



EVALUACIÓN DE MENÚS ESCOLARES DE ANDALUCÍA

Manual de ejecución del
programa de evaluación

EVALUACIÓN DE MENÚS ESCOLARES DE ANDALUCÍA

Manual de ejecución del
programa de evaluación

MORENO CASTRO, Francisco Javier
Evaluación de menús escolares de Andalucía
: manual de ejecución del programa de
evaluación / autores, Francisco Javier Moreno
Castro, José Pérez-Rendón González. --
[Sevilla] : Consejería de Salud, [2010]
63 p. : tablas, gráf. ; 24 cm
1. Alimentación escolar 2. Educación
alimentaria y nutricional 3. Andalucía
I. Pérez-Rendón González, José II. Andalucía.
Consejería de Salud III. Título
WS 115

Autores:

Francisco Javier Moreno Castro
José Pérez-Rendón González

Edita: Junta de Andalucía, Consejería de Salud
ISBN: 978-84-694-1531-3
Depósito Legal: SE-2650-2011
Diseño e impresión: FORMA ANIMADA S.L.L.

PRESENTACIÓN

La alimentación de la población infantil y juvenil es un aspecto que interesa a todas las instituciones y en especial a los padres y madres, y más en la actualidad debido a la vinculación que tienen los hábitos de alimentación con los problemas de salud. La alimentación es garantía de salud para nuestros menores, y tradicionalmente el ámbito escolar, y más concretamente los comedores escolares, han sido espacios prioritarios donde desarrollar estrategias e intervenciones dirigidas a conseguir una alimentación equilibrada y segura para nuestros menores.

Como elemento de estas actuaciones de mejora, el manual del programa de evaluación de menús escolares de Andalucía es un instrumento básico para facilitar a los profesionales en Protección de la Salud su labor, ya que además de recoger los criterios comunes a toda labor de evaluación de centros, el manual está basado en un trabajo previo de determinación de las recomendaciones que debe reunir la dieta de la población infantil y juvenil. Para esto la Consejería de Salud ha encontrado la colaboración de diferentes universidades y sociedades científicas andaluzas que han consensuado estas recomendaciones. Quiero por tanto destacar el valor que tiene este manual, ya que es el producto de una importante e innovadora forma de trabajo de colaboración entre distintas entidades.

Por otro lado, esta nueva línea de trabajo que representa la edición de este manual está en sintonía con las actuaciones que desde la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) se vienen realizando, lográndose así sinergias de colaboración entre los distintos niveles de la administración.

Otro aspecto que me gustaría destacar es la introducción del enfoque de Promoción de Salud en la labor de los profesionales de Protección de la Salud, lo cual representa un enriquecimiento de las tareas que vienen realizando y por tanto un avance en los perfiles profesionales.

Con la seguridad de que este Manual va a ser una herramienta útil a todos los profesionales que trabajan en Protección de la Salud, quiero animar también a su actualización permanente a través de las aportaciones de todos ellos.

Josefa Ruiz Fernández
Secretaria General de Salud Pública y Participación

Índice

	Página
1. INTRODUCCIÓN	7
2. ORGANIZACIÓN DE VISITAS AL CENTRO ESCOLAR Y EMISIÓN DE INFORME	7
3. PROTOCOLO GENERAL DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN: DATOS GENERALES	9
Datos del comedor escolar	9
Datos del menú evaluado	9
4. EVALUACION NUTRICIONAL	10
Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos	10
Semanas incompletas	13
Recetas diferentes por grupo de alimentos	13
Rotación mensual de alimentos que componen el menú	14
Proceso culinarios de los alimentos	14
Información que aporta el menú	15
Rotación de Menús	15
5. PROTOCOLO DE VERIFICACIÓN IN SITU DE LA OFERTA ALIMENTARIA	16
Metodologías para la verificación In Situ	16
6. OFERTA ALIMENTARIA PRESENTE EN MÁQUINAS EXPENDEDORAS, CANTINAS Y QUIOSCOS	17
7. CUMPLIMENTACIÓN DE DATOS EN SIGAP	18
8. BIBLIOGRAFIA Y DOCUMENTACION RECOMENDADA	23
APENDICE	24

INTRODUCCIÓN

1

El comedor escolar y el menú escolar, deben servir como marco educativo para que los escolares aprendan y adquieran unos hábitos de vida y actitudes saludables, y al mismo tiempo, deben garantizarles una alimentación sana y equilibrada que favorezca su salud, su crecimiento y desarrollo.

El programa de evaluación de menús escolares, se enmarca dentro de una estrategia de intervención sanitaria, en el marco de Promoción de la Salud, desarrollada por profesionales de Protección de la Salud. La evaluación nutricional y las verificaciones que se realicen sobre la oferta alimentaria y otros aspectos relacionados con la gestión y organización del comedor escolar, así como, las actividades relacionadas con la educación sanitaria y hábitos saludables, contribuirán a la implantación de menús equilibrados y hábitos saludables en el entorno escolar. Una herramienta muy importante para la educación nutricional, será fomentar, el conocimiento de los alimentos, los aspectos gastronómicos y el gusto por las recetas tradicionales de nuestro país en especial de la cultura gastronómica andaluza y la referida a otras culturas.

Como resultado de la evaluación, el informe final remitido a los centros escolares recogerá para cada centro, un conjunto de propuestas de mejora para su implantación en el comedor escolar, que sin duda contribuirán a la consecución de los objetivos establecidos en el programa.

Como herramienta de aplicación el equipo de profesionales de Protección de la Salud disponen de una aplicación informática en formato Excel, aplicación ENME, que facilita la correcta ejecución del programa.

Un sesgo que puede limitar la eficacia en este tipo de intervención, es la utilización por parte de este colectivo de profesionales de las metodologías y herramientas que habitualmente se utilizan en protección de la salud, vinculadas a su condición de agentes de la autoridad sanitaria, por lo que no será recomendable su aplicación. Para garantizar una correcta ejecución del programa este grupo de profesionales debe utilizar metodologías basadas en la recopilación de datos, tales como uso de cuestionarios, entrevistas, inspección de registros y la observación, apoyadas con técnicas de comunicación efectiva y el mayor grado de empatía posible con la comunidad educativa del centro escolar.

ORGANIZACIÓN DE VISITAS AL CENTRO ESCOLAR Y EMISIÓN DE INFORME

2

PRIMERA VISITA

La primera visita se realizará preferentemente antes del mes seleccionado para realizar la evaluación del menú escolar. Tendrá como objeto principal:

- Presentar el programa al Director/ Responsable del centro, informando de los objetivos, alcance, metodología, etc.
- Solicitar el menú escolar diseñado para el mes objeto de evaluación, así como, las fichas técnicas de los platos que componen el menú.
- Complimentar los datos generales del comedor escolar, reflejados en los protocolos.
- Acordar las dos visitas de verificación in situ.

SEGUNDA Y TERCERA VISITA (VERIFICACIONES IN SITU)

Utilizando los protocolos de verificación, se realizarán las visitas de verificación en el horario del servicio de comedor, comprobando y verificando los aspectos recogidos en el programa. Conviene que la dirección

del centro conozca las fechas de estas visitas, con el objeto de facilitar cualquier actividad o información que pueda resultar de interés. Igualmente es de interés que las visitas de verificación sean “ciegas” para el resto de departamentos y profesionales que intervienen en la prestación del servicio de comedor, es decir, salvo la dirección del centro, es conveniente que los profesionales del centro escolar (departamentos de cocina y comedor), no conozcan las fechas de las visitas de verificación.

ELABORACIÓN DEL INFORME

La elaboración del informe dirigido al centro escolar, es el aspecto fundamental sobre el que se sustenta la intervención sanitaria, estableciendo:

1. No Conformidades.
2. Propuestas de mejora.

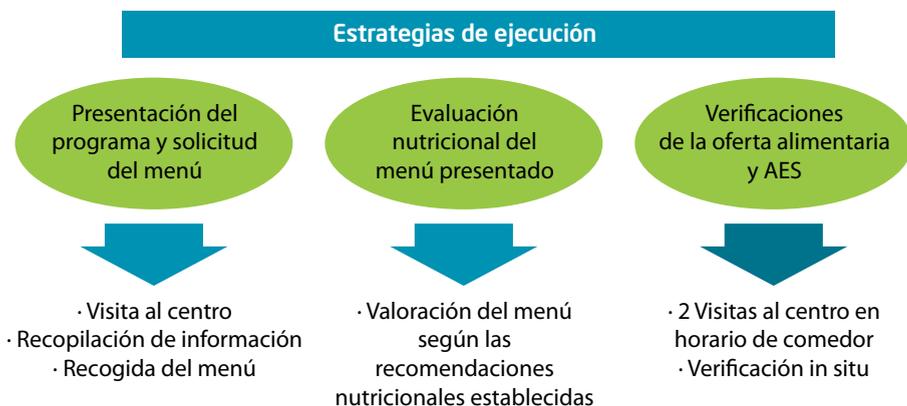
No Conformidad: Se entenderá como no conformidad al incumplimiento de algún requisito de los propuestos en el programa. Para que se determine como tal, debe existir una evidencia que lo sustente, de tal forma que sí no hay evidencia no hay "no conformidad". El requisito se refiere a las recomendaciones nutricionales y a los estándares establecidos en el programa.

El enunciado de la no conformidad debe ser auto-explicable, no ambiguo, estar redactado de forma clara y concisa para no inducir a error, y no quedar como una mera repetición de la evidencia.

En resumen el formato para redactar las no conformidades no tiene una regla fija pero sí se debe dejar claro en la redacción, el problema (reportar lo que está mal), el área (donde está lo que está mal, y el requisito que incumple (referir concretamente la recomendación que se incumple). Una vez que la “no conformidad” contra un requisito específico establecido en el programa está confirmada, esta necesita ser documentada, esto puede ser tan simple como referenciar las recomendaciones que están establecidas en el programa.

Si todas las partes de la no conformidad están bien documentadas, el centro escolar podrá ser capaz de leer y entender la no conformidad.

Propuesta de mejora: En el informe deben quedar reflejadas las propuestas de forma clara, sencilla y constructiva, encaminadas a modificar aquellas situaciones evidenciadas y consideradas como no conformes, según los requisitos y recomendaciones establecidas en el programa.



PROTOCOLO GENERAL DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN: DATOS GENERALES

3

Datos del comedor escolar

- **Centro escolar ubicado en Zona de Actuación Educativa Preferente:**

Designación de la Consejería de Educación a un centro escolar, cuando se dan especiales características de gravedad y grado de generalización de los déficits socio-culturales o desigualdades educativas de la población escolar. Este dato se puede obtener consultando a la dirección del centro escolar.

- **Código identificación del establecimiento**

Referido a un código interno que un Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria asigna a un establecimiento con el objeto de identificarlo.

- **Responsable del comedor:**

Generalmente es la persona responsable del centro, aunque puede existir otra persona del centro escolar distinta de la que desempeñe la dirección que tenga asignada esta responsabilidad. No confundir con "la persona responsable en comedor" que se refiere a la designada por la empresa, cuando se trata de un servicio externo realizado por cocina central.

- **Número de comensales**

Número de alumnos y alumnas concertados para el servicio de comedor escolar, en función de los ciclos formativos.

- **Cocina externalizada**

Modalidad de explotación de la cocina en un centro escolar, en el que la gestión de los recursos (materias primas y personal), es realizada por una empresa externa pero la actividad alimentaria que consiste en la recepción, almacenamiento, elaboración y servicio, se realiza en las instalaciones del centro escolar, similar a la modalidad de cocina propia.

Datos del menú evaluado

- **Fecha de solicitud**

Fecha en la que se solicita el menú (formato papel o electrónico) al centro escolar. Suele coincidir con la primera visita al centro, una vez presentado el programa.

- **Fecha de recepción**

Fecha en la que se entrega el menú solicitado (formato papel o electrónico), y sus fichas técnicas. Esta fecha normalmente coincide con la fecha de solicitud.

- **Periodo**

Cuando el menú entregado por el centro escolar aporta un menú de más de 4 semanas y por lo tanto se corresponde con un periodo superior a un mes (mes y medio, dos meses, trimestre, etc.). Ejemplo: Si el menú entregado lo componen 6 semanas (mes de octubre completo y 15 días del mes de noviembre) el periodo será desde el 1 de octubre al 15 de noviembre.

- **Alumnado con servicio de comidas en el mes evaluado**

Referido al alumnado que se encuentra en el comedor en el momento de la verificación "in situ", puede que el resultado no coincida con el número de comensales previsto para el mes evaluado.

Tramos de edad escolar en relación con los ciclos formativos

Ciclo Formativo	Edad
Infantil 1 ^{er} ciclo	de 0 a 3 años
infantil 2 ^o ciclo	de 4 a 6 años
Primaria	de 6 a 12 años
Secundaria	de 12 a 16 años
Bachillerato	de 16 a 18 años

4

EVALUACIÓN NUTRICIONAL

Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos

En general, los distintos tipos de alimentos a los que se valora la frecuencia de consumo pueden presentarse como componente principal o ración (valor 1) o ingrediente / guarnición (valor 0,5).

Para imputar un valor u otro se debe asegurar que las cantidades que se ofertan en la receta están en la proporción adecuada, para ello se podrá comprobar o consultar la información necesaria mediante:

- Observación directa.
- Consulta con el departamento de cocina.
- Ficha técnica del plato.
- Recetas.
- Anexo X del programa; "Tamaño orientativo de las raciones para población en edad escolar" (Russillo G, Marques I. Sistema de Intercambios para la Confección de Dietas y Planificación de Menús).

Tener en cuenta que el tamaño de las raciones está en función de la edad. Ejemplo, para un niño o niña entre 3 – 6 años el tamaño de la ración de huevo es "1 huevo" y para una edad entre 7 -12 años son "2 huevos"; luego ofertar un huevo en un menú determinado puede resultar un valor distinto en función de la edad.

Como norma general para valorar las cantidades de alimentos que se ofertan en un plato, se tendrá en cuenta lo siguiente:

Cantidad de alimento ofertada	Valoración	Observaciones
El alimento a valorar se encuentra presente en una cantidad que coincide con una ración.	1	
El alimento a valorar se encuentra presente en una cantidad que coincide con un ingrediente o guarnición.	0,5	
El alimento a valorar se encuentra presente en una cantidad inferior pero cercana a la ración.	1	Proponer en el informe que se ajuste a las cantidades recomendadas.
El alimento a valorar se encuentra presente en una cantidad inferior pero cercana a un ingrediente o guarnición.	0,5	Proponer en el informe que se ajuste a las cantidades recomendadas.
El alimento a valorar se encuentra presente en una cantidad bastante inferior a un ingrediente o guarnición (1).	0	No se tiene en cuenta.

(1) Existen algunos platos que indican en el menú la presencia de un determinado alimento y puede que tras las comprobaciones oportunas se evidencien unas cantidades no significativas (ejemplos croquetas de carne o pescado, buñuelos de pescado, tortilla con verduras, etc.).

Criterio de valoración

La valoración de la frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos, se realizará por semana, de tal forma que el resultado final del mes puede tomar 5 valores posibles:

Valor = 0: El resultado de la valoración indica que en las 4 semanas del mes se han incumplido las recomendaciones.

Valor = 0,75: El resultado de la valoración indica que de las 4 semanas del mes se han incumplido las recomendaciones en 3 semanas, y en 1 de ellas se han cumplido.

Valor = 1,50: El resultado de la valoración indica que de las 4 semanas del mes se han incumplido las recomendaciones en 2 semanas, y en 2 de ellas se han cumplido.

Valor = 2,25: El resultado de la valoración indica que de las 4 semanas del mes se han incumplido las recomendaciones en 1 semana, y en 3 de ellas se han cumplido.

Valor = 3: El resultado de la valoración indica que en las 4 semanas del mes se han cumplido las recomendaciones.

Verdura cruda / verdura cocinada.

