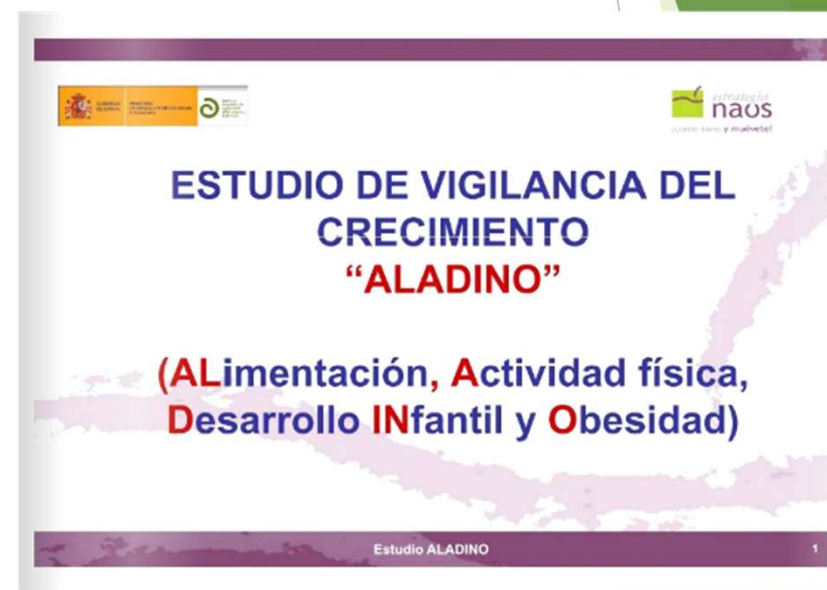


PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

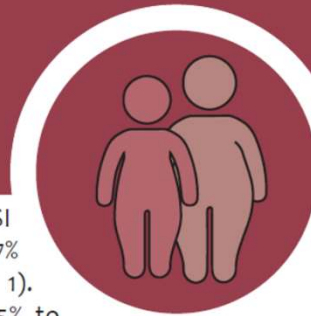
- ▶ **SITUACIÓN:** En los últimos años, el estilo de vida de la población española ha cambiado, alejándose de la dieta mediterránea y mostrando tendencia a hábitos más sedentarios.
- ▶ Estos dos aspectos han provocado el aumento de distintos trastornos como el sobrepeso y la obesidad entre la población general, tanto en adultos como en niños.
- ▶ El Estudio Aladino 2019, realizado en niños y niñas de 6 a 9 años de España, nos confirma una prevalencia del:
 - ▶ 23,3% de sobrepeso y
 - ▶ 17,3% de obesidad
- ▶ Responsables, en buena medida, de graves patologías, como:
 - ▶ enfermedades cardiovasculares,
 - ▶ hipertensión,
 - ▶ diabetes tipo II,
 - ▶ ciertos tipos de cáncer.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

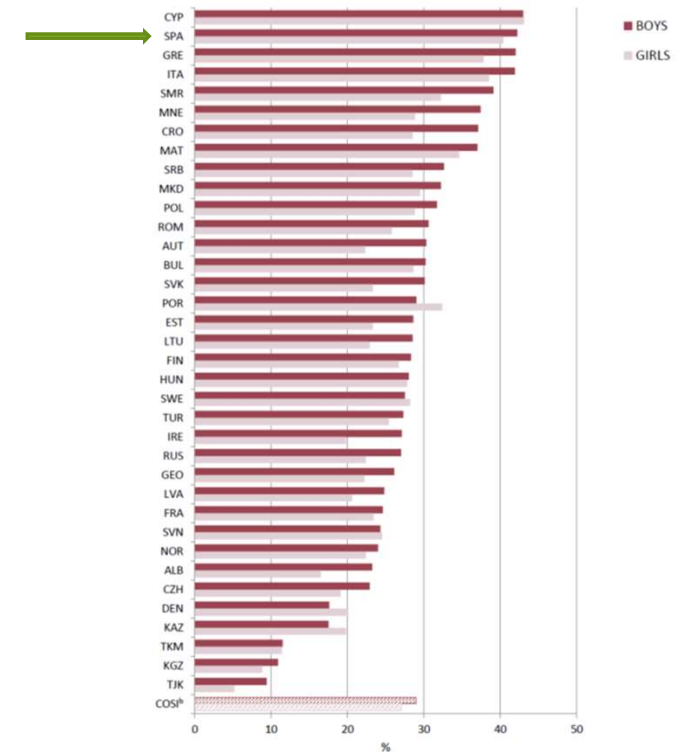
3. Overweight and obesity

Overall, in the 36 countries of the WHO European Region that collected data in COSI round 4, the prevalence of overweight (including obesity) was 29% for boys and 27% for girls aged 7–9 years. Large differences between countries were observed (Fig. 1). Country-specific prevalence of overweight ranged from 9% to 43% in boys and from 5% to 43% in girls (Table A1.1 in Annex 1). The highest prevalence of overweight for both genders (between 38% and 43%) was observed in Mediterranean countries such as Cyprus, Spain, Greece and Italy; conversely, central Asian countries such as Tajikistan, Kyrgyzstan and Turkmenistan had the lowest prevalence (between 5% and 11%). Gender differences were observed in most countries, with boys recording a higher prevalence than girls. However, prevalence of overweight was similar for both genders in Cyprus, Hungary, France, Slovenia, Sweden and Turkmenistan.



WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)
Report on the fourth round
of data collection, 2015–2017

Fig. 1. Prevalence of overweight (including obesity – WHO definition) in boys and girls aged 7–9 years (%)^a



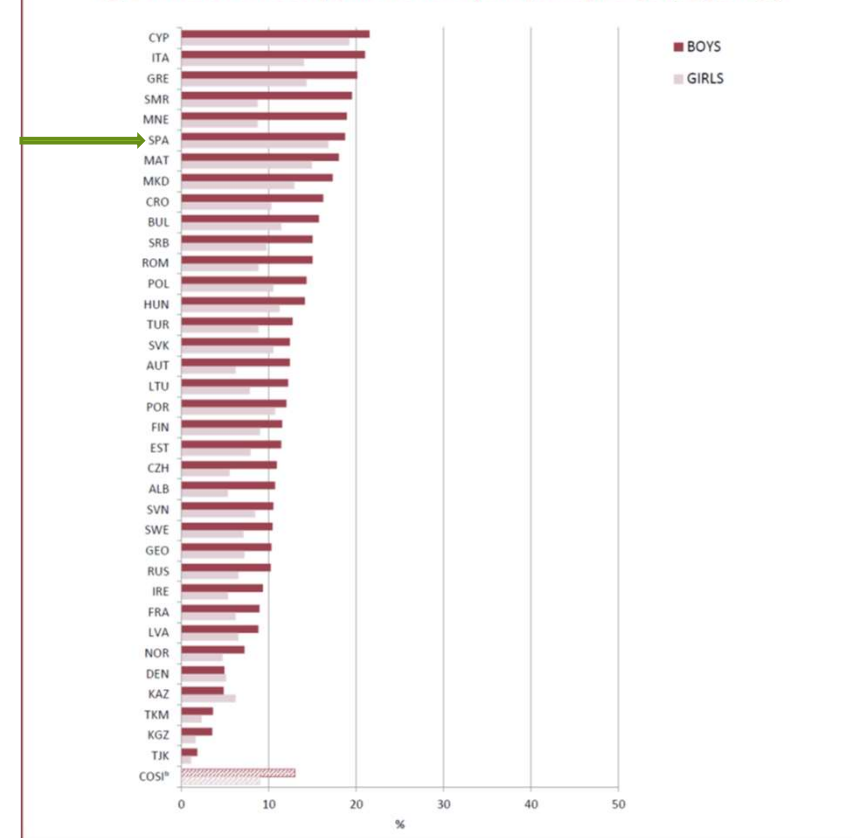
PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

Overall, around one in 10 children had obesity in the 36 countries of the WHO European Region that collected data in COSI round 4: 13% of boys and 9% of girls aged 7–9 years. The prevalence of obesity varied between 2% to 22% in boys and between 1% and 19% in girls, with the highest values in Mediterranean countries such as Cyprus, Spain, Greece, Malta and Italy, and the lowest values in central Asian countries such as Tajikistan, Kyrgyzstan and Turkmenistan (Fig. 2). Most Balkan countries, such as Montenegro, North Macedonia, Croatia and Bulgaria, had high levels of obesity among boys (between 16% and 19%). As for overweight, obesity was more prevalent in boys than girls in most countries.



WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)
Report on the fourth round
of data collection, 2015–2017

Fig. 2. Prevalence of obesity (WHO definition) in boys and girls aged 7–9 years (%)^a



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

AESAN



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición



observatorio de la
nutrición
y de estudio de la
obesidad



estrategia
naos

¡come sano y muévete!

Plan Nacional de Control Oficial de
la Cadena Alimentaria 2021-2025:

Programa 16 de Control de Menús Escolares.

Dirección General de Salud Pública
Servicio de Seguridad Alimentaria



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

OBJETIVO:

Revertir esta tendencia, para conseguir una mayor longevidad y un envejecimiento sano de la población.

Crear un entorno que propicie un cambio decidido hacia una alimentación mas saludable.

DIANA:

Los hábitos alimentarios y de actividad física de la población infantil y juvenil, se inician a los 3 o 4 años y se establecen a partir de los 11, con tendencia a consolidarse a lo largo de la vida.

Y se adquieren a través de la educación y del entorno.

Fuente: [Estrategia NAOS](#)



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

GRUPOS DE TRABAJO MULTIDISCIPLINARES:

- ▶ **Consejería de Sanidad:**
Coordinación del programa-
Inspectores de Salud Pública.
- ▶ **Consejería de Educación -**
Centros educativos.
- ▶ **Cocinas centrales/Catering.**
- ▶ **Federación Asociaciones de padres
y madres (FAPA).**



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

- ▶ FINALIDAD DEL PROGRAMA
- ▶ QUÉ INCLUYE: 235 puntos de control/ dos fases.
- ▶ PROCESO DE EVALUACIÓN DOCUMENTAL
- ▶ RESULTADOS, IDENTIFICAR LOS OBJETIVOS -AREAS DE MEJORA
- ▶ IDENTIFICAR LAS ACCIONES DE MEJORA. PROYECTOS



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

Los cambios propuestos tienen la **finalidad de mejorar el equilibrio de la programación**, teniendo en cuenta que una programación de menús es idónea cuando contempla los siguientes **criterios**:

- **Aspectos nutricionales** (grupos de alimentos, frecuencia de alimentos, presencia de alimentos frescos, predominio de alimentos de origen vegetal, etc.)
- **Aspectos sensoriales** (temperaturas, texturas, sabores, colores...)
- La inclusión de **técnicas culinarias** variadas y apropiadas a la edad y a las características de los comensales.
- **La consonancia con la estación del año**, a la vez que se promueve el uso de alimentos frescos, de temporada y de proximidad, se contribuye a mantener la cultura gastronómica, dinamizar la actividad productiva agraria local y favorecer la sostenibilidad ambiental.
- **Otros aspectos:**
 - Productos utilizados en la elaboración de los menús que tienen una mejor composición en relación a los contenidos en grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares (reformulados). Ver el PLAN http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/PLAN_COLABORACION_2020.pdf
 - Oferta gastronómicamente variada, cantidades que respetan la sensación de apetito de los comensales, reducción del desperdicio alimentario, inclusión de propuestas relacionadas con el entorno, las fiestas y celebraciones, etc.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

Principales funciones que el comedor escolar debe atender:

- Proporcionar a los niños una comida de calidad,
 - tanto desde el punto de vista **nutricional**, adquiriendo para su elaboración los productos que tengan la mejor composición en grasas, azúcares y sal,
 - Como, en cuanto a criterios **higiénicos, sensoriales y de sostenibilidad**.
- Desarrollar y reforzar la adquisición de hábitos higiénicos y alimentarios saludables.
- Fomentar un buen comportamiento y la utilización adecuada del material y enseres del comedor, así como promover los aspectos sociales y de convivencia.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

QUÉ INCLUYE:

Puntos de control:

1. Comedores escolares y Cocinas centrales/catering.

- ▶ Alimentación Saludable y Calidad Nutricional.
- ▶ Documento de consenso sobre alimentación en centros educativos.
- ▶ Pliego de prescripciones técnicas.

