

NUTRICIÓN ›

## Educar en nutrición desde el comedor escolar

Los expertos exigen que esté dentro del proyecto educativo. En él, los pequeños aprenden a valorar una dieta equilibrada

ADRIÁN CORDELLAT

31 ENE 2017 - 07:44 CET



Varios alumnos en el comedor escolar del colegio público "Antonio Buero Vallejo" /LUIS SEVILLANO

Según el pediatra Carlos Casabona, autor del libro *Tú eliges lo que comes*, "es importante" que los niños "se lo pasen bien en el comedor escolar, disfruten, coman sano y aprendan", pero deja claro que "nunca, por pura matemática", las comidas en los colegios han tenido relación con el tema del sobrepeso o la obesidad infantil, ya que *grosso modo*, según cálculos de Casabona, apenas representan el 9% de todas las comidas que realiza un niño durante un año.

Sin embargo, por su vertiente educativa, y a pesar de que la familia es el principal agente educador a nivel nutricional, cada vez son más las voces y los proyectos que intentan aprovechar el comedor escolar para integrar la comida como un proceso de aprendizaje que vaya más allá del hecho fisiológico de comer. "El comedor escolar forma parte del proyecto educativo de la escuela y por lo tanto no solo tiene una finalidad fisiológica o cultural sino que tiene una carga educativa relevante", afirma Silvia Gutiérrez, dietista-nutricionista especialista en restauración colectiva y alimentación infantil en *Silviadiets*.

De esa idea bebe el proyecto del *Comedor Ecológico de la Escuela Bergantí*, en el municipio barcelonés de El Masnou, gestionado por la cooperativa L'Esberla SCCL. Según explican en la propia web del proyecto, el acto de la nutrición es una de las funciones vitales de todo organismo, por lo que consideran "de una vital importancia acompañar este acto desde una perspectiva global y respetuosa, teniendo el máximo cuidado de todos los

elementos que participan de él y partiendo siempre desde la visión del niño". Pero, ¿qué puede aprender un niño en un comedor escolar? ¿Cómo enseñarle a valorar y adquirir una dieta sana y equilibrada?

## Respetar la comida

Para Silvia Gutiérrez, lo primero que deberían saber los niños es "qué implica un menú saludable y todos los tipos de alimentos e ingredientes que lo pueden componer". A su vez, considera "importante" que los alumnos sepan diferenciar entre alimentos saludables y no saludables "para que tengan una percepción más realista de lo que están comiendo". A partir de aquí, según la dietista-nutricionista, "todas aquellas iniciativas que fomenten la motivación hacia una alimentación saludable con diferentes estrategias son bienvenidas". Entre ellas, la experta en alimentación infantil destaca los proyectos de huertos urbanos escolares, ya que a partir de ellos se pueden programar actividades: "plantar las semillas, regarlas, estudiar su crecimiento, qué quiere decir la fruta o verdura de temporada, recolectarlas una vez hayan crecido, limpiarlas, cortarlas, cocinarlas o aliñarlas en el caso de lechuga y comerlas en el mismo comedor escolar".

Otro ejemplo de iniciativa es la del Comedor de la Escuela Bergantí, por ejemplo, donde parten de una premisa básica, tal y como explica Víctor Jambert Jiménez, coordinador del área de comedores: "Para que un niño respete, agradezca y valore lo que le llega al plato hay que asegurar en primer lugar que los procesos que han seguido los alimentos desde que salen de la granja o del campo hasta que llegan al plato son también respetuosos". Para ello, en el colegio fomentan que los niños conozcan de primera mano y por experiencia propia cómo han sido esos procesos: "Queremos que sepan de dónde sale, que conozcan el huerto, vean el producto que se van a comer en un mes, que vean al agricultor cómo trabaja. Y lo mismo con el equipo de cocina, para que los niños sean conscientes de todo el proceso que hay detrás del plato que se comen cada día", añade.

Partiendo de esa base, en el comedor escolar del colegio catalán se llevan a cabo distintas actividades con relación a los alimentos, como presentárselos a los alumnos cuando llega su temporada (en el caso de las frutas y las verduras), o dar cada día información sobre los ingredientes que se han utilizado en el menú. "Queremos introducir una nueva manera de pensar el plato que no sea desde la típica pirámide nutricional. Más que explicarles cuánto tienen que comer de cada tipo de alimento, que sepan qué les aporta cada uno de ellos, para de esa forma relacionar los alimentos con las necesidades". En ese sentido, y para corroborar los aprendizajes del proyecto, en la Escuela Bergantí se han puesto un objetivo, que la última semana de curso el menú lo compongan los niños. "Creamos grupos en la hora de patio del comedor para que los niños de 5º y 6º de primaria entiendan la normativa, los mínimos con relación a qué se puede poner en un menú, y que sean ellos mismos quienes decidan el menú de esa última semana en función de esa normativa y esos mínimos", explica.

