



Facultad de Farmacia
Universidad de La Laguna

Grado en Nutrición Humana y Dietética

Curso 2023/24

Análisis de los comedores escolares de Canarias: Un enfoque integral para la salud y el bienestar de los estudiantes

Claudia Hernández García

(alu0101339146@ull.edu.es)

Tutor: Beatriz Rodríguez Galdón

Co-tutor: Pablo Alonso González

“Solo puedo dar gracias a mi familia y profesores por tantas oportunidades brindadas
y tantas cosas aprendidas”

1. Índice

1. Índice	3
2. Datos referidos a la memoria:.....	4
3. Resumen	4
4. Palabras Clave	4
5. Abstract.....	5
6. Keywords	5
7. Objetivos	6
8. Material y métodos.....	6
8.1. Búsqueda bibliográfica.....	6
8.2. Trabajo experimental	6
9. Situación actual en Canarias.....	7
9.1. El estilo de vida actual y cómo nos hemos ido adaptando a la restauración colectiva	7
9.2. Comedores escolares en Canarias.....	8
9.3. La obesidad infantil en Canarias	8
9.4. Antecedentes de programas para una alimentación infantil saludable.....	9
9.5. Guía de comedores escolares. Comunidad Autónoma de Canarias.....	11
9.6. Normativa referente a comedores escolares	16
10. Resultados	18
11. Discusión.....	20
12. Conclusiones	21
13. Bibliografía	22

2. Datos referidos a la memoria:

Número de páginas de la memoria	25
Número de palabras totales de la memoria sin contar resumen, abstract, pie de tablas o figuras y referencias.	4959
Número de palabras del resumen	234
Número de palabras del abstract	202

3. Resumen

El siguiente trabajo académico considera que, en un importante porcentaje de población infantil en nuestra sociedad actual, predominan estilos de vida sedentarios, así como una alimentación no equilibrada, ni completa. Esta situación cada vez más preocupante aumenta el riesgo a corto y mediano plazo a problemas de salud como la obesidad infantil. Así pues, se pone en riesgo una disminución de la calidad y esperanza de vida y se incrementa el coste de los servicios sociosanitarios. Además, en los niños del contexto español y entorno más próximo, el riesgo de obesidad es creciente y cada vez a edades más tempranas. Esto es así, a pesar de las iniciativas tomadas al respecto para invertir esta tendencia, tales como la Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS). Dichas estrategias de desarrollo y programas orientados a la adquisición de hábitos de vida saludable se han visto más proclives al éxito, cuando su escenario de aplicación a partido de los centros escolares, dejando el mayor peso en los comedores escolares, por la directa aplicación de los buenos hábitos.

Dicho trabajo ha buscado integrar tanto los conceptos teóricos como los programas y planes nutricionales, con la puesta en marcha en colegios y comedores escolares de Canarias. Como resultado, se ha observado que, existiendo variedad de programas impulsados por el Gobierno de Canarias entre otras entidades, falta potenciar los planes de acción para alcanzar los objetivos establecidos para cada programa.

4. Palabras Clave

Comedores escolares, Canarias, Guía, menú, saludable.

5. Abstract

The following academic work considers that, in a significant percentage of the child population in our current society, sedentary lifestyles prevail, as well as unbalanced and incomplete diets. This increasingly concerning situation raises the short and medium-term risk of health problems such as childhood obesity. Consequently, there is a risk of decreasing quality and life expectancy, and an increase in the cost of socio-health services. Additionally, in Spanish and nearby context children, this trend is growing and starting at younger ages. This is despite initiatives taken to reverse this trend, such as the Strategy for Nutrition, Physical Activity, and Obesity Prevention (NAOS). These strategies and programs aimed at acquiring healthy lifestyle habits have been more successful when implemented in school settings, with a particular emphasis on school canteens due to the direct application of good habits.

This work has sought to integrate theoretical concepts such as programs and nutritional plans with their implementation in schools and school canteens in the Canary Islands. As a result, it has been observed that, despite the variety of programs driven by the Government of the Canary Islands and other entities, there is a need to enhance action plans to achieve the established objectives for each program.

6. Keywords

School dining rooms, Canary Islands, Guide, healthy menu.

7. Objetivos

La finalidad última de este Trabajo de Fin de Grado será conocer como es el entramado de los comedores escolares, desde la normativa que les rige, hasta el diseño de los menús, que nos dará información sobre cómo según la guía debe ser un menú saludable y nutricionalmente de calidad. Además de realizar entrevistas a responsables encargados de comedor y de la valoración de los menús, para así poder evaluar la implementación actual, identificar las áreas de mejora y conveniente a estas, propones cambios que ayuden a un buen progreso.

8. Material y métodos

La metodología seguida para alcanzar los objetivos del presente trabajo está formada por dos apartados. El primero se refiere a la realización de una búsqueda bibliográfica para conocer la situación actual de los comedores escolares de Canarias. En el segundo apartado, se ha hecho un trabajo experimental centrado en la isla de Tenerife.

8.1. Búsqueda bibliográfica

La búsqueda bibliográfica que se ha realizado ha sido extensa y completa ya que consta tanto de páginas web como de artículos oficiales sacados de las páginas del Gobierno de Canarias, AESAN, OMS, CORVI y el BOE. Se trata de una revisión integradora de la literatura. La búsqueda de artículos se ha llevado a cabo entre enero y abril de 2024. Las búsquedas se han realizado en distintas bases de datos: PubMed, Google académico y Scielo. Se han consultado un gran número de artículos para poder estructurar de forma contrastada todo lo que debe competir a los comedores escolares de Canarias, ampliando la búsqueda en los documentos oficiales a los que se tienen que remitir estos, como la Guía de comedores escolares de Canarias, los programas educacionales del área de salud, las leyes que rigen la actividad de ellos comedores escolares, etc. Los criterios de selección fueron en base al organismo que lo publica y a la antigüedad de la información.