Dos fases:

1ª. Documental (fase inicial, realizada en 78 centros escolares).

2ª. Presencial (visita in situ).

2. Cafeterías y máquinas expendedoras.

- ▶ Valor nutricional de alimentos y bebidas envasados.
- ▶ Pliego de prescripciones técnicas.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

INICIO:

1ª Fase: EVALUACIÓN DOCUMENTAL

- ▶ Correo informativo
- ▶ Encuesta recopilación de datos de los centros escolares

https://docs.google.com/forms/d/1Z0yHLDzbDZMRfW5PDjmjnFy7Ns37MYIQlyFr3hA_AyY/edit

- ▶ y solicitud de programación mensual.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

Programación del Menú escolar:

- ▶ Dos meses completos (20 días).
- ▶ Menú basal / especiales.

Escuela Primaria N.º 100

Calcil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno Leche descremada Bread roll Mermelada	Desayuno Leche descremada Bread roll Mermelada	Desayuno Leche descremada Bread roll Mermelada	Desayuno Leche descremada Bread roll Mermelada	Desayuno Leche descremada Bread roll Mermelada
Almuerzo Arroz con pollo Cebolla Cebolla Cebolla	Almuerzo Arroz con pollo Cebolla Cebolla Cebolla	Almuerzo Arroz con pollo Cebolla Cebolla Cebolla	Almuerzo Arroz con pollo Cebolla Cebolla Cebolla	Almuerzo Arroz con pollo Cebolla Cebolla Cebolla
Merienda Leche descremada Bread roll Mermelada	Merienda Leche descremada Bread roll Mermelada	Merienda Leche descremada Bread roll Mermelada	Merienda Leche descremada Bread roll Mermelada	Merienda Leche descremada Bread roll Mermelada
Desayuno Leche descremada Bread roll Mermelada	Desayuno Leche descremada Bread roll Mermelada	Desayuno Leche descremada Bread roll Mermelada	Desayuno Leche descremada Bread roll Mermelada	Desayuno Leche descremada Bread roll Mermelada

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DOCUMENTAL:

1. Información aportada con la programación del menú.
2. Frecuencias de consumo.
3. Equilibrio y variedad.
4. Menús para alergias/intolerancias alimentarias.

PROTOCOLO EVALUACIÓN DOCUMENTAL DE MENÚS ESCOLARES

FECHA: _____ ISP: _____

NOMBRE CENTRO ESCOLAR/LOCALIDAD: _____

ACTIVIDAD:

- COCINA IN SITU:
- CATERING (Nombre): _____

MENÚ EVALUADO: _____

EVALUACIÓN DOCUMENTAL DEL MENÚ. Indica en cada apartado el día o semana que incumple.	CUMPLE		
	SI	NO	NP
INFORMACIÓN APORTADA CON LA PROGRAMACIÓN DEL MENÚ:			
1. La composición de los platos es completa – 1.1. Se especifican los alimentos – No se definen cómo fruta, verdura o lácteo, sino como manzana, lechuga, yogur natural.			
1.2. Se especifica la forma de presentación. No se describe como en salsa o cocido montañés, sino, se incluyen los ingredientes (de la salsa o del cocido).			
1.3. Si no se indica en la programación, se aporta ésta información en la ficha técnica del plato. Incluidos los alérgenos.			
2. Se facilita la programación mensual a las familias. Tanto basales, como de dietas especiales.			
3. Se completa la información a las familias con las recomendaciones para las cenas.			
4. Indica la información nutricional en la programación. No se recomienda. Preferiblemente en la ficha técnica.			
5. Indica declaraciones nutricionales u otra información no adecuada.			
6. Incluye indicaciones de sostenibilidad, como alimentos de cercanía o de temporada.			
7. Incluye algún alimento reformulado para la reducción de ingredientes no saludables.			
OBSERVACIONES:			
EVALUACIÓN CUALITATIVA: El menú incluye:			
8. Diariamente verdura como plato principal o guarnición, además de las verduras que acompañan a los guisos.			
9. Al menos 2 o 3 veces las verduras u hortalizas se consumen crudas.			
10. Semanalmente 2 veces legumbre, como ingrediente principal de platos o guarniciones.			
11. Semanalmente 1 o 2 veces cereales (una vez pasta y otra, arroz) en platos como ingrediente principal. 11.1. Al menos tres, de las seis mensuales, es integral.			
12. Semanalmente un máximo de 2 veces carne, priorizando carnes magras, en platos como componente principal o ingrediente esencial en platos únicos tipo cocido, paella, ...			
13. Las preparaciones cárnicas (salchichas, hamburguesas, albóndigas) se limitan como máximo a una cada quince días. Evitando guarniciones fritas.			
14. Semanalmente 2 veces pescado (no se contabilizan las barritas de pescado, ...)			

Página 1 de 2

15. Existe equilibrio entre pescado blanco y azul (50% o similar)			
16. Semanalmente un máximo de 2 veces huevo. Acompañado, si es posible, de vegetales como guarnición.			
17. Diariamente fruta fresca, madura, variada y de temporada, salvo máximo 2 veces al mes en otras presentaciones (compota, almibar) o con yogur como complemento a la fruta.			
18. Semanalmente, un yogur, como postre.			
19. Diariamente pan. Es integral al menos un día a la semana.			
20. Diariamente agua.			
21. Limitación de precocinados (empanadillas, san Jacobo, croquetas, ...) máximo 2 veces al mes.			
22. Principalmente los platos son cocinados a la plancha, cocción u horno, sin añadir sofritos o salsas elaboradas. Señalar la frecuencia de otros cocinados:			
OBSERVACIONES:			
EQUILIBRIO Y VARIEDAD:			
23. Existe equilibrio entre el primer y segundo plato. Cuando son platos completos, no se necesita segundo plato, se puede completar con ensalada o similar. 23.1. Señala si hay algún día con un valor energético superior a 800 kcal.			
24. Existe variedad entre los distintos tipos de alimentos dentro de un grupo.			
25. Existe variedad en la presentación/preparación de los alimentos.			
OBSERVACIONES:			
MENÚ PARA ALERGIAS/INTOLERANCIAS:			
26. Presenta las mismas no conformidades que el menú basal.			
27. Los grupos de alimentos se sustituyen por otros del mismo grupo, siempre que sea posible. De manera que tenga un aporte similar de nutrientes.			
28. Hay platos sospechosos de contener algún alérgeno, sin que se especifique en la programación.			
OBSERVACIONES:			

INSTRUCCIONES:

La evaluación se realiza por periodos de 20 días. Para comprobar que sea equilibrado algunas frecuencias se comprueban diaria o semanalmente. La información complementaria, es solo informativa, no es una deficiencia, pero se debe reflejar si es correcta.

