



## **La calidad de los comedores es determinante en el desarrollo edad escolar y en la prevención de la obesidad**

- Ante la polémica suscitada a raíz del programa de Chicote *¿Te lo vas a comer?* de LaSexta TV sobre los comedores escolares en Canarias, el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas recuerda la importancia de una alimentación y hábitos saludables.
- Junto con la materia prima la forma de cocinar es otro aspecto que determina la calidad de la alimentación.

07.06.2019.- Ante la polémica suscitada a raíz del programa de Chicote *¿Te lo vas a comer?* De LaSexta TV sobre los comedores escolares en Canarias, el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas recuerda que la salud de niños y adolescentes en lo que respecta a la alimentación es también responsabilidad de los centros educativos, a través de las empresas de restauración colectiva, contratadas para el diseño y elaboración de los menús.

Como señala Alma Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas “no se trata solo de ‘dar de comer sano’ sino ‘de enseñar a comer sano’. Para ello, en el ámbito escolar es clave la intervención de un dietista-nutricionista en un equipo multidisciplinar junto con los profesionales de educación física, psicólogos y pedagogos, familias, personal docente y de cocinas”.

Para Palau “está en juego la salud de las futuras generaciones, ya que tal y como advierte la OMS, la falta de una alimentación adecuada y de actividad física son causas del sobrepeso y obesidad infantil, que aumentan el riesgo de padecer a edades más tempranas enfermedades como la diabetes o problemas cardiovasculares.

Según datos de la OMS, el 40% de niños y niñas de España, sufre sobrepeso y obesidad y como señala Alma Palau, presidenta del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas “el periodo escolar abarca una etapa importante en el desarrollo de la persona de los 0 a los 17 años. Las necesidades nutricionales van cambiando y es necesaria una alimentación adaptada a cada etapa”. Por ello, los dietistas-nutricionistas recomiendan que el menú diario incluya todos los grupos de alimentos, con importante presencia de verduras, legumbres y fruta fresca. En especial y en la medida de los posible, dar preferencia a productos frescos de temporada y de proximidad.

En cuanto a las carnes, debería ser moderado el consumo de procesados habituales en los colegios como salchichas, albóndigas y hamburguesas; como mucho una vez al mes y solo una de ellas.

Además del cuidado de la materia prima, la forma de cocinar es otro aspecto que determina la calidad de la alimentación. Alma Palau explica que “los fritos tendrían de limitarse al mínimo a favor de cocinados a la plancha, al horno y guisados”.

Pero no solo son estos factores los que influyen en que un comedor escolar sea saludable. También está el ganarse a los estudiantes con unos platos que les entre ‘por los ojos’, por ello se recomiendan presentaciones en los platos con un mínimo de tres colores diferentes y cuantos más colores, más garantía de contener vitaminas y minerales.

Al igual que ocurre con los adultos, el tiempo dedicado “al comedor” es otro indicativo de calidad de este servicio ofrecido a escolares a media pensión. La recomendación es de 45 minutos y, en ningún caso, menos de 30.

Para el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, la participación de un profesional dietistas-nutricionista en el diseño de los pliegos de bases técnicas, sería garantía de un nivel de exigencia elevado como punto de partida para los comedores escolares.

#### **Contacto**

Isabel Santos Herrero

Móvil 646 04 37 88

[prensa@consejodietistasnutricionistas.com](mailto:prensa@consejodietistasnutricionistas.com)