

COMEDOR ESCOLAR Y ALIMENTACIÓN EN EL COLEGIO

Preguntas frecuentes de las familias



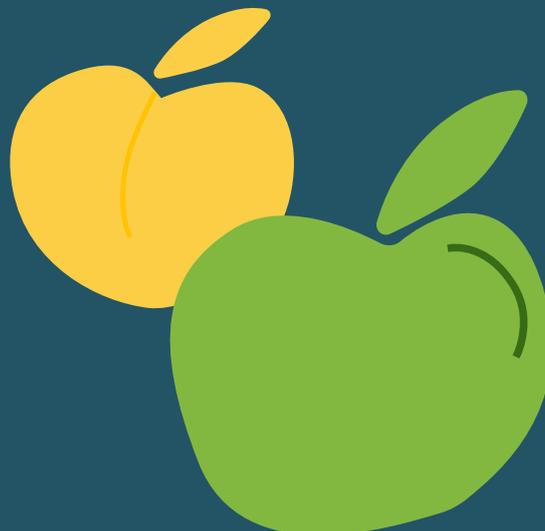
¿POR QUÉ ESTE DOCUMENTO?

El comedor escolar juega un papel clave en el aprendizaje de hábitos alimentarios de los niños y las niñas. Es un espacio de socialización donde el alumnado adquiere valores y aprende a relacionarse, pero además puede suponer una oportunidad para reflexionar y construir alternativas frente a un sistema alimentario cada vez más industrializado, más kilométrico y más insano. La compra alimentaria con criterios sociales y ambientales desde los colegios es una herramienta definitiva para fortalecer la economía local, generar empleo de calidad e impulsar un modelo de producción de alimentos sostenible y justo.

Durante estos últimos años, desde Justicia Alimentaria hemos estado impulsando un proyecto socio-educativo dirigido a las AMPAs y familias en general, con el objetivo de sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de cuidar los espacios alimentarios del colegio, informar sobre el funcionamiento del comedor e impulsar la participación de las familias en la gestión del mismo. Puedes seguir el proyecto en este enlace:

<https://www.facebook.com/escoladefamiliesdalimentacio/>

Este documento recoge las preguntas más frecuentes de las familias y facilita orientaciones para organizar una comisión de alimentación en el colegio. Esperamos que sirva de ayuda a todas aquellas familias que quieren mejorar la alimentación de sus hijas e hijos desde la escuela.



CONSULTAS SOBRE

EL FUNCIONAMIENTO DEL COMEDOR ESCOLAR

¿DE DÓNDE SALE Y A DÓNDE VA EL DINERO DEL COMEDOR?

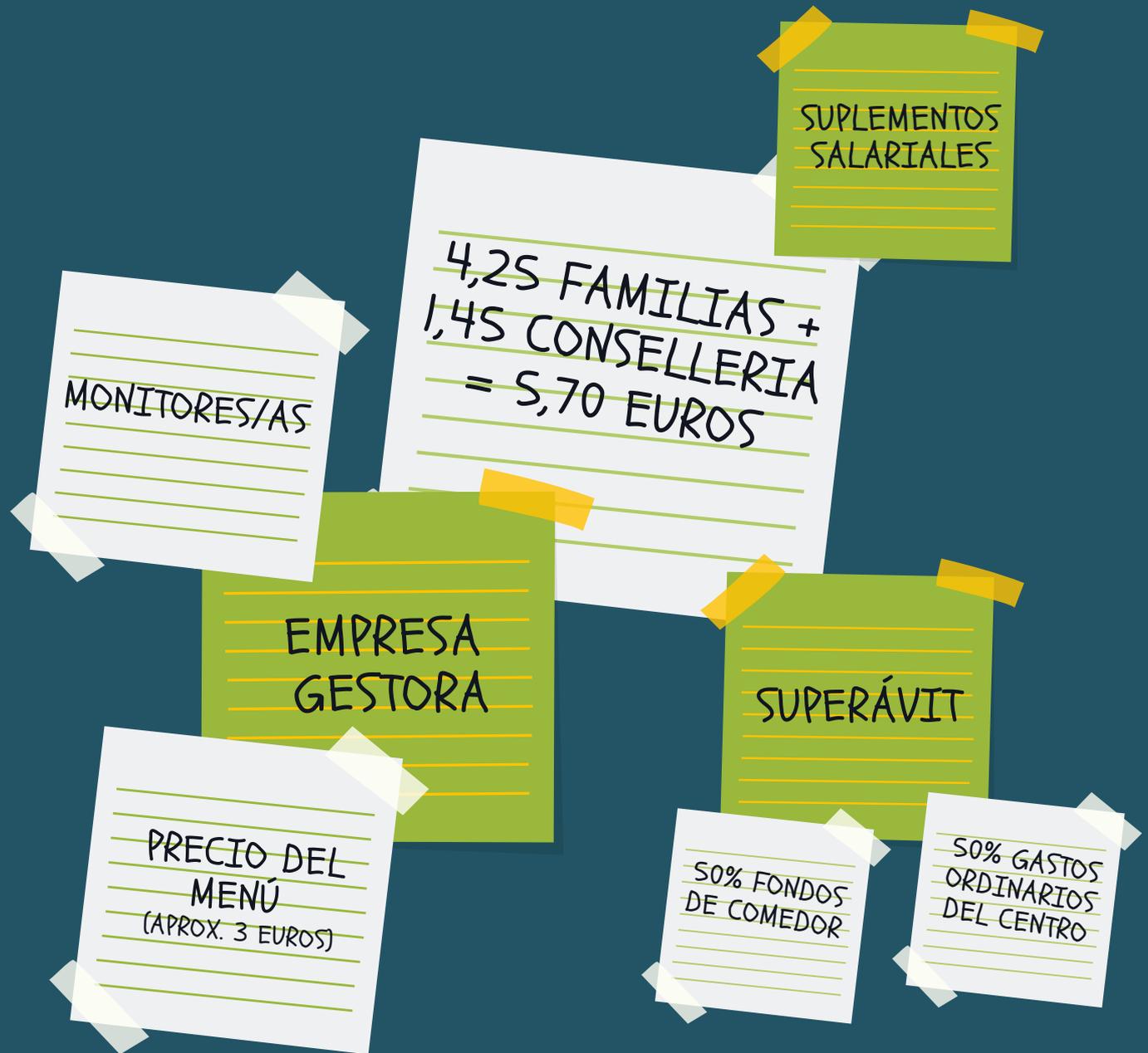
El servicio de comedor lo suelen pagar las familias, excepto las que están becadas a través del programa de ayudas de becas de comedor de la Conselleria de Educación. La Conselleria de Educación regula el precio máximo por comensal y día que abonan los usuarios de comedor escolar, que actualmente es de 4,25 euros. Además, la Administración realiza una aportación de 1,45 euros por comensal y día a los centros docentes que prestan el servicio de comedor escolar, para ayudar al funcionamiento del mismo.