8.2. Trabajo experimental

Para llevar a cabo el estudio, se comenzó investigando qué colegios ofrecían comedor escolar de gestión directa en Tenerife. Debido a que el buscador de comedores escolares de la página del gobierno de Canarias solo indica el número de centros que ofrecen el servicio (sin discriminar cocina directa o catering), se encontraron 192 colegios con comedor escolar en la isla. A continuación, se seleccionaron 8 centros que eran más accesibles por cercanía y se contactó con ellos vía "Gmail", de los cuales uno accedió a hacer la entrevista. Esta constó de 19 preguntas cuyos temas principales fueron; la formación del personal encargado de elaborar y proponer el menú, la calidad nutricional del menú y factores asociados a esta, y los programas, planes o proyectos en los que el centro esté comprometido en materia de nutrición. La entrevista fue

presencial y grabada, previo consentimiento, para así ser transcrita y poder analizar la información relevante.

Siguiendo esta línea, y buscando conocer mejor la situación de los comedores escolares, se contactó por teléfono con el director ejecutivo de Serax Consulting S.L., cuya empresa se encarga de valorar los menús de diferentes colegios distribuidos en todo el archipiélago. Entre ellos, brinda servicio al colegio entrevistado. Esta entrevista constó de 8 preguntas, y se realizó de manera telemática. Las preguntas realizadas, estaban centradas en conocer cómo la empresa valora los menús y si siguen las recomendaciones de los organismos públicos.

Para el momento de analizar ambas entrevistas, primero se procedió a transcribirlas. Posteriormente, se llevaron a cabo búsquedas en las transcripciones, para identificar respuestas que convergieran en pensamientos o realidades compartidas. Seguidamente, se centró en las respuestas vinculadas con el ámbito específico de cada entrevistado.

9. Situación actual en Canarias

9.1. El estilo de vida actual y cómo nos hemos ido adaptando a la restauración colectiva

El actual estilo de vida es el resultado de una mezcla de necesidades que se han ido sobreviniendo con el tiempo. Hemos aumentado la distancia entre el trabajo, la casa y los centros escolares, los cuales se han convertido en factores para el cambio de nuestro patrón alimentario y actividad física.

Pese a los cambios en el ámbito alimentario, la comida del mediodía sigue siendo la más destacada de la dieta española y la que más nos aporta en cantidad. Y es por lo que, aunque nuestras rutinas están diseñadas para tener un descanso para la comida del medio día, lo cierto es que el tiempo no se ajusta, y tendemos a recurrir a servicios de restauración, ya sea en el trabajo o para los más pequeños en los comedores escolares.

Esto ha llevado a un importante crecimiento del sector de la restauración colectiva en España, como es el caso de los comedores escolares, lugares donde los escolares continúan explorando nuevos alimentos.

Cualquier patrón de estilo de vida, ya sea más o menos saludable, es más influyente a **edades tempranas**, además de tener **mayor adherencia en el tiempo**. Por eso es importante iniciar una dieta equilibrada y variada en ese periodo. No solo debemos centrarnos en la alimentación, sino también informales en un estilo de vida saludable.

(1)

9.2. Comedores escolares en Canarias

Actualmente hay registrados 486 centros de infantil y primaria que ofertan el comedor escolar en sus servicios en toda Canarias, donde se distinguen 246 en la provincia de S/C de Tenerife y 250 en la de Las Palmas de Gran Canaria. Por islas, Tenerife tiene 196 comedores registrados, Gran Canaria 185 comedores, La Palma 37 comedores, Fuerteventura 36 comedores, Lanzarote 29 centros, La Gomera 10 comedores y El Hierro 3 comedores. (2)

Entre el cómputo total de centros, la suma de plazas asciende a 73.400 escolares que almuerzan en los centros. Esta situación supone que durante cada curso escolar y mientras dure la etapa en el colegio, el comedor será responsable aproximadamente del 30-35 % del aporte energético diario. (3)

Para que esta red de comedores funcione, hay diferentes puntos que deben de velar en su cumplimiento y que en este trabajo se describen, entre ellos cabe destacar las leyes que regulan a los comedores escolares, los principios básicos que debe seguir un menú, los encargados de ofrecer el servicio de comedor, etc. Puntos que se tratan en los siguientes apartados.

9.3. La obesidad infantil en Canarias

9.3.1. Qué es la obesidad infantil

La definición de obesidad que da la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la siguiente: “acumulación anormal y excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud y que se manifiesta por un exceso de peso y volumen corporal”. (4) Sin embargo la definición para edades comprendidas hasta los 19 años es diferente.

La obesidad en niños menores de 5 años es un peso para la estatura superior a tres desviaciones estándar por encima de la mediana de los patrones de crecimiento infantil de la OMS. En el caso de los 5 a los 19 años, la obesidad es un IMC para la edad superior a dos desviaciones estándar por encima de la mediana de la referencia de crecimiento de la OMS.

9.3.2. Situación actual

Desde 1999 hasta 2022 la prevalencia mundial de obesidad casi se ha triplicado, y en Europa la OMS califica a la obesidad como la Epidemia del siglo XXI. Esta **tendencia al alza** preocupa en mayor medida entre los más pequeños puesto que, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en población infanto-juvenil (5 a 19 años) también se ha visto incrementada, pasando del 8% en 1990 al 20% en 2022. Este aumento ha afectado de la misma manera a niños y niñas: en 2022, el 19% de las niñas y el 21% de los niños tenían sobrepeso. En resumen, durante el año 2022 se estimó que más de **390 millones de niños del mundo y adolescentes entre 5 y 9 años convivían con sobrepeso u obesidad.** (4)

En Canarias, el estudio ALADINO 2019, reflejó el estado actual de la situación de las islas frente a la península, en datos de obesidad y sobrepeso. En ellas, la prevalencia de **sobrepeso** es del **24,5%** y la de **obesidad** del **18,5%**, situándose en más de un punto por encima de la media nacional. (5)

9.3.3. Enfoque multidisciplinar

La obesidad, con su alta morbilidad y costos sanitarios, suele manifestarse desde la infancia, lo que destaca la importancia de intervenir tempranamente. En este periodo, los padres tienen un considerable control sobre sus hijos y se pueden abordar diversos factores sociales y culturales que influyen en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad. Estudios recientes sugieren que un enfoque multidisciplinario es más efectivo para reducir las tasas de sobrepeso y obesidad (6). Este enfoque abarca:

La alimentación, donde la reducción de bebidas azucaradas y alimentos calóricos, así como la moderación de las porciones, ha demostrado ser eficaz.