Para la valoración de las verduras que se presentan en el menú, se tendrá en cuenta que las verduras en conservas se considerarán como verduras cocinadas. Las legumbres comercializadas en fresco serán consideradas como verduras u hortalizas, como es el caso de los guisantes, las judías verdes, etc. No se consideran verduras la patata, el maíz ni la salsa de tomate frito. El aguacate por sus propiedades nutricionales, se considera perteneciente al grupo de las verduras. Las verduras no deben, por regla general, triturarse ni esconderse, salvo en los purés o preparaciones que así lo requieran.

Legumbres

Aunque la frecuencia semanal establecida para las legumbres se establece entre 1 y 2 raciones por semana, se debe tener en cuenta el resultado del mes, de tal forma que durante las cuatro semanas se deben ofertar 6 raciones de legumbres en el menú, por lo que al menos en 2 semanas se ofertarán 2 raciones.

Carne y pescado

Tanto la carne como el pescado suelen estar presentes en un plato como ración o como ingrediente. Ejemplo de ración: Filete de cerdo a la plancha. Ejemplo de ingrediente: Estofado de patatas con ternera/choco.

Se debe considerar como ingrediente cuando en un plato estos alimentos aparecen en cantidades que no alcanzan la ración. En el ejemplo anterior, el alimento principal es la patata que estará presente en cantidades que se corresponde a una ración, por lo que su valoración será de 1 y la ternera y el choco suelen estar presentes en el plato en cantidades que se corresponde como ingrediente, por lo que su valoración será de 0,5. Se permite la inclusión de embutidos grasos en cantidades pequeñas, en la preparación de platos como potajes, etc., siempre y cuando no supere la frecuencia de 1 por semana.

Fruta fresca

Aunque la frecuencia semanal establecida para la fruta fresca está entre 4 y 5 raciones por semana, hay que tener en cuenta el resultado del mes, de tal forma que durante las cuatro semanas se deben ofertar 17 raciones de fruta en el menú, por lo que al menos en 1 semana se ofertarán 5 raciones de fruta.

El programa pretende fomentar el consumo de frutas frescas, como principal elección en el postre. Cualquier alternativa a la fruta que no sea un postre lácteo en la proporción establecida por las recomendaciones, debe estar penalizado.

La macedonia de fruta fresca es a todo los efectos, equivalente a la fruta.

Otros postres a base de frutas como pueden ser las compotas y frutas en almíbar no deben sustituir a la fruta fresca, entre otras causas porque llevan azúcar añadido, y su frecuencia será esporádica (≤ 1 vez al mes).

La fruta que se ofrezca dentro de una misma semana debe ser lo más variada posible siendo lo idóneo que sean piezas de frutas diferentes (ej.: naranja, plátano, pera, manzana, melocotón, etc.).

Postre lácteo

El ingrediente principal es la leche, además de cantidades apreciables de azúcares y grasa. Los productos lácteos que se oferten no deben ser muy azucarados, dando preferencia a lácteos tipo yogur, leches, queso fresco o similar, evitando los lácteos del tipo flan, natillas, etc.

Zumos de frutas

En el almuerzo del comedor escolar el zumo de fruta envasado no podrá sustituir a la fruta fresca.

Fritos / precocinados

Se entiende por fritura al proceso culinario consistente en la cocción de un alimento mediante la inmersión rápida en un recipiente lleno de materia grasa muy caliente (más de 100 °C), obteniéndose un alimento seco, crujiente y dorado. Los fritos no son un grupo de alimentos, sino un tipo de proceso culinario al que se somete el alimento.

La frecuencia establecida para los fritos es como máximo 1,5 veces por semana. Solo se podrá ofertar como máximo un alimento frito como ración (ej. Merluza frita; valor 1) y como ingrediente (ej. guarnición de patatas fritas; valor 0,5) y nunca el mismo día.

Consideraciones para la clasificación correcta para algunos tipos de alimentos

Denominación	Grupo de alimento presente en cada plato	Fritura	Observaciones
Aguacate	Verdura cruda		
Guiso de patatas con carne	Patatas y carne		Habitualmente la receta indica una ración de patatas y la carne como ingrediente.
Sopa de ...	Pasta, arroz, carne o pescado, verdura		En función de la receta las sopas pueden contener como ingrediente: Pasta, arroz, carne, pescado, verdura cocinada, etc.
Guiso de legumbres con verduras	Legumbres y verduras		En función de la receta los guisos de legumbres pueden estar enriquecidos con verduras habitualmente como ingredientes, (propio en los menús propuestos por cocinas centrales).
Pisto	Verdura cocinada	SI	Habitualmente la receta de pisto, se cataloga como frito. En el caso que las verduras se cocinen salteadas o cocidas, no se imputará como tal.
Tortilla de patatas	Huevo. Patatas.	SI	En función de la receta el huevo o la patata puede aparecer como ración o ingrediente. Se considera frito si las patatas son fritas, en caso contrario no.
Croquetas de pollo	Carne	SI	La cantidad de pollo puede ser tan pequeña que incluso no llegue a considerarse como ingrediente. Puede ser un precocinado. Además por la técnica culinaria empleada se imputará como frito.
Flamenquín San Jacobo	Carne	SI	La cantidad de carne puede ser tan pequeña que incluso no llegue a considerarse como ingrediente. Puede ser un precocinado. Además por la técnica culinaria empleada se imputará como frito.
Puré de patatas	Patatas		Habitualmente acompañando al alimento principal como guarnición (valor 0,5).



> Patatas fritas	Patatas	SI	Como guarnición (valor 0,5), además por la técnica culinaria empleada se imputará como frito.
Lenguado frito	Pescado	SI	La cantidad de pescado suele coincidir con una ración (valor 1), además por la técnica culinaria empleada se imputará como frito.
Huevos fritos	Huevo	SI	La presentación habitual es 1 o 2 huevos, que en función de la edad podrá alcanzar un valor de 0,5 o 1. Además por la técnica culinaria empleada se imputará como frito.

Semanas incompletas

Cuando a lo largo de cuatro semanas (planilla mensual) existan días no lectivos, la evaluación del menú tendrá en cuenta lo siguiente:

En cuanto a los alimentos fuente de proteínas (carne, pescado, legumbres, huevos)

Se entenderá que si un alimento fuente de proteínas está ausente, no se considerará como un fallo o error siempre que se cumpla lo siguiente:

- No podrá faltar siempre el mismo tipo de alimento cuando existe más de un día no lectivo en el menú mensual. Por ejemplo dos raciones de pescado en dos días no lectivos dentro de un mismo mes.
- En una semana en la que haya cuatro días lectivos podrá faltar una ración de pescado o una de legumbres indistintamente.
- En una semana de tres días lectivos podrá faltar una ración de pescado y otra de legumbres.
- En una semana de dos días lectivos podrá faltar una ración de pescado, otra de legumbres y otra de carne, debiéndose mantener una de pescado y otra de legumbres.
- En una semana de un día lectivo podrá incluirse indistintamente tanto una ración de pescado como otra de legumbres.
- El huevo podrá no incluirse en una semana que no esté completa.
- Si en un mismo mes existe más de una semana que no sea completa, se procurará un equilibrio entre los días lectivos en relación a los alimentos proteicos, de modo que en conjunto se mantengan constantes todas las proporciones de alimentos tal y como señala el programa. Se evitará excluir de esas semanas siempre los mismos tipos de alimentos.

En cuanto a la fruta:

- Una semana de cuatro días lectivos podrá tener tres piezas de fruta fresca, sin que esta cantidad sea considerada una no conformidad.
- En un periodo de cuatro semanas en el que haya varios días no lectivos la proporción de fruta debe ser de 4 a 1 como mínimo respecto a otros postres.

Recetas diferentes por grupo de alimentos

Receta: Conjunto de instrucciones que indican los ingredientes que forman parte de una preparación culinaria seguida de las fases o etapas necesarias para su elaboración.

El objeto de esta valoración es comprobar que para un mismo grupo de alimentos se oferta la máxima variedad de recetas posibles, con el propósito de dar a conocer las distintas formas culinarias de presentar un alimento.

En el menú propuesto se identificarán las distintas recetas que componen los platos que conforman el menú, comprobando la no repetición de una misma receta en la misma semana o entre 2 semanas consecutivas.

Se tendrá en cuenta que un mismo plato puede presentar más de una receta:

Ejemplo: "Filete de pollo a la plancha con guarnición de ensalada de tomate y lechuga."

Este plato presenta 2 recetas:

1. Filete de pollo a la plancha.
2. Ensalada de tomate y lechuga.

La repetición en una misma semana, o en 2 semanas consecutivas de al menos una de las dos recetas debe ser considerada como repetición.

Criterios de valoración

La valoración de recetas diferentes por grupos de alimentos, se realizará sobre el resultado final no debiendo incumplir en ninguno de los tres periodos:

1^{er} periodo: 1ª con la 2ª semana.

2º periodo: 2ª con la 3ª semana.

3^{er} periodo: 3ª con la 4ª semana.

De tal forma que el resultado final del mes, puede tomar únicamente 2 valores posibles:

Valor = 0: El resultado de la valoración indica que realizadas las comprobaciones en los tres periodos (1ª con 2ª; 2ª con 3ª y 3ª con 4ª) al menos en uno de ellos se incumplen las recomendaciones.

Valor = 1: El resultado de la valoración indica que realizadas las comprobaciones en los tres periodos (1ª con 2ª; 2ª con 3ª y 3ª con 4ª) en todos ellos se cumplen las recomendaciones.

Rotación mensual de alimentos que componen el menú

El objeto de esta valoración es comprobar que para un mismo grupo de alimentos se oferta la máxima variedad posible, con el propósito de dar a conocer los distintos tipos de alimentos dentro de un mismo grupo.

Verduras	Col, lechuga, tomate, zanahoria, champiñón, calabacín, espinacas, etc.
Legumbres	Lentejas, garbanzos, judías, soja, etc.
Carne	Cerdo, pollo, pavo, ternera, etc.
Pescado	Panga, merluza, lenguado, atún, etc.
Pasta	Fideos, espaguetis, macarrones, tallarines, etc.
Fruta	Naranja, plátano, pera, melocotón, sandía, melón, etc.

Procesos culinarios de los alimentos

El objeto de esta valoración es comprobar que para un mismo grupo de alimentos se oferta la máxima variedad posible de procesos culinarios, con el propósito de dar a conocer a los escolares los distintos procesos de elaboración para un tipo de alimento.

En el caso de las cocinas centrales que suministran a los colegios públicos, en las fichas técnicas se indican las técnicas culinarias utilizadas en la elaboración de los platos.

Principales procesos culinarios:

Hervido: Técnica culinaria que consiste en cocer alimentos en agua u otro líquido que ha alcanzado su punto de hervor.

Salteado: es un método empleado para cocinar alimentos con una pequeña cantidad de grasas en una sartén y empleando una fuente de calor relativamente alta.

Guiso: Conjunto de comidas elaboradas, generalmente, por medio de cocción con agua, y que suele consistir en la mezcla de diversos ingredientes (legumbres, patatas, carnes, etc.) algunos de ellos previamente preparados mediante salteado o refrito.

Fritura: La fritura es la cocción de un alimento mediante la inmersión rápida en un recipiente lleno de materia grasa muy caliente (más de 100 °C).

Horneado: Cocer en el horno mediante calor seco.

Plancha: Técnica de cocina que emplea la distribución de calor sobre los alimentos debido a la conductividad de una plancha de metal caliente.

Información que aporta el menú

Un menú que aporte toda la información, en lo referente a la composición y combinación de los distintos tipos de alimentos, así como, a los procesos culinarios empleados, se considera esencial para que padres y madres puedan conocer el contenido de la propuesta alimentaria que se oferta en el comedor escolar, comprender los requerimientos nutricionales saludables necesarios en la edad infantil y juvenil, y facilitar la composición de las restantes comidas previstas para el día.

Algunos incumplimientos sobre la información que aportan los menús

No conformidad	Propuesta de mejora
En los platos de carne o pescado, no se indica el nombre del alimento.	Indicar el tipo de carne o pescado del plato.
No se indica la técnica o proceso culinario empleado para la elaboración del plato.	Indicar el proceso culinario empleado para cada plato.
No se indica en el menú la bebida y el pan.	Indicar como bebida agua y pan diario.
No se indica en el menú el tipo de frutas.	Indicar en información adicional del menú la relación de frutas previstas para el mes.
No se indican los alimentos que componen las recetas de verduras crudas tipo ensaladas.	Identificar en el menú con un número las distintas ensaladas (ejemplo; ensalada nº1) y en información adicional del menú, especificar los componentes que se corresponde en cada caso (ejemplo; ensalada nº 1: Lechuga, tomate, cebolla y palmito)

Rotación de menús

Se debe proponer al centro escolar el diseño de los menús con una frecuencia al menos mensual (4 semanas), evitando que se repita todos los meses el mismo menú.

Resumen de la valoración nutricional

	Conforme	No Conforme
Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos. Recetas diferentes por grupos de alimentos. Rotación mensual de alimentos. Procesos culinarios de los alimentos.	Quando todos los grupos de alimentos, presentan un resultado que se ajusta a las recomendaciones establecidas.	Quando al menos, uno de los grupos de alimentos, presenta un resultado que no se ajusta a las recomendaciones establecidas.
Información que aporta el menú.	Quando todos los aspectos que contempla su valoración cumplen las especificaciones establecidas.	Quando al menos uno de los aspectos que contempla su valoración incumple las especificaciones establecidas.
Rotación del menú.	Quando la rotación propuesta del menú sea ≥ 4 semanas	Quando la rotación propuesta del menú sea < 4 semanas

5

PROTOCOLO DE VERIFICACIÓN IN SITU DE LA OFERTA ALIMENTARIA

La verificación “in situ” de la oferta alimentaria consiste en un conjunto de comprobaciones, tales como; observación, lectura de etiquetas, entrevista, etc.

El objeto principal de las verificaciones es detectar evidencias sobre cada uno de los aspectos objeto de la verificación.

En aquellos casos donde no sea posible, se indicará en el informe el resultado de la verificación.

Ejemplo: “Imposibilidad de verificar la presencia de grasas trans en alimentos”. En el informe se debería indicar:

*“Revisadas las etiquetas de algunos productos alimentarios que pudieran contener grasas trans e hidrogenadas, **no se ha podido comprobar la presencia de grasas trans e hidrogenadas en dichos alimentos.** Se recomienda en todo caso evitar utilizar alimentos que contienen grasas trans e hidrogenada.”*

Metodologías para la verificación In Situ

Entrevistas

Las entrevistas se utilizan para recabar información en forma verbal, a través de preguntas propuestas. Puede realizarse de forma individual o en grupos, suele ser la técnica más significativa y productiva para recabar la información necesaria y una excelente oportunidad para establecer una corriente de simpatía y colaboración con el personal del centro escolar, lo cual es fundamental para la consecución de los objetivos del programa.

Reglas básicas para la preparación de la entrevista

Investigación	Determinar la posición que ocupa en la organización la persona entrevistada, sus responsabilidades básicas, actividades, etc.
Organización	Preparar las preguntas a plantear y los documentos necesarios.
Psicología	Fijar un límite de tiempo y preparar la fecha para la entrevista.

Reglas básicas para la conducción de la entrevista

Honestidad	Explicar el propósito y alcance del estudio.
Imparcialidad	Explicar la función de quien entrevista a la persona entrevistada.
Hechos	Realizar preguntas específicas para obtener respuestas cuantitativas.
Habilidad	Evitar las preguntas que exijan opiniones interesadas y subjetivas.
Objetividad	Ser cortés y comedido, absteniéndose de emitir juicios de valor.
Control	Mantener el control de la entrevista, evitando las divagaciones y los comentarios al margen de la cuestión.
Comunicación	Escuchar lo que se dice y evitar anticiparse a las respuestas.

Observación

Consiste en examinar a las personas cuando efectúan su trabajo. Permite determinar que se está haciendo, cómo se está haciendo, quién lo hace, cuándo se lleva a cabo, cuánto tiempo le ocupa, dónde y por qué se hace. La observación podrá ser realizada de dos formas; sin intervención, pero estando la persona observada enteramente consciente de la observación, o bien se puede observar y a la vez estar en contacto con las personas observadas, la interacción puede consistir simplemente en preguntar con respecto a una tarea específica, pedir explicación, etc.