Muchas personas tienden a pensar que ese es el precio que se paga por la partida alimentaria (gasto en alimentos), pero esto no es así. Con este importe también se tienen que sufragar las siguientes partidas: salarios del personal de cocina, salario del monitoraje, costes de limpieza, suministros (electricidad, gas, agua), gastos generales y beneficios de la empresa gestora (por ejemplo, personal administrativo y comercial), impuestos y compensaciones económicas a percibir por el ejercicio de los distintos cargos relativos al servicio de comedor escolar (dirección y persona encargada de comedor).

Por tanto, no todo lo que ingresa el comedor es para pagar los servicios de la empresa gestora. La diferencia entre los ingresos (lo que pagan las familias más lo que paga la administración) y todos estos gastos, suele generar un superávit del servicio de comedor escolar. Este superávit es distribuido, mediante acuerdo del consejo escolar del centro educativo, de la siguiente manera: un mínimo del 50% de este superávit debe ir a los fondos de comedor, pero el 50% restante puede destinarse a gastos de funcionamiento ordinario del centro.

PRECIO DEL COMEDOR

La propia normativa permite que el remanente de comedor no se destine única y exclusivamente a introducir mejoras en el mismo (por ejemplo, incremento de la calidad de los alimentos, mejora de infraestructuras o compra de menaje necesario para el mejor funcionamiento de la cocina) de manera que, en muchos casos, el superávit del comedor termina sufragando gran parte de los gastos ordinarios del centro.



PRECIO DEL MENÚ = MATERIA PRIMA + PERSONAL DE COCINA + GASTOS GENERALES Y BENEFICIO DE LA EMPRESA GESTORA

¿ES MÁS CARO UN COMEDOR ESCOLAR SALUDABLE Y SOSTENIBLE?

No tiene por qué. Según nuestras fuentes, la partida que se destina a materia prima (coste de los alimentos) en el *catering* convencional es de 0,80-1 €/comensal/día, mientras que en empresas que están trabajando con criterios de sostenibilidad alimentaria está entre 1,29-1,42 €/comensal/día. Hay empresas valencianas que trabajan con pescado de lonja, carne de ganadería extensiva, frutas y verduras de temporada y locales, legumbres estatales, abundancia de alimentos ecológicos y de proximidad en los menús, etc. La existencia de estas iniciativas es una muestra de la viabilidad de los cambios que proponemos. Es importante solicitar a la empresa que no escatime en el coste de la materia prima, pues esto va a influir en la calidad del producto. Una reivindicación interesante sería precisamente esta: que se gaste el máximo en partida alimentaria.

Para evitar el incremento del precio con estos cambios que se proponen, se suele rediseñar el menú, siempre dentro de los márgenes que permite la Guía para los Menús en Comedores Escolares 2018 de la Conselleria de Sanitat, apostando por una mayor presencia de los alimentos vegetales, en concreto, las legumbres, como fuente de proteína. La sustitución de algunas raciones de carne o sus derivados por una combinación adecuada de legumbres y cereales, es una estrategia sostenible y, sobre todo, muy saludable, para equilibrar el precio del menú.



LA EMPRESA DE COMEDOR, ¿SE PUEDE CAMBIAR?