La actividad física regular y la disminución del sedentarismo también son recomendadas para controlar el peso.

Aunque en las estrategias no se suele abordar la intervención psicológica, esta puede ser beneficiosa. Se ha observado que las acciones que involucran a la familia, considerando el nivel socioeconómico y otros factores individuales, y que comienzan temprano, son más efectivas.

Además, las intervenciones escolares, con componentes adicionales en el hogar o en la comunidad, tienen un fuerte respaldo de evidencia. Estos hallazgos refuerzan la idea de implementar medidas similares en Canarias. (7)

Uno de los tipos de intervenciones escolares posibles, son las planteadas para los comedores escolares, en este sentido queremos analizar de forma general los comedores escolares de Canarias y los diferentes programas para la alimentación infantil saludable.

9.4. Antecedentes de programas para una alimentación infantil saludable

9.4.1. ESTRATEGIA NAOS

En 2005 se lanzó en España la estrategia **NAOS** (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) llevado a cabo por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), cuya meta es invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles. Centrándose en la población infanto-juvenil y la más desfavorecida. (8)

9.4.2. PROYECTO PIPO

PIPO (Programa de Intervención para la Prevención de la Obesidad Infantil), es un proyecto subvencionado por la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud, integrado en la estrategia de prevención de la obesidad infantil de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias. El programa ofrece una guía de alimentación con pautas nutricionales y de actividad física hasta los 18 años, y menús saludables desde los 4 hasta los 18 años, buscando el fin de crear conciencia sobre la importancia de fomentar y mantener la salud. (9)

9.4.3. PROYECTO DELTA

A nivel autonómico, en 2005 la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud instauró el **proyecto DELTA**, para la promoción de la Alimentación Saludable y la Actividad Física. El Proyecto Delta, se define como un conjunto de propuestas, estrategias y materiales didácticos orientados a la promoción de la alimentación saludable y la actividad física, en un contexto más amplio de educación para la salud. (10)

9.4.4. PROGRAMA ALIPA

El programa ALIPA es una iniciativa impulsada por el Gobierno de Canarias que comenzó a implantarse en enero de 2019. Está dirigido a escolares de 6 a 16 años y a adultos, a los que se les impartirán talleres nutricionales y de cocina. El programa busca actuar sobre factores educacionales de la obesidad, educar a la población en alimentación saludable y actividad física, y capacitar en la elaboración de comidas básicas y saludables.

Sus objetivos específicos son promover la alimentación saludable desde la infancia, evaluar conocimientos y hábitos alimentarios, impartir educación nutricional y evaluar la efectividad del plan implementado cada 12 meses.

Para la puesta en marcha, la guía didáctica expone que los docentes recibirán formación específica, y los cocineros se formarán en nutrición para adaptar los platos a las recomendaciones saludables. (11)

9.4.5. PLAN DE FRUTAS Y VERDURAS

El Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria (ICCA) desarrolla durante el curso 2023-2024 el Plan de Frutas y Hortalizas en centros públicos que impartan Educación Infantil y Primaria de Canarias para alumnado de edades comprendidas entre 3 y 12 años.

El Plan de Frutas y Hortalizas, tiene como principal finalidad promover el consumo de frutas y verduras en la población infantil y prevenir el sobrepeso, así como enfermedades sobrevenidas. (12)

9.5. Guía de comedores escolares. Comunidad Autónoma de Canarias

La Guía de Comedores Escolares de Canarias es un documento elaborado por la Dirección General de Ordenación, Innovación y Calidad de la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes en colaboración con la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de Salud. Esta guía está diseñada para los centros educativos de Canarias que ofrecen servicios de comedor y tiene como objetivo integrar la promoción de la salud dentro del ámbito escolar. (13)

La guía incluye instrucciones de organización y funcionamiento de los comedores escolares, así como recomendaciones para promover hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes. Por otro lado, ofrece una breve introducción a la base del conocimiento sobre nutrición (nutrientes, raciones, distribución de alimentos, etc). Además, se proporcionan orientaciones para la implementación de programas como el de los Eco comedores escolares, que buscan mejorar la calidad de los alimentos servidos y fomentar prácticas sostenibles. (14)

9.5.1. Estructura básica del menú

La presentación y estructura básica de un menú saludable se debe realizar en función de la idiosincrasia de cada centro y del alumnado, así como de las infraestructuras que se dispongan. A grandes rasgos, la estructura del menú podrá estar contemplada en dos formatos:

a) Modelo de plato único (Tabla 1).

Se trata de un modelo que sigue las recomendaciones del plato único saludable creado por la Universidad de Harvard para niños y que permite incorporar todos los alimentos necesarios para el alumnado en un mismo plato. La distribución del plato como podemos observar en la Tabla 1 comprende la mitad por verduras y hortalizas, un cuarto de proteínas y otro cuarto de farináceos. Este modelo se puede acompañar con pan y fruta/yogur.

Tabla 1. Descripción de la estructura básica del menú escolar. Plato único.