Reglas básicas para la preparación de la observación

- Determinar y definir aquello que va a observarse.
- Estipular el tiempo necesario de observación.
- Explicar a las personas que van a ser observadas lo que se va a hacer y las razones para ello.

Reglas básicas para la conducción de la observación

- Familiarizarse con los componentes físicos del área de observación.
- Mientras se observa, medir el tiempo en forma periódica.
- Anotar lo que se observa con la mayor exactitud posible, evitando las generalidades y las descripciones vagas.
- Si se está en contacto con las personas observadas, es necesario abstenerse de hacer comentarios cualitativos o que impliquen un juicio de valor.
- Tener en cuenta las reglas de cortesía y seguridad.

OFERTA ALIMENTARIA PRESENTE EN MÁQUINAS EXPENDEDORAS, CANTINAS Y QUIOSCOS

6

La oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos, será objeto de verificación en aquellos centros que además del comedor escolar, presenten este tipo de oferta alimentaria. Por lo tanto quedarán excluidos del programa aquellos centros educativos que aún disponiendo de máquinas expendedoras, cantinas o quioscos, no dispongan de comedor escolar.

Es posible que en las etiquetas de algunos productos ofertados, no se reflejen algunas de las cualidades nutricionales del producto, por lo que no podrán ser evaluadas, y así quedará reflejado en el informe. La futura ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición, actualmente en tramitación parlamentaria, obligará a que en el etiquetado de estos productos quede claramente reflejada toda la información nutricional, así como los límites máximos de componentes, para que puedan ofertarse en los centros escolares.

Máquinas expendedoras

En España, es poco habitual encontrarlas en centros educativos de Primaria, sin embargo, son más frecuentes en Institutos y Centros de Secundaria.

Los productos alimentarios expuestos en las máquinas expendedoras presentan por su ubicación, dificultades para comprobar sus propiedades nutricionales, mediante la lectura de su etiquetado, por lo que puede ser necesario acordar con el responsable del centro que solicite a la empresa explotadora la información técnica del producto y/o la solicitud de una muestra de los productos ofertados.

Con respecto a la ubicación y publicidad de las máquinas expendedoras, en España, en el marco de la estrategia NAOS y dentro del ámbito escolar en 2005 se firmó un convenio con la Asociación Nacional Española de Distribuidores Automáticos (ANEDA), en el que se establecieron como compromisos, la no ubicación de máquinas expendedoras en aquellas zonas de fácil acceso a los alumnos de la Enseñanza Infantil y Primaria.

Igualmente se acordó la eliminación de publicidad de las máquinas para no incitar al consumo de determinados productos, sustituyéndola por adhesivos que incluyan mensajes que promuevan una alimentación saludable.

7

CUMPLIMENTACIÓN DE DATOS EN SIGAP

Cada una de las evaluaciones realizadas en los comedores escolares, serán grabadas en el sistema de información SIGAP.

En el menú principal de SIGAP, al posicionarse sobre "Menús escolares" (Imagen 1), se despliegan 4 opciones:

1. Listado de Centros/Añadir evaluaciones
2. Censar Centros
3. Listado Evaluaciones
4. Indicadores del Programa



Ya Esta Disponible Para Descargar La Documentacion De Los Menus Escolares.



Imagen 1. Menús escolares.

1. Listado de Centros/Añadir evaluaciones

Desde esta opción se edita el listado de comedores escolares del ámbito geográfico del perfil con el que se accede al SIGAP, así como los datos censales del centro.

Los equipos de profesionales de las Delegaciones Provinciales de Salud y de la Secretaría General de Salud Pública y Participación podrán visualizar todos los comedores escolares censados correspondientes a su ámbito territorial.

Para el perfil Distrito, al final del listado, aparecen dos opciones, en el caso del perfil Delegación no está operativa la opción "Añadir censo centro".

- Exportar Excel, XML.
- Añadir censo centro.

Para el perfil profesional al final del listado no aparecen opciones.

Con el listado en pantalla, al hacer clic en el "Id" del colegio, se visualizan en la pantalla los datos censales del comedor escolar y las evaluaciones realizadas al mismo. Todo profesional puede ver las evaluaciones que realiza así como todas las realizadas a los comedores escolares que tiene asignado.

En esta pantalla, además de visualizar, se pueden modificar los datos censales (por parte de la Dirección de la Unidad de Protección de la Salud y del profesional que lo tiene asignado), así como importar evaluaciones. La casilla correspondiente a "Profesional al que se asigna la valoración del menú (M9)" solo puede ser modificada por la Dirección de la Unidad de Protección de la Salud.

Imagen 2. Censo Centros Escolares

CENSO CENTROS ESCOLARES

Nombre del Centro Escolar (M1):

Titularidad (M2):

Domicilio (M3):

Localidad / Municipio (M4):

Provincia (M5):

Área/Distrito (M6):

Fecha Alta (M7):

Fecha Baja (M8):

Profesional al que se asigna la valoración del menú (M9):

Número de comensales usuarios del comedor (M10):

Cocina Central (M13):

Ubicado en zona de actuación educativa preferente (ZAEPE) (M14):

EVALUACIONES

Id	Nombre completo	Fecha evaluación	Modalidad	Cocina	Máquina	Centina	Quilaco
Nothing found to display.							

Iconos: Listar, Guardar

En el ejemplo de la imagen 2, no se observa ninguna evaluación en el sub-formulario "EVALUACIONES". En el caso de que existan, al hacer clic en el "Id" de una evaluación, se edita la pantalla de indicadores correspondiente a esa evaluación, y en la parte inferior el icono de Excel con el título ENME; Al hacer clic en el icono se edita la evaluación realizada al comedor escolar con la aplicación ENME 2010.

Al final del formulario figuran tres iconos:

- Listar. Volvemos al listado de centros.
- Guardar. Tras mecanizar los datos censales del comedor o haberlos modificado, hay que hacer clic en el botón "Guardar". Una vez aparece en el encabezado del formulario el mensaje "Censo centros escolares grabado", tenemos la confirmación de que los datos se han guardado correctamente. Imagen 3.
- Importar. Para importar una nueva evaluación desde la hoja de cálculo de la aplicación ENME 2010.

Imagen 3. Censo Centros Escolares Grabado

CENSO CENTROS ESCOLARES GRABADO

Nombre del Centro Escolar (M1):

Titularidad (M2):

Domicilio (M3):

Localidad / Municipio (M4):

Provincia (M5):

Área/Distrito (M6):

Fecha Alta (M7):

Fecha Baja (M8):

Profesional al que se asigna la valoración del menú (M9):

Número de comensales usuarios del comedor (M10):

Cocina Central (M13):

Ubicado en zona de actuación educativa preferente (ZAEPE) (M14):

EVALUACIONES

Id	Nombre completo	Fecha evaluación	Modalidad	Cocina	Máquina	Centina	Quilaco
Nothing found to display.							

2. Censar Centros

La aplicación tiene mecanizados los centros escolares facilitados por la Consejería de Educación (todos los públicos excepto las escuelas infantiles de 0 a 3 años y los centros privados y concertados).

Por tanto, además de confirmar ese censo inicial, habrá que censar, las escuelas infantiles, los colegios privados y concertados.

Al entrar por esta opción de menú se accede directamente a la pantalla recogida en la Imagen 2, cuyo funcionamiento ya se ha descrito en el apartado anterior. Esta opción es la única que puede utilizar el perfil profesional y el perfil Distrito para censar un comedor escolar. La baja de un centro escolar censado solo puede realizarse con el perfil administrador.

IMPORTAR UNA EVALUACIÓN

Desde la opción “Listado de Centro / añadir Evaluaciones” o “Censar Centros” se puede importar una evaluación realizada haciendo clic en el icono “Importar” se edita la pantalla “IMPORTAR”. Imagen 4.

Imagen 4. Importar evaluación



En este formulario al hacer clic sobre el botón “Examinar” se debe buscar en el PC el archivo en formato Excel 2003 que se corresponde con el comedor escolar evaluado habiendo utilizado la aplicación ENME 2010. Una vez identificado se pulsa el icono “Abrir” y el archivo quedará adjuntado. Imagen 5.

Imagen 5. Pantalla IMPORTAR con el fichero ENME adjuntado.



Para importar la evaluación hay que hacer clic en el icono “Transferir Fichero” que figura al pie del formulario para que la evaluación se incorpore a SIGAP. Imagen 6. No es posible añadir al mismo centro dos evaluaciones con la misma fecha.

Imagen 6. Pantalla IMPORTAR con el fichero ENME transferido.

IMPORTAR

1. El primer paso de la incorporación de los datos consiste en "Examinar" en nuestro pc para buscar la hoja de calculo, a continuación pulsamos el botón "Transferir Fichero".
2. El segundo paso consiste, en una vez transferido el fichero, nos pedirá que pulsemos sobre "Importar Datos" que nos aparece subrayado, una vez pulsado se nos deberá mostrar la pantalla con la evaluación que hemos importado.

Fichero Transferido al Servidor Correctamente, A continuación Pulse Importar Datos

Importar Datos

Finalmente al hacer clic en "Importar datos" la aplicación muestra la pantalla con el resultado de la evaluación: Indicadores. Imagen 7.

Imagen 7. Resultado de la Evaluación: Indicadores.

Resultado de la Evaluación: Indicadores

Datos generales de la evaluación

Profesional que realiza la evaluación (M11):

Fecha de emisión del informe de evaluación (M12):

Modalidad de cocina del comedor (M13):

Cocina Central (M14):

Oferta alimentaria en máquina expendedora (M15):

Oferta alimentaria en cantina (M16):

Oferta alimentaria en quiosco (M17):

Evaluación nutricional de menús escolares

Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos en el comedor (M18):

Recetas diferentes por grupos de alimentos en el comedor (M19):

Rotación mensual de los alimentos que componen el menú (M20):

Procesos culinarios de los alimentos que componen el menú (M21):

Información que aporta el menú (M22):

Rotación de menús (M23):

Resultado obtenido en la evaluación nutricional de los menús (M24):

Verificación in situ de la oferta alimentaria

Resultado obtenido en la evaluación de las verificaciones in situ de la oferta alimentaria (M25):

Valoración de la organización y gestión del menú escolar

Información a los padres del menú previsto (M26):

Plan de menús alternativos (M27):

Valoración de la adecuación el plan de control y seguimiento existente en el comedor escolar, en función de las comprobaciones realizadas (M28):

Actividades de educación sanitaria; hábitos alimentarios e higiénicos saludables

Valoración de las actividades de educación sanitaria (M30):

Oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras cantinas y quioscos en los centros educativos

Valoración de la oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras cantinas y quioscos (M31):

Otros aspectos identificados

Observaciones (M32):

ENME

BORRAR UNA EVALUACIÓN

Desde la opción "Listado de Centro / añadir Evaluaciones" se hace clic sobre el "id" del centro escolar para editarlo. En la pantalla de "CENSO DE CENTROS ESCOLARES", sub-formulario inferior "EVALUACIONES", se hace clic sobre el "id" de la evaluación que se quiere borrar. La aplicación edita la pantalla "RESULTADO DE LA EVALUACIÓN: INDICADORES", y en la parte inferior el icono borrar. Imagen 8.

Al hacer clic en el icono borrar, la aplicación edita la pantalla de “CENSO DE CENTROS ESCOLARES”, y en el sub-formulario inferior “EVALUACIONES”, se puede comprobar que se ha borrado la evaluación.

El perfil profesional puede borrar una evaluación hasta 20 días después de la fecha de emisión del informe de evaluación (dato M12), e importarla de nuevo. Este plazo en el caso de la Dirección de la Unidad es de 30 días.

Imagen 8. Resultado de la Evaluación: Indicadores / Borrar

Resultado de la Evaluación: Indicadores

Datos generales de la evaluación

Profesional que realiza la evaluación (M11): []

Fecha de emisión del informe de evaluación (M12): 2010-11-18

Modalidad de cocina del comedor (M13): []

Cocina Central (M14): (Seleccione cocina) []

Oferta alimentaria en máquina expendedora (M15): No []

Oferta alimentaria en cantina (M16): No []

Oferta alimentaria en quiosco (M17): No []

Evaluación nutricional de menús escolares

Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos en el comedor (M18): No conforme []

Recetas diferentes por grupos de alimentos en el comedor (M19): No conforme []

Rotación mensual de los alimentos que componen el menú (M20): No conforme []

Procesos culinarios de los alimentos que componen el menú (M21): No conforme []

Información que aporta el menú (M22): No conforme []

Rotación de menús (M23): Conforme []

Resultado obtenido en la evaluación nutricional de los menús (M24): Calidad Mejorable []

Verificación in situ de la oferta alimentaria

Resultado obtenido en la evaluación de las verificaciones in situ de la oferta alimentaria (M25): Deficiente []

Valoración de la organización y gestión del menú escolar

Información a los padres del menú previsto (M26): No conforme []

Plan de menús alternativos (M27): No conforme []

Valoración de la adecuación el plan de control y seguimiento existente en el comedor escolar, en función de las comprobaciones realizadas (M28): No conforme []

Actividades de educación sanitaria; hábitos alimentarios e higiénicos saludables

Valoración de las actividades de educación sanitaria (M30): No conforme []

Oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras cantinas y quioscos en los centros educativos

Valoración de la oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras cantinas y quioscos (M31): Conforme []

Otros aspectos identificados

Observaciones (M32): []




3. Listado Evaluaciones

Desde esta opción y con independencia del centro escolar se abre el formulario “EVALUACIONES ASOCIADAS AL CENTRO” que incluye el listado de todas las evaluaciones a las que tiene acceso el usuario que ha accedido a SIGAP. Imagen 9.

Imagen 9. Evaluaciones asociadas al centro.

EVALUACIONES ASOCIADAS AL CENTRO

Id Evaluación	Id Centro	Centro	Municipio	Distrito	Profesional	Fecha evaluación
39	328	C.E.I.P.				2010-09-30

Opciones de exportación:  Excel |  XML

Al final del listado, en función de los permisos del perfil de usuario, puede aparecer la opción "Exportar" el listado. La exportación se puede hacer en formato EXCEL, XML.

En cada evaluación se recoge el Id del centro al que corresponde así como el Id de la evaluación. Este listado es práctico para comprobar, en un período determinado, las evaluaciones realizadas en el ámbito del perfil con el que se accede a SIGAP.

4 Indicadores del Programa

La cuarta opción de “Menús Escolares” es “Indicadores de Programa”. Esta opción obtiene los indicadores del programa de evaluación de menús escolares.

COMPROBACIÓN DE LAS EVALUACIONES IMPORTADAS EN SIGAP

Desde la opción “Listado de Centro / añadir Evaluaciones” se hace clic sobre el “id” del centro escolar para editarlo. En la pantalla de “CENSO DE CENTROS ESCOLARES”, sub-formulario inferior “EVALUACIONES”, se pueden observar las evaluaciones guardadas por cada profesional.

RESUMEN DE LOS PASOS PARA LA CUMPLIMENTACIÓN DE DATOS EN SIGAP

1. En SIGAP debe estar censado correctamente el comedor escolar.
2. La evaluación del menú escolar hay que realizarla utilizando la aplicación Excel (ENME 2010).
3. En la pestaña INDICADORES de ENME 2010, se debe verificar que todos los campos se encuentran correctamente cumplimentados.
4. La introducción de la evaluación del menú escolar en SIGAP se realiza importando la información desde ENME 2010.
5. En SIGAP se podrá verificar que todo el proceso es correcto al visualizar la evaluación así como que ha incorporado el fichero de Excel.