FUENTE:

- Programa 16 del PNECOA.
- Documento de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos.
- Ley 17/2011 de seguridad alimentaria y nutrición.
- Plan de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020. (Medidas acordadas para colegios, pág. 55)
- Pliego de cláusulas técnicas de la Consejería de Educación. Periodo 2017-2021.

Página 2 de 2

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DOCUMENTAL:

1. INFORMACIÓN APORTADA CON EL MENÚ:

Ley 17/2011, de seguridad alimentaria y nutrición.

- Las escuelas infantiles y los centros escolares proporcionarán a las familias, tutores o responsables de todos los comensales, incluidos aquellos con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias u otras enfermedades que así lo exijan), la programación mensual de los menús, de la forma más clara y detallada posible, y orientarán con menús adecuados, para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía.
- Asimismo, tendrán a disposición de las familias, tutores o responsables de los comensales la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús, que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimenticios.
- Las autoridades competentes velarán para que las comidas servidas en escuelas infantiles y centros escolares sean variadas, equilibradas y estén adaptadas a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad. Serán supervisadas por profesionales con formación acreditada en Nutrición humana y dietética.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

1. INFORMACIÓN APORTADA CON EL MENÚ:

1. La composición de los platos es completa -

- a. Se especifican los alimentos - No se definen cómo fruta, verdura o lácteo, sino como manzana, lechuga, yogur natural.
- b. Se especifica la forma de presentación. No se describe como en salsa o cocido montañés, sino, se incluyen los ingredientes (de la salsa o del cocido).

Si no se indica en la programación, se aporta ésta información en la ficha técnica del plato.
Incluidos los alérgenos.

2. Se facilita la programación mensual a las familias. Tanto basales, como de dietas especiales.

3. Se completa la información a las familias con las recomendaciones para las cenas.

4. Indica la información nutricional en la programación. No se recomienda cuando se expone al alumnado.

5. Indica declaraciones nutricionales u otra información, de forma no adecuada.

6. Incluye indicaciones de sostenibilidad, como alimentos de cercanía o de temporada.

7. Incluye algún alimento reformulado para la reducción de ingredientes no saludables.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

2. CUMPLIMIENTO DE LAS FRECUENCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS RECOMENDADAS EN LA PROGRAMACIÓN DE LOS MENÚS ESCOLARES.

El **Documento de Consenso** sobre la alimentación en los centros educativos, del 21 de julio de 2010 por el Consejo Interterritorial del Sistema nacional de Salud, establece que las autoridades sanitarias velarán para que se cumplan los criterios nutricionales y la frecuencia de consumo de alimentos en los menús escolares.

Este Documento ha sido actualizado con el Programa de Menús escolares.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

2. CUMPLIMIENTO DE LAS FRECUENCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS RECOMENDADAS EN LA PROGRAMACIÓN DE LOS MENÚS ESCOLARES.

8. Diariamente verdura como plato principal o guarnición, además de las verduras que acompañan a los guisos.

9. Al menos 2 o 3 veces las verduras u hortalizas se consumen crudas.

10. Semanalmente 2 veces legumbre, como ingrediente principal de platos o guarniciones.

11. Semanalmente 1 o 2 veces cereales (una vez pasta y otra, arroz) en platos como ingrediente principal.
11.1 Al menos tres, de las seis mensuales, es integral.

12. Semanalmente un máximo de 2 veces carne blanca, en platos como componente principal o ingrediente esencial. Carne roja, mensualmente, máximo dos veces (se puede aumentar siempre que la suma con las preparaciones cárnicas no supere 4 al mes). Se priorizarán carnes magras.

13. Las preparaciones cárnicas (salchichas, hamburguesas, albóndigas) se limitan como máximo a una cada quince días. Evitando guarniciones fritas.

14. Semanalmente 2 veces pescado (no se contabilizan las barritas de pescado, ...)

15. Existe equilibrio entre pescado blanco y azul (50% o similar)

16. Semanalmente un máximo de 2 veces huevo. Acompañado, si es posible, de vegetales como guarnición.

17. Semanalmente, 4 días fruta fresca, madura, variada y de temporada, como postre, salvo máximo 2 veces al mes en otras presentaciones (compota, almíbar).

18. Semanalmente, un yogur, como postre. Se puede aumentar, siempre que acompañe y no sustituya a la fruta.

19. Pan integral, al menos, un día a la semana.

20. Libre disposición de agua. Única opción de bebida.

21. Limitación de precocinados (empanadillas, san Jacobo, croquetas, ...) máximo 2 veces al mes.

22. Principalmente los platos son cocinados a la plancha, cocción u horno, sin añadir sofritos o salsas elaboradas.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

2. CUMPLIMIENTO DE LAS FRECUENCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS RECOMENDADAS EN LA PROGRAMACIÓN DE LOS MENÚS ESCOLARES.

Otras recomendaciones:

- Se potenciará el uso de variedades **integrales**: arroz, pasta y pan.
- Se aconseja que haya **agua** fácilmente accesible para los escolares. Y oferta de agua, como única bebida.
- Utilizar **aceite** de oliva virgen para aliñar. Y de oliva o de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- La utilización de la **sal** debe ser moderada y según las recomendaciones de la OMS y el reciente informe de la Estrategia NAOS, tiene que ser **yodada**.
- Se evitará el uso de **concentrados** para caldos y otros potenciadores del sabor. En caso de que de forma ocasional se estime necesario su uso, se utilizarán las opciones existentes en el mercado con un contenido reducido en sal.
- Por su calidad nutricional, se recomienda aumentar la presencia de **legumbres** en los menús (cocinadas preferiblemente con hortalizas) considerando además, que pueden constituir un plato único o un segundo plato (acompañado, por ejemplo, de un entrante de ensalada o de crema de verduras).