<i>MODELO DE PLATO ÚNICO</i>	
<i>¼ DEL PLATO</i>	Cereales integrales, tubérculos y legumbres.
<i>¼ DEL PLATO</i>	Alimentos proteicos (legumbres, pescados, huevos, carnes, etc.)
<i>½ DEL PLATO</i>	Verduras y/o hortalizas
<i>POSTRE</i>	Fruta natural
<i>ACOMPANAMIENTO (opcional)</i>	Pan integral
<i>BEBIDA REFRESCANTE</i>	Agua

b) Modelo de dos platos (Tabla 2).

Se trata de la estructura más clásica de alimentación y que se ha venido utilizando hasta la fecha en los centros. Está compuesta por un primer plato y un segundo plato. Al igual que el modelo anterior, esta opción se puede acompañar con pan y fruta/yogur. La distribución de los platos por grupos de alimentos deberá contener lo descrito en la Tabla 2. (15)

Tabla 2. Descripción de la estructura básica del menú escolar. Dos platos.

<i>MODELO DE DOS PLATOS</i>	
<i>1^{ER} PLATO</i>	Verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales
<i>2^{DO} PLATO</i>	Alimentos proteicos (legumbres, pescados, huevos, carnes, etc.)
<i>GUARNICIÓN*</i>	Verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales
<i>POSTRE</i>	Fruta natural
<i>ACOMPANAMIENTO (opcional)</i>	Pan integral
<i>BEBIDA REFRESCANTE</i>	Agua

*- Se debe incluir aquellos grupos de alimentos que no se han incorporado en el 1^{er} plato.

9.5.2. Requisitos nutricionales básicos

Cualquier menú escolar debe reunir unos requisitos nutricionales básicos, contemplados en la Tabla 3, que permitan cubrir las necesidades del alumnado.

Tabla 3. Resumen de los requisitos básicos del menú del centro escolar.

REQUISITOS NUTRICIONALES BÁSICOS	
REQUISITOS NUTRICIONALES BÁSICOS	Aportar un balance energético adecuado (adaptado a las necesidades individuales)
	Perfil calórico de macronutrientes óptimo
	Perfil graso y de hidratos de carbono saludables
	Ajustar las necesidades según edad y sexo
MENÚS AMPLIAMENTE VARIADOS	Aportar distintos grupos de alimentos
	Variar los alimentos de un mismo grupo
	Utilizar técnicas culinarias saludables
	Variedad de recetas sanas
EDUCACIÓN ALIMENTARIA	Ofrecer a las familias la información de los menús escolares para que puedan planear el resto de las comidas del día
	El menú escolar debe servir como ejemplo para que las familias lo puedan aplicar en sus hogares
	Desde el comedor, se fomentará el conocimiento y la enseñanza de los alimentos, sobre todo, aquellos típicos de la zona geográfica, de temporada, o diferentes culturas

El correcto aporte energético de la comida que se brinde en un comedor escolar debe ser entre el 30-35% de la ingesta energética total diaria, teniendo en cuenta que se realizan 5 comidas al día, adecuándose a la edad y sexo del alumnado (IDR). Los requerimientos tanto de macros como de micronutrientes quedan cubiertos si se procura un correcto aporte diario de todos los grupos de alimentos (gráfico 1).

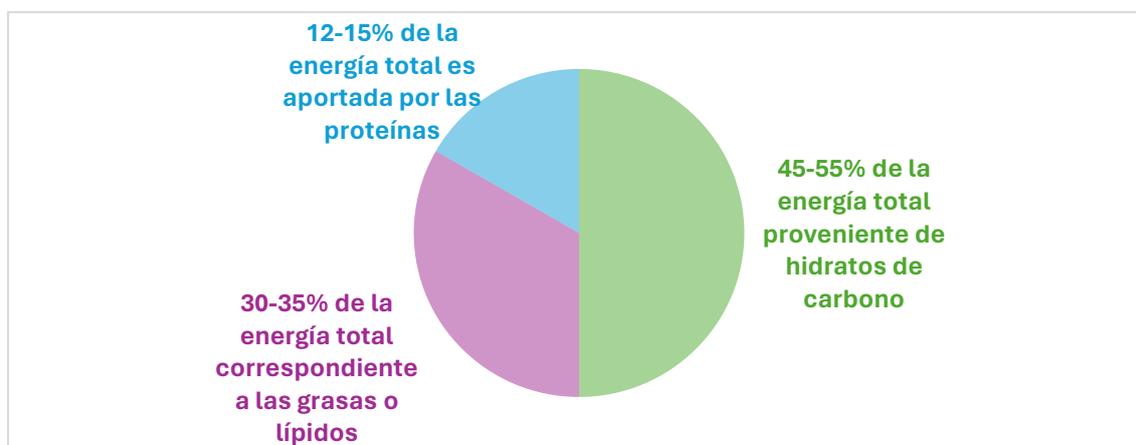


Gráfico 1. Distribución del porcentaje de macronutrientes

Perfil graso: La fuente de grasa principal se recomienda que sea mayoritariamente monoinsaturada, específicamente recomendado el aceite de oliva virgen en el cocinado o como aliño. Respecto a las grasas saturadas, éstas no deben superar el 10% de la energía total del menú. (16)

Perfil de hidratos de carbono: Estos provendrán de pastas, arroces, tubérculos, legumbres, entre otras. Eligiendo de preferencia su variedad integral. Los azúcares libres añadidos no deben estar presentes en el menú escolar. (16)

9.5.3. Pautas para la elaboración de un menú saludable

Los menús deben planificarse semanal, quincenal o mensualmente, adaptándose a las circunstancias de cada centro. Ofreciendo una combinación adecuada y variada de alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales y evitar la monotonía.

Se debe favorecer los aspectos culinarios autóctonos de Canarias, además de adaptar los menús a las diferentes épocas del año, favoreciendo la cercanía y los productos frescos.

