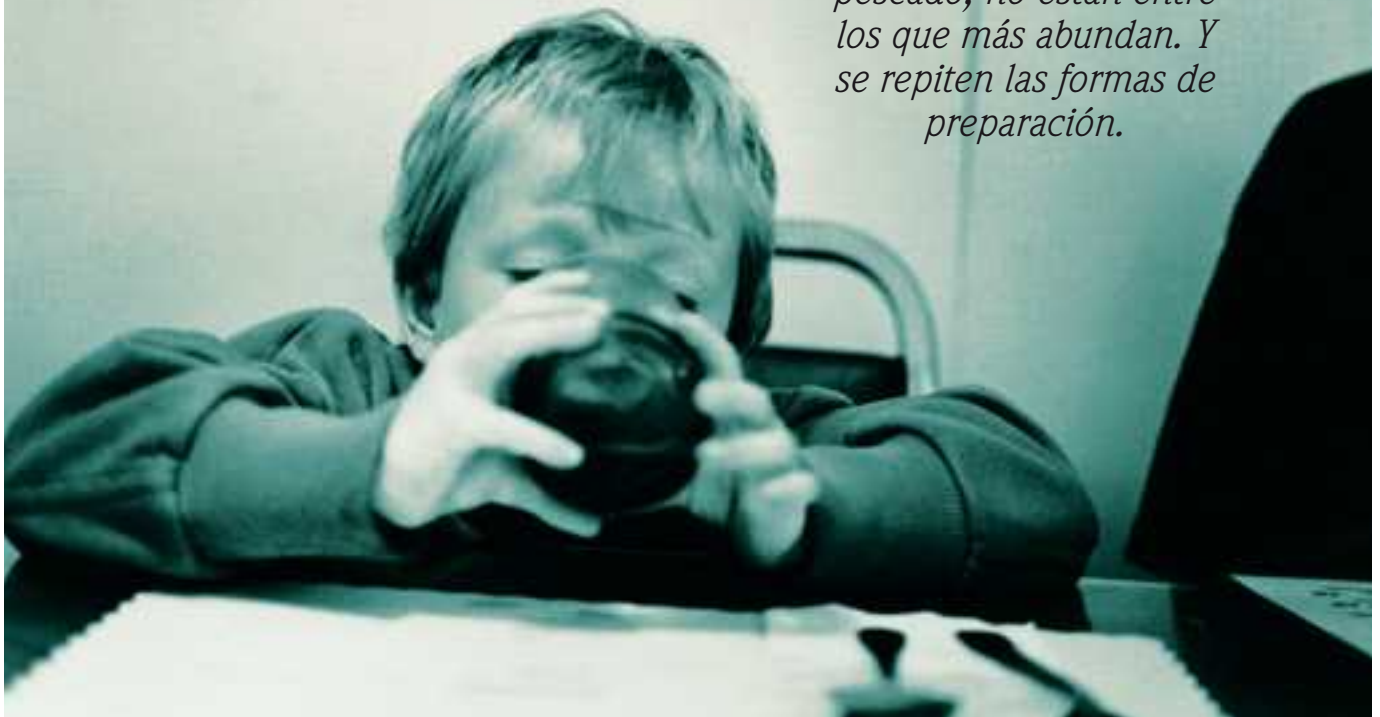


# No son equilibrados

*En la mayoría de los menús analizados hay variedad de alimentos, pero no todos se sirven con la frecuencia adecuada. Los menos populares entre los niños, la verdura o el pescado, no están entre los que más abundan. Y se repiten las formas de preparación.*



