

ANEXO III

Los menús presentados por la empresa adjudicataria deberán ajustarse a las siguientes recomendaciones e indicaciones en referencia a:

- 1- Necesidades Nutricionales**
- 2- Guías Alimentarias y frecuencia de consumo de alimentos.**
- 3- Recomendaciones de alimentos y técnicas culinarias**
- 4- Tamaño raciones**
- 5- Estructura básica del menú**
- 6- Características del menú**
- 7- Ficha de plato**
- 8- Menús adaptados**

Los menús habrán de ser elaborados por un especialista en nutrición y dietética del departamento de calidad del concesionario. Facilitará las aclaraciones dietético-nutricionales y sanitarias en relación con la prestación del servicio.

Se programarán los menús teniendo en cuenta la edad y características de los escolares, la adecuación del aporte energético y nutricional, los alimentos propios de temporada, las características gastronómicas de la zona y las técnicas culinarias más adecuadas para garantizar la calidad dietético-nutricional, organoléptica e higiénico-sanitaria de los platos preparados.

El concesionario habrá de considerar los niños con necesidades alimentarias especiales, realizando en los menús de estos niños las adaptaciones y/o modificaciones adecuadas en función de las patologías o situaciones que lo requieran.

1.- Necesidades Nutricionales

1.1 Recomendaciones de energía para la población escolar

Escolares	Edad	ENERGIA/ dia (Kcal)	ENERGIA COMIDA (kcal) 30-35% total diario
NIÑOS y NIÑAS	1-3	1250	375-438
	4-5	1700	510-595
	6-9	2000	600-700
CHICOS	10-12	2450	735-857,5
CHICAS	10-12	2300	690-805

Tabla 1.1- Necesidades energéticas para niños y niñas

En nuestro ámbito la comida del medio día constituye la comida principal. En relación al aporte energético esta ha de aportar entre el 30-35% de las calorías totales del día.

1.2- Recomendaciones de Macronutrientes (Proteínas, Hidratos de Carbono y Lípidos)

Se recomienda ajustar la distribución de principios inmediatos a recomendaciones:

PROTEINAS: 15% de las Kcal totales

HIDRATOS DE CARBONO: 50%-55% de las Kcal totales

LIPIDOS: 30-35% de las Kcal totales

Considerando las tradiciones y formas culinarias propias de la comida del medio día, se produce cierto desajuste en relación al aporte proteico y lipídico, que se ha de promediar en el contexto de la planilla global de los menús, buscando el equilibrio nutricional. Las cantidades que se indican son orientativas, y adaptables a la población a la que van destinadas, en función de la edad y características de los niños. En la tabla 1.2 se exponen, a modo de indicación, las cantidades de cada uno de los macronutrientes (expresadas en gramos) de forma que se adecuen a las recomendaciones en relación al aporte energético en cada grupo de edad.

Tabla 1.2- Energía y macronutrientes

Escolares	Edad	ENERGIA/día (Kcal)	ENERGIA COMIDA (kcal) 30-35% total diario	PROTEINAS (g) (15% energía kcal, comida)	HCO (g) (50% energía kcal, comida)	LIPIDOS (g) (30-35% energía kcal, comida)
NIÑOS y NIÑAS	1-3	1250	375-438	14,06-16,43	46,88-54,75	12,50-14,60
	4-5	1700	510-595	19,13-22,31	63,75-74,38	17,00-19,83
	6-9	2000	600-700	22,50-26,25	75,00-87,50	20,00-23,33
CHICOS	10-12	2450	735-857,5	27,56-32,16	91,88-107,19	24,50-28,58
CHICAS	10-12	2300	690-805	25,88-30,19	86,25-100,63	23,00-26,83

Objetivos nutricionales:

- 1- Grasa total:
 - a. Acidos grasos saturados: <10% (7-8%)
 - b. Acidos grasos poliinsaturados: 6-10%
 - c. Acidos grasos poliinsaturados n-6: 5-8%
 - d. Acidos grasos poliinsaturados n-3: 1-2%
 - e. Acidos grasos trans: <1%
 - f. Acidos grasos monoinsaturados: *por diferencia con los anteriores (15-20%)
- 2- Colesterolo: < 300mg/día (100mg/1000kcal)
- 3- Cloruro sódico (sodio): <5g/día(<2g/día)
- 4- Fibra: 14 g/1000kcal

1.3- Recomendaciones de Micronutrientes (Vitaminas y Minerales)

Diseñando los menús de acuerdo a las recomendaciones anteriores (tabla 1.2), variando los alimentos en cada grupo (tabla 3), y respetando el tamaño de las raciones se cubren los requerimientos en fibra y micronutrientes.