A la hora de confeccionar el menú, se debe adaptar sobre la ingesta dietética de referencia (IDR) a cada grupo de edad y sexo, tal y como se indica en la tabla 4, y a la proporción de energía que debe contener cada comida. A continuación, se debe planificar la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos y el tamaño adecuado de las raciones según la edad. Y, por último, adaptar las técnicas culinarias más saludables y adecuadas a cada grupo de edad. (17)

Tabla 4. Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida en diferentes tramos de la edad escolar. (18)

INGESTA DIARIA RECOMENDADA			
<i>POBLACIÓN</i>	<i>EDAD (años)</i>	<i>ENERGÍA* (Kcal/día)</i>	<i>35% ENERGÍA (comida)(Kcal/día)</i>
<i>NIÑOS</i>	3-8	1742	610
<i>NIÑAS</i>	3-8	1642	575
<i>NIÑOS</i>	9-13	2279	798
<i>NIÑAS</i>	9-13	2071	725
<i>NIÑOS</i>	14-18	3152	1103
<i>NIÑAS</i>	14-18	2368	829

*Las necesidades energéticas están calculadas para una actividad moderada.

9.5.4. Frecuencia recomendada del consumo de alimentos en la programación del menú escolar

El enfoque principal de la alimentación en el comedor escolar debe ser en alimentos de origen vegetal, incluyendo hortalizas, verduras, legumbres y frutas. Recomendando su combinación con cereales y legumbres en potajes y guisos, evitando guarniciones fritas de papas y batatas.

Es crucial incorporar proteínas de alto valor biológico, tanto de origen animal como vegetal para asegurar un crecimiento saludable físico, cognitivo y social. Se ofrecerá pescado al menos 3 días en semana y una de ellas pescado azul pequeño. Pudiendo añadir aves, pescado blanco y azul fresco o congelado, huevos y legumbres. Y evitando carnes rojas y procesadas, así como alimentos preparados a base de pescado.

En general, debe primar el uso de técnicas culinarias saludables como el horneado o asado. Desaconsejando minimizar las preparaciones que incluyan frituras y otros procedimientos como recalentar la comida para evitar pérdidas de nutrientes y de características organolépticas deseables.

En eventos especiales dentro del ámbito escolar, se pueden incluir platos o alimentos que normalmente se limitan en los menús escolares. (19)

Tabla 5. Frecuencia recomendada del consumo de alimentos en la programación de menús escolares. (19)

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL
PRIMEROS PLATOS	
ARROZ ^a	0-1
PASTA ^{a-b}	0-1
LEGUMBRES ^c	2-3
HORTALIZAS ^{c-d}	2-3
SEGUNDOS PLATOS	
CARNES BLANCAS ^e	1-2
CARNES ROJAS ^f	0-1
PESCADO ^g	1-3
HUEVOS	1-2
PROTEÍNAS VEGETALES ^h	0-5
GUARNICIONES	
ENSALADAS VARIADAS FRESCAS	2-4
GOFIO Y TUBÉRCULOS (PAPAS Y BATATAS)	1-2
OTRAS GUARNICIONES (ARROZ, PASTA, LEGUMBRES, ETC.)* ^a	0-1
POSTRE	
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	4-5
OTROS POSTRES (YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR AÑADIDO) ⁱ	0-1

^a Se debe priorizar el consumo de variedades integrales

^b No se incluye la pizza porque se considera plato precocinado, a excepción de que se realice una pizza natural

^c Se pueden combinar para la realización de potajes. También se pueden combinar para la combinación de platos en frío.

^d Conviene utilizar hortalizas tanto en cocinado como en crudo.

^e Se entiende por carnes blancas aquellas que procedan de aves y conejo.

^f Se entiende por carnes rojas aquellas que procedan de mamífero, como la ternera, cerdo, cabra, buey, cordero y caballo.

^g Conviene incorporar tanto pescados blancos como azules. Los palitos de pescado y sucedáneos no se consideran pescado. Se debe evitar atún rojo, pez espada, cazón y tintorera en menores de 10 años, así como limitar a 120g al mes en menores de entre 10 y 14 años.

^h Se pueden incluir y adaptar a cualquier menú escolar. No obstante, en menús vegetarianos será fundamental su incorporación diaria.

ⁱ Una vez al mes se podrá incorporar un postre típico autóctono de la comunidad.

9.6. Normativa referente a comedores escolares

En España, el marco normativo en materia de comedores escolares resulta complejo debido a la descentralización de competencias, entre ellas las relativas a la Educación y la Sanidad, conforme a lo previsto en el artículo 148 y siguientes de la Constitución Española (CE). De esta forma, pese a la aprobación de la vigente Orden del Ministerio de Educación y Ciencia de 24 de noviembre de 1992 (BOE n.º 294 de 8/12/92), por la que se regulan los comedores escolares, estableciendo su marco regulador y fijando

los posibles modelos de gestión, cada comunidad autónoma tiene su propia legislación en esta materia.

A continuación, se destaca la parte normativa que rige a los comedores escolares de Canarias en materia de buenos hábitos, organismos encargados de la gestión de los comedores y de los menús escolares, etc.

Legislación estatal

La **Ley 17/2011, de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, en su **artículo 40** establece medidas especiales dirigidas al ámbito escolar. Desde la promoción de la enseñanza de un estilo de vida saludable en el entorno escolar, hasta la correcta supervisión de los menús por parte de profesionales graduados en Nutrición Humana y Dietética. Además, protege a las escuelas de la publicidad de alimentos y bebidas no saludables. (20)

El **artículo 41** establece medidas dirigidas a las Administraciones públicas, requiriendo que las licitaciones de servicios de restauración incluyan requisitos para asegurar una alimentación variada, equilibrada y adaptada a las necesidades nutricionales de los usuarios, **supervisadas conforme a guías nutricionales y objetivos establecidos por las autoridades sanitarias**. (21)

- Normativa autonómica

Legislación autonómica

La **Ley 6/2014, de 25 de julio**, Canaria de Educación no Universitaria defiende que, los servicios educativos como es el comedor escolar serán regulados por el Gobierno de Canarias, teniendo en cuenta la normativa básica del Estado. Además de ser las administraciones públicas quienes deban favorecer las situaciones de equidad para los servicios escolares, y los centros docentes quienes favorezcan la prestación de dicho servicio.