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN RECOMENDADA

1. Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad. Madrid 2005, Agencia Española de Seguridad Alimentaria Ministerio de Sanidad y Consumo.
<http://www.naos.aesan.msps.es/>
2. Comité de Expertos de AESAN (2007). El programa PERSEO. Disponible en:
<http://www.perseo.aesan.msps.es/>
3. Consejo Interterritorial. Sistema Nacional de Salud (CISNS). Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos (comedores escolares). Fecha de aprobación 21/07/10.
4. Proyecto de Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición, aprobado en Consejo de Ministros el 3 de septiembre de 2010.
5. Reglamento (CE) Nº 1924/2006 de 20 de diciembre, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.
6. Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada. 2004- 2008. Consejería de Salud, Junta de Andalucía.
7. Comedores saludables. <http://sancyd.es/comedores/escolares/>
8. Materiales para la Promoción de la alimentación equilibrada y la actividad física. http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_c_1_vida_sana/alimentacion_equilibrada_actividad_fisica/materiales
9. Summerbell CD, Waters E, Edmunds LD, Kelly S, Brown T, Campbell KJ. Intervenciones para prevenir la obesidad infantil. Reproducción de una revisión Cochrane, traducida y publicada en La Biblioteca Cochrane Plus, 2008, Número 2. (www.biblioteca.cochrane.com/BCPRecordsTop)
10. National Institute for Health and Clinical Excellence. CG43 obesity. Full guideline. Disponible en: <http://www.nice.org.uk/CG043fullguideline>. London: NICE; 2006
11. School-Based Obesity Prevention Strategies for State Policymakers. Division of Adolescent and School Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention. (www.Cdc.org)



apéndice

PROGRAMA DE EVALUACIÓN DE MENÚS ESCOLARES

INTRODUCCIÓN

En España la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la infancia es elevada, entre los 5 y los 9 años un 15,38% presentan obesidad y un 21,43% sobrepeso (Encuesta Nacional de Salud de España 2006). Entre los hábitos alimentarios actuales cabe destacar el aumento de comidas de alta densidad energética, fáciles de preparar y consumir, en detrimento de la llamada “dieta mediterránea”. Todos estos cambios, junto con el extraordinario aumento del entretenimiento pasivo, han hecho que la obesidad alcance unas cotas preocupantes desde edades tempranas.

La prevalencia de la obesidad (especialmente en la infancia, donde alcanza cifras alarmantes) y su tendencia ascendente durante las dos últimas décadas, han hecho que también se afiance en España el término de “obesidad epidémica”. Más preocupante es el fenómeno de obesidad en la población infantil y juvenil (2-24 años), situada ya en el 13,9%, y el de sobrepeso, que está en el 12,4%. En este grupo de edad la prevalencia de obesidad es superior en hombres (15,6%) que en mujeres (12%). Las mayores cifras se detectan en la pre-pubertad y, en concreto, en el grupo de edad de 6 a 12 años, con una prevalencia del 16,1%.

En comparación con el resto de países de Europa, España se sitúa en una posición intermedia en el porcentaje de adultos obesos. Sin embargo, en lo que se refiere a la población infantil, nuestro país presenta una de las cifras más altas, sólo comparable a las de otros países mediterráneos. Así, en España a los 10 años de edad la prevalencia de obesidad es sólo superada en Europa por Italia, Malta y Grecia. El número de niños y niñas obesos en nuestro país ha experimentado un aumento preocupante en la última década, provocado por los hábitos alimentarios y sedentarios.

El comedor escolar no debe cumplir únicamente una función social, debe ser utilizado para ofrecer a los niños y niñas una dieta equilibrada que responda a las necesidades nutritivas, mediante la variedad de alimentos, preparaciones y texturas, dando prioridad a los alimentos más conflictivos en su alimentación -legumbres, pescado, frutas y verduras-, y basándose en las raciones y en la frecuencia recomendada para cada edad, teniendo en cuenta que el almuerzo supone cerca del 35% de la energía diaria que necesitan. Igual importancia tiene potenciar los hábitos alimentarios saludables e higiénicos así como la promoción de la actividad física en el entorno de los comedores escolares. Finalmente se debe contemplar la posibilidad de adaptar los menús a cualquier trastorno de salud o enfermedad que puedan sufrir; aguda, como una diarrea o un estreñimiento, o crónica como la diabetes, la intolerancia al gluten o las alergias alimentarias. Y dada la diversidad cultural actual de los colegios, también se deben ofrecer platos alternativos para niños y niñas de otras culturas y hábitos alimentarios.

El Decreto 70/2008 de 26 de febrero, por el que se regula la plantilla orgánica, las funciones, las retribuciones, la jornada y horario de trabajo, el acceso y la provisión de puestos de trabajo del Cuerpo Superior Facultativo de Instituciones Sanitarias de la Junta de Andalucía, especialidades de Farmacia y Veterinaria, establece en su artículo 4.b, actividades de promoción de la salud. Fruto de ello, en el ámbito de Protección de la Salud de Andalucía se ha desarrollado durante el año 2009 una experiencia de valoración de la dieta en comedores escolares y actividades relacionadas con la educación sanitaria, hábitos alimentarios e higiénicos saludables, como objetivo común del Acuerdo de Gestión 2009, en el que han participado los 33 Distritos de Atención Primaria / Áreas de Gestión Sanitaria del Sistema Sanitario Público de Andalucía, planteándose como objetivo la valoración del menú correspondiente a un mes, en al menos el 25 % del total de comedores escolares censados en nuestra comunidad autónoma.

Esta experiencia ha supuesto una excelente acogida entre los equipos de profesionales de Protección de la Salud, así como, entre las personas responsables de los comedores escolares que han sido objeto de valoración

de los menús en sus centros educativos, por lo que resulta procedente mantener y potenciar desde Protección de la Salud, todos los esfuerzos disponibles para colaborar en el desarrollo y la participación en programas y actividades de información, formación y educación para la salud relacionadas con la dieta, los hábitos y entornos saludables, tal y como pretende este programa destinado a la evaluación de menús escolares y actividades relacionadas con la educación sanitaria.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

Objetivos generales

- Favorecer la implantación de menús equilibrados y hábitos saludables en el entorno escolar.
- Incrementar la calidad de los menús escolares.
- Evaluar la calidad de la oferta alimentaria mediante el estudio de la información y evaluación del servicio alimentario ofertado.
- Verificar las acciones de promoción de hábitos alimentarios e higiénicos en los comedores escolares.
- Determinar si los menús ofertados y el resto de la oferta alimentaria del centro escolar satisfacen los criterios de una dieta equilibrada y correcta.

Objetivos específicos

- Mejorar el conocimiento y la práctica de una alimentación sana y equilibrada en los comedores escolares.
- Adecuar e incrementar el consejo sanitario sobre alimentación y actividad física.
- Formar a los profesionales de Protección de la Salud para aumentar la efectividad de la promoción del ejercicio físico y la alimentación sana.
- Mejorar el cumplimiento de la legislación vigente y promover cambios para opciones más saludables y facilitar la información a la ciudadanía.
- Favorecer la participación de los equipos de profesionales de Protección de la Salud en programas y proyectos relacionados con la promoción de dietas saludables y equilibradas, así como, actividades relacionadas con la educación sanitaria sobre hábitos saludables alimentarios e higiénicos.

Distribución de los alimentos en la dieta

En una dieta equilibrada, las calorías totales ingeridas deben ser repartidas a lo largo del día en varias ingestas, independientemente de la edad, sexo y actividad física. Concretamente, la dieta de los niños y niñas en edad escolar debe distribuirse en al menos 4 comidas (desayuno, comida, merienda y cena), siendo opcional la merienda de media mañana.

Es recomendable repartir la energía diaria (el total de calorías que se toman al día) conforme a las siguientes proporciones:

- Desayuno: 25% de las calorías totales
- Almuerzo : 35% de las calorías totales
- Merienda: 15% de las calorías totales
- Cena: 25% de las calorías totales

El mejor ejemplo de alimentación variada y equilibrada coincide con el patrón conocido como “dieta mediterránea”, caracterizada por distribuir los alimentos en varias comidas a lo largo de la jornada y por un consumo elevado de frutas y verduras frescas, cereales, legumbres, pescado y aceite de oliva.

Pirámide de la alimentación

Una dieta saludable, además de ser equilibrada debe ser variada y proporcionada, incluyendo alimentos de todos los grupos que han de ser consumidos en cantidades determinadas al día o a la semana.

La pirámide de la alimentación saludable sirve para escoger los alimentos que necesitan consumirse diariamente, semanalmente o de forma ocasional para mantener un buen estado de salud. En la base de la pirámide

se encuentran los alimentos que deben consumirse todos los días. Conforme se aumenta de nivel, la frecuencia de consumo va disminuyendo progresivamente, encontrándose en el centro de la pirámide los alimentos de consumo semanal y en el vértice los alimentos de consumo ocasional y moderado.



Problemática en la alimentación en edad escolar

1. Gran dispersión de valores en el aporte calórico.
2. Sobrepeso/obesidad por ingesta inadecuada o elevada de alimentos y ejercicio físico escaso.
3. Inapetencia y desinterés hacia la comida provocada en ocasiones por problemas al margen de la alimentación: dificultades de relación, problemas escolares, inadecuada organización familiar, etc.
4. Distribución calórica a lo largo del día inadecuada: desayuno escaso y muchos "picoteos".
5. Consumo de snacks: En los escolares mayores y adolescentes, hasta un 18 por 100 de la ingesta energética diaria fuera de las comidas.
6. Aporte de proteínas excesivo, sobre todo, de proteína animal.
7. Ingesta de los hidratos de carbono complejos baja y excesivo aporte de azúcares refinados.

8. Consumo elevado de grasas principalmente saturadas (carnes, bollería, etc.).
9. Disminución del consumo de leche, siendo ésta descremada con mucha frecuencia.
10. Aumento de bebidas y zumos azucarados.
11. Creciente preocupación por la figura corporal desde edades tempranas como los cinco o seis años, sobre todo en niñas.
12. Pérdida del apetito por comidas irregulares, abuso de determinado tipo de alimentos: exceso de dulces, sal, fritos, refrescos, etc.
13. Valoración del acto de comer como expresión de autoafirmación y, a veces, de rebeldía ante el mundo adulto.
14. Número limitado de alimentos y rechazo de comidas para él poco conocidas, calificándolas de "raras".
15. Gusto por alimentos pastosos, feculentos, de sabores muy acentuados: dulces o salados.

PRINCIPALES ERRORES

Tipos de alimentos		Distribución de las comidas
Por exceso	Por defecto	
Alimentos de origen animal	Legumbres	No desayunar
Azúcar y grasas en alimentos manufacturados	Pescado	Saltarse las comidas
Bebidas y refrescos azucarados	Frutas	Exceso de picoteo
	Verduras	

Hábitos alimentarios saludables en edad escolar y adolescencia

La obesidad no es accidental. Se puede prevenir respetando algunas sugerencias:

1. Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
2. Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas y las legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.
3. Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos.
4. Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.
5. Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 gr./día. Eso es, consumir como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.
6. Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.
7. Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 gr./día, y promover la utilización de sal yodada.
8. Introducir el pan integral en el menú escolar al menos 1 vez a la semana.
9. Beber entre uno y dos litros de agua al día.
10. Nunca prescindir de un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas a las que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.
11. Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.

Decálogo saludable

1. Elegir una alimentación variada, asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.
2. Comer todos los días alimentos de todos los grupos, para asegurar una dieta variada y sana.
3. Incluir en la alimentación 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.

- Respetar las horas de comida; recordando que como mínimo hay que hacer cuatro comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayuno, merienda a media mañana, comida, merienda y cena.
- Moderar el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas, refrescos y chuches. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.
- ¡¡¡Disfrutar de la comida!!!, compartir los tiempos de comida con tu familia y/o amistades.
- No existen alimentos buenos, ni malos... lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de los alimentos.
- Evitar el picoteo entre comidas. El picoteo no es saludable, y si es posible hay que evitarlo, se debe escoger alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.
- Tomar suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes de practicar algún deporte.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física al día. No es necesario apuntarse a un gimnasio o formar parte de un club deportivo, basta con aumentar actividades como caminar, colaborar con las tareas domésticas, salir a bailar, dar un paseo con los amigos, con el perro, etc.

Importancia de la actividad física

La práctica de ejercicio físico diario es de vital importancia para un estado de salud adecuado. Por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente al ordenador, los videojuegos o ver la tele. La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud, entre ellos:

- Ayuda a prevenir el sobrepeso y obesidad.
- Fortalece y flexibiliza los músculos y las articulaciones.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la masa muscular.
- Favorece la salud ósea reforzando el papel del calcio.
- Mejora el tránsito intestinal.
- Aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico.
- Contribuye a la regularización de las tasas de glucemia (azúcar en sangre) y de colesterol sanguíneo.

PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN

Población diana

La valoración de los menús abarcará los centros escolares públicos o privados con comedor escolar dirigido a escolares a partir de 1 año de edad, es decir, toda la población infantil o juvenil que consume el menú diseñado y elaborado en las instalaciones del centro escolar o en empresa de servicio contratada.

El programa excluye los centros universitarios.

Selección de centros escolares con comedor objeto de valoración de menús

A partir del censo de comedores escolares existente en cada Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria, se seleccionarán los centros escolares que serán objeto durante el año escolar de la valoración del menú, oferta alimentaria y actividades de educación sanitaria.

En el caso de las cocinas centrales que operen en un ámbito territorial provincial, deberá de realizarse la selección de los comedores en coordinación con el resto de los Distritos / Áreas para evitar duplicar la valoración del menú. En el caso de varios comedores escolares servidos por la misma cocina central, la valoración del menú se realizará en meses distintos.

La Dirección de Unidad de cada Distrito / Área asignará a los profesionales de la Unidad los comedores seleccionados, objeto del programa.

Inicio y finalización del programa

Cada Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria remitirá a cada uno de los centros escolares seleccionados comunicación escrita, informando e invitando a la participación en el desarrollo del programa.

La primera actividad del profesional de Protección de la Salud será realizar una entrevista con la dirección responsable del centro escolar, con el objeto de informar del alcance y contenidos del programa en su centro escolar. Durante el trascurso de la reunión, se cumplimentará el protocolo de recogida de datos del centro e información general, **anexo I**, igualmente se entregará por parte del centro, el menú del mes (cuatro semanas) objeto de valoración.

Finalizadas las actividades de valoración, verificación y evaluación previstas en el programa, se realizará un informe por cada comedor escolar atendiendo al modelo establecido en el **anexo VII**, el cual será remitido a la dirección responsable del centro escolar con comedor que ha sido evaluado.

Procedimiento de evaluación

El procedimiento para desarrollar la evaluación consta de 5 bloques:

- A) Evaluación nutricional del menú.
- B) Evaluación “in situ” de la oferta alimentaria.
- C) Verificación de aspectos de la gestión y organización del comedor escolar.
- D) Actividades relacionadas con la educación sanitaria, hábitos alimentarios e higiénicos saludables.
- E) Oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos en los centros educativos con comedor escolar.

A) Evaluación nutricional de menús escolares

Consistirá en realizar un estudio del menú presentado, comparándose con las recomendaciones establecidas en el presente programa. Finalmente mediante el modelo de baremación propuesto, **anexo II** se realizará la clasificación resultando una evaluación de calidad nutricional del menú: Deficiente / Mejorable / Óptima.

Los aspectos nutricionales que serán objeto de valoración son:

1. Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos en el comedor escolar.
2. Recetas diferentes por grupos de alimentos en el comedor escolar.
3. Rotación mensual de alimentos que componen el menú.
4. Procesos culinarios de los alimentos que componen el menú.
5. Información que aporta el menú.
6. Rotación del menú.

B) Evaluación “in situ” de la oferta alimentaria

Cada profesional realizará al menos 2 visitas al comedor escolar durante el mes objeto del estudio, verificando “in situ” los aspectos de la oferta alimentaria contemplados en el programa. Finalmente mediante el modelo de baremación propuesto, **anexo III** se realizará la clasificación resultando una evaluación de la oferta alimentaria: Deficiente / Mejorable / Óptima.

C) Verificación de aspectos de la gestión y organización del comedor escolar

Durante las visitas programadas en el centro escolar, se recopilará la información necesaria para valorar los aspectos contemplados en el programa, relacionados con la gestión y organización **anexo IV**.