En nuestra población sólo se consideran nutrientes de riesgo:

- Hierro (carnes)
- Cinc (pescados y frutos secos)
- Calcio (lácteos)
- Ácido fólico (verduras)
- Yodo (sal yodada)

La empresa debe presentar la información nutricional (energía, porcentaje de macronutrientes, fibra, colesterol y perfil lipídico) de cada uno de los menús de la planilla trimestral.

2.- Frecuencia de consumo de Alimentos

Siguiendo las recomendaciones de la Guía Alimentaria (Pirámide de la alimentación saludable para población infantil y juvenil), la recomendación semanal de consumo de alimentos en raciones por semana, vinculante para los menús escolares, se presenta en la tabla 2.1:

GRUPOS DE ALIMENTOS		FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA (Por Semana)
Carnes		2 raciones
Derivados cárnicos		Ocasional
Pescados		2 raciones
Huevos		1 ración
Lácteos (leche, yogur, quesos)		1-2 raciones
Otros cereales ¹		
Pasta		0,5 raciones
Arroz		0,5 raciones
Pan		5 raciones (1 ración/día)
Legumbres		2 raciones
Tubérculos		1 ración
Verduras/hortalizas	Plato	1,5 raciones
	Guarnición	4 raciones
Frutas		3-4 raciones
Aceites/ grasas		5 raciones/ no recomendaciones
Comidas rápidas, precocinados		Ocasional
Azúcar, cacao en polvo, mermelada, miel...		Ocasional

Tabla 2.1- Frecuencia de consumo de alimentos recomendada para el comedor escolar

¹ *No existen recomendaciones específicas para otros cereales, puesto que en los comedores escolares el aporte mayoritario de este grupo de alimentos es en forma de pasta alimenticia, arroz y pan.*

Estas recomendaciones se establecen únicamente para la comida principal del día (almuerzo de medio día) y durante sólo 5 días a la semana. Por ello deben considerarse orientativas. Por ejemplo, en los referente a lácteos, es probable que las raciones carentes sean compensadas en el desayuno, merienda o cena; las de huevo, especialmente en la cena, etc.

3.- Recomendaciones de alimentos y técnicas culinarias

ALIMENTOS	OFERTA HABITUAL	OFERTA OCASIONAL	OBSERVACIONES	TÉCNICA CULINARIAS ACONSEJADAS
Leche	Entera		Si se ofrece leche semidesnatada, que sea enriquecida en vitaminas A y D	
Derivados lácteos: Yogur u otras leches fermentadas	Yogures enteros, desnatados, bios, para beber...	Yogures con nata, con cereales, con mermelada, chocolate...		
Queso	Quesos semicurados, quesos frescos tipo Burgos	Quesos crema para untar, quesos grasos (curados) y extragrasos	Siempre que no haya ningún tipo de problema (control de peso, hipercolesterolemia, alergia a proteínas vacunas..)	
Requesón	Requesón			
Postres lácteos	Cuajada, natillas, flan...	Copa de chocolate y nata, mousse de chocolate, cremas y similares...		
Nata		Líquida, montada...		