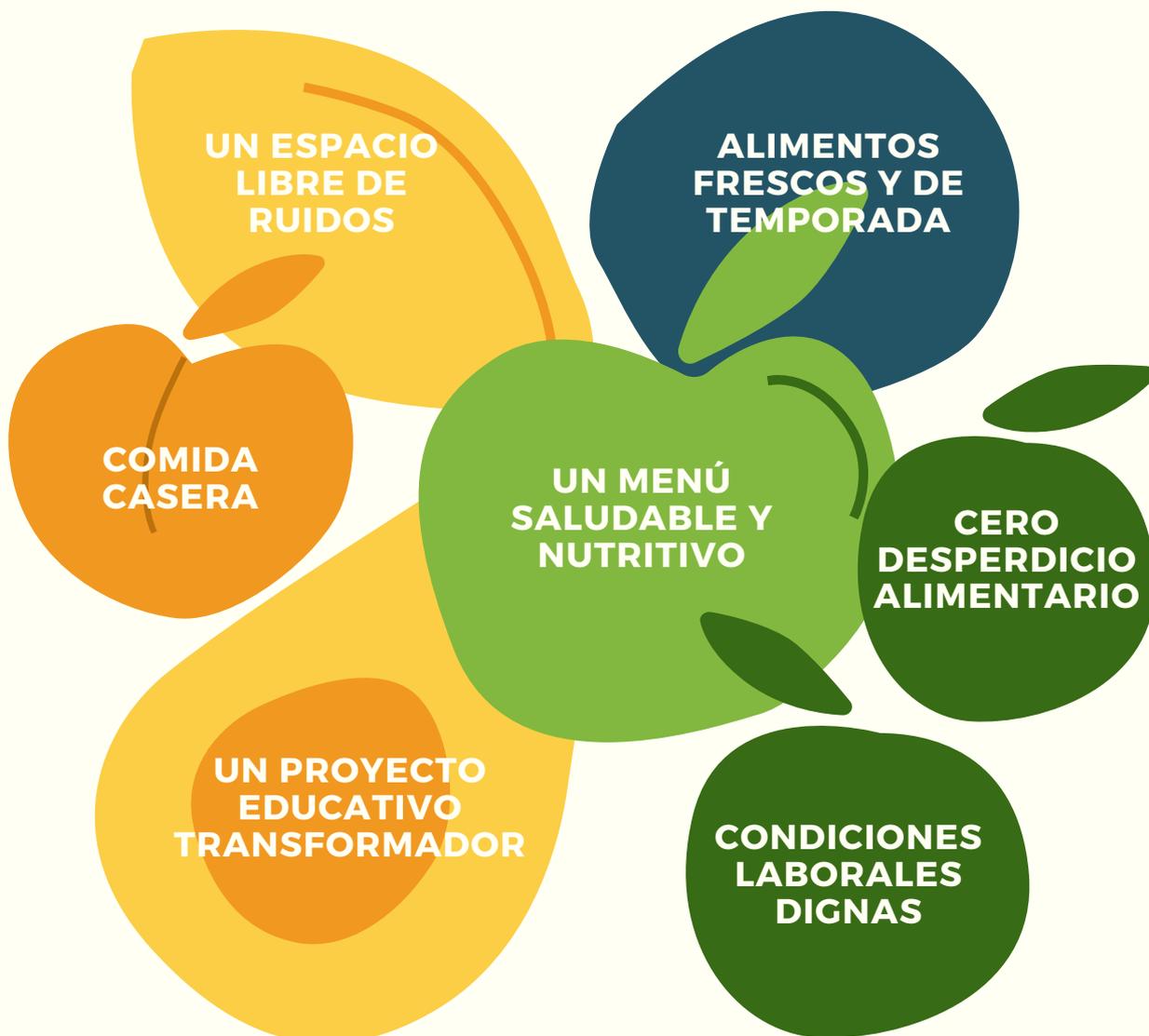
Las empresas de comedor mantienen contratos anuales con los centros educativos, por tanto, todos los años debe renovarse el contrato. Generalmente, las empresas envían sus ofertas al equipo directivo a final del curso escolar, y éste le transmite la información a la comisión de comedor y al consejo escolar. Se deberían solicitar un mínimo de tres ofertas, como se hace en todo procedimiento de contratación de las Administraciones públicas.

La decisión sobre la empresa de restauración colectiva que se va a hacer cargo del servicio de comedor escolar se suele tomar en el último consejo escolar antes del cierre del curso (junio-julio). En este consejo se presentan las diferentes ofertas que se han recibido por parte de las empresas y se elige qué empresa va a prestar el servicio para el año siguiente. En el consejo escolar hay representantes de las madres y los padres del alumnado y del AMPA, pero en caso de empate en la elección de la empresa, quien tiene potestad para desempatar es la dirección del centro.

Por tanto, anualmente hay posibilidad de cambiar de empresa, pero siempre es preferible que sea una voluntad pactada con el equipo directivo y con el conjunto del consejo escolar. Es habitual que las empresas repitan durante varios años, o que haya empresas que estén muy implantadas en los centros, pero eso no quiere decir que no se puedan cambiar.

¿QUÉ CRITERIOS HAY QUE TENER EN CUENTA A LA HORA DE ELEGIR EMPRESA DE COMEDOR?