1. Información a los padres y madres del menú escolar.
2. Menús alternativos.
3. Control y seguimiento sobre la aceptación / rechazo de los menús servidos.

D) Actividades relacionadas con la educación sanitaria, hábitos alimentarios e higiénicos saludables

Durante las visitas programadas en el centro escolar, se recopilará la información necesaria para valorar los aspectos contemplados en el programa, relacionados con la educación sanitaria; hábitos alimentarios e higiénicos saludables **anexo V**.

E) Oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos en los centros educativos con comedor escolar

Durante las visitas programadas en el centro escolar, se recopilará la información necesaria para valorar los aspectos contemplados en el programa, relacionados con la oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos existentes en los centros escolares con comedores escolar, **anexo VI**.

EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE MENÚS ESCOLARES

Para el cálculo de las cantidades por ración/guarnición, se tendrá en cuenta el **anexo X** que aporta información del tamaño orientativo de las raciones por tramos de edad de la población en edad escolar para los principales grupos de alimentos.

Para la interpretación correcta de las frecuencias se tendrá en cuenta el **anexo XI “Orientaciones para la valoración por grupos de alimentos”**

1) Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos en el comedor escolar.

En este apartado se contabilizará la presencia semanal de los grupos de alimentos en el almuerzo comparándose con las recomendaciones establecidas en la siguiente tabla:

RACIONES POR SEMANA	L	M	X	J	V	Total	Recomendaciones (raciones / semana en almuerzo)
VERDURA COCINADA							2 a 3
VERDURA CRUDA							2 a 3
LEGUMBRES							1 a 2 (siendo imprescindible que al menos se oferte en 6 ocasiones al mes)
CARNE							1 máx. como plato principal + 0,5 como ingrediente (ej. Patatas con carne). Total:1,5
PESCADO							2
HUEVO							1 a 2
PASTA							3 a 4 entre pasta, arroz y patatas (junto con el pan llegarían a 8-9 raciones/semana)
ARROZ							
PATATAS							
TOTAL PASTA, ARROZ Y PATATAS							
FRITOS/PRECOCINADOS							1 máx. Como principal y otra como guarnición y nunca en el mismo día. Total 1,5
FRUTA							4-5 (se procurará que sean 5 raciones a la semana, permitiéndose como máximo la sustitución de la fruta 3 veces al mes por un postre lácteo, resultando un mínimo mensual de 17 raciones)
OTROS POSTRES (yogurt, queso fresco, cuajada, frutos secos, zumos naturales, etc.)							1 máx. (no superando la cantidad máxima de 3 veces al mes)
PAN							diario
BEBIDA: AGUA							diario
BOLLERÍA							0
ZUMO DE FRUTAS							0

Criterio de valoración

La valoración de la frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos, se realizará por semana, de tal forma que el resultado final del mes puede tomar 5 valores posibles:

Valor = 0: El resultado de la valoración indica que en las 4 semanas del mes se han incumplido las recomendaciones.

Valor = 0,75: El resultado de la valoración indica que de las 4 semanas del mes se han incumplido las recomendaciones en 3 semanas, y en 1 de ellas se han cumplido.

Valor = 1,50: El resultado de la valoración indica que de las 4 semanas del mes se han incumplido las recomendaciones en 2 semanas, y en 2 de ellas se han cumplido.

Valor = 2,25: El resultado de la valoración indica que de las 4 semanas del mes se han incumplido las recomendaciones en 1 semana, y en 3 de ellas se han cumplido.

Valor = 3: El resultado de la valoración indica que en las 4 semanas del mes se han cumplido las recomendaciones.

2) Recetas diferentes por grupos de alimentos en el comedor escolar.

En este apartado se contabilizará el número de recetas diferentes para cada uno de los grupos de alimentos. Se tendrá en cuenta que sean adecuadas a la estación del año (verano / invierno).

RACIONES POR SEMANA	Repeticiones entre semanas			NÚMERO DE RECETAS DIFERENTES
	1ª Y 2ª	2ª Y 3ª	3ª Y 4ª	
VERDURA COCINADA				No repetir en 2 semanas
VERDURA CRUDA				No repetir en 2 semanas
LEGUMBRES				No repetir en 2 semanas
CARNE				No repetir en 2 semanas
PESCADO				No repetir en 2 semanas 2 veces al mes pescado azul
PASTA				No repetir en 2 semanas
ARROZ				No repetir en 2 semanas
PATATAS				No repetir en 2 semanas

Criterio de valoración

La valoración de recetas diferentes por grupos de alimentos, se realizará sobre el resultado final no debiendo incumplir en ninguno de los tres periodos, de tal forma que el resultado final del mes, puede tomar únicamente 2 valores posibles:

Valor = 0: El resultado de la valoración indica que realizadas las comprobaciones en los tres periodos (1ª con 2ª; 2ª con 3ª y 3ª con 4ª) al menos en uno de ellos se incumplen las recomendaciones.

Valor = 1: El resultado de la valoración indica que realizadas las comprobaciones en los tres periodos (1ª con 2ª; 2ª con 3ª y 3ª con 4ª) en todos ellos se cumplen las recomendaciones.

3) Rotación mensual de alimentos que componen el menú

En este apartado se contabilizará la rotación de alimentos en el menú mensual, es decir, el número de alimentos distintos por grupo que se ofertan al mes.

GRUPO DE ALIMENTOS	Nº de alimentos distintos en el mes por grupo	ROTACIÓN DE ALIMENTOS (MENSUAL)
VERDURA COCINADA y CRUDA		Mínimo 5 variedades entre crudas y cocinadas.
LEGUMBRES		Mínimo 3 diferentes
CARNE		Mínimo 3 diferentes
PESCADO		Mínimo 3 diferentes
PASTA		Mínimo 3 diferentes
FRUTA		Mínimo 4 diferentes

4) Procesos culinarios de los alimentos que componen el menú

En este apartado se contabilizará el número de procesos culinarios distintos aplicados en el menú para cada uno de los grupos de alimentos.

GRUPO DE ALIMENTOS	Nº de procesos culinarios distintos	PROCESOS CULINARIOS DISTINTOS POR GRUPO QUE SE OFERTAN AL MES
VERDURA Y HORTALIZAS		Mínimo 3
LEGUMBRES		Mínimo 2
CARNE		Mínimo 2
PESCADO		Mínimo 2
PATATAS, PASTA Y ARROZ		Mínimo 4
HUEVOS		Mínimo 2

5) Información que aporta el menú.

La valoración referente a la información que aporta el menú, se realizará sobre los siguientes aspectos:

5.1) Se deben especificar claramente los alimentos que componen mayoritariamente el plato.

Incorrecto: Pescado a la plancha.

Correcto: Merluza a la plancha.

5.2) Se debe especificar claramente la composición de las guarniciones.

Incorrecto: Merluza a la plancha con ensalada.

Correcto: Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.

5.3) Se debe especificar el proceso culinario al que se somete a cada plato.

Incorrecto: Pechuga de pollo con patatas al horno.

Correcto: Pechuga de pollo empanada con patatas al horno.

5.4) Se dispondrá de las fichas técnicas de los platos que componen los menús en la que se contemplará la siguiente información: Ingredientes, gramajes, procesos culinarios empleados.

5.5) Las fichas técnicas de los menús se presentarán correctamente valoradas, con ajuste de energía y macronutrientes. Los menús se ajustarán sobre una base de 650 ± 60 Kcal, de las que el 10-15% deben proceder de las proteínas, el 30-35% de las grasas y el 55-60% de los hidratos de carbono.

6) Rotación de menús

La rotación mínima de los menús deberá ser igual o superior a 20 días (4 semanas).

VERIFICACIÓN “IN SITU” DE LA OFERTA ALIMENTARIA

La valoración de la oferta alimentaria consistirá en la comprobación in situ de los aspectos referidos a las condiciones de elaboración, presentación y servicio de los menús propuestos.

Para la interpretación correcta de las actividades de verificación “in situ” se tendrá en cuenta el **anexo XI “orientaciones para la valoración por grupos de alimentos”**

Se realizarán al menos 2 visitas durante el mes objeto del estudio, valorándose los siguientes aspectos:

Verificaciones completas para comedores escolares con Cocina Propia y comedores servidos por Cocina Central

1. La oferta del menú servido coincide con el ofertado.
2. Se cumple el horario del comedor previsto.
3. Los aspectos organolépticos de los platos elaborados son adecuados.
4. La presentación de los platos es la adecuada.
5. Se controla el tamaño de las raciones y los ingredientes dentro del plato.
6. Se controla la temperatura de los platos antes del servicio.
7. La temperatura de los platos es la adecuada.
8. Se oferta variedad de pan integral en el menú al menos 1 vez a la semana.
9. Finalizado el comedor, no se observan exceso de platos o raciones no consumidas.
10. Se utilizan aceites vegetales mono-insaturados (aceite de oliva virgen extra) o poli-insaturados (aceite de girasol).
11. Uso moderado de la sal, dando preferencia a la utilización de la sal yodada.
12. Se utiliza exclusivamente carne magra, para la elaboración de platos a base de carne, hamburguesas, salchichas, pasta con carne, albóndigas, etc. Los embutidos grasos solo se utilizan en la confección de legumbres.
13. Exclusión del aditivo potenciador del sabor “glutamato sódico” (ej.: caldos concentrados de carne).
14. En el menú escolar no aparece ningún alimento que contenga grasas trans e hidrogenadas.

ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

1. Información a los padres y madres del menú escolar

Uno de los objetivos prioritarios del menú escolar es fomentar el consumo de una dieta equilibrada, mediante la variedad de alimentos, preparaciones y texturas, dando prioridad a los alimentos más conflictivos en la alimentación en edad escolar, tales como legumbres, pescado, frutas y verduras, basándose en las raciones y en la frecuencia establecidas, pero el equilibrio dietético no se consigue tan solo con la comida del día, aunque ésta suponga cerca del 35% de la energía diaria que necesitan los niños y niñas.

La información a los padres y madres del menú previsto, se realizará por escrito y con fecha previa al periodo que comprende el servicio del menú.

Es responsabilidad de los progenitores educar a sus hijos en buenos hábitos alimentarios que pasan por un consumo variado de alimentos, y por el respeto de todas las comidas importantes del día, desde el desayuno hasta la cena, por lo que es fundamental garantizar su conocimiento del menú escolar. La información detallada en el menú escolar facilitará ofrecer cada día una dieta variada y equilibrada.

Opcionalmente puede ser de interés incorporar en esta información del menú, otras informaciones de interés o recomendaciones dirigidas a los padres y madres, en especial las relacionadas con la promoción de hábitos alimentarios higiénicos saludables.

- Recomendaciones para el diseño y elaboración del resto de comidas del día.
- Consejos nutricionales.
- Hábitos alimentarios e higiénicos saludables.
- Propuestas de desayunos saludables.
- Sugerencias para cenas complementarias.

2. Menús alternativos

El comedor escolar debe contemplar la posibilidad de adaptar los menús a cualquier trastorno de salud o enfermedad que puedan sufrir los niños; aguda, como una diarrea o un estreñimiento, o crónica como la diabetes; o intolerancias como puede ser al gluten o alergias alimentarias.

Igualmente es de interés debido a la diversidad cultural actual de los colegios, que también se ofrezcan platos alternativos para el alumnado de otras culturas, religiones, hábitos alimentarios, etc.

3. Control y seguimiento sobre la aceptación / rechazo de los menús servidos

El centro escolar debe disponer de un plan elaborado por la persona responsable del comedor que permita la redefinición del menú, en función de los resultados obtenidos mediante el control y seguimiento del consumo real de los platos que componen el menú (repetición de platos, variabilidad de los menús, aceptación o rechazo de los platos, etc.) estableciendo las correcciones oportunas en función de las desviaciones detectadas.

Propuesta de Plan de control y seguimiento (validación interna de los menús propuestos)

1. Establecer un criterio interno de aceptación / rechazo de cada plato ofertado, definiendo el criterio de "plato aceptado" en el menú del comedor escolar.
2. Plato aceptado será aquel cuyo porcentaje de comensales que no aceptan o rechazan el plato propuesto sea inferior al 25 % (este porcentaje vendrá definido por el centro). La superación de este porcentaje conllevará a la consideración de "Plato No Aceptado"
3. Determinar en la relación de platos que componen el menú, aquellos que por sus características puedan superar el criterio interno de aceptación, en este caso; Rechazo \geq 25 %.
4. Medir el % de rechazo de los platos seleccionados.
5. Establecer una relación de platos rechazados indicando el índice de rechazo (%) obtenido en las mediciones
6. Identificar y valorar las posibles causas de los platos no aceptados.
7. Aplicar modificaciones / correcciones a los platos con mayor grado de rechazo:
 - a. Modificar receta.
 - b. Cambiar la técnica culinaria.
 - c. Sustituir el alimento dentro de un mismo grupo.
 - d. Modificar la presentación.
 - e. Etc.
8. Medir el impacto de las medidas correctoras / modificadoras aplicadas al plato objeto de revisión, obteniendo para cada plato el nuevo índice de rechazo que será comparado con el inicial.

ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA EDUCACIÓN SANITARIA, HÁBITOS ALIMENTARIOS E HIGIÉNICOS SALUDABLES

Desde el convencimiento de que “los comedores escolares no son un restaurante dedicado a repartir comida, sino un instrumento de educación sanitaria, pues a través de él se pueden modificar los hábitos alimentarios de la población”, cada vez son más los recursos que se destinan a promocionar hábitos alimentarios e higiénicos saludables desde el comedor escolar.

Estas actividades suelen estar programadas para su ejecución a lo largo del año escolar. Los aspectos que serán objeto de verificación serán aquellos que se realicen o desarrollen tanto dentro del comedor como en el centro educativo o incluso fuera de este, pudiendo desarrollarse algunas de las siguientes actividades:

1. Actividades relacionadas con la alimentación y hábitos saludables que se desarrollarán durante el acto de la comida, así como antes y después: La limpieza de las manos antes de iniciar la comida, lavado de dientes después de la comida, hábitos de compostura durante la comida.
2. Actividades de promoción del ejercicio físico.
3. Conocimiento de los alimentos.
4. Cursos, charlas, talleres, jornadas gastronómicas / exposiciones.
5. Juegos y entretenimientos.
6. Soportes visuales en el comedor.
7. Otros.

OFERTA ALIMENTARIA PRESENTE EN MÁQUINAS EXPENDEADORAS, CANTINAS Y QUIOSCOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.

En aquellos centros educativos con comedor escolar donde exista una oferta alimentaria mediante la venta de productos alimentarios a los escolares, en estas modalidades, deben ser coherentes con las recomendaciones nutricionales para la población en edad escolar, y facilitar la adopción de hábitos alimentarios saludables.

Es frecuente observar que los productos ofertados en estos puntos de venta frecuentemente contienen cantidades excesivas de grasas, azúcares o sal, dificultando las actividades de promoción de los hábitos alimentarios saludables, que desde el propio centro y comedor escolar se vienen desarrollando en los últimos años. La Resolución del Parlamento Europeo, de 25 de septiembre de 2008 sobre el Libro Blanco, pide y anima a que “dejen de vender en los centros educativos, alimentos y bebidas con alto contenido en grasas, sal o azúcar y con pobre valor nutricional”.

Entre las sociedades científicas del ámbito de la nutrición y alimentación también existe consenso a la hora de limitar a un consumo ocasional determinados alimentos y bebidas que, cuando se ingieren en exceso, son considerados poco saludables por su elevada densidad energética (alto contenido en grasas y/o azúcares), gran cantidad de sal y, al mismo tiempo, bajo aporte de proteínas, fibra, vitaminas o minerales.

Siguiendo el criterio de limitar el contenido de grasas, azúcares y sal, los alimentos y bebidas distribuidos en los centros educativos se establecen en los siguientes niveles nutricionales por porción envasada o comercializada (criterios revisados por las sociedades españolas de nutrición, alimentación y dietética reunidas en la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)).