ALIMENTOS	OFERTA HABITUAL	OFERTA OCASIONAL	OBSERVACIONES	TÉCNICA CULINARIAS ACONSEJADAS
Carnes y aves	Presentemente carnes frescas Carnes magras: pavo, pollo, vacuno, lomo o solomillo de cerdo, conejo * En las carnes de vacuno se ofrecen piezas de categoría extra o primera.	Carne roja: chuletas y costilla de cerdo, cordero.	Eliminar tanto la piel, como la grasa visible a la hora de prepararlos	Plancha, asada (horno), guisada, estofadas, rebozadas, empanadas No abusar de fritos, empanados y rebozados
Derivados cárnicos	Fiambre de pavo, de pollo, de York * categorías extra o primera Jamón serrano magro, jamón ibérico * categorías extra o primera para embutidos crudos curados, y primera-segunda para guisos	Hamburguesas comerciales Visceras (hígado, riñones...) Chopped, mortadela... Chorizo, salchichón...	Preferible utilizar fiambres y embutidos magros.	
Fiambres				
Embutidos y salazones				

ALIMENTOS	OFERTA HABITUAL	OFERTA OCASIONAL	OBSERVACIONES	TÉCNICA CULINARIAS ACONSEJADAS
Pescados Blancos Azules	TODOS Fresco (preferentemente) o congelado especificando la variedad, tipo y origen especialmente en el caso del congelado		Deben emplearse especies con pocas espinas o cortes limpios (sin piel y espinas): lenguado, platusa, lengua-dina, platija, halibut, merluza, panga, atún, bonito, salmón...	A la plancha, al horno, al papillote, rebozados, en salsa
Huevos	Enteros		No combinarlos con otros ingredientes que sean ricos en grasas	Preferentemente en tortilla, cocidos, escalfados o revueltos
Cereales Pan	Pan blanco o integral	Pan de molde blanco, pan de molde integral, multicereales,		
Pasta	Preferentemente de sémola de trigo duro, o con verduras	Aquellas cocinadas con huevo o nata (carbonara)		Con tomate, bolognesa, con pescado, con verduras, en ensalada
Arroz	*categoría extra o primera			Con tomate, a la cubana, con carne, con pescados, con verduras, en paella, en ensalada

ALIMENTOS	OFERTA HABITUAL	OFERTA OCASIONAL	OBSERVACIONES	TÉCNICA CULINARIAS ACONSEJADAS
Verduras y hortalizas (plato principal)	TODAS *Preferentemente calidad extra y primera	Caldos comerciales		Guisadas, cocidas, cremas, purés, sopas, en menestra, salteadas, rehogadas, a la plancha, al horno, con patatas, en ensalada
Verduras y hortalizas (guarnición)	TODAS *Preferentemente calidad extra y primera		Ofrecer verduras y hortalizas al menos 2-3 veces/semana, preparadas en crudo	Asadas, cocidas, a la plancha, rehogadas, salteadas, ensaladas variadas.....
Patatas (plato principal)				Guisadas, cremas, purés, con carne, con pescado, con derivados cárnicos, asadas, cocidas, en ensalada
Patatas (guarnición)		Fritas	Procurar variar las guarniciones de patatas (que no siempre sean fritas)	Asadas, cocidas, panadera, fritas

ALIMENTOS	OFERTA HABITUAL	OFERTA OCASIONAL	OBSERVACIONES	TÉCNICA CULINARIAS ACONSEJADAS
Legumbres	TODAS			Guisadas, estofadas, cremas, purés, con verduras, con patatas, con arroz, con carne, con derivados cárnicos, en ensalada
Frutas frescas	TODAS	Aguacate, coco Frutas en almíbar		Preferentemente frescas, enteras o en macedonia (natural)
Aceites	Aceite de oliva Aceite de girasol Aceite de soja		Debe ser la grasa de elección (preferentemente virgen) No se utilizarán aceites ricos en grasas saturadas (palma, palmistire, coco..) o grasas ricas en ácidos grasos trans en frituras	En crudo y para cocinar y frituras Preferentemente en crudo Procurar no cocinar con mantequilla
Grasas		Mantequilla, margarina, mantecas, tocino		

ALIMENTOS	OFERTA HABITUAL	OFERTA OCASIONAL	OBSERVACIONES	TÉCNICA CULINARIAS ACONSEJADAS
Azúcar		Blanco o moreno		
Miel		Miel		
Derivados		Mermeladas, almíbar...		
Chocolates		Blanco, negro, con leche, con almendras, con galletas, bombones, ...		
Bebidas				
Agua	Agua		<u>Bebida de elección</u>	
Zumos	Naturales	Comerciales, néctares de frutas Biofrutas y similares que lleven leche añadida en su composición	Es preferible consumir zumos naturales en lugar de comerciales.	
Refrescos		Refrescos		
Batidos		Batidos		

