

## La importancia del comedor escolar

**Con el nuevo curso muchos padres echarán mano del comedor escolar para compatibilizar mejor su vida laboral y familiar. CECU da las claves más importantes a tener en cuenta sobre este aspecto tan importante en la alimentación de los niños.**

El menú del comedor escolar debe ser considerado algo más que una forma de ajustar horarios. Es fundamental saber que ese menú debe aportar un tercio de la comida total del día y que debe responder a una determinada estructura de cara a asegurar un adecuado aporte de nutrientes. Así, el **primer plato** debe estar compuesto por pasta o arroz, legumbres con verduras o verduras o legumbres con patatas; el **segundo plato** debe constar de carne, pescado o huevos con ensalada o verdura, mientras que el **postre** debe estar basado en fruta, intercalando productos lácteos. Los padres que utilicen el comedor escolar deben tener en cuenta lo siguiente:

- ✓ El menú escolar debe **completarse** con las comidas que se hacen en casa. En este sentido, el **desayuno** es una de las comidas más importantes y debería cubrir un tercio de las necesidades nutritivas del escolar de una forma equilibrada sin que falten las frutas, los lácteos y los cereales. No hacer un desayuno adecuado puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase. La **merienda** se debe aprovechar para incluir fruta y, en ocasiones, lácteos; es importante conocer el menú escolar para compensarlo en la **cena**, que debe seguir un esquema similar al de la comida pero con cantidades reducidas.
- ✓ La alimentación debe ser variada.
- ✓ En el menú del comedor hay que mantener la fruta fresca y/o el postre lácteo.
- ✓ En cuanto a la fibra, se debe cuidar el aporte de verduras, cereales y pan integrales.
- ✓ Se deben evitar salsas, fritos, dulces y bollería industrial.

También es interesante que los padres observen que las empresas encargadas del comedor cumplan las recomendaciones vinculantes en materia de alimentación: cantidades mínimas por plato y según la edad, textura y forma de presentación, aportes grasos (deben ser de origen vegetal: oliva o girasol), está prohibido el uso de mayonesas, cremas y productos de bollería; se debe utilizar huevo pasteurizado y carnes magras; mantener una temperatura e higiene adecuadas en el transporte de los alimentos; notificar los cambios en el menú y guardar una muestra, adecuadamente refrigerada, de los platos servidos, durante tres días y hacer entrega a los alumnos de una guía de menús mensual.

Finalmente, hay que recordar que la mejor forma de que los **niños se mantengan sanos** y a salvo de enfermedades (incluyendo la gripe A) durante el invierno es mantener una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables:



- Es importante que los niños y niñas mantengan una alimentación variada y equilibrada, rica en frutas y verduras.
- No saltarse ningún tiempo de comida. Para ello se requiere un poco de organización y, aunque para algunas familias pueda suponer un esfuerzo extra, no hay que perder de vista las ventajas que tendrá para la salud de los niños.
- Que los menores practiquen alguna actividad física.
- Es fundamental que los niños descansen las horas suficientes para reponer energía para la jornada siguiente.

De cara a evitar contagios es muy importante que los niños se laven las manos antes de las comidas y que el personal del comedor respete unas **normas básicas de higiene** que pasan por mantener también las manos limpias, conservar la comida a la temperatura adecuada para evitar su descomposición, limpieza adecuada del comedor, cubertería, platos y utensilios de cocina, no hablar, toser o estornudar encima de la comida y no tocarse el pelo o la cara cuando se están manipulando alimentos.

Área de Comunicación  
**CECU**