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

3. EQUILIBRIO Y VARIEDAD:

Debe existir equilibrio entre el primer y segundo plato, de modo que el valor energético total no supere las recomendaciones.

Tabla 1. Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005)⁵.

Población	Edad Años	Energía Kcal/día	35% Energía Kcal/día
Niños	3-8	1742	610
Niñas	3-8	1642	575
Niños	9-13	2279	798
Niñas	9-13	2071	725
Niños	14-18	3152	1103
Niñas	14-18	2368	829

Fuente: Documento de consenso

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

3. EQUILIBRIO Y VARIEDAD:

23. Existe equilibrio entre el primer y segundo plato. Cuando son platos completos, no se necesita segundo plato, se puede completar con ensalada o similar.

23.1. Hay algún día con un valor energético superior a 800 kcal.

24. Existe variedad entre los distintos tipos de alimentos dentro de un grupo.

25. Existe variedad en la presentación/preparación de los alimentos.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

4: MENÚ PARA ALERGIAS/INTOLERANCIAS/OTRAS ENFERMEDADES:

De acuerdo al *Reglamento 1169/2011* y al *Real decreto 126/2015*, todos aquellos alimentos compuestos deben indicar los alérgenos que contienen.

Información, que debe figurar en la programación de los menús y en la ficha técnica del plato.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

4: MENÚ PARA ALERGIAS/INTOLERANCIAS/OTRAS ENFERMEDADES:

26. Presenta las mismas no conformidades que el menú basal.

27. Los grupos de alimentos se sustituyen por otros del mismo grupo, siempre que sea posible. De manera que tenga un aporte similar de nutrientes.

28. Hay platos sospechosos de contener algún alérgeno, sin que se especifique en la programación.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

5: OTRAS CONSIDERACIONES:

- ▶ 1. El comedor: entorno social saludable

4.2. Duración de las comidas.

Con el fin de que el alumnado disponga del tiempo suficiente para que pueda disfrutar de su comida de forma relajada, el tiempo dedicado al desarrollo de la misma, en cada turno, **no deberá ser inferior a 30 minutos**, ampliando esta duración en lo que se estime necesario en los grupos de menor edad y en aquellos con necesidades especiales.

Fuente: Documento de consenso

NOTA: La leptina es una hormona que se sintetiza primariamente en tejido adiposo en respuesta al nivel de grasas acumuladas, siendo segregada a la sangre, de donde fluye hasta el hipotálamo, para producir sensación de saciedad y detener la ingesta. DEBEMOS DARLES TIEMPO.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

► 2. Plan documentado de reducción de residuos:

Además de reducir los residuos, nos permite determinar qué platos o que preparaciones son las de menor aceptabilidad por parte de los comensales, con el fin de adoptar mejoras que permitan incrementar la palatabilidad de los platos a cada grupo de edad.



Campaña *Mas alimento, menos desperdicio*. Guía práctica para reducir el desperdicio alimentario en Restauración.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

INFORME DE EVALUACIÓN:

1. Información general del Programa.
2. Resultados de la evaluación documental y de la información aportada en la encuesta.
3. Propuestas de mejora.



Dirección General de Salud Pública
Servicio de Seguridad Alimentaria

Informe inicial EVALUACIÓN DOCUMENTAL DE MENÚ ESCOLAR y recomen

El siguiente informe se elabora en base a la programación documental de **menús basal curso 2020-2021** del centro escolar **CEIP de , cocina in situ por gestión dir** tienen la finalidad de mejorar el equilibrio de la programación, teniendo en cuenta que es idónea cuando contempla los siguientes criterios:

- **Aspectos nutricionales** (grupos de alimentos, frecuencia de alimentos, presencia de alimentos de origen vegetal, etc.)
- **Aspectos sensoriales** (temperaturas, texturas, sabores, colores...)
- La inclusión de **técnicas culinarias** variadas y apropiadas a la edad y a las características de la zona.
- **La consonancia con la estación del año**, a la vez que se promueve el uso de alimentos de proximidad, se contribuya a mantener la cultura gastronómica, dinamizar la actividad favoreciendo la sostenibilidad ambiental.
- **Otros aspectos:**
 - Productos utilizados en la elaboración de los menús que tienen una mejor calidad nutricional (menor contenido en grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares) (<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/0.pdf>)
 - Oferta gastronómicamente variada, cantidades que respetan la sensación de saciedad y reducción del desperdicio alimentario, inclusión de propuestas relacionadas con celebraciones, etc.

Considerando que las **principales funciones** que el comedor escolar debe atender son:

- Proporcionar a los niños una comida de calidad, tanto desde el punto de vista nutricional como desde el punto de vista higiénico, tanto en la elaboración de los productos existentes en el mercado que tengan la mejor composición como en cuanto a criterios higiénicos, sensoriales y de sostenibilidad.
- Desarrollar y reforzar la adquisición de hábitos higiénicos y alimentarios saludables.
- Fomentar un buen comportamiento y la utilización adecuada del material y de los recursos, así como promover los aspectos sociales y de convivencia de las comidas.

En aplicación de Programa 16, relativo a Menús escolares, del **Plan de Control oficial de la Seguridad Alimentaria 2025** la evaluación se realiza en 4 bloques. De su resultado se elabora este informe, que **requieren de una mejora o adaptación a las recomendaciones nutricionales**, de la siguiente manera:

- ✓ Aspectos positivos
- ✗ Aspectos para mejorar
- ? No se puede valorar por falta de información