1. Un valor energético máximo de 200 kilocalorías.
2. El 35 %, como máximo, de las kilocalorías procederán de la grasa. Para una porción con menos de 200 kilocalorías, esto equivale a un contenido máximo de 7,8 gramos de grasas, con excepción de los frutos secos sin grasas añadidas ya que se trata de grasa naturalmente presente en ellos, principalmente insaturada.

3. El 10 %, como máximo, de las kilocalorías procederán de las grasas saturadas. Para una porción de 200 kilocalorías, esto equivale a un contenido máximo de 2,2 gramos de grasas saturadas, con excepción de los frutos secos sin grasas añadidas ya que se trata de grasa naturalmente presente en ellos, principalmente insaturada.
4. El 30 %, como máximo, de las kilocalorías procederán de los azúcares totales. Para una porción de 200 kilocalorías, esto equivale a un contenido máximo de 15 gramos de azúcares, con excepción de las frutas y hortalizas, enteras o mínimamente procesadas, los zumos de frutas y zumos de frutas a base de concentrados que no contengan azúcares añadidos, ya que se trata de azúcares naturalmente presentes en los alimentos.
5. Ausencia de ácidos grasos trans, excepto los presentes de forma natural en productos lácteos y cárnicos.
6. Un máximo de 0,5 g de sal (0,2 g de sodio).
7. No contendrán edulcorantes artificiales.
8. No contendrán cafeína u otras sustancias estimulantes, excepto las presentes de forma natural en el cacao.

CRITERIOS NUTRICIONALES PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS OFERTADOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

Energía o nutriente	Contenido por porción	Contenido por 100 g ⁽¹⁾	Contenido por 100 ml ⁽¹⁾
Energía	≤ 200 kilocalorías	≤ 400 kilocalorías	≤ 100 kilocalorías
Grasa total	≤ 7,8 g	≤ 15,6 g	≤ 3,9 g
Grasas saturadas	≤ 2,2 g	≤ 4,4 g	≤ 1,1 g
A G trans	≤ 0,5 g	≤ 1 g	≤ 0,25 g
Azúcares	≤ 15 g	≤ 30 g	≤ 7,5 g
Sal/sodio	≤ 0,5 g sal/200 mg sodio	≤ 1 g sal/400 mg sodio	≤ 0,25 g/100 mg sodio

⁽¹⁾ Asumiendo envases o porciones de 50 g para alimentos sólidos y de 200 ml para bebidas.

Las comprobaciones se realizarán sólo a los productos envasados, ya sea individualmente o en cajas, que se distribuyan en los puntos de venta, y no a aquellos sin envasar (por ejemplo, bocadillos).

La información necesaria se obtendrá a través del etiquetado nutricional del producto, o solicitando esta información a las empresas fabricantes o distribuidoras, para aquellos productos no envasados de los que no se disponga el correspondiente etiquetado.

Ubicación de máquinas expendedoras

Se revisará que las máquinas expendedoras no se encuentren ubicadas en las zonas donde puedan tener acceso a ellas el alumnado de Educación Infantil, Primaria y/o Educación Especial.

Publicidad de las máquinas expendedoras

Se revisará que las máquinas expendedoras situadas en las zonas de alumnado de Educación Secundaria carecen de publicidad para evitar el efecto inductor que ésta pueda tener sobre los escolares, condicionando la selección de determinados alimentos y bebidas.

Guía de alimentos recomendables

- Aguas envasadas, no se consideran aguas aquellas que contienen agentes aromáticos y/o edulcorantes, incluidos en la categoría de bebidas refrescantes.
- Leche, (entera, desnatada y semidesnatada).
- Productos lácteos (leches fermentadas, yogures, batidos de leche, etc.), elaborados a partir de leche entera, desnatada o semidesnatada, que no contengan más de 12,3g de azúcar/100 ml (4,8g lactosa + 7,5g añadidos) ó 24,6g de azúcar (9,6g lactosa + 15g añadidos) por envase de 200 ml.
- Quesos con bajo contenido en grasa y que no superen el límite establecido para la sal.

- Frutas frescas, enteras o mínimamente procesadas, que no contengan azúcares añadidos.
- Zumos de fruta naturales y elaborados a base de concentrado, que no contengan azúcares añadidos o edulcorantes artificiales. No se incluyen los néctares de frutas ni las bebidas mixtas de frutas y leche por la incorporación de azúcares añadidos o edulcorantes artificiales en estos productos.
- Bebidas a base de hortalizas, que contengan, al menos, un 50% de hortalizas y sin azúcares añadidos o edulcorantes artificiales.
- Cereales de desayuno y barritas de cereales siempre que cumplan los límites establecidos para grasas, sal y azúcares.
- Galletas y bollería, cuando cumplan los límites establecidos para el contenido en grasas, especialmente saturadas, y azúcares.
- Frutos secos que no contengan azúcares ni grasas añadidas (ni fritos, ni tostados con aceite) y cuyo contenido en sal no supere el límite establecido.
- Helados, preferentemente elaborados con leche, siempre que cumplan los límites establecidos para grasa y azúcares.
- Sándwiches, siempre que cumplan los límites establecidos para grasas, sal y azúcares.
- Bocadillos, preferiblemente elaborados con pan integral.
- Productos de panadería (colines, tostadas, etc.) siempre que cumplan los límites establecidos para grasas azúcares y sal.

Alimentos hiper-calóricos no recomendables

Son alimentos con un alto contenido calórico proveniente de azúcares o grasas y con bajo valor nutricional.

- Golosinas: Masas obtenidas por concentraciones o mezcla de azúcar en un porcentaje que oscila entre el 10 y el 80 por ciento sobre el producto final, a las que se les añaden o no otros ingredientes y/o aditivos autorizados, tales como caramelos, goma de mascar o chicles, confites, geles dulces, dulces de regaliz, merengues, fondants y golosinas líquidas para congelar.
- Bollería industrial: Alimentos ricos en hidratos de carbono (entre el 49% y el 62%) y con alto contenido en grasas (entre el 16% y el 30%), pero pobre en proteínas (entre el 4% y el 8%), destacando su elevado aporte calórico (entre 400 y 500 calorías por cada 100 gramos).
- Aperitivos, snacks y similares: Alimentos de forma variable de relativa baja densidad y pequeño peso por unidad, elaborados fundamentalmente a partir de almidón procedente de productos tales como patatas, maíz, arroz, trigo y otros vegetales, y otros ingredientes alimenticios, mediante la fritura con aceites o grasas comestibles, el secado o el horneado, incluidas las cortezas de cerdo y las pipas saladas.
- Bebidas hiper-calóricas: Son bebidas con un alto contenido en azúcares sencillos, que aportan un alto valor calórico y un valor nutricional bajo, tales como bebidas refrescantes azucaradas y aromatizadas, zumos con azúcar añadido o batidos con alto contenido en azúcar añadido.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA: INDICADORES

Tendrá como eje fundamental evaluar los objetivos del programa con una periodicidad anual, así como, la difusión y publicación de los resultados obtenidos con el objeto de promover la información y el conocimiento.

Para realizar la evaluación se utilizarán indicadores de proceso, que proporcionen la información necesaria para la evaluación y control del programa y la consecución de los objetivos establecidos.

INDICADORES DE PROCESO: Indicador de la actividad, analiza si se han realizado las acciones propuestas y ayuda a identificar las medidas correctoras.

La evaluación mediante indicadores será realizada en los tres niveles de la organización en Protección de la Salud: Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria, Delegación Provincial de Salud y Secretaría General de Salud Pública y Participación.

Los resultados obtenidos tras la evaluación serán remitidos a través de la Delegación Provincial de Salud correspondiente a la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental.

Igualmente se remitirá una relación de comedores escolares valorados, tabulados según se trate del modelo de explotación del servicio alimentario; cocina de producción propia, cocina propia con producción y servicio externalizado, y cocina central (modelo **anexo VIII y IX**).

Indicadores de Proceso

1. Porcentaje de comedores escolares que participan en el programa

Datos de entrada:

- Número de comedores escolares que participan en el programa de valoración de menús escolares.
- Censo de comedores escolares.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

$$\frac{\text{Número de comedores escolares que participan en el programa} \times 100}{\text{Censo de comedores escolares.}}$$

2. Porcentaje de comedores escolares evaluado con valoración nutricional deficiente

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados con calidad nutricional DEFICIENTE.
2. Total de comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

$$\frac{\text{Número de comedores escolares con evaluación Nutricional DEFICIENTE} \times 100}{\text{Total comedores escolares evaluados}}$$

3. Porcentaje de comedores escolares evaluado con valoración nutricional mejorable

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados con calidad nutricional MEJORABLE
2. Total de comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

$$\frac{\text{Número de comedores escolares con evaluación Nutricional MEJORABLE} \times 100}{\text{Total comedores escolares evaluados}}$$

4. Porcentaje de comedores escolares evaluado con valoración nutricional óptima

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados con calidad nutricional ÓPTIMA.
2. Total de comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

$$\frac{\text{Número de comedores escolares con evaluación Nutricional ÓPTIMA X 100}}{\text{Total comedores escolares evaluados}}$$

5. Porcentaje de comedores escolares No Conformes respecto a la valoración de la frecuencia de consumo semanal por grupo de alimentos

Definición: Se entenderá como comedor escolar No Conforme con respecto a la frecuencia de consumo, cuando al menos, uno de los grupos de alimentos, presenta un resultado que no se ajusta a la recomendaciones establecidas, durante el periodo de evaluación (normalmente 4 semanas.)

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a la frecuencia de consumo semanal.
2. Total comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

$$\frac{\text{Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a la frecuencia de consumo semanal X 100}}{\text{Total comedores escolares evaluados}}$$

6. Porcentaje de comedores escolares No Conformes respecto a la valoración de recetas diferentes por grupo de alimentos

Definición: Se entenderá como comedor escolar No Conforme con respecto a recetas diferentes, cuando al menos, uno de los grupos de alimentos, presenta un resultado que no se ajusta a la recomendaciones establecidas, durante el periodo de evaluación (normalmente 4 semanas.)

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a recetas diferentes.
2. Total comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

$$\frac{\text{Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a recetas diferentes X 100}}{\text{Total comedores escolares evaluados}}$$

7. Porcentaje de comedores escolares No Conformes respecto a la rotación mensual de alimentos

Definición: Se entenderá como comedor escolar No Conforme con respecto a la rotación mensual de alimentos, cuando al menos, uno de los grupos de alimentos, presenta un resultado que no se ajusta a la recomendaciones establecidas, durante el periodo de evaluación (normalmente 4 semanas.)

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a la rotación mensual de alimentos.
2. Total comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

$$\frac{\text{Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a la rotación mensual} \times 100}{\text{Total comedores escolares evaluados}}$$

8. Porcentaje de comedores escolares No Conformes respecto a los procesos culinarios

Definición: Se entenderá como comedor escolar No Conforme con respecto a los procesos culinarios, cuando al menos, uno de los grupos de alimentos, presenta un resultado que no se ajusta a la recomendaciones establecidas, durante el periodo de evaluación (normalmente 4 semanas.)

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a los procesos culinarios.
2. Total comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

$$\frac{\text{Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a los procesos culinarios} \times 100}{\text{Total comedores escolares evaluados}}$$

9. Porcentaje de comedores escolares No Conformes respecto a la información que aporta el menú

Definición: Se entenderá como comedor escolar No Conforme con respecto a la información que aporta el menú, cuando al menos, uno de los aspectos que contempla su valoración incumple las especificaciones establecidas, con excepción de la valoración nutricional del menú (energía y macro-nutrientes) que no se aplica como No Conformidad a los comedores escolares con cocina propia.

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a la información que aporta el menú.
2. Total comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

$$\frac{\text{Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a la información que aporta el menú} \times 100}{\text{Total comedores escolares evaluados}}$$

10. Porcentaje de comedores escolares No Conformes respecto a la rotación del menú

Definición: Se entenderá como comedor escolar No Conforme con respecto a la rotación del menú, cuando la rotación propuesta del menú sea inferior a 4 semanas.

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a la rotación del menú.
2. Total comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

$$\frac{\text{Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a la rotación del menú} \times 100}{\text{Total comedores escolares evaluados}}$$

11. Porcentaje de comedores escolares evaluado con valoración “in situ” de la oferta alimentaria deficiente

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados con valoración “in situ” de la oferta alimentaria DEFICIENTE.
2. Total de comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

$$\frac{\text{Nº de comedores escolares con evaluación “in situ” de la oferta alimentaria DEFICIENTE X 100}}{\text{Total comedores escolares evaluados}}$$

12. Porcentaje de comedores escolares evaluado con valoración “in situ” de la oferta alimentaria mejorable

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados con valoración “in situ” de la oferta alimentaria MEJORABLE.
2. Total de comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

$$\frac{\text{Nº de comedores escolares con evaluación “in situ” de la oferta alimentaria MEJORABLE X 100}}{\text{Total comedores escolares evaluados}}$$

13. Porcentaje de comedores escolares evaluado con valoración “in situ” de la oferta alimentaria óptima

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados con valoración “in situ” de la oferta alimentaria ÓPTIMA.
2. Total de comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

$$\frac{\text{Nº de comedores escolares con evaluación “in situ” de la oferta alimentaria ÓPTIMA X 100}}{\text{Total comedores escolares evaluados}}$$

14. Porcentaje de comedores escolares No Conformes respecto a la información del menú a los padres y madres

Definición: Se entenderá como comedor escolar No Conforme con respecto a la información del menú a los padres y madres, cuando no exista transmisión por escrito del menú previsto.

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a la información del menú a lp.
2. Total comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a la información del menú a los padres y madres X 100

Total comedores escolares evaluados

15. Porcentaje de comedores escolares No Conformes respecto a la disposición de menús alternativos

Definición: Se entenderá como comedor escolar No Conforme con respecto a la disposición de menús alternativos, cuando el comedor escolar no contemple en su oferta alimentaria menús alternativos, adaptados a las necesidades especiales contempladas en el programa u otras necesidades justificadas.

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto la disposición de menús alternativos.
2. Total comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a la disposición de menús alternativos X 100

Total comedores escolares evaluados

16. Porcentaje de comedores escolares No Conforme respecto al Plan de control y seguimiento sobre la aceptación/rechazo de los menús servidos

Definición: Se entenderá como comedor escolar No Conforme con respecto al Plan de control y seguimiento, cuando el comedor escolar no disponga de plan documentado que cumpla con los objetivos establecidos en el programa.

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto al Plan de control y seguimiento.
2. Total comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto al Plan de control y seguimiento X 100

Total comedores escolares evaluados

17. Porcentaje de comedores escolares No conforme respecto a las actividades relacionadas con la educación sanitaria, hábitos alimentarios e higiénicos saludables

Definición: Se entenderá como comedor escolar No Conforme con respecto a las actividades relacionadas con la educación sanitaria, hábitos alimentarios e higiénicos saludables, cuando al menos uno de los aspectos valorados incumpla las especificaciones establecidas en el programa.

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a las actividades relacionadas con la educación sanitaria, hábitos alimentarios e higiénicos saludables
2. Total comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a las actividades relacionadas con la educación sanitaria, hábitos alimentarios e higiénicos saludables X 100

Total comedores escolares evaluados

18. Porcentaje de centros escolares evaluados con oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos**Datos de entrada:**

1. Número de comedores escolares evaluados con oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos en los centros educativos.
2. Total comedores escolares evaluados.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

Número de comedores escolares evaluados con oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos X 100

Total comedores escolares evaluados

19. Porcentaje de centros escolares No Conforme respecto a la oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos en los centros educativos

Definición: Se entenderá como comedor escolar No Conforme con respecto a la oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos en los centros, cuando al menos uno de los aspectos que contempla su valoración incumple las especificaciones establecidas en el programa.

Datos de entrada:

1. Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a la oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos en los centros educativos
2. Total comedores escolares evaluados con oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos en los centros educativos.

