

**MARÍA ISABEL CORDERO**

Directora Técnica de Asnutri

## «Los menús de los comedores deben ser muy equilibrados»

GRANADA

C.S. La nutrición es uno de los aspectos que más se descuidan a lo largo del verano. María Isabel Cordero, licenciada en Farmacia y Diplomada en Nutrición, ofrece a los lectores unas pautas para que el otoño nos sea más llevadero, nutricionalmente hablando.

**–Quizá muchos hayamos descuidado nuestra alimentación en verano, porque la exigencia de esfuerzo durante las vacaciones ha sido menor. ¿Cuál es la mejor forma, nutricionalmente hablando, de preparar el cuerpo para el reto que supone la vuelta al cole?**

–Los excesos del verano los tenemos todos claros: las bebidas alcohólicas y espirituosas, bebidas gaseosas, dulces, bollería, snacks, helados, frutos secos, exceso de bocadillos, platos precocinados, tapas, raciones, etc. Las tapas no tienen por qué estar reñidas con una alimentación equilibrada, siempre y cuando se pidan y se tomen con conocimiento y moderación y no se conviertan en una sobrealimentación.

Y si los adultos nos descuidamos, normalmente también trasladamos estos hábitos a nuestros hijos. Por tanto, si hemos caído en alguno de estos hábitos, lo mejor es tomar de nuevo las riendas. Así deberemos retomar los horarios de vigilia, sueño y alimentación, consumir más productos frescos y comidas caseras, moderar el consumo de productos lácteos azucarados, zumos envasados y refrescos y aumentar el de frutas, verduras y agua. Hay que tener en cuenta que deben estar representados todos los grupos de alimentos en la elección que realicemos para no sufrir déficit (o excesos) en aquello que nuestro cuerpo necesita.

**–Los niños varían ahora también sustancialmente su dieta, con la incorporación al comedor escolar, los bocadillos del recreo, quizá las meriendas en las actividades extraescolares... ¿Cuáles son los pilares sobre los que se asienta un adecuado equilibrio nutricional?**

–Se comete un error cuando se habla de niños en general, ya que no son iguales las necesidades ni lo que comen los niños de 1 a 3 años que los preadolescentes, pero en general la base la componen el con-

sumo de legumbres y cereales mezclados con tubérculos, verduras y algo de proteínas de origen animal, fundamentalmente pescado (que en verano no suele faltar), carne y huevos.

Los cereales, a ser posible integrales (pan, arroz, pasta, bollería casera, cereales de desayuno...) que poseen más fibra y nutrientes que los refinados. Variedad en la selección de recetas, presentación y tipo de legumbre ofrecida. Las frutas y verduras frescas han de sumar cinco raciones al día, dato del que se hace mucha difusión, pero que no termina de calar. Par consumirlas, bien solas o combinadas en forma de ensaladas o zumos naturales. Hacer hincapié en los lácteos por el calcio para los huesos junto a la vitamina D que nos facilita la exposición controlada y diaria al sol. El aceite de oliva virgen como aceite de elección tanto para cocinar como para condimentar.

Esos alimentos deben ser de temporada (que además son más baratos), frescos, a ser posible de la tierra, ricos en nutrientes y cocinados de forma que se preserven en lo posible los nutrientes esenciales. Hay que cuidar los sabores excesivamente salados o dulces que predisponen al niño a buscarlos de forma a veces compulsiva.

**PARA TODOS**

**–¿Existe una dieta tipo para los niños y otra para los adultos ahora que se aproximan las bajadas de las temperaturas?**

–Salvando algunos alimentos y ciertos platos que pueden ser muy condimentados, pesados y difíciles de digerir, los niños a partir de 3 años han de realizar la comida familiar. No ocurre así con los de edad preescolar, a los que hay que ir introduciéndoles los alimentos poco a poco y ver la tolerancia por su inmadurez digestiva.

Los niños, sea cual sea su edad, están en período de crecimiento, renovando y formando estructuras nuevas constantemente y es por ello por lo que sus necesidades de vitaminas y minerales en relación a su tamaño y peso son muy altas. Ello no significa que tengan que comer grandes cantidades de alimentos, ni mucho me-



Dos niños en un comedor escolar. IDEAL.

nos, ya que sus necesidades energéticas son menores que en el caso de los adultos.

**–La popularización del acceso a las nuevas tecnologías ha hecho que circulen por Internet y en las redes sociales miles de dietas presuntamente milagrosas... ¿Qué peligros entraña esta popularización?**

–Se dice que las TIC a veces desinforman más que informan, ya que damos por válidas informa-

ciones sin conocer la veracidad ni la fiabilidad del informante. Todos conocemos a alguien que conoce algún caso de trastorno en la salud causado por dietas mal llevadas, pero a la hora de la verdad muchos piensan que eso solo les pasa a otros.

Esas dietas exprés en las que se obtiene «lo que se desea en poco tiempo», sin control ni seguimiento por un experto, normalmente provocan desequilibrios en el cuerpo, pérdidas significativas de agua y sales minerales, alteraciones en las analíticas sanguíneas y sobreesfuerzo por adaptación de algunos órganos vitales. Y el conocido efecto rebote, en el que en poco tiempo se vuelve al estado anterior, debido a la no modificación de los hábitos alimenticios.

**–¿En qué deben fijarse especialmente los padres a la hora de interesarse por la dieta de sus hijos en comedores escolares? ¿Y en los comedores de empresa y bares de menús, para los adultos?**

–Las pautas anteriormente expuestas serían las que se deberían de controlar en los comedores escolares, con la salvedad de que sólo se está ofreciendo una o quizás dos de las cinco ingestas diarias que se

deben de realizar, y sólo cinco días (si son todos laborables) de los siete que tiene la semana. El resto, por tanto, deben complementarlos los padres en casa.

En nuestra comunidad autónoma los menús de los comedores escolares deben cumplir una serie de requisitos que incluyen los tipos de alimentos a ofertar, el gramaje de los mismos según edades, la variedad de los platos y del menú, su periodicidad, el tipo de receta y de técnica culinaria a utilizar, etc. Se les exige incluso un informe nutricional de los mismos para comprobar su equilibrio.

Siguiendo esos parámetros se pueden realizar menús equilibrados, ajustados a las edades de los niños, sabrosos y que además sirvan para crearles hábitos alimenticios saludables y aprovechar así un contexto para darles educación nutricional.

En el caso de los adultos, no existen esas exigencias. Prima más el precio, la cantidad y la calidad, en ese orden. Sería conveniente hacer una aproximación de los menús de adultos a estos estándares dándole esa información al cliente, favoreciendo así su libre elección de forma más consciente.

**«Los adultos están trasladando su descuido en la dieta a los hijos»**

**«A partir de los 3 años, los niños deben comer lo mismo que todos»**

**«Las dietas exprés deben evitarse, ya que provocan desequilibrios»**