

Menú Escolar - Grupo Educare

Informe Nutricional Menú 2022-23

Madrid, 22 de julio de 2022

ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ ROTACIONAL DE 7 SEMANAS

Comenzamos el análisis del Menú Educare 2022-2023 de los centros de enseñanza del Grupo Educare recordando que nuestro departamento de nutrición se basa, para realizar el análisis nutricional, en el Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos.

Este documento, de referencia en todo el ámbito nacional sobre nutrición y alimentación en colegios, fue aprobado por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud en el año 2010, y adquirió respaldo legal un año después a través de la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Se encuentra disponible en la web de la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición).

Tomaremos como referencia para el análisis nutricional, las fichas técnicas para el rango de edad 7-9 años, desarrolladas por el equipo de Food Platform de Sodexo, compuesta por chefs, nutricionistas y tecnólogos de alimentos titulados. Estas fichas, con las que trabajan en las cocinas de los centros a diario, se adecuan a los gramajes recomendados para este grupo de edad según el documento de referencia antes citado.

QUÉ DEBE CUMPLIR EL MENÚ ESCOLAR

Para favorecer un correcto crecimiento y desarrollo físico e intelectual de los alumnos, el menú debe cumplir con los siguientes puntos.

Ser equilibrado

El menú debe adaptarse en todo momento a las diferentes necesidades en materia de energía y nutrientes según la edad. Debido a esto, de cada una de las recetas del menú existen cuatro fichas técnicas con diferentes gramajes para las distintas etapas escolares.

Que exista variedad

De esta forma incluirá todos los grupos de alimentos y diferentes formas de elaboración.

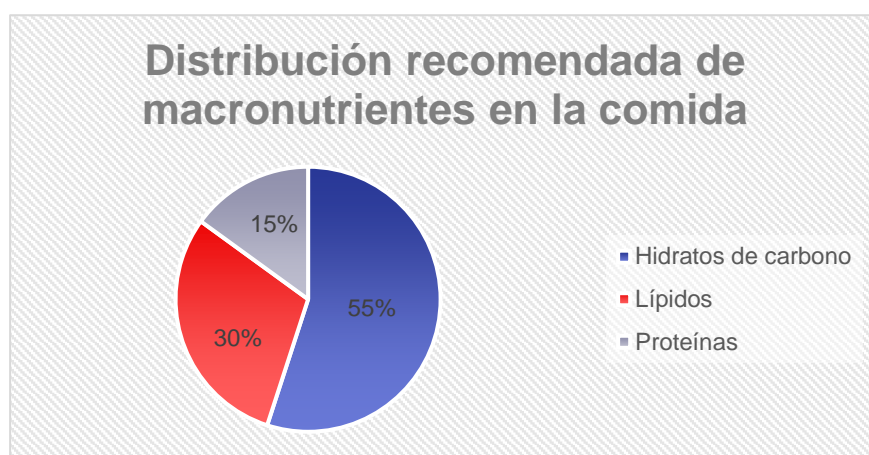
Debe ser suficiente y adecuado

El menú escolar debe cubrir un 30-35% de las necesidades nutricionales diarias, que se complementaran con el desayuno, la media mañana, la merienda y la cena, haciendo un total de 5 ingestas diarias recomendadas

DISTRIBUCIÓN DE ENERGÍA Y MACRONUTRIENTES

Si tomamos como referencia el documento de consenso y las recomendaciones de la FAO establecemos que las necesidades de energía para nuestro rango de edad de 7-9 años, debe ser entre 600-700 kcal (debemos tener en cuenta el sexo del alumno y la actividad física)

En el siguiente gráfico, se muestra la distribución óptima de los macronutrientes, a la hora de la comida para la población infantil.

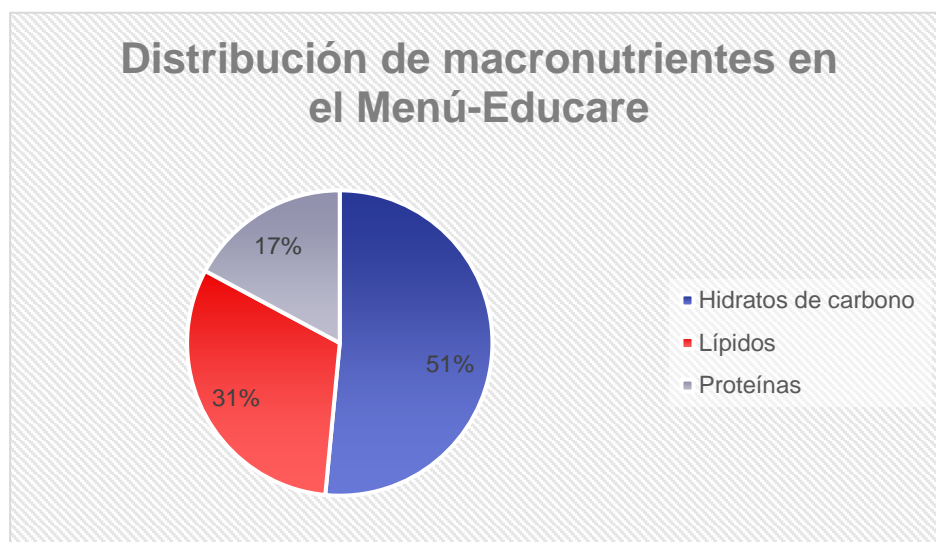


¡Cómo se distribuyen los macronutrientes en nuestro menú!