Fórmula indicador por Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria

Número de comedores escolares evaluados No Conformes respecto a la oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos X 100

Total comedores escolares evaluados con oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos

OTRAS PROPUESTAS DEL PROGRAMA

En colaboración con otras entidades u organismos, los Distritos de Atención Primaria y Áreas de Gestión Sanitaria podrán desarrollar o participar en actuaciones y actividades de promoción de menús saludables y equilibrados, así como, actividades relacionadas con la educación sanitaria sobre hábitos saludables alimentarios e higiénicos.

A continuación se exponen algunas de las propuestas, las cuales quedarían incluidas dentro del programa:

1. Formación a responsables de los centros escolares, profesorado, madres y padres, alumnado, etc.

2. Valoración del estado nutricional a través de indicadores antropométricos, como peso, talla, pliegues cutáneos, tabulación y análisis de datos.
3. Participación en proyectos científicos y trabajos de investigación.
4. Participación en grupos de trabajo y comisiones.
5. Participación en programas y proyectos relacionados con la promoción de dietas saludables y equilibradas, así como, actividades relacionadas con la educación sanitaria sobre hábitos saludables alimentarios e higiénicos.
6. Participar en programas de control y evaluación de la satisfacción dirigidos al alumnado, personal docente, monitores de comedor, madres y padres, mediante la realización de encuestas o cuestionarios de satisfacción.

ANEXO I

Protocolo general de recogida de información

DATOS DEL COMEDOR ESCOLAR									
COMEDOR ESCOLAR						AÑO ESCOLAR:			
TIPO DE CENTRO	PÚBLICO			PRIVADO					
CÓDIGO IDENTIFICACION DEL ESTABLECIMIENTO:						CIF:			
DIRECCIÓN									
MUNICIPIO						PROVINCIA			
TELÉFONO / FAX									
CORREO ELECTRÓNICO									
UBICACIÓN ZAEP (Zona de actuación educativa preferente)								SI	NO
RESPONSABLE CENTRO									
RESPONSABLE COMEDOR									
Nº COMENSALES		Infantil				Primaria			
HORARIO DEL COMEDOR		INICIO:				FIN:			
MODALIDAD DE COCINA		Cocina Propia			Cocina Externalizada			Servido por cocina central	

DATOS DE LA EMPRESA SUMINISTRADORA (COCINA EXTERNALIZADA O COCINA CENTRAL)			
EMPRESA			
RESPONSABLE			
RESPONSABLE EN COMEDOR			
DIRECCIÓN			
MUNICIPIO			
TELÉFONO			FAX
RGSA			

DATOS DEL MENÚ OBJETO DEL ESTUDIO			
FECHA SOLICITUD		FECHA RECEPCIÓN	
El menú se corresponde con		< 4 semanas	4 semanas
Mes		Periodo	>4 semanas

ALUMNOS CON SERVICIO DE COMIDAS EN EL MES EVALUADO	Nº de alumnos
Infantil	
Primaria (EPO)	
Secundaria (ESO)	
Bachiller	
Otros (Especificar colectivo y nº)	
Total	

ANEXO II

Protocolo de valoración y evaluación nutricional

Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos

RACIONES POR SEMANA	Semanas				RECOMENDACIONES (Raciones / semana en Almuerzo)	PUNTOS
	1ª	2ª	3ª	4ª		
VERDURA COCINADA					2 a 3	
VERDURA CRUDA					2 a 3	
LEGUMBRES					1 a 2 (siendo imprescindible que al menos se oferte en 6 ocasiones al mes)	
CARNE					1 máx. como plato principal + 0,5 como ingrediente (ej. Patatas c/carne). Total:1,5	
PESCADO					2	
HUEVO					1 - 2	
TOTAL: PASTA, ARROZ Y PATATAS					3 a 4 entre pasta, arroz y patatas (junto con el pan llegarían a 8-9 raciones / semana)	
FRUTA (fresca)					4-5 (Se procurará que sea 5 raciones a la semana, permitiéndose como máximo la sustitución de la fruta 3 veces al mes por un postre lácteo,resultando un mínimo mensual de 17 raciones)	
POSTRES LÁCTEOS					1 máx. (no superando la cantidad de 3 veces al mes)	
FRITOS/PRECOCINADOS					1 máx. como principal y otra como guarnición y nunca en el mismo día: total 1,5	
BOLLERÍA INDUSTRIAL					0	
ZUMOS DE FRUTA					0	
PAN					diario	
BEBIDA: AGUA					diario	
Total						

Puntuación= 0: El resultado de la valoración indica que en las 4 semanas del mes se han incumplido las recomendaciones.

Puntuación = 0,75: El resultado de la valoración indica que de las 4 semanas del mes se han incumplido las recomendaciones en 3 semanas, y en 1 de ellas se han cumplido.

Puntuación = 1,50: El resultado de la valoración indica que de las 4 semanas del mes se han incumplido las recomendaciones en 2 semanas, y en 2 de ellas se han cumplido.

Puntuación = 2,25: El resultado de la valoración indica que de las 4 semanas del mes se han incumplido las recomendaciones en 1 semana, y en 3 de ellas se han cumplido.

Puntuación = 3: El resultado de la valoración indica que en las 4 semanas del mes se han cumplido las recomendaciones.

Para la interpretación correcta de las frecuencia se tendrá en cuenta el **Anexo XI " Orientaciones para la valoración por grupos de alimentos"**

Recetas diferentes por grupos de alimentos en el comedor escolar.

RACIONES POR SEMANA	Repeticiones entre semanas			NÚMERO DE RECETAS DIFERENTES	PUNTOS	
	1ª y 2ª	2ª y 3ª	3ª y 4ª			
VERDURA COCINADA				No repetir en 2 semanas		CUMPLE CON LAS RECOMENDACIONES: 1 PUNTO
VERDURA CRUDA				No repetir en 2 semanas		
LEGUMBRES				No repetir en 2 semanas		NO CUMPLE CON LAS RECOMENDACIONES: 0 PUNTOS
CARNE				No repetir en 2 semanas		
PESCADO				No repetir en 2 semanas 2 veces al mes pescado azul		
PASTA				No repetir en 2 semanas		MÁXIMO TOTAL 8 PUNTOS
ARROZ				No repetir en 2 semanas		
PATATAS				No repetir en 2 semanas		
Total						

(1) Solo 2 valores posibles; Valor = 0 ó Valor = 1.

Rotación mensual de alimentos que componen el menú

GRUPO DE ALIMENTOS	Nº de alimentos distintos en el mes por grupo	ROTACIÓN DE ALIMENTOS (MENSUAL)	PUNTUACIÓN	
VERDURAS		Mínimo 5 variedades entre crudas y cocinadas.		CUMPLE CON LAS RECOMENDACIONES: 2 PUNTOS
LEGUMBRES		Mínimo 3 diferentes		NO CUMPLE CON LAS RECOMENDACIONES: 0 PUNTOS
CARNE		Mínimo 3 diferentes		
PESCADO		Mínimo 3 diferentes		
PASTA		Mínimo 3 diferentes		MÁXIMO TOTAL 12 PUNTOS
FRUTA		Mínimo 4 diferentes		
Total				

Procesos culinarios de los alimentos que componen el menú

GRUPO DE ALIMENTOS	Nº de procesos culinarios distintos identificados	Nº DE PROCESOS CULINARIOS DISTINTOS POR GRUPO QUE SE OFERTAN AL MES	PUNTUACIÓN	
VERDURAS Y HORTALIZAS		Mínimo 3		CUMPLE CON LAS RECOMENDACIONES: 2 PUNTOS
LEGUMBRES		Mínimo 2		NO CUMPLE CON LAS RECOMENDACIONES: 0 PUNTOS
CARNE		Mínimo 2		
PESCADO		Mínimo 2		
PATATAS, PASTA Y ARROZ		Mínimo 4		MÁXIMO TOTAL 12 PUNTOS
HUEVOS		Mínimo 2		
Total				

Información que aporta el menú.

		CUMPLE (4 puntos)		PUNTUACIÓN	CUMPLE CON LAS RECOMENDACIONES: 4 PUNTOS NO CUMPLE CON LAS RECOMENDACIONES: 0 PUNTOS MÁXIMO TOTAL 20 PUNTOS
1	¿Se especifican claramente los alimentos que componen mayoritariamente el plato?	SI	NO		
2	¿Se especifica claramente la composición de las guarniciones?	SI	NO		
3	¿Se especifica el proceso culinario al que se somete a cada plato?	SI	NO		
4	¿Se dispone de las fichas técnicas de los platos que componen el menú?	SI	NO		
5	¿Se dispone de valoración nutricional del menú (energía y macro-nutrientes) (1)	SI	NO		
Total					

(1) Para los comedores escolares servidos por cocina central, será objeto de valoración que las fichas técnicas de los menús se presenten correctamente valoradas, con ajuste de energía y macro-nutrientes. Los menús se ajustarán sobre una base de 650±60 Kcal, de las que el 10-15% deben proceder de las proteínas, el 30-35% de las grasas y el 55-60% de los hidratos de carbono, con un margen de error del ±10% de cada macro-nutriente.

Para los comedores escolares con cocina propia en la verificación no se tendrá en cuenta este ítem (5), prorrogándose su valor entre los cuatro ítems anteriores, de tal forma que, cada uno de ellos tendría un valor de 5 puntos.

Rotación de menús

	PUNTUACIÓN	MÁXIMO TOTAL 6 PUNTOS
Inferior a 4 semanas = 0 puntos		
4 semanas = 3 puntos		
Más de 4 semanas = 6 puntos		

Evaluación Nutricional

	VALORACIÓN (Conforme / No Conforme)	PUNTUACIÓN MÁXIMA	PUNTUACIÓN OBTENIDA
Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos en el comedor escolar.		42	
Recetas diferentes por grupos de alimentos en el comedor escolar.		8	
Rotación mensual de alimentos que componen el menú		12	
Procesos culinarios de los alimentos que componen el menú		12	
Información que aporta el menú.		20	
Rotación de menús		6	
Total			100

Puntuación Total	Valoración
0 – 60	Calidad Deficiente
61 – 85	Calidad Mejorable
86 – 100	Calidad Óptima
Evaluación Nutricional	

En _____ a _____ de _____ de 20__

Fdo.: _____

ANEXO III

Protocolo de verificación “in situ” de la oferta alimentaria

VERIFICACIONES IN SITU		CUMPLE (4 puntos)		Fecha: Puntuación
1	La oferta del menú servido coincide con el ofertado.	SI	NO	
2	Se cumple el horario del comedor previsto.	SI	NO	
3	Los aspectos organolépticos de los platos elaborados son adecuados.	SI	NO	
4	La presentación de los platos es la adecuada.	SI	NO	
5	Se controla el tamaño de las raciones y los ingredientes dentro del plato.	SI	NO	
6	Se controla la temperatura de los platos antes del servicio.	SI	NO	
7	La temperatura de los platos es la adecuada.	SI	NO	
8	Se oferta variedad de pan integral en el menú al menos 1 vez a la semana.	SI	NO	
9	Finalizado el comedor, no se observan exceso de platos o raciones no consumidas.	SI	NO	
10	Se utilizan aceites vegetales mono-insaturados (aceite de oliva virgen extra) o poli-insaturados (aceite de girasol).	SI	NO	
11	Se utiliza exclusivamente carne magra para la elaboración de platos a base de carne (hamburguesas, salchichas, pasta con carne, albóndigas, etc). Los embutidos grasos solo se utilizan en la confección de legumbres.	SI	NO	
12	Exclusión del aditivo glutamato sódico (ejemplo: caldos concentrados).	SI	NO	
13	Uso moderado de la sal, dando preferencia a la utilización de la sal yodada.	SI	NO	
14	En el menú escolar no aparece ningún alimento que contenga grasas trans e hidrogenadas, salvo las que presente de forma natural.	SI	NO	

Para la interpretación correcta de las actividades de verificación “in situ” se tendrá en cuenta el **anexo XI “orientaciones para la valoración por grupos de alimentos”**

Evaluación de las verificaciones “in situ” de la oferta alimentaria

VERIFICACIONES	FECHA VERIFICACIÓN	PUNTUACIÓN MÁXIMA	PUNTUACIÓN OBTENIDA
PRIMERA VERIFICACIÓN		14	
SEGUNDA VERIFICACIÓN		14	
Total		28	

Puntuación Total	Valoración
0 - 16	Deficiente
17 - 25	Mejorable
26 - 28	Óptima

Evaluación de la verificación “In Situ”

En _____ a _____ de _____ de 20__

Fdo.: _____

ANEXO IV

Protocolo de valoración de la organización y gestión

Información a los padres

¿ Se remite información del menú a los padres y madres?				SI	NO
Fechas de readmisión a los padres y madres					
Mecanismo de entrega					
¿Con qué frecuencia se remite la información?		Mensual	Quincenal	Semanal	
¿La información remitida conlleva otras informaciones adicionales de interés?				SI	NO
¿En caso de modificaciones se remite la información?				SI	NO

Plan de menús alternativos

¿En la oferta alimentaria se dispone de menús alternativos?				SI	NO
¿La propuestas alternativas responden a las necesidades de los usuarios del comedor?				SI	NO

Control y seguimiento sobre la aceptación / rechazo de los menús

¿Existe un registro de control de incidencias?				SI	NO
¿Existen criterios internos para valorar la aceptación o rechazo de los platos?				SI	NO
¿Existe un registro de platos sustituidos del menú, con indicación de los motivos?				SI	NO
¿Se controla el consumo real de cada menú ofertado diariamente y el grado de aceptación de los platos?				SI	NO
¿Se establecen medidas correctoras?				SI	NO
¿Las actividades de control y seguimiento se encuentran documentadas?				SI	NO

Control y seguimiento sobre la aceptación / rechazo de los menús

EN FUNCIÓN DE LAS COMPROBACIONES REALIZADAS :				SI	NO
¿Se considera adecuado el Plan de control y seguimiento existente en el comedor escolar?					

