

LA VUELTA AL COLE

ALMA PALAU PRESIDENTA COLEGIO DE NUTRICIONISTAS

«Que un menor sea vegano debe respetarse y permitirse, pero debe hacerse bien»

Palau veta el consumo de bollería y sugiere sustituirla por frutas, magdalenas, bizcochos o palomitas caseras

MANU OTERO
VIGO / LA VOZ

Saber si los alumnos están bien atendidos en los comedores escolares es uno de los miedos más comunes de los padres. Alma Palau, presidenta del colegio de dietistas-nutricionistas, recomienda limitar el consumo de carnes, de alimentos azucarados y procesados y enseñar en las aulas estilos de vida saludables.

—¿Están bien alimentados los menores en la etapa escolar?

—Conviene reducir las proteínas animales en favor de las vegetales. Los niños necesitan proteínas pero el estilo de vida actual hace que estén comiendo el triple de carne de la que necesitan. Deberíamos reducir mucho ese consumo de carnes, porque además les damos jamón y embutido en almuerzos y meriendas, a favor de introducir más pescado. Las raciones deben ser más pequeñas y deberíamos aumentar la ingesta de legumbres y verduras. El huevo, un alimento que ha

sido demonizado, es muy adecuado para los niños en desarrollo. No sería perjudicial comer tres o cuatro por semana. La leche deben tomarla entera y los yogures, naturales y no azucarados. No se debería añadir azúcar ni sal a nada, al menos hasta los tres años y se debería usar más especias para no abusar de azúcar y sal. Las legumbres son el alimento que más beneficios aporta a nuestra salud y deberían estar presentes todos los días en nuestra dieta. Y el pan, las galletas —pocas— y los cereales, siempre integrales.

—¿Qué habría que eliminar de la dieta?

—Es tan importante promover alimentos sanos como alejarlos de los insanos. Por ejemplo, desayunar leche entera con cacao puro negro y pan tostado integral con aceite de oliva en lugar de leche con cacao azucarado, con más azúcar y más galletas. Acostumbrarles a almorzar y merendar fruta o bocadillos de jamón, queso, paté vegetal o atún. No de crema de cacao o chorizo. Que coman más alimentos frescos que procesados y olvidemos los zumos, refrescos y cualquier bebida que no sea agua o leche. Si hay siete días a la semana lo lógico sería que dos comieran carne, dos huevo y tres pescado. E igual con los alimentos no proteicos: un día pasta, otro arroz, dos días

verdura y tres legumbres. Y fruta a diario, alternando las dulces con las cítricas.

—¿Qué atenciones especiales hay que prestar a esas edades?

—Un problema frecuente y nada bueno es el estreñimiento. Deben ir al baño todos los días y si no, algo mal estamos haciendo en su dieta. Tienen que tomar suficiente fibra y agua. De los 6 a los 12 años tienden a no crecer tanto y a hacer reservas para prepararse para el estirón de la pubertad. Si nos parece que en esa edad el aumento de peso es excesivo, hay que visitar a un nutricionista, que no le pondrá a dieta, pero le ayudará a quitar alimentos insanos y a regular la alimentación. Los niños con sobrepeso no deben ponerse a dieta, pero sí deben cambiar malos hábitos. También aparecen cada vez con más frecuencia intolerancias alimentarias, por lo que es bueno observar si van demasiado al baño, si les escuece el culito o si les molesta la tripa después de comer. Y si es así, consultarlo con el pediatra.

—¿Cómo se debe controlar el consumo de gominolas y bollería?

—Hay muchos modos. No comprarlos, dar ejemplo y no consumirlos. Que no se permitan en el colegio, tampoco el día del cumpleaños y dar formación en los centros sobre las consecuencias



Palau preside el consejo de colegios oficiales de nutrición. CROMATIC FOTOGRAFÍA

del abuso de gominolas y bollería. El ayuntamiento debería promover campañas educativas que contrarreste la publicidad de las grandes marcas de comida basura. Ir a hacer la compra con nuestros hijos para enseñarles sobre los alimentos que debemos elegir y los que no. Y también buscar alternativas saludables y divertidas como palomitas caseras, bizcocho o magdalenas hechas en casa, pan con chocolate negro, brochetas de frutas con yogur...

—¿Puede consentirse que los padres quieran imponer una dieta vegana o similar a sus hijos?

—Que un menor sea vegano o vegetariano debe respetarse y debe permitirse pero debe hacerse bien. Yo no soy vegetariana y considero que el ser humano es omnívoro. Pero también sé, científicamente demostrado, que se puede ser vegano estricto y estar

sano. Ha habido casos de niños veganos fallecidos o gravemente enfermos y esto da miedo pero si se investiga cada caso se descubre que había habido negligencias. Lo que hay que combatir es la ignorancia y que el que quiera ser vegano por principios debe ser responsable y asesorarse por expertos en nutrición humana, sobre todo si se trata de sus hijos pequeños.

—¿La nutrición debería impartirse en los colegios?