ALIMENTOS	OFERTA HABITUAL	OFERTA OCASIONAL	OBSERVACIONES	TÉCNICA CULINARIAS ACONSEJADAS
Salsas	Salsa casera a base de tomate natural, de hortalizas...	Salsa mayonesa, ketchup, preparadas con yema, queso o nata, salsas comerciales (barbacocas...)		
Condimentos	Sal Zumo de limón, hierbas aromáticas, vinagres	Condimentos salados o muy picantes (tabasco)	Yodada	
Precocinados		Empanadillas, croquetas y similares, rollitos de primavera, san jacobos, salchichas...	Presentan alteración en el valor nutritivo y pérdida de nutrientes, mayor cantidad de sal y grasa, por lo que no es recomendable su abuso	Preferentemente al horno; fritos y bien escurridos
Fast Food		Pizza comercial, hamburguesas, perritos calientes		

4.- Tamaño de raciones

En la siguiente tabla (tabla 4) se exponen tamaños orientativos de alimentos en función de la edad de los escolares,

ALIMENTOS	3-5	6-8	9-11	12-14
Lácteos				
Yogur	1(125g)	1(125g)	1(125g)	1(125g)
Queso	20	20	40	40
Postres lácteos (flan, natillas...)	1	1	1	1
Carnes y aves				
Pechuga pollo, pavo	80	90	110	130
Pollo asado	90	120	220	240
Filetes	60-70	70-80	90-100	120
Estofado, guiso, albondigas	60-70	70-80	90-100	120
Pescados	80	90-100	110-120	120-135
Huevos	1	1	1	1-2
Cereales				
Pan	25-30	30-35	40	50
Pasta*	140	170	200	240
Arroz*	140	170	200	240
<i>*peso orientativo plato completo</i>				
Verduras y hortalizas				
Plato principal	180-200	220	240	250
Ensaladas	20	30-35	50	60
Patatas				
Plato principal	150-160	180-190	220-230	240
Patatas fritas	20	30	30-40	30-40
Legumbres	150-160	170	200-220	240-250
<i>*peso orientativo plato completo</i>				
Frutas frescas	75	100	150	150
Precocinados				
San Jacobo	100-110	100-110	130	130
Croquetas y similares	60	70-80	80-90	100-110

5.- Estructura básica del menú

Los menús diarios deben seguir la siguiente estructura:

- **Primer plato:** Pasta
Arroz
Verduras y hortalizas
Patatas
Legumbres
- **Segundo plato:** Carne
Pescado
Huevo
- **Guarnición:** Verduras y hortalizas
Setas
Patatas
Arroz
Pasta
- **Postre:** Fruta
Lácteo
Fruta+ lácteo
- **Pan**
- **Agua**

En los primeros platos se pueden ofrecer las siguientes combinaciones de alimentos:

Alimento principal del primer plato	Alimentos combinados
Legumbres	Verduras y Hortalizas Patatas Arroz Carne (costilla) Derivados cárnicos (chorizo, morcilla...)
Verduras y Hortalizas	Verduras y hortalizas (menestra, ensaladilla, ensalada...) Patatas
Arroz	Verduras y hortalizas (tres delicias, paella, ensalada...) Carnes (pollo...) Pescados (calamares, atún...)
Pasta	Verduras y hortalizas (ensalada...) Carnes (bolognesa) Pescados (atún...) Derivados cárnicos (chorizo...)
Patatas	Derivados cárnicos (a la riojana) Carnes Pescados (marmitaco) Verduras y hortalizas (ensalada...)

Se recomienda que cuando se oferte como primer plato una preparación que contenga una cantidad considerable de carne o pescado (punto 4), éste se complemente con una ensalada, una ración de verduras (rehogadas, a la plancha, asadas, etc.) o un huevo (en lugar de un segundo plato a base de carne o pescado).

