



GACETILLA DE PRENSA Marzo 2014 ¿Qué deberían comer los chicos en el colegio?

Los requerimientos nutricionales en niños y adolescentes son mayores a los que tienen los adultos, debido a que los chicos se encuentran en etapas de crecimiento y desarrollo.

Los resultados de algunas encuestas efectuadas en el país, como por ejemplo la Encuesta de Salud Escolar, han revelado, entre otras cuestiones, un incremento en el sedentarismo y en el consumo de comida industrializada con alto contenido de grasas, azúcares y sodio, y un aumento en los porcentajes de sobrepeso y de obesidad.

También hicieron notar que, de 250 escuelas, sólo la cuarta parte disponía de frutas en sus kioscos, y que 8 de cada 10 kioscos escolares ofrecían bebidas azucaradas, siendo menos de la mitad los que vendían sus variantes reducidas en calorías.

Paralelamente, se cuenta con datos sobre el déficit de consumo de nutrientes importantes en la niñez y adolescencia, tales como calcio, hierro, zinc y también vitaminas.

Estos resultados indican que es preciso prestar atención a lo que comen los niños para evitar tanto el sobrepeso y la obesidad como otros problemas de salud derivados de la mala alimentación.

* En caso que los chicos coman en el comedor escolar, es conveniente revisar el menú que allí sirven, algo que se puede solicitar al inicio de las clases.

Deben existir normas escritas que regulen su prestación, las que también deberían contemplar la posibilidad de realizar una adecuación del menú para aquellos niños que tengan necesidades especiales y que presenten la indicación dietética confeccionada por un médico o un licenciado en nutrición. Por todo lo expuesto, si existieran dudas acerca de la comida ofrecida en el colegio, se sugiere consultar a un nutricionista para que realice una supervisión y, si fuera necesario, para que sugiera los cambios adecuados.

* Otra solución habitual al problema de la comida escolar es la que se plantea cuando los padres dan dinero a sus hijos para que compren su comida. Para que los chicos elijan bien es necesario que los papás enseñen a los chicos qué es lo más saludable. Actualmente se está comenzando a implementar por ley (artículo 9 de la ley N° 26396/08), el sistema de Kioscos Saludables, pero esto no ocurre en la totalidad de las provincias de nuestro país, motivo por el cual todavía es posible encontrar en muchos de estos locales alimentos convenientes para la salud coexistiendo con otros que no lo son ya que aportan muchas grasas y azúcares.

Cabe destacar que en algunas ciudades ya están funcionando kioscos saludables en las escuelas a partir de Ordenanzas Municipales o por Decreto.

Algunos de los alimentos saludables que se pueden encontrar en estos Kioscos son: yogures, frutas, cereales, snack de frutas secas o desecadas, bebidas sin azúcar, agua mineral, sándwiches que incluyen vegetales (como los de queso con tomate y lechuga), ensalada de frutas o de verduras que cumplan con los requerimientos sanitarios correspondientes. También pueden ofrecer alimentos más calóricos en porciones individuales pequeñas, de modo tal que los chicos puedan elegirlos sólo algunos días de la semana, de acuerdo a lo consensuado con sus padres.

En CABA, la Ley N° 3.704/2010 de “Alimentación Saludable en Establecimientos Educativos” (sancionada en el año 2010 y reglamentada por Decreto en mayo 2013) aprobó la Guía de Alimentos y Bebidas Saludables (GABS) y la elaboración de Pautas de Alimentación Saludable (PAS) para los comedores y kioscos de las escuelas públicas y privadas.

La reglamentación dice que en un plazo posterior a los 18 meses a partir de su publicación, no se podrán expendir en las escuelas aquellos alimentos y bebidas que contengan una mayor cantidad de kilocalorías y gramaje que los dispuestos por las PAS y GABS.

Los kioscos o bufets deben comercializar alimentos y bebidas que estén contemplados en la GABS, incluyendo productos fraccionados industrialmente (tanto alimentos como bebidas) que sean seguros e inocuos para la salud. Está contemplada la incorporación de alimentos aptos para celíacos.

* Una tercera opción para los almuerzos escolares es cuando los padres optan por enviar alimentos en viandas para que los chicos coman comida casera.

Es este caso es imprescindible tomar recaudos a la hora de considerar, no solo el valor nutricional, sino también las condiciones de conservación y transporte de esos alimentos.

En cuanto al aspecto nutricional, la recomendación surgida del documento preliminar de la Reunión Nacional de Alimentación Escolar de FAGRAN (Federación Argentina de Graduados en Nutrición) en 2013 indica, entre otras sugerencias, que en el almuerzo se aconseja cubrir entre el 30- 35% del total de las calorías diarias y el 50% de la recomendación de vitamina C. Además se recomienda tener disponible agua potable durante todo el horario escolar.

Para mejorar la calidad de la alimentación, es primordial incluir y combinar alimentos de los distintos grupos, asegurando así el aporte de todos los nutrientes necesarios.