—Por supuesto, tal vez no como asignatura exclusiva, pero sí es necesaria una asignatura en todos los cursos de primaria y secundaria sobre estilos de vida saludable. Hay que fomentar los huertos escolares, la cocina en los colegios, las granja-escuelas y acercar a los pescadores, agricultores y ganaderos a los centros educativos.

CRÓNICA HASTA LA COCINA

Cuando las cremas de verdura se convierten en el plato favorito

Las lecciones continúan a la hora del almuerzo para aprender a comer sano, a recoger los platos y a comportarse

Suena la sirena el CEIP Illas Cíes de Coia. Es hora de ir a comer. En la entrada al centro educativo los padres se arremolinan para recoger a sus pequeños. Pero, por trabajo o problemas familiares, no todos pueden compartir con ellos el momento de la comida. Para eso se idearon los comedores escolares, para conciliar. Y de paso, seguir educando a los alumnos en materias que poco tienen que ver con lo que recogen los libros de texto pero que son igual de importantes para su formación como personas. Alimentarse de forma sana y equilibrada, respetar a los compañeros, cuidar las formas y recoger la mesa son lecciones que aprenden los escolares, desde el



Los escolares hacen cola para recibir su comida y luego recogen los platos. ÓSCAR VÁZQUEZ

primer curso de infantil.

Para demostrar la calidad del servicio que imparten las asociaciones de padres en los comedores que gestionan las AMPAS, la del Illas Cíes abrió las puertas del centro a un redactor de La Voz.

Como el recinto no es tan grande como para albergar a todos los usuarios, las comidas se reparten por turnos. Bajo la atenta mirada de las monitoras de Arume, empresa concesionaria del servicio contratado por Foanpas, los pri-

meros en entrar son los de Educación Infantil. En fila india, recogen sus platos, —el jueves torricaba coliflor cocida con bechamel y, de segundo, filete de lomo con ensalada. De postre, yogur— y toman asiento. Mientras co-

men, ríen, hablan y juegan con sus compañeros. «Vienen de muchas horas de clase, es normal que alboroten un poco», asume la presidenta de la AMPA. Mientras tanto, un nuevo turno, los de primer ciclo de Primaria, se incorpora al comedor. «Luces apagadas», dice una de las monitoras mientras presiona el interruptor. El mensaje es captado al momento y los alumnos bajan el tono de voz de inmediato.

En la fila para recoger la comida, la atención a los pequeños también es exquisita. Al mismo tiempo que le preguntan qué tal la mañana, acuerdan también el tamaño de la ración. «A mí no me echas mucha ensalada», pedía una alumna. En estos comedores no se le obliga a nadie a comer todo, pero sí los motivan. «Al principio a casi nadie le gustaban las cremas de verdura, ahora es el plato favorito», explica Belén Fernández. Y al acabar todos recogen sus platos. «Luego en casa hacen lo mismo». Lección aprendida.

Un millar de escolares comen a diario en su colegio con las becas municipales

El Concello invierte 1,8 millones en ayudas directas a familias y a través de Foanpas

MANU OTERO
VIGO / LA VOZ

La necesidad de conciliar vida familiar y laboral convirtió los comedores escolares en un servicio de primera necesidad para los hogares. En el Ayuntamiento de Vigo todos los colegios de infantil y primaria, tanto públicos como concertados, ofrecen esta opción a sus alumnos. Para garantizar el acceso de las familias a los comedores escolares, el Concello ofrece cada año una línea de ayudas de 1,2 millones de euros que reparte en función de los niveles de renta de los solicitantes. Pero como esta subven-

ción no es suficiente para cubrir el 100 % del gasto de las familias, el gobierno local firmó un convenio de 600.000 euros con la Federación Olívica de Asociaciones de Nais e Pais de Alumnos (Foanpas) para cubrir los gastos de todos los beneficiarios y mitigar el desembolso de familias con mayor capacidad económica. «Las becas se solicitan directamente al Concello, luego nosotros tenemos un listado para conceder las ayudas a través de nuestro convenio», explica la portavoz de la Federación, Bertila Fernández.

Garantizado el acceso de las familias a los comedores escolares por parte del Concello, la

gestión del servicio recae directamente en la Xunta o en las asociaciones de padres. En el caso de los colegios privados, es la directiva del centro la que se encarga de organizarlo. «Tenemos sobre 180 alumnos y nos sirve la comida una empresa de catering de línea fría. Para el menú deben seguir las normas de la Xunta y los usuarios pueden ser fijos o adquirir un vale», explica Javier Yebra, administrador del colegio Salesianos, quien está satisfecho con el servicio aunque admite que mejoraría si dispusiesen de cocinas propias.

Este mismo sistema de catering lo emplean todos los come-

dores de la red de Educación y de Foanpas. «Pocos colegios tienen cocina propia», lamenta Bertila, que entiende que mejorar las instalaciones de los centros permitiría ampliar el abanico de ingredientes en las comidas.

En los comedores de Foanpas, el precio de cada menú es de 3 euros, lo que supone un gasto mensual de 60 euros. Pero aquellos alumnos que sean beneficiarios de las ayudas del Concello —pueden ser de cualquier curso o centro— se les concederá un máximo de 41 euros al mes de ayuda. Y con cargo al convenio con Foanpas se sufraga el importe restante para los más desfavorecidos.