Cada vez hay más alumnos que hacen uso del servicio de comedor de su centro educativo. Pero, ¿qué esperamos de quienes ofrecen este servicio? En la OCU, desde luego, creemos que es un mínimo demandar una alimentación saludable, que aporte los nutrientes necesarios para cada edad, sexo o actividad física, y, también, una cierta flexibilidad en los menús, de forma que queden atendidas las necesidades especiales de estudiantes con ciertas enfermedades (ya sean crónicas o temporales), alergias, convicciones religiosas... No pedimos platos exóticos ni preparaciones complicadas, aunque sí un menú equilibrado y variado que se adapte a la disponibilidad en el mercado de los distintos alimentos frescos, así como a las tradiciones

culinarias regionales. ¿Por qué no aprovechar que tenemos a mano todos los productos para poder ofrecer a los niños y niñas en edad escolar la dieta mediterránea, que tanta fama ha adquirido por sus efectos preventivos en determinadas enfermedades como la obesidad, la diabetes, los problemas cardiovasculares...?

Ahora bien, otro aspecto que no hay que descuidar, aparte del meramente culinario, es el educativo. Un servicio de comedor escolar también debe contribuir, por ejemplo, a que los niños adquieran unos hábitos dietéticos y de higiene correctos o a fomentar un comportamiento en la mesa adecuado. Lo que nos hemos encontrado al analizar 934 menús, nos demuestra una realidad alejada de esos planteamientos ideales.

## De primero, poca verdura

Pasta, arroz, patatas, legumbres y verduras suelen servirse de primero en la gran mayoría de los colegios. Pero, ¿en el número de raciones que recomiendan los expertos en nutrición?

Para evaluar las raciones que se consumen de alimentos ricos en hidratos (pasta, arroz, patatas, legumbres) hemos tenido en cuenta los que se sirven como primer plato y como acompañamiento del segundo. Ninguno de estos alimentos plantea problemas, pues siempre alcanzan el mínimo de raciones recomendadas.

Ahora bien, en estos primeros platos a base de hidratos lo que hemos podido apreciar son las preferencias

## NUESTRO ESTUDIO

En octubre de 2005, en esta misma revista, solicitamos a los lectores que nos enviaran la programación de los menús de los centros educativos a los que acuden sus hijos y que nos facilitasen una serie de datos relativos a la edad del niño o niña, al colegio, al precio, al lugar de elaboración de las comidas, etc., junto con los comentarios que considerasen pertinentes. A todas las familias que han respondido a nuestra petición queremos expresarles nuestro más sincero agradecimiento, pues sin su colaboración no hubiera sido posible realizar este estudio.

Al final, el número de menús recibidos dentro del plazo previsto ha sido de 934. Y... más cifras sobre los menús:

– Pertenecen a 888 colegios distintos, entre los que hay centros privados, públicos y concertados.

– La mayor parte de ellos proceden de colegios de Madrid (el 40%) y también hay una representación significativa de otras 9

comunidades autónomas: Cataluña (15%), Comunidad Valenciana (10%), Andalucía (7%), Castilla y León, País Vasco y Galicia (6%), Canarias (4%), Aragón y Castilla-La Mancha (3%). Del resto, apenas hemos recibido menús.

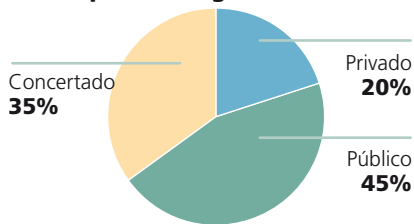
– El 46% han sido enviados por familias con niños de 5 años, el 44% con hijos de 6 a 10 años y el 10%, de 11 a 15 años.

– En la preparación de las comidas, son mayoría los centros que las cocinan en sus propias instalaciones (un 56%). El *catering* es la otra opción más extendida.

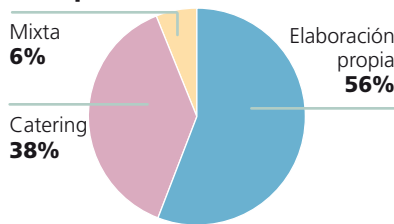
Para evaluar los menús, hemos tenido en cuenta el número de raciones semanales de una lista de distintos tipos de alimentos integrada por pasta o arroz, legumbres, patatas, verdura, carne, pescado, huevos, fruta fresca, fruta en almíbar, leche o yogur, otros postres lácteos y frituras. A la hora de contabilizar el número de raciones se ha considerado 1 plato como 1 ración y las guarniciones como media.