1. INFORMACIÓN APORTADA CON EL MENÚ:	
1. La composición de los platos es completa – Se deben especificar los alimentos, ingredientes, alérgenos y su forma de presentación. – No se definen cómo fruta, verdura o lácteo, sino como manzana, lechuga, yogur natural.	✓
2. Se facilita la programación mensual a las familias. Tanto basales, como de dietas especiales.	✓
3. Se completa la información a las familias con las recomendaciones para las cenas.	✓
4. *Se recomienda no indicar la información nutricional en la programación, cuando se expone a la población infante-juvenil.	✓
5. Indica declaraciones nutricionales u otra información, de forma no adecuada.	✓
6. Incluye indicaciones de sostenibilidad, como alimentos de cercanía o de temporada.	✗
7. Incluye algún alimento reformulado para la reducción de ingredientes no saludables.	?
2. CUMPLIMIENTO DE LAS FRECUENCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS RECOMENDADAS EN LA PROGRAMACIÓN DE LOS MENÚS ESCOLARES	
8. Diariamente verdura como plato principal o guarnición, además de las verduras que acompañan a los guisos.	✗
9. Al menos 2 o 3 veces las verduras u hortalizas se consumen crudas .	✗
10. Semanalmente 2 veces legumbre , como ingrediente principal de platos o guarniciones.	✗
11. Semanalmente 1 o 2 veces cereales (una vez pasta y otra, arroz) en platos como ingrediente principal. Al menos tres de las seis mensuales, es integral. ✗	✓
12. Semanalmente un máximo de 2 veces carne , priorizando carnes magras, en platos como componente principal o ingrediente esencial en platos únicos tipo cocido, paella, ...	✓
13. Las preparaciones cárnicas (salchichas, hamburguesas, albóndigas) se limitan como máximo a una cada quince días. Evitando guarniciones fritas.	✗
14. Semanalmente 2 veces pescado (no se contabilizan las barritas de pescado, ...)	✓
15. Existe equilibrio entre pescado blanco y azul (50% o similar)	✗
16. Semanalmente un máximo de 2 veces huevos . Acompañado, si es posible, de vegetales como guarnición.	✓
17. Diariamente fruta fresca, madura, variada y de temporada, salvo máximo 2 veces al mes en otras presentaciones (compota, almibar) o con yogur como complemento a la fruta.	✗
18. Semanalmente, un yogur , como postre. Se puede aumentar, siempre que acompañe y no sustituya a la fruta.	✗
19. Pan integral al menos un día a la semana.	✗
20. Siempre a disposición agua . Única opción de bebida.	✓
21. Limitación de precocinados (empanadillas, san Jacobo, croquetas, ...) máximo 2 veces al mes.	✓
22. Principalmente los platos son cocinados a la plancha, cocción u horno , sin añadir sofritos o salsas elaboradas.	✓
3. EQUILIBRIO Y VARIEDAD:	
23. Existe equilibrio entre el primer y segundo plato. Cuando son platos completos, no se necesita segundo plato, se puede completar con ensalada o similar.	✓
24. Existe variedad entre los distintos tipos de alimentos dentro de un grupo.	✓
25. Existe variedad en la presentación/preparación de los alimentos.	✓
4: MENÚS PARA ALERGIAS/INTOLERANCIAS: aportan menús dietas especiales	
26. Mejora ✓ o mantiene básicamente ✗, las mismas no conformidades que el menú basal.	✓
27. Los grupos de alimentos se sustituyen por otros del mismo grupo, siempre que sea posible. De manera que tenga un aporte similar de nutrientes.	✓
28. Hay platos sospechosos de contener algún alérgeno, sin que se especifique en la programación.	✓

la **seguridad alimentaria y nutrición**, los centros escolares proporcionarán a los niños los comensales, incluidos aquellos con necesidades especiales (intolerancias, alergias, etc.), la programación mensual de los menús, de la forma más adecuada, para que la cena sea complementaria con el menú del

comedor, no se recomienda que aparezca en la propia programación, cuando esta sea para niños-juveniles. Recientes estudios muestran que los alumnos en estas edades pueden variar su consumo.

En los menús, se haga uso de productos de locales y de temporada, para garantizar un consumo según la estación del año.

Legumbres: Ver el PLAN [OSAN/docs/documentos/nutricion/PLAN_COLABORACION_2020.pdf](https://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/PLAN_COLABORACION_2020.pdf)

Se recomienda el consumo diario de **verdura**, además, se recomienda que haya consumo de **legumbres**.

Se recomienda aumentar la presencia de **legumbres** en los menús (cocinadas, salteadas, etc.), que pueden constituir un plato único o un segundo plato tras la ensalada o de crema de verduras).

Variedades integrales (pasta, arroz, pan, etc.).

El **pescado azul** de manera que la proporción entre pescado azul y blanco sea similar, como máximo a la variedad de especies.

Se recomienda el consumo diario de **fruta fresca**.

El **postre lácteo** es de una a la semana como postre único. Puede incrementarse la variedad de la fruta, pero no la sustituya.

Se recomienda el consumo de **pan integral** al menos una vez por semana.

Se recomienda que haya **agua siempre** disponible para los comensales. Y que sea la única opción de bebida.

Se recomienda el uso de **aceite de oliva virgen** extra para aliñar. Y aceite de oliva o de girasol alto oleico, para freír.

En las preparaciones debe ser moderada y según las recomendaciones de la OMS y la Organización Mundial de la Salud, tiene que ser **yodada**. Se evitará el uso de concentrados para caldos y salsas. En caso de utilizarse, de forma ocasional, se elegirán opciones existentes en el mercado con menor contenido de sal. Se evitará el uso de sal. Se evitará el uso de **Plan documentado de reducción de residuos**. A su vez, nos permitirá **reducir los residuos** de las preparaciones con menor aceptabilidad y proponer estrategias para una cocina más sostenible.

Los menús escolares deben ser supervisados por profesionales con **formación** en nutrición.

Grupo valoración de menús escolares.
Servicio de Seguridad Alimentaria, Consejería de Sanidad.
Dirección General de Salud Pública.
Rúa: buque@segsal.msssi.gob.es



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

Las fases del éxito de un programa de control:

1. Identificar los objetivos.
Áreas de mejora.

2. Identificar las acciones a realizar.
Proyectos.

3. Seguimiento de las acciones y proyectos.

4. Evaluar los **resultados** mediante
indicadores de progreso.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

1. Identificar los objetivos. Áreas de mejora.

Resultados de la información aportada con el menú (78 centros):

INFORMACIÓN APORTADA CON EL MENÚ	AREAS DE MEJORA
MENÚS DETALLADOS	Rojo
INFORMAR A LAS FAMILIAS	Verde
RECOMENDACIÓN CENAS	Naranja
DECLARACIONES INADECUADAS	Verde
SOSTENIBILIDAD, TEMPORADA O CERCANÍA	Verde

Rojo:	Prioritaria
Naranja:	Moderada
Verde:	Baja



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

Resultados de las frecuencias de alimentos (78 centros):