Basándonos en la media de los datos obtenidos de las 7 semanas de menú:

Energía: 667 kcal
 Hidratos de carbono: 85g
 Proteínas: 28g
 Lípidos: 23g

Podemos determinar que la gráfica obtenida sería correcta, mostrando los siguientes porcentajes.



VARIACIÓN Y FRECUENCIA DE CONSUMO

Ahora analicemos la frecuencia semanal de los diferentes grupos de alimentos en el menú rotacional. Tomaremos como referencia los valores expuestos en la imagen, perteneciente al anexo 1 del Documento de Consenso.

ANEXO I FRECUENCIAS DE CONSUMO RECOMENDADAS EN LOS MENUS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS

Grupos de alimentos	Frecuencia semanal
Primeros platos	
Arroz	1
Pasta*	1
Legumbres	1-2
Hortalizas y verduras (incluyendo las patatas)	1-2
Segundos platos	
Carnes	1-3
Pescados	1-3
Huevos	1-2
Guarniciones	
Ensaladas variadas	3-4
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres,...)	1-2
Postres	
Frutas frescas y de temporada	4-5
Otros postres (preferentemente yogur, queso fresco, cuajada, frutos secos, zumos naturales,...)	0-1

* En las pastas no se incluyen las pizzas porque, salvo excepciones, se consideran platos precocinados.

En la siguiente tabla comparativa podemos observar cómo se siguen las pautas marcadas que hemos visto anteriormente. A excepción de la frecuencia de las guarniciones de tipo ensalada, que, siempre respetando en el resto de los días las frecuencias recomendadas, nos encontraremos algunos menús que, debido a la casuística del segundo plato, no admitirán guarnición (cocido completo, wok de espaguetis integrales con cerdo, verduras y soja, etc.)

Recomendaciones Documento de Consenso		Frecuencias en el Menú Educare 2022-23 de 7 semanas						
Grupos de alimentos	Frecuencia semanal	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
Primeros platos								
Arroz	1	1	1	1	1	1 (2°)	1	1
Pasta	1	1+1 (2°)	1,5	0,5	1,5	1,5	1	1,5
Legumbres	1 a 2	1	1+1 (2°)	1	1 (2°)	1	1	1+1 (2°)
Hortalizas/verduras	1 a 2	2	1	2	2	2	2	1
Segundos platos								
Carne	1 a 3	1,5	2,5	2	1,5	2	2	1,5
Pescado	1 a 3	1	1	1	2	1	2	1
Huevos	1 a 2	1	1	1	1	1	1	1
Precocinados	3 al mes	1	-	1	-	1	-	1
Guarniciones								
Ensaladas	3 a 4	2	2	2	3	3	4	3
Otros	1 a 2	2	2	3	1	1	1	1
Postres								
Fruta	4 a 5	4	4	4	4	4	4	4
Otros	0 a 1	1	1	1	1	1	1	1

OTRAS CONSIDERACIONES IMPORTANTES QUE NOS MARCAN EN EL DOCUMENTO DE CONSENSO.

1. Potenciar el empleo de **variedades integrales** de los cereales. Encontramos diferentes recetas de nuestro menú con producto integral.
2. **Debe haber una ración de verduras a diario** en forma de primer plato o de guarnición. Cumpliéndose en el menú.
3. Se recomienda una media de **6 raciones tanto de pescado como de legumbres al mes**. Se cumple en el menú.
4. Se recomienda un **máximo de 2 frituras a la semana** en el segundo plato y una en la guarnición, evitando que coincidan en un mismo día. También se cumple esta pauta.
5. Se favorecerá la variedad de ingredientes y elaboraciones diferentes, buscando incluir formas de cocinado saludables, tanto en crudo como en cocinado. Hay que destacar que este menú rotacional de 7 semanas está compuesto por más de 150 ingredientes diferentes en el cada uno aporta su valor nutricional.
6. Las recetas que componen el menú deben ser claras en la información que transmiten, indicando los principales ingredientes y la forma de elaboración del plato. Ejemplo del menú que estamos analizando: Suprema de merluza al horno con picada de perejil fresco y ensalada de lechuga y zanahoria.

CONCLUSIÓN

El resultado del análisis sobre el menú rotacional de 7 semanas del Grupo - Educare para el próximo curso 2022-23, es correcto.

Cumple con los parámetros marcados por el Documento de Consenso al que hemos estado haciendo referencia en cuanto a distribución de energía y macronutrientes, variación en las elaboraciones y frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos.

Como apunta la Organización Mundial de la Salud (OMS), el centro educativo es un espacio para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición, que contribuyen al conocimiento de los alimentos y al establecimiento de comportamientos alimentarios que permitan un estilo de vida saludable entre los estudiantes. Destacando el comedor escolar, como un espacio idóneo de aplicación e implicación en el proceso de educación nutricional de niños y adolescentes.

Por todo esto Sodexo se compromete a seguir trabajando en equipo de la mano con los comedores escolares para el desarrollo de menús cada día más atractivos para nuestros alumnos en materia de salud y sostenibilidad.

Este informe ha sido realizado por el Departamento de Nutrición de Sodexo.



ANA NEIDA SICILIA BLAYA
Dietista-Nutricionista
Nº As. AEDN02112