Órdenes autonómicas

Orden de la extinta Consejería de Educación, Cultura y Deportes (actualmente, Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes), **de 25 de febrero de 2003**, que regula la organización y funcionamiento de los comedores escolares en los centros públicos docentes no universitarios, otorgándoles la competencia a los Consejos Escolares de establecer una programación adecuada de los menús, siendo variado y equilibrado. (22)

10. Resultados

- **Análisis de la entrevista realizada a la directora y encargada de comedor del colegio**



Universidad de La Laguna

Vera, siendo la entrevistada y directora del centro, comparte la responsabilidad del comedor escolar con otros dos mandos de la directiva del centro, dividiéndose la gestión económica, la de personal y la responsabilidad global que recae en ella.

En la entrevista, Vera reiteradamente detalla qué significa el comedor escolar, no siendo solo un lugar para alimentarse pues, se ha convertido en una extensión de educación en valores y hábitos saludables, incidiendo en las familias que usan el comedor como herramienta única para alimentar de forma saludable a sus hijos. ***“el comedor es una extensión de lo que ocurre en horario lectivo..., hay familias que responden positivamente, pero que te encuentras con, pues que el Colegio es el único lugar donde se transmiten valores.”*** Explica la entrevistada.

Se menciona que el colegio tiene contratada a una empresa externa (Serax Consulting S.L.) para la valoración de los menús, la cual propone cambios de mejora ***“nos plantearon que le propusiéramos 6 semanas de menús y ellos, pues analizaban el equilibrio de la dieta en esas 6 semanas” Vera (24/04/24)***, que bien han sido debido a la escucha activa que ofrece el centro para padres y alumnos, como a las recomendaciones nutricionales de la empresa. Estos cambios son valorados por los encargados de comedor y el jefe de cocina, ya que se enfrentan a factores como y el aumento progresivo de precios principalmente.

Además, en primer lugar, se destaca el programa ALIPA donde se duda sobre si realmente obtuvieron información para implantarlo. Añadiendo que la implementación de estos puede llegar a ser difícil debido a la falta de información y apoyo por parte de las autoridades pertinentes. ***“nosotros en aquel momento nos llegó la información y nos apuntamos, pero nunca más”.*** Vera (24/04/24). Además, Vera recalca que ***“la Consejería hace más de 20 años he editado unas carpetas. Con recomendaciones del uso educativo del comedor”.*** Dejando claro la pasividad de los planes y programas actuales, y de que estos lleguen a manos de los comedores escolares. Ayudando a este pensamiento, se nombra el Programa de frutas y verduras del ICCA, que en otros años ha venido haciéndose, pero que por problemas con proveedores este último curso no ha podido introducirse. ***“Llevamos años, qué pasa, que este año está paralizado. Nos mandaron un correo comentando que tenían problemas para acordar con los proveedores”*** indica Vera

Vera transmite que la falta de formación en materia de nutrición es general, tanto en su papel como encargada de comedor, como en los trabajadores de cocina o vigilantes. ***“Esencialmente cocineros, ayudante de cocina. Si en cuanto a nutrición, se añade el tema del tratamiento de las dietas especiales... Pues también tendría que ser las personas que atiendan al alumnado en el comedor.” Vera(24/04/24).***

- **Análisis de la entrevista realizada a el director ejecutivo de Serax Consulting S.L.**

Esta entrevista busca ofrecer una visión detallada de cómo se lleva a cabo la valoración de un menú escolar y cuál es la situación general de aquellos colegios a los que presta servicio, en cuanto a formación del personal y calidad de los menús.

Alonso, director gerente, proporciona una descripción general de los servicios ofrecidos por la empresa a los colegios. Alonso explica de manera general: *“damos un asesoramiento a colectividades relacionadas con menús, dietas e información relacionada con nutrición y dietética”*.

Más profundamente, la empresa se encarga de valorar los menús, respaldándose en las recomendaciones de la Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias y el programa PIPO, diseñado por las Sociedades Canarias de Pediatría, Se destacando de los aspectos del análisis nutricional, el equilibrio y la variedad de los menús, así como el cumplimiento de pautas de salud establecidas.

Pese a que el servicio sea hacia comedores y en especial sobre el menú, Alonso aclara que la empresa ofrece asesoramiento nutricional, pero no capacitación ni formación al personal sobre este tipo de conocimientos. Aunque indica la necesidad y conveniencia de una formación continua para todo el personal. *“Si, aunque tienen formación, la mayoría de ellos necesitan una actualización de la misma y por supuesto mejorarla”* Alonso (25/04/24).

Por último, se mencionan posibles diferencias de la calidad de los menús entre los colegios, a lo que Alonso alega que en su mayoría los factores que influyen en el menú son sociales y geográficos *“No es lo mismo un colegio de la zona metropolitana, que uno de la zona rural. En ese aspecto, sí que se nota”*, refiriéndose a una variación del estilo de las recetas en base a las costumbres de la zona. En las zonas costeras y cálidas tienden a ofrecer menús más ligeros y frescos, con mayor presencia de pescado o ensaladas. Mientras que en las áreas montañosas y frías optan por platos tradicionales y saciantes como potajes. A pesar de esto, Alonso recalca que la calidad no se ve afectada.

11. Discusión

Si bien se han creado numerosos proyectos autonómicos para incentivar hábitos saludables de alimentación y vida, estos proyectos una vez iniciados no apoyan a los centros escolares con formación, personal cualificado, ni evaluación del éxito de implicación o del propio proyecto, lo que dificulta que sean plenamente efectivos.

