



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
**Dietistas-Nutricionistas**

24 noviembre

### **Día Mundial del Dietista Nutricionista**

Dedicado este año al Dietista-Nutricionista en Restauración Colectiva

## **NOTA DE PRENSA**

### **Los comedores escolares han de ser espacios para enseñar a alimentarse, no solo para comer**

- El papel del dietista-nutricionista es clave como educador, en hábitos alimentarios.
- Un menú escolar ha de ser atractivo, a la par que saludable.
- Factores psicosociales y ambientales, también influyen en la alimentación.

7/11/2019.- El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, celebra el próximo 24 de noviembre el Día Mundial del Dietista-Nutricionista, con el lema "Alimentación responsable: la restauración colectiva en todas las etapas de la vida", un ámbito que va desde los comedores escolares, pasando por hospitales, residencias para la tercera edad o centros penitenciarios, entre otros.

En el caso de los centros educativos, Alma Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, defiende que "el papel del dietista-nutricionista es también fundamental como educador en hábitos alimentarios durante la etapa escolar, dada su importancia en el desarrollo durante la infancia y la adolescencia".

Izaskun Gaubeka responsable del grupo de especialización en Restauración Colectiva – GeResCo de la Academia Española de Nutrición y Dietética, afirma que "el menú de un comedor escolar ha de ser atractivo además de saludable, ya que de poco sirve que esté equilibrado, bien elaborado y servido, si se va a quedar en el plato". Además, "un menú poco atractivo, aunque sea saludable, puede llegar a provocar aversión a la comida, baja ingesta de alimentos y provocar posteriores atracones al salir de clase" añade.

Y es que, en la sociedad actual, alrededor de 166 días de los 365 que tiene el año, la mayoría de los escolares hacen su comida principal en el colegio. Izaskun Gaubeka explica que "tanto para las familias como para el propio

centro educativo, el tiempo de comedor debe servir para formar en hábitos alimentarios saludables, fomentar la gastronomía local, cuidar modales en la mesa... en un entorno que favorezca el gusto por los alimentos, es decir, a alimentarse no solo por obligación, sino como un momento importante de socialización”.

Para lograrlo, Alma Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales, enumera algunos de los requisitos psicosociales y ambientales que, junto con menús saludables, debe reunir un comedor escolar.

En cuanto a la preparación y presentación, habría que recurrir a recetas locales con productos frescos de temporada y presentaciones de un mínimo de tres colores diferentes ya que, cuanto mayor sea el número de colores, más garantía de contener vitaminas y más atractivas a la vista.

La hora de la comida y el tiempo establecido para comer son otros de los referenciales que aplican los dietistas-nutricionistas, para evaluar si un comedor es saludable y que, por lo general, constituyen factores de presión, tanto para los escolares como para los monitores.

En cuanto a la hora de la comida, la recomendación es que sea antes de las 14:00 horas, para ir al ritmo del ciclo biológico. En cuanto a la 'hora de comedor' debería ser de 45 minutos y en ningún caso inferior a 30 minutos. El nivel de ruido, el tipo de iluminación (luz natural frente a la artificial) y la disposición de las mesas (mejor agrupadas que en largas líneas), también influyen en la predisposición ante la comida.

Alma Palau concluye que “hace falta un esfuerzo por parte de la Administración, la dirección de los centros educativos, las familias y las empresas que gestionan los comedores, para que éstos sean espacios de aprendizaje, de enseñar a 'comer sano' no solo de 'dar de comer' ya que, una buena educación nutricional en los primeros años de un ser humano es garantía de salud, para el resto de la vida”.

**Isabel Santos**

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

Móvil 646 04 37 88