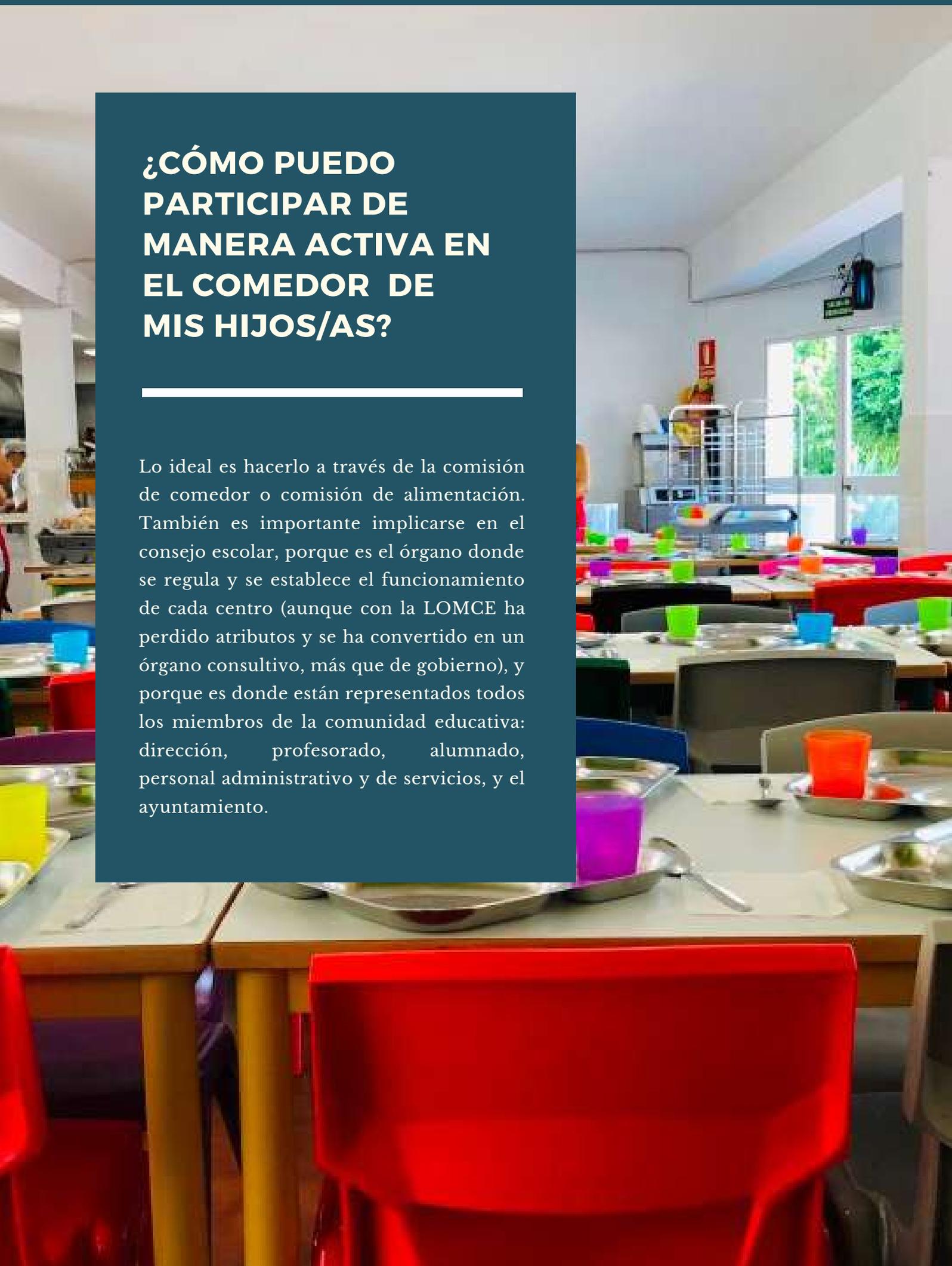
La gestión indirecta, es decir, a través de empresas de restauración colectiva, es el modelo de gestión del comedor escolar imperante en nuestro territorio, a pesar de que la normativa permite otras modalidades de gestión, como la gestión directa por el propio centro o la gestión mediante convenios con otras administraciones, entes públicos o personas jurídicas sin ánimo de lucro. Hay colegios que tienen cocina *in situ* en el mismo centro y otros que se gestionan a través de un *catering*. Uno de los aspectos positivos del modelo de gestión valenciano es que permite gran diversidad de empresas, frente al oligopolio de las grandes empresas en otros territorios. A la hora de seleccionar la empresa gestora, es importante fijarse en algunos aspectos clave:



1. El ajuste y cumplimiento de la nueva guía de menús de la Conselleria de Sanitat de 2018 en cuanto a frecuencias por grupos de alimentos.
2. La incorporación de producto fresco y de temporada.
3. El trabajo con proveedores de proximidad y con productores locales. Esta información es difícil extraerla del menú, pero se puede solicitar a la empresa un listado detallado de proveedores para cerciorarse que pueden cumplir con este requisito.
4. La reducción al máximo de fiambres, precocinados, salsas industriales y uso limitado de derivados cárnicos como hamburguesas, embutido, albóndigas, etc. (no más de 2 veces al mes).
5. El uso de producto ecológico local, basado en alimentos frescos, más que en productos congelados o en conserva.
6. El uso de pasta integral ecológica y de legumbre de proximidad.
7. La inclusión de pescado de lonja por lo menos 1 o 2 veces al mes y pescado congelado con certificación de sostenibilidad MSC.
8. El empleo de pescado azul alguna vez al mes y pescado blanco variado.
9. La existencia de un programa educativo complementario a la hora del comedor, que incluya actividades de sensibilización y formación en alimentación saludable y sostenible tanto para el alumnado como para las familias.
10. Predisposición de la empresa para dialogar con las familias, con las comisiones de alimentación y que esté abierta a la incorporación de propuestas de mejora.
11. Un sistema de gestión que permita minimizar los residuos, en especial, los plásticos de un solo uso.
12. Medidas contra el desperdicio alimentario, ya que hoy en día termina en la basura una cantidad enorme de alimentos: 80-100 gramos por comensal y día.

¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR DE MANERA ACTIVA EN EL COMEDOR DE MIS HIJOS/AS?