### LOS MENÚS APORTADOS POR LOS LECTORES

#### Por tipo de colegio



#### Por tipo de elaboración



gastronómicas de cada región. Así, por ejemplo, en Canarias y Galicia se sirven más patatas, en Valencia, arroz y en Castilla y León, legumbres.

En cuanto a las verduras, su inclusión en los menús como primer plato es escasa.

El número de raciones semanales sube algo gracias a las verduras que se sirven como guarniciones, junto al segundo plato, y que muchos niños dejan tal cual, sin probarlas siquiera. Por eso, es preferible incluir la verdura como un primero, aunque no sea santo de devoción de todos los escolares. Sólo en Canarias, la verdura es uno de los primeros platos más frecuentes. En los colegios públicos es donde más abunda la verdura, aunque suele ser más como guarnición. En los privados el primer plato de verdura es más habitual. Y otro

dato: en los centros donde acuden los menores de 5 años es donde más se incluye ese plato.

## De segundo, falta pescado y huevos

La base del segundo plato suele ser un alimento rico en proteínas: carne, embutido, pescado o huevo. Como acompañamiento lo más habitual es encontrar una ensalada o patatas fritas. ¿Qué alimento proteico gana en el reparto a lo largo de la semana? Siempre la carne (de ave, roja o embutido): casi 3 veces de lunes a viernes. Lamentablemente, los huevos y el pescado escasean. El pescado que más figura en los menús

es blanco. Nos preguntamos: ¿qué tiene de malo el pescado azul? Las espinas no tienen por qué ser un escollo, pues ya hay bastantes especies que se venden fileteadas y libres de espinas.

Lo que hay que tener claro es que las carnes, sobre todo las rojas, contribuyen a aumentar en la dieta las grasas saturadas y el colesterol. Por eso es importante en todos los casos disminuir el consumo de carne y aumentar el de huevos y pescado, tanto blanco como azul. Además, las grasas del pescado azul, entre las que se encuentran los famosos ácidos grasos omega-3, sirven para controlar el colesterol. Algo más de huevo y pescado se consume en los públicos. En ellos, además, es más frecuente encontrar pescado azul.



## MÁS INFORMACIÓN

• En [www.ocu.org](http://www.ocu.org) > Alimentación > Nutrición > Noticias > Niños bien alimentados y, también, en [www.ocu.org](http://www.ocu.org) > OCU Interactivo > Alimentación. En esta última sección estrenamos la calculadora *Menús escolares*. Gracias a ella podrá saber si la frecuencia con la que su hijo toma en el comedor escolar los distintos tipos de alimentos es la adecuada. También encontrará recomendaciones nutricionales para saber cómo conseguir que la alimentación de los niños sea variada y equilibrada.

• En el artículo “La comida de los escolares”, OS nº 62, octubre 2005.

• En la guía práctica de la OCU “Comer sano para vivir mejor”. Precio para socios: 13,95 euros.

Puede hacer su pedido por teléfono (902 300 188), fax (913 009 002) o correo electrónico ([guias@ocu.org](mailto:guias@ocu.org)).



## ► De postre, cortos en leche y yogures

El postre más habitual es la fruta fresca, aunque en una cantidad algo justa. También hemos observado que cada vez está más presente en los menús la fruta en almíbar, demasiado rica en azúcares, aunque no suele ofrecerse más de 1 vez por semana. Podemos darlo por aceptable, si bien lo ideal sería que toda la fruta fuera del tiempo.

Por comunidades autónomas Madrid, Cataluña y Aragón destacan por incluir fruta más de 3 veces a la semana. Galicia es la que menos fruta sirve. Más de 1 vez por semana comen fruta en almíbar los niños de Aragón, Canarias, Castilla y León y Galicia.

