



EL COMEDOR ESCOLAR Y SU IMPORTANCIA ALIMENTICIA Y SOCIAL

Objetivos y funciones de los comedores escolares

Cada vez hay más niños que se quedan a comer en los comedores escolares ya que tanto el padre como la madre trabajan fuera de casa y los abuelos ya no suelen vivir en la misma casa y a menudo ni en el mismo pueblo. Una de las comidas más importantes se realiza, pues, en el colegio y eso es un factor importante en la dieta de los niños.

Los objetivos y funciones más comunes de los comedores escolares son:

- Proporcionar, evidentemente, esa comida a aquellos alumnos que por diferentes motivos no se desplazan a comer a su casa.
 - Enseñar o potenciar buenos hábitos a la hora de comer (lavarse las manos antes, comer utilizando los diferentes cubiertos correctamente, aprender a compartir ese espacio con otras personas respetuosamente, disfrutar de una dieta lo más variada posible, etc.)
 - Los alumnos en un ambiente más distendido pueden compartir temas más personales y conocerse un poco mejor. Se potencia así el compañerismo.
 - Aprender a ser paciente con tu turno; a comer lo que haya y no sólo lo que nos gusta también son factores necesarios para un equilibrio emocional del alumno.
 - El no ir a casa supone un ahorro de tiempo que el alumno puede dedicar a otras actividades que se organizan en el propio colegio (juegos, lecturas, coros, grupos musicales, etc.)
- Etc.

Los comedores escolares no sustituyen la educación recibida en casa

En los comedores escolares, como hemos dicho, se puede potenciar buenos hábitos de higiene, tolerancia y aprender a comer de un modo más equilibrado pero por supuesto el ejemplo y la educación de los padres es primordial. Si nosotros comemos sólo lo que nos gusta; lo hacemos rápido y no tenemos ningún buen hábito poco podemos exigirles a la escuela que hará lo que buenamente pueda. Por supuesto eso no quiere decir que no se les deba de exigir que lo hagan lo mejor posible.

La importancia de un buen desayuno

Es curioso ver el aumento de porcentaje de niños (y adultos) que no desayunan o que toman cualquier cosa (sólo un café o dos galletas) y lo que es evidente es que la ausencia de un buen desayuno disminuye claramente el rendimiento escolar (el cerebro necesita tener siempre "combustible" para rendir al máximo) Además cuando el alumno acude a almorzar pueden ocurrir dos cosas:

- Que el alumno esté tan "bajo" de energía que no tenga apenas apetito. Muchas personas comentan que les ocurre lo mismo cuando ya se pasó la hora de comer.
- Que el bajón de glucosa que tienen les haga devorar sin ningún control todo lo que encuentren. Es imposible que puedan masticar tranquilamente ya que su organismo envía la orden de que coman todo lo que puedan para llenar "el depósito". Es un mecanismo de supervivencia que tenemos. Luego del atracón

harán una digestión muy lenta y les entrará una somnolencia que les impedirá aprovechar la primera clase de la tarde.

¿Son saludables los menús de los comedores escolares?

Aunque diremos que es imposible generalizar ya que eso puede depender de la línea educativa (a nivel de comedores escolares) que siga cada país, lo cierto es que suele ser el colegio (y las asociaciones de padres y madres) quien organiza los menús.

En muchos sitios se sirven menús que previamente han sido aprobados por médicos o dietistas. Los alarmantes informes sobre la mala calidad de los comedores escolares (exceso de grasas y azúcares) han hecho que los propios colegios o las autoridades sanitarias empiecen a corregir ese desequilibrio.

En general se ha visto que predominan demasiados fritos (patatas, rebozados, fritos, etc.), demasiada carne (salchichas, croquetas, carne empanada, etc.), bollería de postre y como norma pocas legumbres, verduras y frutas.

Es importante que la dieta, en general, no sea excesivamente calórica ya que los alumnos cada vez llevan una vida más sedentaria y por ello va en aumento la obesidad.

Pautas aconsejables en la nutrición de los comedores escolares

- Que el agua sea la única bebida ya que muchos jóvenes se han acostumbrado a tomar colas y refrescos en cada comida.
- Dieta adecuada a la edad de los diferentes cursos escolares.
- Adecuar la dieta de los comedores escolares a las estaciones (más ensaladas y platos más ligeros en verano) y más sopas o alimentos más contundentes en invierno (estofados, fritos, horneados, etc.)
- Tener bien controlada la dieta adecuada para los casos concretos (diabetes, celiaquía, alergias alimentarias, etc.)
- El almuerzo debería suponer un 35% de la ingesta calórica del día. El desayuno el 25%; la merienda un 10% y la cena un 30% (sinó cenamos temprano mejor que sea más ligera)
- Intentar adecuar los platos, dentro de lo saludable, a los gustos de la mayoría de gente de esa zona. Cuidar la presentación (también comemos por la vista) y sobre todo la elaboración. La comida debe de ser sana y apetecible.
- Como norma aumentaremos la cantidad de verdura, frutas y legumbres a la vez que disminuirémos el consumo de carne, grasas y azúcares (refrescos y postres industriales)

Conclusión sobre los comedores escolares

Tomar conciencia de qué y como comemos es un aspecto básico en nuestra salud. Esta "asignatura" debería ser clave en la educación de cualquier persona ya que de ella depende su bien más preciado: su salud. Los hábitos alimentarios que tomemos perdurarán, casi siempre, cuando seamos adultos.

GALERÍA DE IMÁGENES