6.- Características del menú

Los menús ofertados por la empresa adjudicataria deben ser **equilibrados** (según las recomendaciones referidas en los puntos 1 y 2), **variados** (en cuanto a la presencia de distintos alimentos del mismo grupo y a las técnicas culinarias empleadas en su elaboración) y agradables y atractivos para los niños.

La **rotación** de los menús debe ser, **al menos trimestral**, aunque lo ideal es que el menú no se repita en todo el año.

Esto permitirá, además de un aumento en la variedad de alimentos y técnicas culinarias, la posibilidad de presentar menús diferentes según la época del año: guisos, sopas y otras comidas calientes en invierno y ensaladas, ensaladillas, cremas, gazpachos y otras preparaciones frías en primavera y verano. La **estacionalidad** también debe verse reflejada en la oferta de frutas frescas (naranjas, mandarinas, plátanos, peras y manzanas en invierno; nectarinas, sandía, melón, fresas, etc. en primavera y verano).

Los menús deben ser **atractivos** para los niños, por lo que es necesario cuidar la presentación de los platos, así como la combinación de texturas, sabores y colores del menú diario; es decir, se procurará que el menú tenga diferentes colores y texturas (en lugar de ofrecer crema de calabacín, merluza cocida con puré de patata y yogur natural —todo blanco o de color claro y muy fácil de masticar— se servirá, por ejemplo, menestra de verduras, merluza cocida con patatas panadera y naranja).

Teniendo en cuenta el colectivo al que van dirigidos los menús (escolares), éstos deben ser **aceptables** para ellos, por lo que debe procurarse combinar en un mismo menú alimentos generalmente aceptados por los niños con otros de peor aceptación (por ejemplo, combinar las verduras como primer plato con pollo o vacuno de segundo plato; o pasta o arroz con pescado).

7.- Fichas de platos

La empresa adjudicataria debe enviar, junto con la planilla trimestral de menús, una "ficha de plato" para cada plato de los distintos menús ofertados según el siguiente modelo:

Nombre del plato: _____

Lista de ingredientes	Gramajes por edad			
	3-5	6-8	9-11	12-14

8. MENUS ADAPTADOS PARA NIÑOS CON PATOLOGIAS CRONICAS

En los Comedores Escolares Públicos de Castilla y León deberá prestarse adaptación del menú en los casos de niños que presenten ciertas patologías cuyo tratamiento precisa modificaciones dietéticas.

8.1.- Patologías subsidiarias de adaptación del menú

- Enfermedad celiaca
- Alergias alimentarias
- Otras intolerancias alimenticias
- Sobrepeso y obesidad
- Hipercolesterolemia-hipertrigliceridemia
- Diabetes
- Problemas motóricos y alteraciones de la deglución
- Niños necesitados de alimentación por sonda

8.2.- Condiciones de los niños con patologías subsidiarias de modificación de los menús.

Los niños afectados de patologías crónicas necesitadas de adaptación del menú deberán aportar, antes del comienzo del curso, un informe de su médico pediatra (o en su caso del especialista). En dicho informe constará, además del diagnóstico el tipo de sustitución o modificación que precisen, así como la conducta a seguir en caso de error durante el servicio de comedor.

8.3.- Atención específica a las citadas patologías: Aspectos generales

Las características de las enfermedades subsidiarias de ser atendidas en el comedor están recogidas en la Guía de los Comedores Escolares de Castilla y León (Patologías), disponible en la red (web de la Consejería de Educación).

Se tendrá especial cuidado en que durante el cocinado, transporte, almacenado o emplatado los alimentos sin gluten no estén en contacto (ni utilicen los mismos instrumentos) que los que si lo contienen. Para ello deberán ser cocinados y envasados aparte.

8.3.2.- Antes del transporte la dieta será colocada en envases especiales correctamente identificada y etiquetada. En la etiqueta constará:

- nombre y apellidos del comensal
- nombre del centro
- nombre de la empresa suministradora
- tipo de dieta especial
- denominación del plato
- forma de conservación
- fecha de caducidad

8.3.3.- Cuando se recepcione, el responsable de comedor ha de comprobar que el menú recibido (primer plato, segundo plato y postre) coincida con el descrito en la planilla de menú especial que consta en el centro. Tras la verificación, se guardará o almacenará hasta su consumo en una zona separada, previamente identificada, conocida por todo el personal involucrado en el servicio de comedor.

