

PERFIL NUTRICIONAL DE LOS MENÚS ESCOLARES SERVIDOS EN LAS ESCUELAS INFANTILES PÚBLICAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Valero T¹, Ruiz E¹, del Pozo S¹, Ávila JM¹, Varela-Moreiras G¹⁻²
¹ Fundación Española de la Nutrición (FEN)
² Universidad CEU San Pablo. Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Salud



Los niños/as que asisten a las escuelas infantiles son un grupo muy heterogéneo, con distintos ritmos de crecimiento, maduración, actividad física, sexo y capacidad para utilizar los nutrientes; por eso, los requerimientos nutricionales son muy distintos entre ellos. Además, hay consenso en que es una edad crítica para la prevención de factores de riesgo de patologías en la edad adulta. Desde el año 2009, la Fundación Española de la Nutrición está colaborando con la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid para realizar el seguimiento del comedor escolar de las escuelas infantiles de dicha comunidad.



Objetivos:

Evaluar el contenido energético, perfil calórico y lipídico, contenido de ácidos grasos *trans* y sal de los menús servidos a niños/as de 2-3 años en las escuelas infantiles públicas de la Comunidad de Madrid.

Metodología:

Desde 2009 se han visitado 41 escuelas infantiles con 4.812 escolares. En las visitas sin previo aviso se mantuvo un primer contacto con el responsable del centro, donde se recogió información sobre características generales del centro y del comedor, además del ciclo de menús. A continuación se visitó la cocina del centro y se preguntó al cocinero sobre el método de elaboración de la comida y sobre el uso de los distintos aceites en los procesos culinarios. Por último, se entró en una de las aulas de los niños de 2-3 años y se estuvo durante el tiempo de la comida, en el cual también se le preguntaba a la monitora/profesora sobre si realizaban algún tipo de actividad en relación con la alimentación de los niños (educación en hábitos, juegos, etc.) Por último, en cada visita se recogió una porción duplicada del menú servido, todos sus ingredientes fueron pesados y analizados bromatológicamente en el laboratorio.