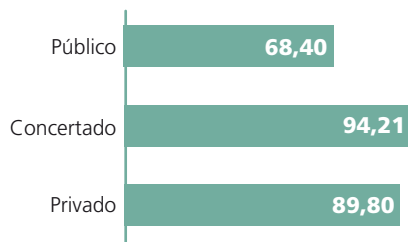
Otro de los puntos débiles de los menús son la leche y los yogures. La mayoría de las veces se alternan con la fruta en los postres, pero no tiene nada de malo poner ambos de vez en cuando.

Madrid es la comunidad autónoma con mayor presencia de leche y yogures. Cataluña destaca justo por lo contrario.

En los colegios a los que acuden los niños más pequeños también la leche y el yogur son más habituales.

En cuanto al resto de postres lácteos (natillas, flanes, helados), en general, no se abusa de ellos. Su presencia en la dieta, además, no es mala, siempre y cuando no acaben desplazando a la fruta fresca, la leche o el yogur. Aún así, como lácteos, son siempre preferibles la leche y el yogur por su menor contenido

## PRECIO MEDIO DEL MENÚ POR TIPO DE COLEGIO (EUROS)



en azúcares. Algo más de estos postres se consumen en los centros en los que asisten alumnos de 11 años en adelante.

## Cocina poco imaginativa

¿Cuáles suelen ser las formas de preparación más extendidas?

– Las verduras, en puré. Sólo las judías o coliflor, se sirven habitualmente enteras.

– La carne, guisada.

– El huevo, como tortilla de patatas o revuelto.

– El pescado, como filete hervido (de merluza o bacalao) con mayonesa o frito. Aunque en este último caso de los que se venden precocinados congelados: varitas de merluza, figuritas...

– Las guarniciones, como patatas fritas o ensalada.

En lo que nos hemos fijado especialmente es en la presencia de frituras, sobre todo cuando son rebozadas, pues son una fuente de

grasas en la dieta. Además, en exceso, aumentan los niveles de colesterol y favorecen la obesidad. Entre los fritos encontrados en los menús hay varitas o figuritas de pescado, *nuggets* de pollo, san jacobos, calamares rebozados... En general, no son excesivas. Pero hay una comunidad autónoma que se acerca al valor que consideramos límite: Galicia. Los públicos son los centros que ofrecen menos frituras.

## Los concertados, los más caros

Otros datos interesantes de este estudio:

- Al mes, el 27% de los menús cuesta menos de 75 euros, el 43% vale entre 75 y 100 euros, mientras que el 30% restante sale por más de 100 euros.

Por precios medios resultan más caros los colegios concertados (vea el gráfico de esta página). Lo que no hay es una relación entre los precios y la calidad de los menús.

- El envío de los menús a las familias se suele hacer de forma mensual (el 80% de los menús analizados). En un 10% de los casos se hace trimestralmente y en un 9%, anualmente. Son aislados los colegios que envían la programación de las comidas con otra periodicidad.

- La mayoría de servicios de comedor escolar, el 68%, no ofrecen ningún tipo de recomendación a las familias para complementar la dieta en casa.

- Si miramos la procedencia de los menús, hay tres comunidades autónomas que quedan algo (no mucho) mejor que el resto en las calificaciones globales: País Vasco, Madrid y Castilla y León.

- Los menús de los centros en los que cursan estudios los niños con 10 años o menos han recibido mejores

## RESULTADOS DEL ANÁLISIS DE LOS MENÚS ESCOLARES

Grupo de alimentos	Nº medio de raciones/semana (1)	Nº recomendado de raciones/semana	CALIFICACIÓN GLOBAL (% de menús)		
			+	□	–
			bueno	aceptable	malo
Arroz o pasta	1,8	de 1 a 3	69	30	1
Legumbres	1,1	de 1 a 3	6	85	9
Patatas	1,4	de 1,5 a 4	7	46	47
Verdura	3,6 (2)	de 2 a 5	54	34	12
Carne	2,8 (3)	de 1 a 3	98		2
Pescado	1,0 (4)	de 1 a 3	5	77	18
Huevos	0,7	de 1 a 3	57		43
Fruta fresca	3,0	3 o más	25	49	26
Fruta en almíbar	0,4	2 o menos	74		25
Leche o yogur	2,0	3 o más	18	9	73
Otros postres lácteos	0,6	2 o menos	49	45	6
Frituras	1,8	3 o menos	73	15	12

(1) 1 plato = 1 ración; 1 guarnición = 0,5 raciones.