Lo ideal es hacerlo a través de la comisión de comedor o comisión de alimentación. También es importante implicarse en el consejo escolar, porque es el órgano donde se regula y se establece el funcionamiento de cada centro (aunque con la LOMCE ha perdido atributos y se ha convertido en un órgano consultivo, más que de gobierno), y porque es donde están representados todos los miembros de la comunidad educativa: dirección, profesorado, alumnado, personal administrativo y de servicios, y el ayuntamiento.



¿Y SI EN MI CENTRO NO HAY COMISIÓN DE COMEDOR?

Con el nuevo ROF (DECRETO 253/2019, de 29 de noviembre, del Consell, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Infantil o de Educación Primaria) el consejo escolar de cada centro puede formar todas las comisiones de trabajo que decida, pero tendrán que constituirse al menos: la comisión de gestión económica; la comisión de inclusión, igualdad y convivencia; y la comisión pedagógica, de actividades extraescolares y complementarias y de servicios complementarios de comedor y transporte, excepto en los centros de menos de 6 unidades, que serán sustituidas por el mismo consejo escolar.

En el ROF anterior sí que se hablaba de la existencia de una comisión de comedor específica, pero con la entrada del nuevo reglamento ésta ha sido integrada en la comisión pedagógica. Dicha comisión estará formada, al menos, por las personas titulares de la dirección y de la secretaría, la persona encargada de comedor, una persona representante del profesorado del centro y una persona representante de las madres, padres o representantes legales, elegidos, si procede, entre los miembros del consejo escolar por cada uno de los sectores respectivos. Esta comisión podrá proponer todas las intervenciones de carácter pedagógico, artístico-cultural y cívico que promuevan la formación integral del alumnado y la consolidación de los aprendizajes formales y no formales realizados, así como de las competencias asociadas a estos.

Hasta la entrada en vigor del nuevo ROF, la comisión de comedor se encargaba fundamentalmente de supervisar la gestión económica del servicio, y pocas veces entraban a valorar otros criterios como la composición de los menús, el origen de los alimentos, las actividades educativas en el momento del comedor, etc. Es por ello que pensamos que es importante que exista una comisión de alimentación en los centros, sobre todo ahora que ha sido absorbida por la comisión pedagógica, para generar espacios de trabajo con una visión más integral e integrada de la alimentación escolar, que estén abiertos a la participación e inclusión de toda la comunidad educativa y que puedan llevar el seguimiento y la evaluación de todos los aspectos relacionados con la alimentación escolar del centro.

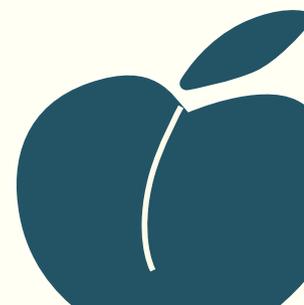
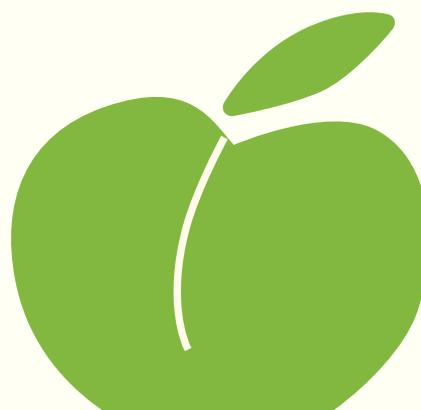
¿Y CÓMO PUEDO PONERLA EN MARCHA? ¿QUÉ PASOS HAY QUE SEGUIR?

No hay una fórmula específica y única para poner en marcha una comisión de alimentación. Lo ideal es detectar aquellas personas de entre las madres y los padres del colegio que tengan sensibilidad e interés por los temas alimentarios. Para hacer este primer sondeo, se puede ir preguntando a las familias, pasar una encuesta, organizar una charla sobre alimentación y plantear la idea entre las personas asistentes, realizar una formación o un taller de cocina. De esta manera podemos detectar ese grupo motor que tenga ganas de poner en marcha la comisión. Posteriormente, es importante presentar la comisión al resto de comunidad educativa, a través de un consejo escolar, una charla informativa o aprovechando la semana cultural para lanzarla en sociedad y que pueda sumar a más personas de profesorado, equipo directivo, claustro, monitoras de comedor, etc.

Una vez formada esa comisión de alimentación hay que diseñar una hoja de ruta que incluya algunas actividades de sensibilización en el cole, organizar una mesa de trabajo con representantes de la empresa de comedor para revisar los menús, para entablar un diálogo y conocer a las personas que se encargan de diseñar los menús escolares, las que se encarga de logística y de la gestión de la propia empresa, las personas encargada del comedor en el cole, el equipo de dirección....Es recomendable crear espacios de trabajo mixtos para que las iniciativas de la comisión de alimentación puedan implementarse y ponerse en marcha en el centro.

Como se ha comentado en un punto anterior, otro aspecto que puede ayudar a que esas iniciativas tengan más impacto es que alguna persona de la comisión de alimentación forme parte del consejo escolar, para que sea un tema que se trate en uno de los órganos de gobierno más importante del centro educativo. Y si no puede ser, mantener un contacto constante y directo con esa persona representante del consejo escolar que tiene voz y voto en el mismo.

Los cambios en el comedor escolar no suelen ser inmediatos, por eso es importante sentirse respaldada/o por el grupo motor, plantear transformaciones a corto y largo plazo, cambios más significativos y pequeños logros que sean más fáciles de implantar en el centro.



