

Comedores escolares, lugares para educar

Julia de la Montaña

Prof. da área de Nutrición e Bromatoloxía
Universidade de Vigo

jmontana@uvigo.es

Francisco G. de la Montaña

Diplomado en Nutrición Humana e Dietética
Universidad Complutense de Madrid

francisco.garcia@dietsasalud.es

Segundo datos proporcionados pola Xunta, os comedores escolares galegos alcanzaron este curso un total de 542, o que supón un incremento do 15% nos últimos 3 anos. Inclusive, algúns aumentaron a súa capacidade nun 35%, o que nos fai supoñer que a crecente demanda vén dada pola nova realidade social na que nos atopamos.

Ofrecido o servizo, non deberiamos esquecer que, aínda que o cualifiquemos de complementario, posúe un indubidable carácter educativo e ten importantes repercusións na saúde dos nosos nenos e nenas. Cinco días á semana e nove meses ao ano, a principal comida do día inxírena aí, e hai usuarios con necesidades especiais que requiren un control meticuloso para eliminar posibles riscos e efectos adversos. A alimentación recibida nestes comedores constitúe unha parte moi importante da dieta diaria, xa que achega o 30 ou o 40% das necesidades enerxéticas totais e incide no estado nutricional dos comensais, ao tempo que contribúe a evitar unha posible malnutrición, por defecto ou por exceso, e provocar efectos negativos a curto ou a longo prazo.

Con todo, os comedores non deberían concibirse, unicamente, como lugar para satisfacer as necesidades de sustento, senón como espazos de aprendizaxe para a promoción de condutas saudables. A educación sempre vai máis alá do que acontece na aula e, neste sentido, os profesionais do ámbito da nutrición, poderían ser de grande axuda nos centros. As súas intervencións educativas concorrerían para establecer unhas boas pautas alimentarias, ensinarlles a comer aos rapaces e facerlles entender a relación directa que existe entre alimentación e saúde. Pero, ademais deste papel educativo, asegurarían que na comida principal se achegasen aqueles nutrientes esenciais para a medra e o desenvolvemento dos nenos. Iso sen obviar o seu importante rol para corrixir posibles erros ou desequilibrios, e formular alternativas saudables ao menú familiar que complementen as achegas nutricionais do menú escolar.

Esta vertente educadora do comedor adquire, se cabe, unha maior importancia en idades temperás, nas que comeza un período transcendental para a adquisición dos hábitos alimentarios. O comedor debe manter unha relación próxima coas familias e establecer unha estreita comunicación que as faga cómplices no momento de asentar unhas prácticas alimentarias adecuadas. Na actualidade o perfil do dietista-nutricionista non está considerado no decreto que regula o funcionamento dos comedores escolares (Decreto 10/2007, DOG 6 de febreiro do 2007). Non obstante, cando se trata de establecer os criterios nutritivos que ten que cumprir o menú escolar, deberán considerarse as diferentes necesidades enerxéticas e nutritivas que existen en función das idades, para asegurar que cada grupo de idade cubra axeitadamente as súas necesidades e evitar desviacións, tanto por defecto -o que desencen-

dearía un estado carencial- como por exceso, o que contribuiría a aumentar a incidencia de sobrepeso ou obesidade, situación que segundo datos do estudo EnKid (en Majem, Ll. e Aranceta Bartrina, J. (Eds.) (2001) *Obesidad infantil y juvenil*. Barcelona, Ed. Masson), se estima nun 26,3% para os nenos con idades comprendidas entre 2 e 24 anos, atopándose os valores máis elevados de obesidade entre os mozos de 6 a 13 anos.

Os comedores deben promover a aprendizaxe de condutas saudables

Para axudar ao asentamento duns patróns alimentarios idóneos, o servizo de comedor debería, entre outras medidas, potenciar o consumo daqueles alimentos que teñen unha menor aceptación neste grupo de poboación, isto é, as verduras, as ensaladas e o peixe. Unha estratexia para logralo podería ser poñelos como primeiros pratos, xa que é cando os nenos e as nenas teñen máis apetito e, polo tanto, cando se produce un menor rexeitamento. Convén tamén que exista unha ampla variación na forma de preparar os alimentos, o que colaborará na redución das aversións (neofobias) que adoitan ser características na poboación infantil. Outro hábito que cómpre fomentar é o consumo diario de froita fresca, conque a sobremesa habitual debería ocupala a froita, en alternancia con algún lácteo simple (iogur natural, queixo fresco...).

Todo o exposto anteriormente permite facer un esbozo dalgúns liñas que deberían seguir os comedores escolares no futuro. Entre outras, sinalamos a necesidade de que se estableza a figura

do nutricionista, de que se desenvolvan programas e/ou obradoiros educativos no ámbito da alimentación e de que se cree un observatorio que posibilite a vixilancia dos cambios nos patróns alimentarios, co fin de detectar pautas incorrectas e asegurar o cumprimento das normas básicas do equilibrio alimentario. Isto viría mellorar, non só o estado de saúde dos nosos nenos, senón tamén reducir a incidencia de futuras patoloxías directamente relacionadas coa alimentación.