Ellos son:

1. **Carnes y huevos:** pollo, carne vacuna o porcina magras, pescado, huevo.
2. **Lácteos:** en forma de queso, yogur y postres lácteos.
3. **Hortalizas y frutas:** agregando vegetales en forma de sándwiches, ensaladas, tartas, tortillas, bocadillos y guarniciones. Servir fruta bien lavada, ensaladas de frutas cítricas, variando de acuerdo a la época del año. Las más fáciles de transportar son las bananas y manzanas.
4. **Cereales, legumbres y derivados:** Arroz, fideos, quínoa, panes integrales, milanesa de soja, lentejas y arvejas.

Algunas ideas para que los chicos lleven en sus viandas son:

- Sándwich de pan árabe o lactal integral con pollo o carne vacuna o atún y lechuga, tomate, aderezado con queso blanco untado en lugar de mayonesa.
- Tarta o empanadas con rellenos caseros de choclo, zapallitos, calabaza, espinaca enriquecidos con queso, o bien tarta Pascualina o también de pollo o de atún mezclados con vegetales picados.
- Bocadillos de verdura y queso o bien de arroz y vegetales.
- Tortilla de papa, zapallitos, berenjena o espinaca.
- Arroz con pollo y verduritas (tipo primavera)
- Fideos tipo tirabuzón o moñitos de colores con arvejas, zanahoria, granos de choclo y agregado de trocitos de queso, pollo y huevo
- Milanesas de carne de vaca, pollo o pescado con ensalada fresca o bien con papas y calabaza al horno.
- Milanesas o hamburguesas de legumbres (lentejas o garbanzos o soja) con guarnición de arroz, tomate y huevo duro.
- Zapallitos rellenos con arroz y verduras, o con carne picada, asegurando que esté perfectamente cocidas (sin partes rojas).
- Milanesas de berenjenas a la napolitana.
- Pastas rellenas (ravioles o canelones de ricota y jamón) o cazuelas de verduras preparados con agregado de trocitos de carne de pollo o de vaca en envases aptos para calentar, en caso de disponer de microondas en la escuela.

A la hora de los postres, se sugiere incluir frutas enteras (como la banana o manzana), o bien peladas y cortadas (como la naranja o ensaladas de frutas). Otras opciones son los postres lácteos mezclados con frutas frescas o secas, (como por ejemplo el yogur con granola o con fruta) o, incluso, barritas de cereal.

La planificación del menú es muy importante. Si en el almuerzo no se incluyeron carnes rojas o blancas o huevo, conviene que estén presentes en la cena. Lo mismo con cereales o con lácteos como queso: si no forman parte de la vianda, lo deseable es que se incluyan en otra de las comidas del día.

¿Cómo se debe elaborar y transportar una vianda para que resulte segura para los niños?

- Es importante contar con un recipiente térmico apto para conservar la temperatura adecuada de la vianda (lunchera).
Para conservar el frío de alimentos frescos como yogur, quesos o ensaladas, se deberán agregar a la lunchera conservantes helados. Al llegar al colegio es recomendable colocar esos alimentos en la heladera. Si en el colegio no hubiera heladera, será preferible enviar para el postre frutas crudas enteras limpias (sin pelar) y dejar los lácteos para la cena.
- Se deben utilizar envases con cierre hermético (tipo tupper) para trasladar pan, galletitas, granola, frutas secas o desecadas, así como también bolsitas limpias que deberán estar perfectamente cerradas o, incluso, aprovechar los paquetitos individuales que se consiguen en comercios.
- Enviar en la lunchera condimentos en sobres individuales (sobrecitos de mayonesa o jugo de limón o aceite) para evitar derrames y contaminaciones.
- Conviene preparar la comida el día anterior para que esté bien fría por la mañana, momento en el cual se dispondrá en la lunchera, a la que se agregarán los conservantes helados y se las cerrará cuidadosamente.
- Si el niño trajera de regreso restos de alimentos desde el colegio, éstos deberán ser descartados ya que no son aptos para su consumo por haber perdido la cadena de frío y porque existe la posibilidad que hayan sido manipulados durante su estadía en la escuela.
- Se debe considerar que las luncheras pueden llegar a conservar la temperatura adecuada por un plazo no mayor a las 6 horas, dependiendo del material con el que están confeccionadas, que cierren perfectamente, entre otros factores.
- Al llegar de la escuela se deberán lavar adecuadamente todos los recipientes utilizados para transportar las comidas.

Para que los chicos elijan alimentarse saludablemente en la escuela, se debe comenzar por dar el ejemplo en la propia casa. Es importante estimular el consumo de vegetales y frutas, incluyéndolos en el menú familiar, de modo que los acepten cuando sean incorporados a su vianda escolar.

Licenciadas María Beatriz Ravanelli y Viviana Wons
Comité de Prensa AADyND