En _____ a _____ de _____ de 20__

Fdo.: _____

ANEXO V

Protocolo de valoración de actividades relacionadas con la educación sanitaria y hábitos saludables

¿Se dispone de personal educador en el comedor?	SI	NO
¿Se realizan actividades de promoción de la actividad física?	SI	NO
¿Con qué frecuencia? Concretar las actividades		
¿Se fomenta desde el comedor escolar el conocimiento de los alimentos, así como el de los aspectos gastronómicos y el gusto por las recetas tradicionales de diferentes zonas geográficas del país o diferentes culturas?	SI	NO
¿Se disponen de soportes visuales en el comedor relacionados con la promoción de hábitos alimentarios e higiénicos saludables (mural, póster, cartelería, fotos, etc.)? Describir las propuestas	SI	NO
Se realizan juegos y entretenimientos relacionados Describir las actividades	SI	NO
Se realizan actividades de promoción de hábitos higiénicos Describir las actividades	SI	NO

En _____ a _____ de _____ de 20__

Fdo.: _____

ANEXO VI

Protocolo de valoración de la oferta alimentaria en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos en los centros educativos con comedor escolar

VERIFICACIONES IN SITU		CUMPLE		Descripción de los incumplimientos
1	Ubicación correcta de las maquinas expendedoras.	SI	NO	
2	Ausencia de publicidad en maquinas expendedoras.	SI	NO	
3	Valor energético del producto < 200 kilocalorías.	SI	NO	
4	El 35 %, como máximo, de las kilocalorías procede de la grasa.	SI	NO	
5	El 10 %, como máximo, de las kilocalorías procede de las grasas saturadas.	SI	NO	
6	El 30 %, como máximo, de las kilocalorías procederán de los azúcares totales.	SI	NO	
7	Ausencia de ácidos grasos trans.	SI	NO	
8	Máximo de 0,5 g de sal (0,2 g de sodio).	SI	NO	
9	Sin edulcorantes artificiales.	SI	NO	
10	Sin contenido en cafeína u otras sustancias estimulantes.	SI	NO	

En _____ a _____ de _____ de 20__

Fdo.: _____

ANEXO VII

Modelo de informe de evaluación del menú escolar y actividades relacionadas con la educación sanitaria en el comedor escolar

Identificación del comedor evaluado

COMEDOR ESCOLAR:		CURSO ESCOLAR:
TELÉFONO:	FAX:	CIF
DOMICILIO:		
MUNICIPIO		PROVINCIA
CORREO ELECTRÓNICO		
TIPO DE CENTRO	PÚBLICO	PRIVADO
MODALIDAD DE COCINA:	PROPIA: O EXTERNALIZADA O SERVIDO POR COCINA CENTRAL O	
EMPRESA AUTORIZADA:	Nº RGSA:	

Identificación del Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria y Técnico de Protección de la Salud

Distrito de Atención Primaria / Área de Gestión Sanitaria	
Nombre y apellidos (TPS)	
Puesto de trabajo / ZBS	

Identificación de las personas responsables del centro escolar

Persona titular de la dirección del centro escolar	
Responsable del comedor en el centro escolar	

VERIFICACIONES REALIZADAS

	día de la semana	fecha
1ª visita		
2ª visita		

Resultados obtenidos en la evaluación nutricional

Evaluación nutricional del menú	
---------------------------------	--

FRECUENCIA DE CONSUMO SEMANAL POR GRUPOS DE ALIMENTOS

Descripción de No conformidades:

Propuestas de Mejora:

RECETAS DIFERENTES POR GRUPOS DE ALIMENTOS

Descripción de No conformidades:

Propuestas de Mejora:

ROTACIÓN MENSUAL DE LOS ALIMENTOS QUE COMPONEN EL MENÚ

Descripción de No conformidades:

Propuestas de Mejora:

PROCESOS CULINARIOS DE LOS ALIMENTOS

Descripción de No conformidades:

Propuestas de Mejora:

INFORMACIÓN QUE APORTA EL MENÚ

Descripción de No conformidades:

Propuestas de Mejora:

ROTACIÓN DE MENÚS

Descripción de No conformidades:

Propuestas de Mejora:

Resultados obtenidos en la evaluación de las verificaciones “in Situ” de la oferta alimentaria

Evaluación de la verificación “In Situ”	
---	--

VERIFICACIONES “IN SITU” DE LA OFERTA ALIMENTARIA

Descripción de No conformidades:

Propuestas de Mejora:

Valoración aspectos de gestión y organización

INFORMACIÓN A LOS PADRES Y MADRES

Descripción de No conformidades:

Propuestas de Mejora:

MENÚS ALTERNATIVOS

Descripción de No conformidades:

Propuestas de Mejora:

CONTROL Y SEGUIMIENTO SOBRE ACEPTACIÓN / RECHAZO DEL MENÚ

Descripción de No conformidades:

Propuestas de Mejora:

Actividades de educación sanitaria

ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN SANITARIA; HÁBITOS ALIMENTARIOS E HIGIÉNICOS

Descripción de No conformidades:

Propuestas de Mejora:

Máquinas expendedoras, cantinas y quioscos

OFERTA ALIMENTARIA PRESENTE EN MÁQUINAS EXPENDEADORAS, CANTINAS Y QUIOSCOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS CON COMEDOR ESCOLAR.

Descripción de No conformidades:

Propuestas de Mejora:

Otros aspectos identificados

ASPECTO IDENTIFICADO

Descripción de No conformidades:

Propuestas de Mejora:

En _____ a _____ de _____ de 20__

Fdo.: _____

ANEXO X

Tamaño orientativo de las raciones para población en edad escolar¹

	3 - 6 años		7-12 años		13-15 años		16-18 años	
	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
LÁCTEOS	Queso (ración)	25-30 g	1 loncha fina	50-60	2 lonchas finas	50-60	2 lonchas finas	50-60
	Leche (postre)	100 ml	1 vaso pequeño o ½ vaso	200 ml	1 vaso	200 ml	1 vaso	200 ml
	Legumbres (plato principal) ⁽¹⁾	30 g	2 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas	90 g
	Legumbres (guarnición) ⁽¹⁾	15 g	1 cucharada sopera	30 g	2 cucharadas soperas	30 g	2 cucharadas soperas	30 g
CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Patatas (plato principal) ⁽¹⁾	150-200 g	1 unidad pequeña	200-250 g	1 unidad mediana	200-250 g	1 unidad mediana	200-250 g
	Patatas (guarnición) ⁽¹⁾	90-100 g	1 unidad pequeña tamaño huevo	90-100 g	1 unidad pequeña tamaño huevo	190-200 g	1 unidad pequeña	190-200 g
CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Arroz, pasta (plato principal) ⁽²⁾	50-60 g	1 plato pequeño (plato hondo)	60-80 g	1 plato mediano (plato hondo)	80-90 g	1 plato grande (plato hondo)	80-90 g
	Arroz, pasta (sopa) ⁽²⁾	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g
CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Arroz, pasta (guarnición) ⁽¹⁾	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz	35-40 g
			2 cucharadas soperas de pasta		2 cucharadas soperas de pasta		2 cucharadas soperas de pasta	
CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Pan tipo barra (acompañamiento)	30 g	1 porción pequeña (tres dedos de largura)	30 g	1 porción pequeña (tres dedos de largura)	60 g	1 porción mediana (seis dedos de largura)	60 g
	Pan tipo payés (acompañamiento)	30 g	1 rebanada pequeña	30 g	1 rebanada pequeña	60 g	1 rebanada mediana	60 g

		3-6 años		7-12 años		13-15 años		16-18 años	
		Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
VERDURAS	Plato principal	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ³	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ³	200-250 g	1 plato mediano (plato llano) ³	200-250 g	1 plato grande (plato llano)
	Guarnición	60-75 g	1 plato pequeño (plato llano) ⁴	60-75 g	1 plato pequeño (plato llano) ⁴	120-150 g	1 plato pequeño (plato llano) ⁴	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ³
CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS	Filete ⁽¹⁾	50-60 g	1 filete pequeño	80-90 g	1 filete pequeño	110-120 g	1 filete mediano	110-120 g	1 filete mediano
	Chuletas de cerdo ⁽²⁾	70-80 g	1 chuleta pequeña	100-120 g	chuleta grande	100-120 g	1 chuleta grande	140-150 g	2 chuletas pequeñas
	Costillas cordero ⁽⁵⁾	70-80 g	2 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero	140-150 g	4 costillas de cordero
	Carne picada (albóndigas, hamburguesa) ⁽¹⁾	30-60 g	1 plato pequeño	80-90 g	1 plato pequeño	110-120 g	1 plato mediano	110-120 g	1 plato mediano
	Carne picada (arroz, pasta) ⁽¹⁾	15-20 g	1 cucharada sopera	20-30 g	1 cucharada sopera colmada	20-30 g	1 cucharada sopera colmada	20-30 g	1 cucharada sopera colmada
	Pollo (guisado, asado) bruto ⁽⁴⁾	80-90 g	1 muslito pequeño	150-160 g	1 muslo pequeño	230-250 g	1 muslo grande	300-320 g	1 muslo grande o 2 muslos medianos
	Pescado en filetes ⁽¹⁾	70-80 g	1 filete pequeño	100-120 g	1 filete pequeño	150-160 g	1 filete mediano	150-160 g	1 filete mediano
	Huevos	1 unidad		1-2 unidades		2 unidades		2 unidades	
	Embutido y Fiambre ⁽¹⁾	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano
			6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón
FRUTA		80-100 g	1 unidad pequeña	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana

(1) Gramaje expresado en peso crudo y neto.

(2) Gramaje expresado en peso crudo. Medida culinaria estimada con el peso en cocido. En el caso de la sopa como plato principal la medida culinaria se ha expresado teniendo en cuenta el peso cocido y el caldo de acompañamiento.

(3) En el caso de ensalada variada un plato grande (plato llano).

(4) En el caso de ensalada variada un plato mediano (plato llano).

(5) Gramaje expresado en peso crudo y bruto.

¹ Russolillo G, Marques I. Sistema de Intercambios para la Confección de Dietas y Planificación de Menús (2010).

www.intercambiodealimentos.com

ANEXO XI

Orientaciones para la valoración por grupos de alimentos

Composición del menú escolar

Cada menú debe estar constituido por dos platos y en ellos deben estar representadas además de las verduras, alimentos que aporten hidratos de carbono y proteínas. Los alimentos ricos en hidratos de carbono deben entrar a formar parte de los menús en una proporción mayor que los alimentos constituidos únicamente por proteínas. Ejemplo: arroz con pollo, arroz 2/3 del plato, pollo 1/3.

- Los menús deben confeccionarse con alimentos de temporada y deben adaptarse a la edad del usuario y en el servicio las cantidades deben ajustarse a las necesidades por edad.
- **Se deben evitar los postres dulces y/o demasiados grasos** tales como flanes, natillas o pasteles (helados), salvo fechas excepcionales.
- El tamaño de las raciones aproximadas por edad se indica en el **anexo X** del programa.

Verduras

El menú diario debe ofertar una ración de verduras de temporada y/o congeladas, como ingrediente principal o en forma de guarnición. El menú escolar debe tener al menos entre 1 y 2 días en semana un plato principal constituido por verduras-hortalizas. La semana que únicamente contenga 1 plato principal de verduras debe continuarse con otra semana que incluya 2 platos principales. Se deben incluir tanto verduras crudas como cocinadas a razón de 2-3 veces a la semana cada una de ellas.

Las verduras propuestas en los menús irán en función de la época del año, serán preferentemente de temporada y de primera calidad. Las verduras ofrecidas pueden ser cocinadas o en ensaladas. **Las ensaladas compuestas básicamente por alimentos crudos vegetales deben suponer una media del 50% de las preparaciones constituidas por verduras dentro del menú semanal**, las ensaladas deben tener el peso de una ración o guarnición de verduras y deben estar constituidas por vegetales de varios tipos siendo más atractivas las de diferentes colores, identificándose claramente en los menús, indicando sus componentes. **En el 50% restante se podrán ofrecer preparaciones constituidas básicamente con verduras cocinadas.**

Legumbres

Serán siempre de calidad primera etiqueta verde y deben ofertarse preferentemente entre 1-2 ocasiones por semana, siendo imprescindible que al menos se haga en 6 ocasiones al mes. Hay que tener en cuenta que las legumbres, son ricas en proteínas e hidrato de carbono, y por lo tanto aportan proteínas a la dieta. La legislación alimentaria española establece que las legumbres comercializadas en fresco sean consideradas como verduras u hortalizas, como es el caso de los guisantes y las judías verdes, pero no hay que olvidar que este grupo de alimentos presentan cantidades no despreciables de proteínas y por lo tanto, podrán sustituir parcialmente a las legumbres, carnes o pescados como fuentes de proteínas.

Carnes

Tanto las carnes como las aves deberán ajustarse en cuanto a su clasificación, calidad y marcaje a lo establecido en la normativa alimentaria en vigor, siendo en todos los casos de las máximas categorías. La carne que se oferte debe ser de naturaleza magra, entendiendo por carne magra aquella que tiene un contenido de grasa inferior al 10%. Si se emplean preparaciones tales como salchichas, filetes rusos, albóndigas, espaguetis con carne picada, hamburguesas, etc, éstas deben ser de naturaleza magra.

Se debe incluir carne como plato principal en el menú una vez a la semana, pudiendo usarse media ración más, esporádicamente como complemento en otro plato, en distinto día al que se sirvió carne como plato principal. La carne que se usará deberá ser magra y podrá ser de pollo, pavo, cerdo, ternera, conejo, etc. Se permite la inclusión de chorizo o algún tipo de embutido en la preparación de platos como potajes, etc., siempre y cuando no supere la frecuencia de 1 por semana, vigilando que las raciones de estos embutidos sean pequeñas.

Huevos

Los huevos deberán ajustarse en cuanto a su clasificación, calidad y marcaje a lo establecido en la normativa alimentaria en vigor, siendo en todos los casos de las máximas categorías. Se incluirán un máximo de dos raciones a la semana en forma de revueltos, tortilla o cocidos, en el menú del comedor escolar debiendo cumplir las preparaciones hechas con huevos con las máximas exigencias de calidad y seguridad alimentaria.

Pescados

Los pescados irán igualmente en función de la estación, deben cumplir los requisitos establecidos en la normativa alimentaria vigente, y serán de la clase A. Se servirán limpios, exentos de espinas, piel, escamas y vísceras y, en su caso fileteado. **Se debe ofertar pescado** al menos en dos ocasiones a la semana. Se deberá procurar que al menos 2 veces al mes las raciones a consumir sean de pescado azul, evitando el uso abusivo de estos en fritura y/o conserva, así como el pez espada y atún fresco o congelado.

Cereales

Los cereales empleados serán de calidad extra o primera y en algunas ocasiones se pueden utilizar cereales de grano entero, como por ejemplo arroz integral. Los alimentos que son fuentes de hidratos de carbono deben proponerse en el menú escolar de la forma más variada posible, evitando repetir las pastas, patatas o arroces en una misma semana. En el caso de macarrones / tallarines se elaborarán según las normas de las pastas alimenticias simples, con sémola, semolinas o harinas procedentes de trigo duro, semiduro, blanco o sus mezclas.

Para el aporte de hidratos de carbono complejos se contará con la patata en sus formas de preparación, guisada, cocida o asada. El pan se suministrará diariamente con o sin sal, presentado en barras de 30-60 grs., envuelta individualmente y diferenciada por color según contenga o no sal (al menos los comedores servidos por cocina central).

Frituras

Las preparaciones en las que se utilice la fritura en aceite no podrán incluirse frecuentemente en el menú escolar, **limitándose a una media de una vez a la semana como principal y otra como guarnición y nunca en el mismo día**. Entre estas preparaciones se incluyen: pescado frito, patatas fritas, empanadillas fritas, pisto, tortilla de patatas, etc.

Aceites

El aceite utilizado en ensaladas y otras preparaciones serán siempre de **aceite de oliva virgen extra**. Para las frituras se utilizará preferiblemente el aceite de oliva o el aceite de girasol alto oleico. El aceite de girasol alto oleico empleado deberá tener una proporción de oleico superior al 75%.

Pre-cocinados

Estos alimentos deben cumplir todos los criterios del protocolo nutricional, debiendo ser alimentos saludables, sin grasas hidrogenadas o grasas trans, sin glutamato monosódico y elaborados sólo con ingredientes de máxima calidad. Se recomendará limitar el uso de los pre-cocinados, fomentando los productos de elaboración casera. (Ej.: canelones, croquetas, empanadillas, pizzas, rebozados y empanados, etc).

Frutas y lácteos

Igualmente las frutas deben ser de **la temporada**, se excluirán los frutos demasiados inmaduros o sobremaduros o pasados. Todos los frutos serán de primera calidad, de coloración y madurez uniforme. **La fruta fresca debe ofrecerse como postre en una proporción de 4 a 5 veces por semana utilizando espaciadamente (1 a 3 veces al mes) los postres lácteos (tipo yogur, leche fermentada, bifidus...) evitando los postres muy azucarados sin propiedades probióticas y cuando se incluyan en el menú no debe tener como alternativa ningún otro tipo de postres.** La fruta que se ofrezca dentro de una misma semana debe ser lo más variada posible siendo lo idóneo que sean cuatro piezas de frutas diferentes y la macedonia de fruta fresca o en todo caso en conserva pero sin almíbar (ej.: naranja, plátano, pera, manzana). Se debe evitar la fruta en confitura, almíbar, compotas y zumos que se le dará un uso esporádico ≤ 1 vez al mes).

Sal yodada

Se utilizará la sal yodada en aquellas preparaciones que necesiten ser condimentadas con sal, procurando hacer un uso moderado de la misma.

Grasas trans o grasas hidrogenadas

No se usarán alimentos que contengan en su composición grasas trans o grasas hidrogenadas, como son las margarinas, bollerías industriales, galletería industrial, etc., (salvo las que presenten de forma natural).

Aditivos

Se debe evitar condimentar los platos con caldos de carnes concentrados o cualquier aditivo que contenga en su composición potenciadores del sabor como por ejemplo glutamato monosódico.