Reforzando el posicionamiento actual, de los **cinco programas** para una alimentación infantil saludable redactados en el punto 8.4., **dos de ellos no se han podido analizar** en su desarrollo por falta de información o instauración. Lo que nos hace cuestionar, si realmente se están implementando de manera efectiva los programas de salud nutricional en las escuelas, que siendo así, resultaría una pérdida de oportunidades para educar a los estudiantes sobre hábitos alimenticios saludables.

Lo que si se ha podido analizar es su base teórica, la cual tiene gran respaldo científico, aunque la mitad de estos programas fueron desarrollados hace más de una década y su contenido puede estar desactualizado. Prácticamente todos comparten la base teórica, centrada en promover hábitos de vida saludable, dar a conocer aspectos básicos de la nutrición y abordar los problemas nutricionalmente más destacados. Según el informe sobre Intervenciones para promover hábitos alimentarios saludables del **CORDIS**, estos programas resultan rentables (23) y tienen mejor acogida en la población por ser especialmente de carácter informativo. Aunque estos al ser referidos a nutrición, parten de una base débil de eficacia, por ser una herramienta predominantemente nueva. (24)

Por otro lado, referente a los presupuestos otorgados por parte de la Consejería de educación, en la entrevista al colegio, se discute la poca flexibilidad económica y de personal que tienen los comedores, creando un contexto donde es más difícil primar por la calidad del menú. Pese a ello, en ambas entrevistas se afirma el compromiso que tienen los colegios por conseguir o mantener la calidad nutricional, respaldando científicamente las valoraciones en la Guía de comedores escolares de Canarias o del programa PIPO. Con ello se confirma la correcta línea de actuación que se sigue, aunque faltan herramientas que la ley y la parte teórica de las guías contemplan, en la práctica no se siguen.

En lo que a la ley respecta, por un lado, le otorga al gobierno de Canarias el poder de legislar y crear los programas pertinentes para mejorar la calidad alimentaria de los escolares. Si bien lo están haciendo, hemos visto como su empeño no ha sido el deseado y no cubre necesariamente la demanda. Por otro lado, la ley obliga a que sean los **graduados de Nutrición Humana y Dietética**, quienes se encarguen de valorar los menús, sin embargo, hemos conocido por parte de Alonso, que siendo él farmacéutico y no habiendo nutricionistas en la empresa, se encargan de hacer las valoraciones. Por ellos es fundamental establecer un sistema de autorización respaldado por el Gobierno de Canarias que permita a los nutricionistas graduados evaluar los menús escolares. Siendo crucial para garantizar las decisiones relacionadas con la nutrición y que estén respaldadas por profesionales debidamente cualificados.

Añadido al papel de valorador nutricional, los nutricionistas podrían ser la figura con capacitación necesaria para dar respuesta a la falta de formación sobre alimentación, además de servir como soporte en los programas nutricionales planteados por los organismos, como ALIPA entre otros, además de por competencias, poder evaluar y proponer mejoras sobre dichos planes. [sidad de La Laguna](#)

12. Conclusiones

1. Canarias persigue constantemente la actualización y lanzamiento de programas para combatir la obesidad y fomentar un estilo de vida saludable en los niños, como PIPO, NAOS y ALIPA, que buscan comprometer tanto a los niños como a su entorno en la adopción de hábitos saludables.
2. No se está llegando al potencial completo que los programas de nutrición pretenden obtener, por la falta de implementación, de multidisciplinariedad y de adecuada evaluación de estos, que revela una desconexión entre las políticas gubernamentales y las necesidades reales de las escuelas y los estudiantes.
3. La falta de formación que engloba a todos los participantes del comedor escolar hace que no se pueda garantizar que se estén correctamente llevando las recomendaciones de las guías o programas, además de limitar la capacidad del personal a la hora de educar en hábitos alimentarios saludables.
4. El ajustado presupuesto económico de cada colegio, aunque es un gran condicionante, no ha hecho que se modifique el valor nutricional y la calidad de los menús en los comedores escolares.
5. Los colegios que contratan servicio de asesoramiento nutricional derogan la responsabilidad a empresas externas que, si bien son de ayuda, no deben de ser los únicos formados en la materia.
6. Pese a que la ley obliga que sean graduados en Nutrición Humana y Dietética, los encargados de valorar los menús escolares, se ha demostrado que son otras titulaciones las que están ejerciendo el papel.
7. La figura de un nutricionista en los colegios, darían respuesta a los problemas de formación, ayudaría a seguir correctamente los programas nutricionales y que así puedan ser evaluados con facilidad, además de poder servirse de ellos para hacer charlas a todos los colectivos implicados en el comedor escolar.

13. Bibliografía

1. Puertas Molero P, San Román Mata S, González Valero G, Ubago Jiménez JL. (2020). Hábitos y estilos de vida saludable en escolares de Educación Primaria. Importancia de la adherencia a la dieta mediterránea. *Journal of Sport and Health Research*.12(3): 295-302.
2. Gobierno de Canarias. Buscador de centros educativos. [citado el 10 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/centroseducativos/buscador-centros-openlayers/index.html?comedor=true>.
3. Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Dalmau Serra J, Gil Hernández A, Lama More R, Martín Mateos M aA, et al. (2008). El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones. *An Pediatr (Barc)*. 69(1):72-88. <http://dx.doi.org/10.1157/13124224>.
4. Organización Mundial de la salud. (2024). *Obesidad y sobrepeso*. [citado el 10 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. Gobierno de Canarias. (2022). *Estudio Aladino en Canarias. Conclusiones*. [citado el 10 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/e4145ce9-4b2b-11ed-9278-552438ed8536/05-Conclusiones.pdf>
6. Gallego V, Garcés J, Vanegas JM, Llano C. (2023). Efectividad de un programa multidisciplinario para el manejo de la obesidad: cambio en la calidad de vida y en los parámetros clínicos, fisiológicos y antropométricos. *Medicina Clínica Práctica*;7(1). [10.1016/j.mcpsp.2023.100404](https://doi.org/10.1016/j.mcpsp.2023.100404)
7. Servicio Canario de Salud. (2023). Tratamiento de la obesidad. En: *Abordaje de la obesidad infantil y juvenil en Canarias*. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/88d4259e-1824-11e2-afb1-b9b294c3b92c/Tratamiento.pdf>
8. AESAN. (2009). Estrategia NAOS. [citado el 10 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>
9. Sociedades Canarias de Pediatría, Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de Salud. (2011) *Programa PIPO de intervención para la prevención de la obesidad infantil*. [citado el 8 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.programapipo.com/>

