INTRODUCCIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR

Los siguientes menús escolares, tanto en su versión basal como en las adaptadas a las patologías más frecuentes, se basan en los principios de la Dieta Mediterránea y en los consensos más actualizados sobre lo que representa una alimentación equilibrada, variada y saludable.

Se ha tratado de crear un menú asequible, suficientemente variado (con 90 combinaciones diferentes), agradable a nivel organoléptico (apetecible) y acorde con las diferentes épocas del año. Por ello, se potencia el consumo de frutas y verduras de temporada y se ofrecen primeros platos fríos en primavera y verano y primeros platos calientes en otoño e invierno.

La comida del comedor coincide con el almuerzo, y deberá suponer 1/3 de las necesidades nutricionales diarias del niño/a. Cada menú se compondrá de un 50-55% de hidratos de carbono, un 20-25% de proteínas y un 25-30% de grasas, siendo el aceite de oliva la fuente mayoritaria de grasas, en mucha mayor proporción que la grasa de origen animal.

En los primeros platos, se dará prioridad a las legumbres, con frecuencia de 1-2 veces por semana, pero alternadas con platos con verdura, patata, arroz o pasta como ingrediente principal (frecuencia 1/semana).

Los segundos platos guardarán equilibro entre carne, pescado y huevo como ingrediente principal, con una guarnición preferente de ensalada o verdura (3-4 veces por semana) o arroz, patata o pasta (1-2 veces por semana). Pescados en filetes como la tilapia o el abadejo pueden sustituirse por panga según disponibilidad en el mercado.

El postre será casi siempre (frecuencia 4/semana) fruta fresca de temporada, habiendo muy excepcionalmente presentaciones en almíbar, tarta de frutas o derivados (salvo en los grupos de patologías donde esto no esté recomendado). Se introducirá un postre lácteo una vez a la semana, que será preferentemente yogur natural desnatado sin azúcar o cuajada, siendo el helado algo puntual de uno o dos días en verano. En los meses cálidos se introducirá la gelatina de frutas sin azúcar, con una frecuencia máxima de 1 vez a la semana

El menú siempre incluirá suficiente agua y pan blanco, integral o sin gluten, a elegir según necesidad individual. Dado que se trata de un comedor de escolar de niños de corta edad, todo el pescado que se utilice será sin espinas, y se pondrá especial empeño en la presentación de los platos para que resulten agradables.

ADAPTACIÓN DEL MENÚ SEGÚN EDADES:

Debido a que en el Centro se encuentran alumnos desde Educación Infantil (3-6 años) hasta los últimos cursos de Educación Primaria (7-12 años), debemos tener en cuenta las diferentes necesidades energéticas, que varían según la edad. Para ello, hemos dividido la totalidad de los menús en dos grupos de edad:

- **De 3 a 6 años:** los **requerimientos energéticos** estimados son de 610 kcal en niños y 575 kcal en niñas, lo que nos da una **media de 592 kcal**. Sin embargo, dado que se trata de un grupo de edad donde es frecuente no terminar de consumir la totalidad de las raciones o la adherencia al menú es menor, nos hemos permitido un cálculo calórico al alza, por lo que hay menús entre las 580 kcal y las 675 kcal. En este grupo de edad, la fruta se presentará siempre pelada y troceada, y los encargados de comedor deberían supervisar y ayudar a los niños para conseguir la mayor ingesta posible de los alimentos servidos.
- **De 7 a 12 años:** sus **requerimientos energéticos** aumentan hasta 798 kcal en niños y 725 kcal en niñas, lo que supone una **media de 761 kcal.** En este caso, sí respetamos estas kcal de promedio, siendo excepcional superar las 800 kcal. En este caso ya sí se presentan piezas de fruta completas y sin pelar, dada la creciente autonomía de los niños en estas edades.

ADAPTACIÓN DEL MENÚ SEGÚN PATOLOGÍAS:

La siguiente planificación tiene en cuenta los trastornos endocrinos/metabólicos y las alergias e intolerancias alimentarias más frecuentes en la sociedad actual, con objeto de integrar a todos los alumnos y alumnas y garantizar que su patología no sea un impedimento para hacer uso del servicio de comedor escolar.

Para evitar contaminaciones cruzadas, se cocinará EN PRIMER LUGAR el menú de los celíacos y el del resto de alergias e intolerancias alimentarias. Como medida universal, se utilizará tomate natural triturado sin gluten en lugar de tomate frito comercial, para que sirva para todo tipo de dietas y se tendrá especial cuidado con salsas como bechamel, mahonesa…que deberán certificar no contener gluten o elaborare caseramente sin harina de trigo.