¿QUÉ TIPO DE INICIATIVAS SE PUEDEN PONER EN MARCHA DESDE LA COMISIÓN DE ALIMENTACIÓN?

Hay muchas iniciativas que se pueden poner en marcha. El objetivo principal es que las familias se impliquen en el modelo de alimentación escolar de los centros, que puedan participar de una manera más activa en la toma de decisiones y promover cambios hacia un modelo más saludable y sostenible. Algunas opciones son:

- Poner en marcha un proyecto de madres y padres comensales, con la intención de que las familias conozcan de primera mano la realidad del comedor escolar de sus hijos e hijas. Esta iniciativa permite que las familias puedan comer un día en el centro, compartir comida y espacio de mediodía con el alumnado, para poder luego evaluar el servicio y proponer mejoras.
- Concurso de cocina saludable y sostenible donde se invita a toda la comunidad educativa a que participe. La idea es sensibilizar y dar visibilidad al grupo de alimentación dentro del centro para que pueda sumar adhesiones.
- Encuesta a las familias sobre la percepción que tienen sobre el comedor escolar y recogida de propuestas de mejora.
- Análisis del menú para plantear cambios a la empresa gestora, tanto de composición nutricional, como de frecuencia de los alimentos, origen de los mismos, información que se echa de menos...
- Análisis del catálogo de proveedores de la empresa gestora para conocer el origen de los alimentos y poder hacer propuestas más sostenibles y locales.
- Elaborar un documento de condiciones para presentar a la empresa gestora, a modo de pliego de condiciones sobre las características del comedor ideal y los cambios que se proponen para mejorar el menú actual.
- Proponer ideas para incidir en otros espacios alimentarios como el recreo, las excursiones, las fiestas, los cumpleaños, etc. para extender a los mismos los hábitos saludables y sostenibles: promocionar los almuerzos y las meriendas caseras y la reducción de envoltorios contaminantes (papel de plástico o aluminio), impulsar las fiestas sin refrescos ni chuches...



CONSULTAS SOBRE

LOS ALIMENTOS DEL COMEDOR ESCOLAR

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE AGRICULTURA ECOLÓGICA Y CONVENCIONAL?

La agricultura ecológica es un modelo de producción que no utiliza pesticidas, ni fertilizantes químicos de síntesis. No es que no utilice productos en el campo, pero estos son de origen natural y no tienen tanto impacto ambiental. La agricultura ecológica nos ofrece unos alimentos más sanos, puesto que su producción no ha contribuido al deterioro del medio ambiente y no contienen restos de pesticidas, además de que suelen tener más sabor. Existe una normativa a nivel europeo que identifica y certifica los productos ecológicos.

En los menús escolares se está observando cierta tendencia a incrementar la presencia de productos ecológicos, pero muchas veces no son productos ecológicos frescos (sino congelados o enlatados), y casi nunca son agroecológicos, es decir que no provienen de un modelo de agricultura familiar, de proximidad y de temporada. En consecuencia, estamos observando alimentos ecológicos que vienen de lejos, producidos por el modelo industrial, y que pocas veces se sirven frescos, con lo que se pierde gran parte de sus atributos. Es importante que los alimentos ecológicos estén presentes en los menús escolares, pero pensamos que se debe apostar por la agricultura ecológica de proximidad, basada fundamentalmente en la introducción de producto fresco y de temporada.

UN MENÚ CON PRODUCTOS ECOLÓGICOS, ¿ES YA DE POR SI MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE?

No tiene por qué. Como se ha comentado, se está observando cierta tendencia a la introducción de alimentos ecológicos en los menús escolares, pero muchas veces son alimentos ecológicos que no son frescos, ni locales ni de temporada, sino que vienen congelados, enlatados y/o plastificados. Está no es la apuesta más adecuada para aumentar la sostenibilidad alimentaria en un menú escolar. También se ha detectado que hay bastante publicidad engañosa a la hora de especificar el producto ecológico en los menús. Se introduce la palabra *eco* refiriéndose a los alimentos de un día específico, cuando en realidad solo uno de los ingredientes es ecológico, o se emplea la palabra *eco* para mencionar todo un grupo de alimentos, cuando solo uno de ellos es de producción ecológica certificada.

Uno de los cometidos de la comisión de alimentación puede ser combatir la información poco transparente en los menús escolares en relación a los productos ecológicos. Lo más honesto, desde nuestro punto de vista, es que se apueste por el producto ecológico de una manera más decidida y a ser posible, que se trabaje con grupos de alimentos en su totalidad; es decir, que la mayoría de verduras sean ecológicas, frescas y locales, o que se apueste por la pasta integral o las legumbres ecológicas, por ejemplo. Son criterios que se tienen que negociar con las empresas gestoras, pero siempre con el objetivo de que se apueste por un modelo de producción ecológica familiar, de proximidad y que realmente repercuta en la economía local.



¿HAY SUFICIENTE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA PARA TODOS LOS COMEDORES ?

Ahora mismo igual no la habría, sobre todo a nivel organizativo y de logística, así que los cambios deben ser paulatinos para que el sector primario valenciano tenga tiempo de adaptarse a estas nuevas demandas.

Debemos recordar que más del 90% de la producción ecológica en el estado español está destinada a la exportación, porque aquí el consumo de estos productos es muy reducido. El problema no es que no haya capacidad productiva, sino que la producción se destina a mercados lejanos en lugar de alimentar a territorios próximos. Este tipo de cambios se deben establecer de forma progresiva, pero es indudable que un aumento de la demanda de alimentos locales y ecológicos por parte de las Administraciones públicas impulsaría la producción sostenible de alimentos en nuestro territorio.