10. Dirección General de Salud Pública, Servicio de Promoción. (2007). *Memoria 2007, Proyecto Delta para la promoción de la Alimentación Saludable y la Actividad Física*. [citado el 5 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/84feb6fc-24c8-11e1-bded-83400f7d5093/MEMORIADELTA2007.pdf>
11. Servicio Canario de Salud, Gobierno de Canarias. (2009). *PROGRAMA ALIMENTOS a LA PALESTRA (ALIPA)*. [citado 10 abril 2024] Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/listalimagenes.jsp?idDocumento=4445c001-fd51-11e8-824a-01d5db30052a&idCarpeta=7e922394-a9a4-11dd-b574-dd4e320f085c>
12. Consejería de Educación Universidades Cultura y Deportes. (2023). *Resolución de la dirección general de ordenación, innovación y calidad por la que se aprueba la convocatoria de participación en el plan de frutas y hortalizas para su desarrollo durante el curso escolar 2023-2024 en centros públicos de educación infantil y primaria (cee, ceip, cer, ceo) de la Comunidad Autónoma de Canarias*. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/procedimientos/files/formidable/2/r-607-convocatoria-plan-de-frutas-y-hortalizas-2023-2024.pdf>
13. Servicio de Promoción de la Salud, Dirección general de Salud Pública, Servicio Canario de Salud, Gobierno de Canarias. (2021). *Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias*. 1ª edición 2021. [citado 14 abril 2024]. p.22-3. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/06196fde-6c70-11ec-b89d-535dbeb32c3e/GuiaComedoresEscolares.pdf>
14. Servicio de Promoción de la Salud, Dirección general de Salud Pública, Servicio Canario de Salud, Gobierno de Canarias. (2021). *Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias*. 1ª edición 2021. [citado 14 abril 2024]. p.14-6. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/06196fde-6c70-11ec-b89d-535dbeb32c3e/GuiaComedoresEscolares.pdf>
15. Servicio de Promoción de la Salud, Dirección general de Salud Pública, Servicio Canario de Salud, Gobierno de Canarias. (2021). Capítulo 6.3. El menú escolar En: *Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias*. 1ª edición 2021. [citado 14 abril 2024]. p.76. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/06196fde-6c70-11ec-b89d-535dbeb32c3e/GuiaComedoresEscolares.pdf>
16. Servicio de Promoción de la Salud, Dirección general de Salud Pública, Servicio Canario de Salud, Gobierno de Canarias. (2021). Capítulo 6.3.2. Requisitos nutricionales básicos En: *Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma*

- de Canarias.1ª edición 2021. [citado 14 abril 2024]. p.83. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/06196fde-6c70-11ec-b89d-535dbeb32c3e/GuiaComedoresEscolares.pdf>
17. Servicio de Promoción de la Salud, Dirección general de Salud Pública, Servicio Canario de Salud, Gobierno de Canarias. (2021). Capítulo 6.3.3. Pautas para la elaboración de un menú saludable. En: *Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias*.1ª edición 2021. [citado 14 abril 2024]. p.83. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/06196fde-6c70-11ec-b89d-535dbeb32c3e/GuiaComedoresEscolares.pdf>
 18. Servicio de Promoción de la Salud, Dirección general de Salud Pública, Servicio Canario de Salud, Gobierno de Canarias. (2021). Capítulo 6.3.3.1. Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida. En: *Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias*.1ª edición 2021. [citado 14 abril 2024]. pp.83-4. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/06196fde-6c70-11ec-b89d-535dbeb32c3e/GuiaComedoresEscolares.pdf>
 19. Servicio de Promoción de la Salud, Dirección general de Salud Pública, Servicio Canario de Salud, Gobierno de Canarias. (2021) Capítulo 6.3.3.3 Frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos. En: *Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias*.1ª edición 2021. [citado 14 abril 2024]. p.84-5. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/06196fde-6c70-11ec-b89d-535dbeb32c3e/GuiaComedoresEscolares.pdf>
 20. Parlamento Español. Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. Boletín Oficial del Estado, núm. 162. Artículo 40. [citado 15 abril 2024]. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/l/2011/07/05/17/con>
 21. Parlamento Español. Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. Boletín Oficial del Estado, núm. 160. Artículo 41. [citado 15 abril 2024]. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/l/2011/07/05/17/con>
 22. Parlamento de Canarias. ORDEN de 25 de febrero de 2003, por la que se regula la organización y funcionamiento de los comedores escolares en los centros públicos docentes no universitarios dependientes de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, y se establecen las bases de la convocatoria de plazas y ayudas con destino al alumnado comensal. Boletín Oficial del Estado, núm. 047. Artículo 9. [citado 15 abril 2024]. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/l/2011/07/05/17/con>
 23. Cordis. (2011). *Efectividad de las intervenciones sobre alimentación*. [citado 05 mayo de 2024]. Disponible en: <https://cordis.europa.eu/article/id/87209-how-effective-are-eating-interventions/es>

24. Cordis. (2011). *Resumen del Informe Final - EATWELL (Intervenciones para promover hábitos alimentarios saludables: evaluación y recomendaciones)*. [citado 05 mayo de 2024]. Disponible en: <https://cordis.europa.eu/project/id/226713/reporting/es>