GRUPO DE ALIMENTOS	AREAS DE MEJORA
VERDURA	Naranja
CRUDAS	Naranja
LEGUMBRE	Verde
CEREALES	Verde
INTEGRALES	Rojo
CARNE	Naranja
PREPARADOS DE CARNE	Verde
PESCADO	Naranja
BLANCO/AZUL	Rojo
HUEVO	Verde
FRUTA	Rojo
YOGUR	Rojo
PAN INTEGRAL	Rojo
PRECOCINADOS	Verde



Rojo:	Prioritaria
Naranja:	Moderada
Verde:	Baja

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

Resultados sobre el equilibrio y variedad del menú (78 centros):

EQUILIBRIO Y VARIEDAD	AREAS DE MEJORA
EQUILIBRIO ENTRE PLATOS	
MENÚS >800 KCAL	
VARIEDAD ENTRE ALIMENTOS	
VARIEDAD PRESENTACION	



Rojo:	Prioritaria
Naranja:	Moderada
Verde:	Baja

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

Resultados sobre las dietas especiales(78 centros):

DIETAS ESPECIALES	AREAS DE MEJORA
SUSTITUCION DE ALIMENTOS DE OTRO GRUPO	
INFO ALERGENOS	

Rojo:	Prioritaria
Naranja:	Moderada
Verde:	Baja



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

Áreas de mejora prioritarias:

- ▶ 1. Mejorar la **DESCRIPCIÓN DE LOS PLATOS.**
- ▶ 2. Fomentar el consumo de cereales **INTEGRALES.**
- ▶ 3. Mejorar el equilibrio de consumo entre **PESCADO BLANCO Y AZUL.**
- ▶ 4. Mejorar la relación **FRUTA-YOGUR EN EL POSTRE.**



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

2. Acciones a realizar: PROYECTOS

1. Puesta en marcha del programa durante el curso 2021-2022.

Informativo para todos los agentes implicados.

- ▶ **PROYECTO 1:** ELABORAR MATERIAL INFORMATIVO Y DIFUSIÓN ENTRE LOS AGENTES IMPLICADOS.

Guías, folletos, [web](#), video, ...



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

2. Coordinación con Educación:

- ▶ **PROYECTO 2. Actualización del Pliego de prescripciones técnicas para el próximo curso 2022-2023 y programa de seguimiento:**
 - ▶ Requisitos mínimos de descripción de platos en las programaciones de los menús e información mínima de las fichas técnicas.
 - ▶ Métodos de entrega de las programaciones a las familias. Basales, especiales y recomendación de cenas.
 - ▶ Fomentar alimentos de sostenibilidad, cercanía, temporada y reformulados.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

- ▶ Frecuencias mínimas y máximas de cada grupo de alimentos.
- ▶ Recomendaciones de consumo (integrales, sal, aceites, agua)
- ▶ Fomentar prácticas que incrementen el consumo de los alimentos menos aceptados (fruta, verdura, pescado)
- ▶ Variedad entre los alimentos de cada grupo y variedad en la preparaciones, fomentando el cocinado a la plancha, cocción u horno.

En los menús para alergias/intolerancias:

- ▶ Sustitución de alimentos del mismo grupo, con aporte similar en nutrientes.
- ▶ Identificar y mantener actualizado el listado de alérgenos de cada plato.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

3. PROYECTO 3:

CONOCER LAS NECESIDADES REALES,
con participación activa de todos los
agentes implicados (Reuniones y grupos
de trabajo).

PROMOVER un proceso de generación de
ideas para innovar en la oferta.

Concurso video:
COMO MEJORARÍAS
TU COMEDOR/MENÚ ESCOLAR.

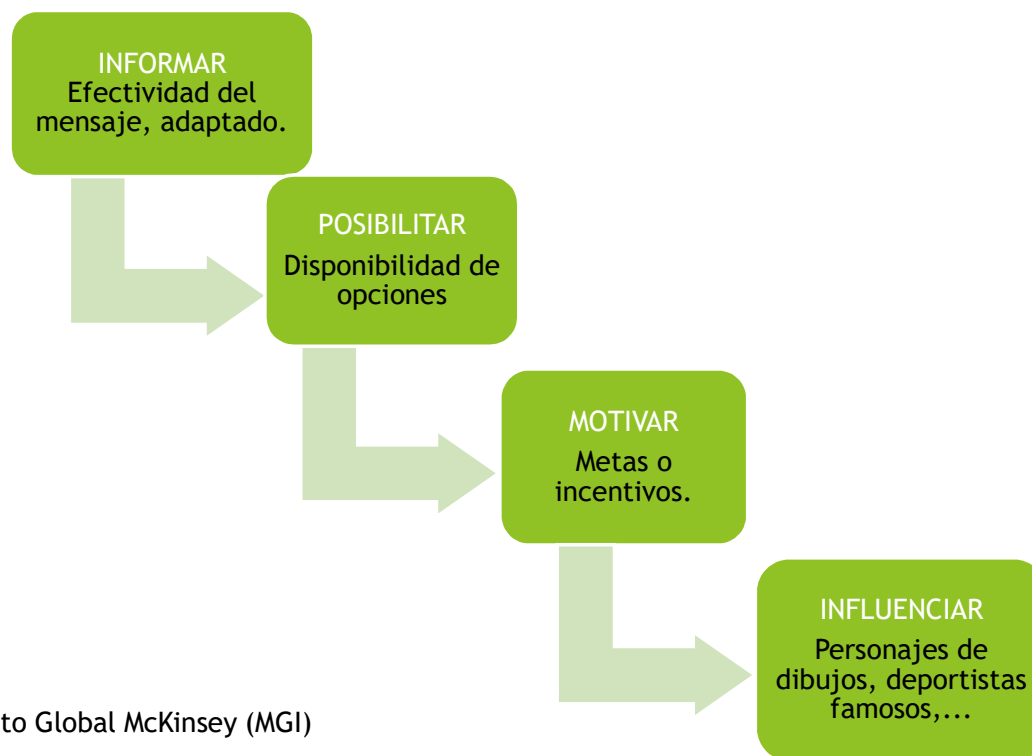


PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

4. PROYECTO 4:

Crear unidades didácticas para que los niños conozcan los alimentos y las claves para la vida saludable.