8.3.4.- La ficha del escolar con necesidad alimentaria especial, debidamente detallada, deberá estar disponible y localizada en un lugar concreto para el personal de cocina, servicio y monitores. Además, deberá acompañarse de copia del certificado médico y del plan de actuación específico en caso de ingesta por error.

Cuando se realice el transporte en frío, el menú se almacenará en la cámara frigorífica, perfectamente identificado y convenientemente separado del resto de alimentos hasta el momento del servicio.

La persona responsable del niño con patología debe calentar el menú con un medio de recalentamiento adecuado (ej. microondas, horno de convección) que asegure que el alimento alcanza un mínimo de 65°C. El plato o envase estará tapado durante la regeneración para evitar contaminaciones cruzadas.

Cuan se realice el transporte en caliente, el menú se almacenará en el *office* (o en la mesa caliente o en la instalación correspondiente), perfectamente identificado y convenientemente separado del resto de alimentos hasta el momento del servicio (la zona de almacenamiento podrá estar señalizada con carteles indicativos). El plato o envase ha de permanecer perfectamente tapado para evitar posibles contaminaciones. Se debe asegurar que la temperatura del menú en el momento del servicio no sea inferior a 65°C.

En los comedores con cocina *in situ*. Almacenar los productos por separado, preferentemente protegidos del resto de alimentos (*tupper* o cajas de plástico con tapa), y suficientemente aislados para evitar contaminaciones cruzadas. Cada producto ha de estar correctamente identificado, mediante etiquetas en las que se especifique su naturaleza, tanto para los alimentos que precisan refrigeración o congelación, como para los que se almacenan a temperatura ambiente.

En todo momento la planilla de menús adaptados en función de las necesidades concretas de los escolares usuarios del servicio estará localizada y a disposición del responsable y del personal del comedor.

La ficha del escolar con necesidad alimentaria especial (ver modelo al final), debidamente detallada, deberá estar disponible y localizada en un lugar concreto para el personal de cocina, servicio y monitores. Además, deberá acompañarse de copia del certificado médico y del plan de actuación específico en caso de ingesta por error.

En la elaboración se deben emplear utensilios y materiales (sartenes, cazos, tablas de corte, cuchillos, etc.) exclusivamente destinados a cada tipo de dieta (especialmente en los celíacos y alérgicos), identificando individualmente el tipo de menú especial al que se destinan cada uno de ellos. Se permitirá el empleo de útiles de trabajo no exclusivos siempre que NO se utilicen de forma simultánea para preparar diferentes menús y tras haber sido

sometidos a una limpieza y desinfección exhaustiva que garantice su seguridad.

La zona de elaboración/preparación de menús especiales ha de estar separada; preferentemente ha de ubicarse en un espacio propio. Si los menús especiales se preparasen en el mismo espacio que los menús basales (por ejemplo, en caso de que las dimensiones de la cocina no permitieran separar zonas de trabajo), se recomienda la realización de los mismos al inicio de la jornada, manteniendo unas exhaustivas normas de higiene con el fin de evitar trazas de alérgenos. En caso de realizar el menú especial al final de la jornada, se deberá realizar una limpieza y desinfección intermedia que asegure la eliminación de cualquier traza de alimento de riesgo o alérgeno.

El menú especial debe estar durante toda su elaboración correctamente identificado y etiquetado, especificando el tipo de menú y el usuario al que va dirigido.

Se debe asegurar que la temperatura del menú en el momento del servicio sea de más de 65°C.

Recomendaciones a los monitores de comedor

- Ante la duda NO DAR NUNCA un alimento que no se sepa que es seguro.
- No obligar a ingerir ningún alimento que el niño alérgico o intolerante rechace, salvo que sea un alimento habitualmente consumido adecuado a sus necesidades y en condiciones de estricta seguridad.
- Sentar siempre al niño en el mismo lugar y al cuidado del mismo monitor.
- En caso de sustitución del monitor, el responsable del comedor deberá poner al corriente al sustituto de todas las medidas descritas en el protocolo.
- Vigilar que el niño NO acceda a la comida de otro compañero.

