecarga de energía o de aporte graso en la comida del mediodía porque podría inducir

somnolencia y pérdida en el rendimiento escolar en las tareas de primera hora de la tarde.

La estructura básica de los menús puede estar formada por un primer plato alternante a base de legumbres con verdura, diversos tipos de verdura con patatas, arroz o pasta. Un segundo plato alternante a base de carne magra, pescado variado o huevos, acompañado siempre de un suplemento de ensalada o guarnición de verduras. El postre estará formado a base de lácteos y/o una pieza de fruta. La bollería y pastelería industrial no tienen cabida en este tipo de menús.

Los menús de los centros de enseñanza deben utilizar preparaciones culinarias sencillas, que permitan a los niños familiarizarse con nuevos sabores y nuevos ingredientes. En la planificación de los menús se tendrá en cuenta los gustos y preferencias de los niños usuarios, aunque siempre con un criterio de adecuación nutricional y educativo.

El comedor escolar debe ser el laboratorio que permite poner en práctica los conceptos que desde el punto de vista cognitivo y conceptual se presentan en el aula y que también se experimentan mediante el desarrollo de talleres prácticos u otras actividades participativas.

BIBLIOGRAFÍA

Aranceta Bartrina J. Nutrición Comunitaria (2ª edición). Barcelona: Masson, 2001 pp 1-284

Aranceta J, Pérez Rodrigo C. Consumo de alimentos y estado nutricional de la población escolar de Bilbao. Guías alimentarias para la población escolar. Bilbao: Area de Salud y Consumo Ayuntamiento de Bilbao, 1996

Aranceta J, Pérez Rodrigo C. Alimentación colectiva en centros docentes. En: Tojo R (ed). Tratado de nutrición pediátrica. Barcelona: Doyma, 2001: 1115-1128

Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Serra Majem Ll, Delgado Rubio A. Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio “Dime Como Comes”. Aten Primaria 2004; 33 (3): 131-135

Aranceta J, Pérez Rodrigo C. Resources for a healthy diet: school meals. British Journal of Nutrition 2006 (aceptado, en prensa)

Serra Majem L, Aranceta Bartrina J (eds). Alimentación Infantil y Juvenil. Estudio enKid. Vol.3. Barcelona: Masson S.A, 2002:1-195.