La Xunta aporta 123.750 euros a los que gestiona la Federación de AMPAS

La Consellería de Educación es la responsable de la gestión del servicio de comedor escolar, pero puede delegar ese control en empresas privadas de restauración a través de una concesión o en entidades privadas sin ánimo de lucro. Este último es el caso de Foanpas, que se encarga de la gestión de 25 comedores escolares para los que el Gobierno les concedió en julio una subvención de 123.750 euros.

Cualquiera de los comedores dependientes de la Consellería de Educación están abiertos a diversos tipos de usuarios. Los alumnos, profesores encargados de vigilar el comedor, funcionarios docentes o no docentes, personal de cocina y profesores auxiliares podrán comer en el centro educativo. Sin embargo, el servicio no es gratuito para todos. No tendrán que pagar nada por este servicio aquellos alumnos cuyas familias estén en riesgo de exclusión social, que estén en régimen de acogida, que tengan una discapacidad superior al 33 %, víctimas del terrorismo o miembros de una unidad familiar con menos de 7.000 euros de renta per cápita anual.

También cuentan con bonificaciones los hijos de familias con rentas anuales entre los 7.000 y 8.000 euros, que pagarán un euro al día. Pagarán 2,50 diarios los usuarios de familias con rentas anuales entre 8.000 y 9.000 euros y 4,50 al día aquellas unidades familiares con más de 9.000 euros de ingresos per cápita.



Las monitoras del comedor ayudan a los alumnos a cortar los alimentos y los animan a probar alimentos que les gustan. ÓSCAR VÁZQUEZ

CEIP ILLAS CÍES COMEDOR A CARGO DE FOANPAS

«Educación debería asumirlos pero con el mismo servicio que damos nosotros»

Uno de los 25 comedores que gestionan las asociaciones de madres y padres de alumnos en Vigo es el del CEIP Illas Cíes. En este recinto comen a diario decenas de alumnos y los progenitores están «encantados» con la atención, el servicio y la calidad de las comidas, asegura la presidenta de la AMPA, Belén Fernández. Sin embargo, gestionar un comedor de estas características es una ardua tarea. «Todos los días tiene que venir alguien de la AMPA para controlar las altas y bajas y ver que todo esté correcto», señala Fernández. Pero esa no es la labor que más preocupa a la directiva de la asociación. «El tiempo que están en el comedor están bajo la tutela de la AMPA, no de la Xunta, si ocurre cualquier accidente nosotros somos los responsables», reconoce.

Desde la Consellería de Educación les

brindan la opción de transferirles la gestión, sin embargo, las madres y padres prefieren mantener el modelo actual. «Tenemos un técnico que come cada día en un comedor y toma nota de todas las incidencias o aspectos a mejorar, además organizamos dos reuniones al mes con la empresa para resolver todos los problemas. El ratio de cuidadoras que tenemos nosotros también es más amplio y tratamos de ofrecer, dentro del marco legal, los menús de lo más variado», detalla la presidenta las rasgos que definen el modelo las AMPAS.

«La Xunta debería asumir el control de todos los comedores, pero con el mismo servicio que damos nosotros», reclaman desde el Illas Cíes, donde no entienden cómo «el servicio en los hospitales incluye las comidas, pero no en las escuelas».

CEIP VICENTE RISCO COMEDOR A CARGO DE LA XUNTA

«Los padres no colaboraban y lo cedimos a la Xunta. Ahora hay más quejas»

Una de las asociaciones de madres y padres que decidió renunciar a la gestión directa del comedor escolar y transferirlo a la Xunta fue la del CEIP Vicente Risco. «No había padres dispuestos a colaborar con la AMPA en el comedor y se lo cedimos a la Xunta», explica la presidenta del colectivo, Lorena Saínza. Por problemas de salud, Saínza tuvo que renunciar a la dirección del comedor, que implica una atención diaria y un control estricto de asistencia y de los niveles de calidad, al no presentarse ningún voluntario a relevarla, la asociación decidió dejar la gestión de esta instalación en manos de la consellería de Educación.

«Por las comidas no hay quejas, todo es saludable», reconoce Saínza. Los problemas vienen por otros aspectos del servicio. «Ahora hay más quejas porque el nú-

mero de educadores es menor y la comida se sirve en bandejas y no en platos», enumera la presidenta algunas de las causas de enfado de la comunidad educativa con este nuevo modelo de gestión.

«Todos queríamos los beneficios que teníamos antes, pero nadie podía colaborar», lamenta Saínza. El del Vicente Risco no es el único caso en el que las asociaciones de madres y padres decidieron transferir el control del comedor escolar al Gobierno autónomo. El Celso Emilio Ferreiro ha hecho lo propio en este curso y se une ya a la larga lista de centros cuyos comedores escolares dependen de la Xunta. Con la generalización de los comedores escolares hace una década, Foanpas llegó a tener a cuarenta centros bajo su control. Muchos fueron absorbidos por la Xunta y ahora manejan 25.