En el caso de los **DIABÉTICOS,** se han sustituido las frutas con mayor contenido en azúcar e IG más alto (plátano, caqui, melón, uvas) por otras de menor contenido en azúcar, así como se eliminan los escasos postres especiales (tarta de manzana, helado). En este grupo, se recomendará la ingesta de pan integral sobre la de pan blanco, por aumentar el consumo de fibra. No necesitan cambios adicionales, ya que los menús no contienen casi nunca más de un 30% de grasas, casi toda de origen vegetal

En la versión para **CELÍACOS**, el primer requisito será el de disponer de pan sin gluten.

En la elaboración de la dieta se han eliminado todos los alimentos que contienen gluten, así como sus derivados, siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Las harinas y espesantes permitidos para salsas, etc. serán de arroz, maíz o patata (o harina mixta de arroz, maíz y patata especial para rebozados).
- El aceite de fritura deberá ser siempre limpio y de primer uso para evitar residuos de otros alimentos.
- Las salsas de tomate, los caldos, las patatas fritas, hamburguesas o albóndigas serán naturales y elaborados expresamente en la cocina (no comerciales) o productos especiales.
- Las pastas utilizadas serán especiales para dieta sin gluten.
- No se debe comer caldos concentrados de carne, ave, verduras o pescado.
- Utilizar siempre utensilios de cocina limpios. No usar la misma cuchara para elaborar un plato que contiene gluten y otro que no lo tiene.
- Si se utilizan colorantes y tomate frito, hay que asegurarse de que no lleven gluten.
- El celíaco puede tomar todo tipo de alimentos que no contienen gluten en su origen: carnes, pescados, huevos, leche, cereales sin gluten (arroz y maíz), legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, grasa comestibles y azúcar.

En el caso de la INTOLERANCIA A LA LACTOSA se suprimen todos aquellos productos que puedan contener lactosa en su composición: leche y derivados (queso, yogur, flan, helado, etc), mantequilla, embutidos en general (en el mercado existen embutidos sin lactosa), pastelería/bollería elaborado con productos lácteos, etc.

La FENILCETONURIA (PKU) pertenece al grupo de enfermedades metabólicas hereditarias, por lo que su manejo debe ser muy individualizado y no es factible hacer en el comedor escolar una dieta para fenilcetonúricos que se adapte bien a todos los casos, ya que la cantidad de proteínas, y especialmente, fenilalanina tolerada es muy variable según cada paciente. No obstante, hemos elaborado una dieta para un caso de tolerancia intermedia a la fenilalanina, (es probable encontrarnos un caso con una menor tolerancia, de ahí la importancia de la individualización) con un máximo de 20g de proteína en el grupo de edad de 3-6 años y de 25g de proteína en el grupo de edad de 7-12 años, procedente de los cereales, legumbres, verduras y frutas y muy anecdóticamente de pequeñas raciones de proteína animal. Como la restricción proteica supone un descenso en las kcal, se han balanceado un poco subiendo la cantidad de hidratos de carbono y grasas saludables. No obstante, estos pacientes deben tomar una suplementación rica en tirosina y pobre en fenilalanina que le proporcionará su endocrino, y llevarán al comedor escolar una lista de alimentos permitidos y alimentos restringidos con sus cantidades máximas tolerables.

Hemos tenido en cuenta también alguna otra alergia alimentaria frecuente como la ALERGIA AL PESCADO Y AL MARISCO, que puede manifestarse como alergia al pescado únicamente, alergia a los crustáceos y/o moluscos o alergia conjunta de todos estos alimentos. Como son alimentos que suelen ir juntos en la misma receta, conviene evitar cualquier sopa de pescado, ensalada que lleve pescado o marisco y, en general, platos de pescado. No cocinar otros alimentos en aceite donde previamente se haya cocinado pescado y tener en cuenta que algunos animales (ej: pollos) alimentados con harinas de pescado pueden provocar reacciones alérgicas a los más sensibles.

Por último, incluimos la ALERGIA AL HUEVO, en la que se debe eliminar el huevo en todas sus presentaciones, directas o indirectas como salsas, margarinas, mayonesas, rebozados, pasta al huevo, cremas, flanes, patés e incluso en algunos cereales de desayuno, cafés cremosos, helados, quesos y gelatinas. Utilizar pasta vegana. No cocinar ningún alimento en aceite donde anteriormente se haya cocinado un plato con huevo, y evitar la contaminación cruzada de los utensilios de cocina. Para los rebozados se puede sustituir la propiedad emulsionante y/o espesante del huevo añadiendo más harina de trigo o mezclar distintos tipos de harina (maíz, patata, garbanzo) hasta conseguir la textura deseada o, incluso, utilizar cerveza en lugar de huevo.

PROFESIONALES QUE FIRMAN LOS SIGUIENTES MENÚS ESCOLARES:

Alfonso Gálvez Martín

Doctor en Medicina – nº de colegiado: 1809895

Master Dietética y Nutrición Humana

Alfredo Robles Ruiz

Graduado en Nutrición Humana y Dietética

nº de Colegiado: AND-00663

En Granada, 7 de Julio de 2017