(2) De media como primer plato sólo se pone verdura 1 vez por semana. El resto de la verdura se sirve como guarnición, junto al segundo plato.

(3) Cerca de la mitad de la carne es de ave, que es menos grasa que la roja.

(4) Casi todo el pescado es blanco.



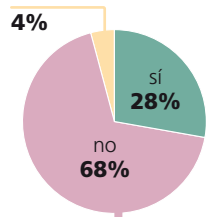
## LA INFORMACIÓN QUE DEBERÍAMOS RECIBIR

1. El menú que va a tomar el niño.

2. Información aproximada de lo que realmente come el niño y de su comportamiento en el comedor.

3. Pautas para complementar la alimentación en casa.

no sabe / no contesta



Dos tercios de las familias no reciben información para complementar la dieta en casa.



calificaciones que los que acogen a alumnos de edades superiores.

- Los colegios públicos, en comparación con los privados y los concertados, son los que han obtenido un mayor porcentaje de calificaciones globales positivas.
- Por la forma de preparación, la combinación de *catering* con la elaboración propia es la que ha obtenido mejores calificaciones globales. Los centros que sirven comidas preparadas en sus propias cocinas son los que peor han quedado.

## En el colegio, regular... ¿y en casa?

Aparte de los resultados un tanto "regulares" de este estudio, que ponen de manifiesto una mala planificación de muchos menús, hay otros elementos que dan que pensar. Hemos recibido programas que recomiendan marcas concretas de algún producto o alimento entre las sugerencias para complementar en casa el menú. Las familias nos han comentado que sus hijos critican que la

comida les llega fría, que no está buena, que se quedan con hambre... También relatan que hay servicios de comedor en los que se varían los platos que están programados; que ponen nombres rebuscados a las comidas para acabar repitiendo unas pocas recetas o formas de preparación; que colocan como plato principal alimentos típicos de segundo plato (albóndigas, croquetas, etc.); que sólo indican "postre", sin especificar cuál va a ser; que no mencionan el tipo de guarnición que acompaña al segundo plato; que ofrecen propuestas dietéticas que no tienen en cuenta los platos servidos en la comida... No hemos hecho un análisis de toda esta información, ya que se salía del objetivo del estudio. Pero una cosa está clara: hay mucho que mejorar.

Ante este panorama, no demasiado alentador, las familias no deberían dejar todo en manos del colegio. Para empezar porque la alimentación de los niños y su educación es responsabilidad de los padres. Y aprender a comer forma parte de esa educación. Por eso a las familias les proponemos:

- Por un lado, cuidar el resto de las comidas del día, para intentar paliar las posibles deficiencias que haya en el menú escolar. Por ejemplo, en las cenas se puede dar preferencia a la verdura, al pescado y a los huevos, si es que estos alimentos escasean en la comida del colegio. Otra posibilidad, introducir la leche y los yogures, cuando no abundan, en el desayuno, en la hora del recreo, en la merienda o en la cena... Encontrará más recomendaciones para una dieta sana en las referencias que citamos en el recuadro *Más información* (página 19).
- Por otro, demandar un menú más adecuado y un mejor servicio ante cuantas instancias sea necesario: la dirección del centro, a través de la asociación de padres o el consejo escolar (que son los dos órganos de participación de las familias en el funcionamiento del centro), la Consejería de Educación de la comunidad autónoma correspondiente, el Ministerio de Educación... Lo que la OCU reclama a la Administración y a los colegios respecto a los comedores escolares y sus menús lo recogemos en nuestro editorial. ■