Figura 1. Tratamiento de la muestra

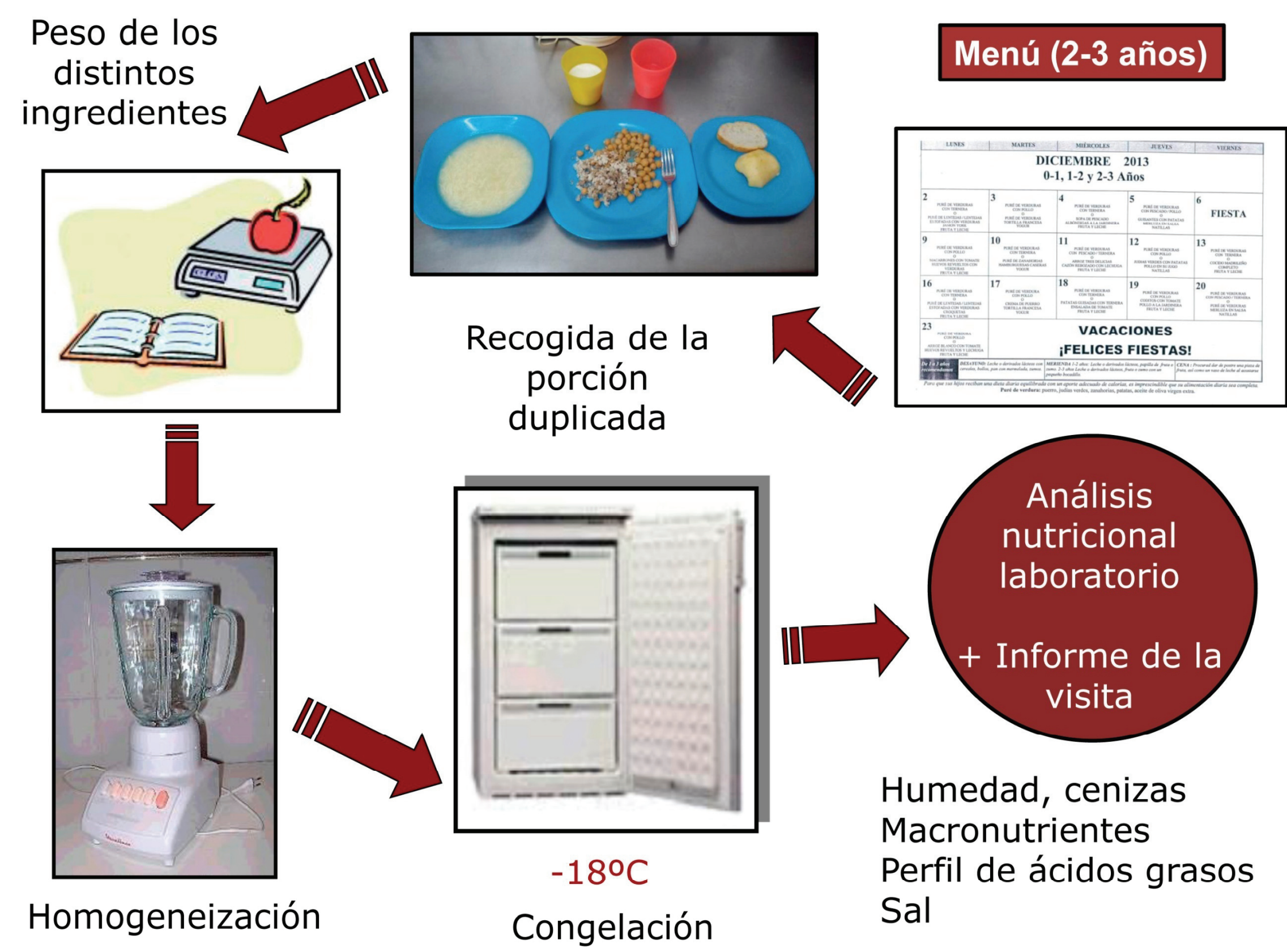


Tabla 1. Datos evaluados en el informe de la visita enviado al Centro

Diseño y revisión menús (composición y variedad)	Coincidencia con el menú programado	Contenido energético del menú
Información nutricional sobre otras comidas/otra información nutricional	Tipos de aceite y su utilización	Perfil calórico
Seguimiento del comportamiento en relación a la comida	Posibilidad de menús alternativos	Perfil lipídico
Realización de juegos relacionados con la nutrición	Composición del menú	Ácidos grasos trans
Decoración del aula relacionada con la nutrición	Tamaño de las raciones	Contenido de sodio/sal

Resultados:

El 92% de los centros disponía de menú tipo mensual, el 95% eran revisados por algún responsable del centro (Equipo Directivo) y el 97% contemplaba menús alternativos (alergias, sin gluten, sin cerdo y otros).

Se recogieron 37 menús cuyo contenido energético medio fue de 396 ±120 kcal, cubriendo el 32% de las Ingestas Recomendadas diarias de la población de estudio (niños de 2-3 años, 1250 kcal). Perfil calórico medio: 19,5±8,0% de proteínas; 30,3±8,8% de lípidos y 50,4±9,9% de hidratos de carbono. Perfil lipídico medio: 9,7±4,3% de AGS, 15,5±5,4% de AGM y 5,5±3,1% de AGP. El contenido medio de ácidos grasos *trans* fue de 0,08±0,08g y el de sal de 2,31±0,88g.

Conclusiones:

Los menús se encuentran dentro de las recomendaciones nutricionales a excepción del porcentaje de proteínas y el de AGS, que son superiores. Este seguimiento, que comenzó en el año 2009, continúa en la actualidad y está contribuyendo a mejorar la calidad de los menús de las escuelas infantiles de la Comunidad de Madrid.