¿CÓMO PODEMOS AUMENTAR LA ACEPTACIÓN DE LOS/AS NIÑOS/AS POR LAS VERDURAS Y LEGUMBRES?

Lo ideal es mezclar verduras y legumbres de difícil aceptación con los alimentos que están más aceptados por las niñas y los niños. De esta manera podemos hacer mezclas más atractivas e ir introduciendo nuevos alimentos que cuestan un poco más.

Una propuesta para aumentar la proporción de verduras en la dieta y reducir el consumo de carne es que esta desaparezca de los primeros platos y que sea un ingrediente secundario en los guisos, en lugar de ser el componente principal de los mismos.

Algunas de las prácticas que pueden ayudar a aumentar la aceptación de verduras y legumbres en el comedor escolar son las siguientes:

- Utilizar técnicas culinarias para amortiguar sabores intensos, ácidos y amargos, e incrementar los aromas suaves, dulces y naturales;
- Darles a elegir entre varias verduras asadas o confeccionar su propia ensalada;
- Cuidar los colores: a los niños y las niñas pequeñas les suele gustar el monocromatismo y los colores claros;
- Incorporar verduras en todo: sofritos, salsas, cremas.
- Emplear las guarniciones como espacios de experimentación.
- Incorporar al menú patés y untables: hummus, guacamole y otros.

¿EL MENÚ SOSTENIBLE ES EXCLUSIVAMENTE VEGETARIANO?

Normalmente consumimos un exceso de proteína animal, tanto en los hogares como en los menús escolares, por lo tanto lo que siempre es recomendable es reducir su consumo y que la proteína animal que se utilice sea de buena calidad.

Según la Escuela de Salud Pública de Harvard, la proteína (carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos) no debe ocupar más de un cuarto de nuestro plato y el consumo de carne roja debe ser excepcional. Los derivados cárnicos suelen ser de baja calidad y poco recomendados (hamburguesas, carne picada, embutidos), aunque acostumbran a ser los más aceptados por los niños/as y a estar muy presentes en el menú escolar. Lo ideal es evitarlos al máximo, al igual que el grupo de los fiambres.

El menú sostenible no tiene por qué ser exclusivamente vegetariano, pero plantea una reducción de la cantidad de proteína animal, utiliza pescado fresco y de lonja, se basa en productos frescos y de proximidad, utiliza carne de ganadería extensiva del entorno próximo; y en definitiva, asegura productos sanos, sostenibles y beneficiosos para el medio rural. Como veremos más adelante, la sustitución de proteína animal por un buen plato de legumbres combinadas con cereales es una fuente de proteína de alta calidad.

¿QUÉ VENTAJAS TIENE PARA EL ALUMNADO EL COMEDOR SOSTENIBLE?

El alumnado hace uso del comedor escolar más de 170 días al año, por tanto es fundamental que la alimentación que reciban sea de calidad. Además, cómo comemos está muy relacionado con cómo nos relacionamos con el mundo, pues hay un vínculo muy estrecho entre los alimentos, los ecosistemas, el cambio climático, el mundo rural... El comedor escolar puede ser un espacio de reflexión y construcción de alternativas frente a un sistema alimentario cada vez más industrializado, más kilométrico y más insano. La hora de la comida en el colegio tiene un enorme potencial pedagógico, pues amplía las herramientas didácticas y las conecta activamente con la vida cotidiana.



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA HORA DE COMER?

Pasar tiempo en la mesa, degustar los alimentos, compartir en torno a ella conversaciones y tiempo, forma parte de una cultura y un modo de vida que debemos preservar. Hay que huir al máximo del modelo del fast-food, porque además no es bueno para la salud, ya que se hacen peores digestiones. Y muchas veces este es el modelo que se está imponiendo en las escuelas. Una de las claves para la buena digestión es comer relajado, sin prisas y masticando bien. También puede plantearse como propuesta de alimentación saludable la posibilidad de que los almuerzos se hagan en las aulas, a ser posible sentados, para que se le dedique un espacio a la alimentación y se puedan utilizar almuerzos diferentes al típico “bocadillo”, que se suele comer de pie o incluso jugando en el patio.

Sin embargo, el espacio físico del comedor escolar es limitado en la mayoría de centros, donde con frecuencia hay que hacer varios turnos de comida. En algunos coles van tan agobiados de tiempo, que cualquier cambio que implique que el alumnado tarda más en comer es un problema de difícil solución. En estos casos, es importante reconocer las limitaciones de cada centro y tratar de incidir en algunas condiciones para mejorar el espacio del comedor como puede ser ampliar las instalaciones, insonorizar, hacer más turnos, etc.





¿QUÉ PASA CON LAS ALERGIAS Y LAS INTOLERANCIAS EN EL COMEDOR ESCOLAR?

Según la Ley 17/2011, de seguridad Alimentaria y nutrición, se establece que los centros escolares con alumnado con alergias e intolerancias alimentarias diagnosticadas y acreditadas con un certificado médico tienen que elaborar menús especiales, adaptados a estas alergias o intolerancias. Por tanto, las empresas de restauración colectiva deberán ofrecer menús especiales adaptados a las necesidades del alumnado y que la información de estos menús les llegue de la misma manera que el menú tipo a las familias afectadas.

¿CÓMO SE PUEDE MEJORAR LA CALIDAD DEL PESCADO EN EL COMEDOR?

