

Verduras insuficientes y exceso de precocinados, carne y postres azucarados, errores más frecuentes en los menús de los comedores escolares



En el Día Mundial contra la Obesidad, EVER HEALTH recuerda “la importancia de que, junto al entorno familiar, los centros educativos fomenten una alimentación sana y equilibrada y refuercen los buenos hábitos alimentarios para que los niños los mantengan toda la vida”



Cerca del 34% de los alumnos de entre 0 a 12 años utiliza los servicios de comedor

Madrid, 11 de noviembre de 2019.- Aunque en los últimos años los menús escolares han mejorado considerablemente, aún se perciben algunos excesos o deficiencias frecuentes en su elaboración como: “la insuficiencia de verduras, que deberían formar parte prácticamente de todas las comidas, ya sea como plato principal o como guarnición; el exceso de carne, o la escasez de pescado”.

Asimismo, ha explicado Alba Lobo, nutricionista de EVER HEALTH, a colación del Día Mundial contra la Obesidad, que se celebra mañana, “se abusa de los alimentos precocinados, como croquetas, empanadillas o varitas de pescado y de los postres azucarados, como natillas o yogures, cuando el postre debe constar de fruta fresca y opcionalmente, un producto lácteo, y dejar los postres azucarados para ocasiones especiales”.

Por otra parte, Lobo apunta la importancia de variar más los platos ya que “suelen ser repetitivos y los niños se cansan de comer siempre lo mismo y además, es beneficioso para que prueben nuevos productos desde edades tempranas y para evitar o disminuir futuras aversiones a alimentos”. Lo ideal, según la nutricionista “sería ampliar el abanico de alimentos y variar la forma de preparación de los mismos. Por ejemplo, un día pueden tomar un cocido, y a las dos semanas se encuentran los garbanzos en una ensalada variada”.

Cerca del 34% de los alumnos de entre 0 a 12 años utiliza los servicios de comedor. Hablamos de 1,6 millones de niños de educación infantil y primaria, según datos del último informe “Las cifras de la Educación en España. Estadísticas e Indicadores 2019” del ministerio de Educación y Formación Profesional, de ahí la importancia de que “junto al entorno familiar, los centros educativos fomenten una alimentación sana y equilibrada y refuercen los buenos hábitos alimentarios para que los niños los mantengan toda la vida”.

En este sentido, desde los centros educativos también se “debería ofrecer una información clara y lo más completa posible sobre lo que comen los niños en el centro escolar, así podrán escoger la opción más adecuada para complementar el menú en el hogar”.

Por poner un ejemplo, “si el centro escolar indica que se van a tomar legumbres con verduras y de segundo pescado a la plancha, será difícil planificar el menú en casa sin repetir algún alimento. Lo correcto por parte del centro sería señalar que el menú son lentejas con patata y zanahoria, y de segundo, merluza a la plancha”.