Fases del modelo de cambio conductual para una vida saludable.



Fuente: Instituto Global McKinsey (MGI)

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

PROYECTO 4.1: INFORMAR:

EDUCACIÓN nutricional adaptada.

- ▶ El pan, variedades integrales. Elaboración y ventajas para una vida saludable.
- ▶ Los secretos del mar. Variedades de pescado blanco y azul. Las costeras de Cantabria. Beneficios.
- ▶ Frutas, variedades y frutas de temporada. Beneficios de su consumo.
- ▶ Aprender a leer las etiquetas de los alimentos.
- ▶ Procesados-No procesados.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

PROYECTO 4.2: POSIBILITAR.

- ▶ Disposición de variedades de pan.
- ▶ Disposición de fruta en zonas de acceso al recreo.
- ▶ Reducir la exposición a opciones menos saludables.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

PROYECTO 4.3: MOTIVAR.

Para fomentar el consumo de variedades integrales de cereales.

- ▶ Carné de consumo de pan integral.
- ▶ Ejercicio práctico de fermentación del pan.

Para fomentar el consumo de pescado fresco y de pescado azul.

- ▶ Carné de consumo de pescado.
- ▶ Aprender a comer pescado.
- ▶ Recetas con pescado.

Para fomentar el consumo de frutas.

- ▶ Carné de postre fórmula fruta-yogur 4:1.
- ▶ Procesados-No procesados: Desde Fruta fresca a Zumo azucarado.



Meta: Conseguir ventajas en clase.

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

PROYECTO 4.4: INFLUENCIAR.

- ▶ Uso de personajes de dibujos animados que promueven frutas y verduras.
- ▶ Deportistas famosos que promuevan hábitos saludables.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

5. PROYECTO 5: Posibles mejoras en las contrataciones.

- ▶ Mejora en la prestación del servicio: Aumento de personal/tiempo disponible.
- ▶ Potenciar cocina in situ, o al menos el segundo plato.
- ▶ Potenciar el cocinado en horno.
- ▶ Potenciar proveedores y productos de cercanía y de temporada.
- ▶ Potenciar el incremento de frecuencias mínimas de alimentos saludables.
- ▶ Fomentar productos de elaboración propia.
- ▶ Potenciar el uso de envases no unitarios, con reducción de residuos.
- ▶ Oferta educativa dirigida a la difusión del plato saludable.



PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

HEALTHY EATING PLATE

HEALTHY OILS

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.

WATER

Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

VEGETABLES

The more veggies—and the greater the variety—the better. Potatoes and french fries don't count.

FRUITS

Eat plenty of fruits of all colors.

WHOLE GRAINS

Eat whole grains (like brown rice, whole-wheat bread, and whole-grain pasta). Limit refined grains (like white rice and white bread).

HEALTHY PROTEIN

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.

STAY ACTIVE!

© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

plato saludable

PROTEÍNA SALUDABLE
Pescados, carnes de ave y legumbres.
Límite el consumo de carnes procesadas (hamburguesas, embutidos, pates...)

GRANOS INTEGRALES
Elige cereales integrales, limitando los cereales refinados.

ACEITE DE OLIVA
Para cocinar y aderezar ensaladas.

ACTIVIDAD FÍSICA
(Mantente activo)

FRUTAS Y VERDURAS
(Cuanto más colores mejor)

AGUA
Bebida de elección. Evitar bebidas azucaradas.

INTUR

El plato para comer saludable

- Come agua, té o café con poco o nada de azúcar.
- Lávate la boca y los dientes después de comer.
- No te fumes y no bebas alcohol.
- No te sientes en el sofá. Haz ejercicio.
- Usa aceites saludables como aceite de oliva para cocinar, aderezados, y en ensaladas.
- Elige los granos integrales.
- Mantente activo.
- Come la variedad de granos integrales: arroz integral, avena de granos integrales, pan integral. Limita los granos refinados como arroz blanco y pan blanco.
- Come la variedad de proteínas: pollo, pescado, carne magra, tofu, legumbres, nueces, semillas.
- Elige frutas y verduras frescas y congeladas.
- Elige frutas y verduras de todos los colores.
- Elige frutas y verduras congeladas.
- Elige frutas y verduras congeladas.
- Elige frutas y verduras congeladas.



COMER SALUDABLE

AL MENOS LA MITAD DE CADA COMIDA QUE SEAN HORTALIZAS Y FRUTAS

PRIORIZA	COMPLEMENTA
<p>Puedes preparar infinidad de verduras y hortalizas de muchas formas: cocidas, guisadas, salteadas, en ensaladas.</p> <p>Bebe agua</p> <p>Incluye saladas, lentejas, garbanzos, guisantes... todo lo acompañes.</p> <p>Combina pescado azul, pescado blanco y marisco.</p> <p>Hay muchos tipos de frutos secos, téalos como acompañamiento o para cocinar.</p> <p>Asegúrate de que los cereales (pan, pasta, arroz, muesli...) sean integrales de verdad. (No granos amarrados)</p>	<p>Disfruta de la fruta entera, mejor local y de temporada.</p> <p>Las salsas y salsas con una intensidad moderada.</p> <p>Evita salsas de tipo francés y salsas de tipo ruso.</p> <p>Evita salsas de tipo ruso y salsas de tipo francés.</p> <p>Evita salsas de tipo ruso y salsas de tipo francés.</p> <p>Evita salsas de tipo ruso y salsas de tipo francés.</p> <p>Evita salsas de tipo ruso y salsas de tipo francés.</p>

INCORPORA ALIMENTOS NO PROCESADOS Y POCO PROCESADOS, CON PROTEÍNAS Y GRASAS SALUDABLES

Kid's Healthy Eating Plate

Healthy Oils

Water

Vegetables

Fruits

Whole Grains

Healthy Protein

STAY ACTIVE!

© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health

PROGRAMA CONTROL MENUS ESCOLARES

GRACIAS



Grupo valoración de menús escolares.
Servicio de Seguridad Alimentaria. Consejería de Sanidad.
Dirección General de Salud Pública.
Buzón: buzonmenusescolares@cantabria.es



AÑO JUBILAR
LEBANEJO
2023·2024

40 años de autonomía
cantabria

8 de febrero de 2022