8.4.- Atención específica a las citadas patologías: Aspectos especiales

8.4.1.- Enfermedad Celiaca. Precisa la eliminación y sustitución de cualquier ingrediente del menú que contenga gluten. Aunque hay alimentos que naturalmente no contienen gluten, en muchas ocasiones éste se agrega (especialmente en los alimentos envasados, preparados o precocinados). Por ello es preciso consultar siempre, en caso de duda, además de la Guía de los Menús Escolares para niños con patología, la de la Federación de Asociaciones de Enfermedad Celiaca (www.celiacos.org) que periódicamente se actualiza con los nuevos alimentos disponibles en el mercado.

8.4.2.- Alergia alimentaria. Dentro de las intolerancias alimenticias, las ligadas a alergia precisan, por su gravedad, una atención especial en todos los aspectos generales y en el comedor, por ello la ficha del niño alérgico estará siempre accesible tanto a la empresa como a los cuidadores del comedor. Por ello es aconsejable consultar la Guía de Comedores, así como la web www.aepnaa.org. Precisa la eliminación y sustitución de cualquier ingrediente del menú que contenga el alimento no tolerado. En muchas ocasiones el niño presenta intolerancia a varios alimentos, por lo que los menús “sin” un

determinado ingrediente (sin leche, sin huevo, sin legumbre por ejemplo) no es intercambiable para cualquier niño alérgico.

8.4.3.- **Otras intolerancias alimentarias** (no alérgicas), precisan el mismo tipo de atenciones generales en el cocinado, transporte, recepción y servicio en el comedor. Así mismo se seguirán las recomendaciones especiales dadas por el médico en el informe para el comedor.

8.4.4.- **Niños con sobrepeso y obesidad.** Dado que la dieta que se sirve en el comedor es saludable, no precisa ningún tipo de adaptación. Unicamente se insistirá en la adecuación de las raciones servidas, así como en la vigilancia de lo que el niño come.

8.4.5.- **Hipercolesterolemia e hipretrigliceridemia.** Los niños con alteraciones del colesterol y los triglicéridos tampoco deberían tomar una dieta especial, ya que los menús están controlados en grasa y su perfil lipídico es saludable. No obstante deberán hacerse restricciones si así figura en el informe médico.

8.4.6.- **Hipercolesterolemia e hipretrigliceridemia.** Los niños con alteraciones del colesterol y los triglicéridos tampoco deberían tomar una dieta especial, ya que los menús están controlados en grasa y su perfil lipídico es saludable. No obstante deberán hacerse restricciones si así figura en el informe médico.

8.4.7.- **Diabetes.** Los niños con diabetes mellitus pueden presentar características muy distintas en sus recomendaciones dietéticas. Aunque en principio no es necesario hacer sustituciones, habrá que adaptar el menú diario de acuerdo a las recomendaciones de su informe médico.

8.4.8.- **Niños con problemas motóricos y psicointelectivos.** Los niños con distintos trastornos motores y deficiencias psíquicas, en general pueden hacer la dieta normal del comedor. En ocasiones habrá que adaptar los cubiertos y los utensilios, en otras apoyar la ingesta y en otras administrarles totalmente la comida u ofrecérsela por sonda. Dependiendo del grado de discapacidad, en el informe médico deben figurar las posibles adaptaciones: incluyendo sobre todo cambios en la textura y en la consistencia.

MODELO DE FICHA DEL ESCOLAR-USUARIO CON NECESIDADES ALIMENTICIAS ESPECIALES

Nombre y apellidos:

Tipo de menú especial:

Curso:

Turno de comida:

Días que se queda en el comedor:

Nombre y apellidos del padre o tutor:

Dirección:

Teléfono de contacto:

Teléfono de urgencia:

Datos que se deban tener en consideración:

Sintomatología ante una ingesta accidental:

¿Alguna vez ha sufrido un shock anafiláctico?

SI NO

Acompañar la ficha del correspondiente informe médico y del plan de actuación para el niño en concreto remitido por los padres o tutores.