Generalmente, el tipo de pescado que se suele ofrecer en el menú escolar es pescado blanco congelado, porque es más fácil de utilizar (filetes desespinaados), hay más oferta y las empresas están más acostumbradas a su uso y manipulación. En relación al pescado de lonja, el pescado azul de talla pequeña suele preocupar a madres y padres por el tema de las espinas. No obstante, cada vez hay más empresas que lo están incorporando y que ofrecen en sus menús pescado de lonja y de proximidad. Existe la opción de comprar el pescado desespinaado, se puede negociar con los pescaderos.



¿SE PUEDE USAR HUEVO FRESCO EN EL COMEDOR ESCOLAR EN LUGAR DE HUEVINA?

Al contrario de lo que se tiende a pensar, no es ilegal dar huevo fresco en la restauración colectiva, siempre que se haya cocinado siguiendo unas determinadas pautas. Cuando se emplea huevo, igual que con cualquier otro alimento fresco perecedero, se deben seguir una serie de indicaciones higiénico sanitarias que garanticen que ese alimento está preparado de forma segura. Algunas de ellas son:

- Almacenar los huevos en la nevera.
- Lavarlos justo en el momento en el que se vayan a usar y no antes, para mantener su capa natural protectora presente en la cáscara.
- Cascarlos en un recipiente distinto al que se vayan a volcar, para evitar la caída de cáscaras en el conjunto que se va a cocinar.
- Cocinarlos a una temperatura suficiente como para reducir lo máximo posible la carga de microorganismos (temperatura igual o superior a los 75°C).
- No emplearlos en preparaciones crudas o muy poco cocinados como mayonesas o huevos fritos con la yema sin cuajar.
- Consumir las preparaciones en las horas siguientes a su preparación o refrigerar inmediatamente sin dejar a temperatura ambiente.





OTRAS CONSULTAS

SOBRE ALIMENTACIÓN EN GENERAL

¿QUÉ CANTIDAD DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS HAY QUE DAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS?

Un menú equilibrado debe contener un alimento de cada grupo. A lo largo del día, prácticamente la mitad de la ingesta debe estar compuesta por fruta y verdura, tal y como nos propone el Plato Saludable de Harvard.

Aproximadamente un cuarto de nuestro plato ha de estar ocupado por proteínas (carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos, etc.), dando peso a la proteína vegetal y limitando la carne roja. Es importante evitar al máximo el consumo de carnes procesadas y derivados cárnicos (embutido, fiambre, hamburguesas y albóndigas preparadas).

Las fuentes de hidratos de carbono se deben ir variando (pan, arroz, pasta, patata, boniato, avena, mijo, etc.), porque la tendencia es a comer todo a base de trigo. La grasa ideal será el aceite de oliva virgen extra para tomar en crudo, evitando aceites refinados, ya que es un producto típico mediterráneo y es de la mejor calidad. El postre perfecto debe ser siempre una pieza de fruta que nunca debe sustituirse por un zumo. La bebida de preferencia es el agua en todas las comidas.

La Guía de los Menús de la Conselleria de Sanidad indica las raciones y gramajes de los distintos grupos de alimentos que deben proporcionarse en un comedor escolar.

¿LA PROTEÍNA VEGETAL ES DE LA MISMA CALIDAD QUE LA PROTEÍNA ANIMAL?

Los alimentos que contienen una mayor proporción de proteína son: carnes, pescados, lácteos, frutos secos, semillas, legumbres y cereales. Las proteínas que contienen estos alimentos están formadas por cadenas de aminoácidos, que son como vagones de un tren, que se van “separando” en el tracto digestivo, pasando al organismo después en forma simple. Dentro de los aminoácidos hay que diferenciar entre aminoácidos esenciales (que deben ingerirse de forma frecuente en la dieta) y los no esenciales (que pueden obtenerse mediante el metabolismo de otros aminoácidos).

Algunos alimentos pueden tener una menor proporción de algún aminoácido esencial concreto o no tenerlos todos en su composición, pero no por ello son una proteína no válida. Las lentejas, por ejemplo, contienen una proporción un poco inferior del aminoácido esencial metionina, pero este aminoácido se encuentra en cantidad adecuada en los cereales, por lo que no habría carencia de este si en las horas previas o posteriores a la ingesta de lentejas se come algún cereal o si se mezcla legumbre con un cereal en el mismo plato (lentejas con arroz y verduras).

También hay algunos alimentos de origen vegetal que contienen la proporción adecuada de aminoácidos esenciales, como la quinoa, el amaranto, la soja y sus derivados, los garbanzos y algunos tipos de judías.

Otro factor que puede influir en la calidad de una proteína es su factor de digestibilidad. La fibra presente en los vegetales puede reducir la absorción de sus nutrientes. Por ello, al ingerir proteína vegetal, la cantidad debe ser un poco mayor a la ración de proteína animal.

Pero tenemos que tener claro que actualmente, en la dieta occidental, no hay carencia de proteínas. El mayor problema surge del exceso de proteína, de la que se derivan parte de las enfermedades que denominamos alimento-dependientes, como pueden ser algunos tipos de cáncer o las enfermedades cardiovasculares.





Justicia Alimentaria somos una asociación con más de 30 años de recorrido que promueve desde la cooperación, la educación y la movilización, un modelo alimentario saludable, sostenible y justo, basado en los principios de la Soberanía Alimentaria.

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la GVA y la AECID. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Justicia Alimentaria y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana y la AECID.