Además de este tipo de acciones, que comparte en su totalidad, Carlos Casabona afirma que insistiría también en los aspectos más relacionados con la salud, como "dar a conocer a los niños cómo funciona el sistema digestivo, qué es el páncreas, qué es el metabolismo, qué son los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas, amén de muchísimos otros conceptos de fisiología de la digestión, de anatomía del cuerpo humano, de química, de física y de neurología (¿dónde están los reguladores del apetito, de la sed...?). También, según el pediatra, en aquellos relacionados con el marketing y las técnicas publicitarias que usan las grandes marcas para atraerlos hacia su producto: "En mis charlas en colegios e institutos se quedan literalmente pasmados cuando les explicas estos conceptos: no pueden entender que las marcas sean tan descaradas y tan poco éticas, siempre en el límite de la mentira pura y dura, por el simple hecho de querer vender más y más, sin importarles la salud. Siempre me lo dicen: ¿por qué les dejan hacer lo que hacen?".

## Mejorar la experiencia

Al margen de las distintas iniciativas explicadas, hay otros factores que inciden en la visión que los niños tienen de lo que comen. Casabona hace referencia a cuatro de ellos que son los que suelen generar quejas de manera más frecuente: el ruido ambiental ("los comedores suelen ser salas grandes con acústica dura sin cuadros ni cortinas ni maderas en la decoración, locales en la que resuenan platos, vasos y cubiertos, junto con un elevado tono de

voz de los escolares); el poco tiempo del que disponen para comer con tranquilidad los escolares; la presión que ejerce el personal de apoyo sobre los niños para que se coman lo que hay en el plato, (“aunque no sea una presión ejercida de manera violenta, sí suele consistir en una fuerte insistencia”); y la temperatura y presentación de la comida (“Comer un arroz frío, grumoso, y en un hueco de una bandeja de plástico no es la manera más adecuada para tener éxito en un público exigente acostumbrado a comer con platos bonitos y alimentos recién hechos. El valor nutricional será el mismo, pero las ganas de comerlo no”).

En colegios como el Bergantí ya están tomando medidas para mejorar todos esos aspectos. Así, asesorados por una psicóloga, estudiaron con detalle el espacio del comedor para instaurar mejoras. “Nos dimos cuenta de cosas muy obvias y muy funcionales, como la forma de colocar las mesas en el espacio, la luz, los materiales de las paredes”, menciona Jambert, que pone como ejemplos la reorganización de las mesas “de forma inteligente para hacer que los recorridos que hacen los alumnos y los monitores por el comedor sean mucho más cortos y menos ruidosos”. Ese ruido ambiente lo están atenuando, además, sustituyendo progresivamente materiales fungibles como plástico y papel colgados en las paredes por corchos y maderas. Por último, han educado a los monitores para que ellos sean los primeros en no subir la voz: “Vivimos en una sociedad en la que para hacer silencio parece que antes hace falta chillar”, argumenta.

También llevan tiempo trabajando para que los platos sean más apetecibles a los sentidos antes de llegar a la boca. Explica Víctor Jambert que desde la cocina se cuida mucho la presentación de los platos, potenciando la diversidad de colores para intentar “que sean platos alegres, que entren por la vista”, tal y como lo hacen por el olfato, “ya que al ser verduras frescas tienen una experiencia olfativa muy grande”.

## IMPLICAR A LOS PADRES

“A veces la información que tienen los padres y madres acerca de lo que es una alimentación saludable no es correcta”, afirma Silvia Gutiérrez. De eso se dieron cuenta pronto en la Escuela Bergantí, al comprobar que su proyecto “no encajaba con todos los hábitos alimentarios habituales de las familias en sus casas”, lo que provocó que se polarizaran las opiniones: por un lado los que estaban de acuerdo; por otro los que se sentían interpelados en sus hábitos alimenticios. “Esto es un proceso de cambio a muy largo plazo y difícil, ya que son hábitos que han sido transmitidos de padres a hijos influenciados por una publicidad que potencia determinados tipos de comida”, reconocen desde el centro.

Para atenuar esa polarización, crearon espacios de trabajo para discutir acerca del proyecto de forma que las familias no lo viesen como una imposición. “Desde las voces críticas podemos mejorar el proyecto”, asegura Víctor Jambert, que considera que la clave para que el comedor transforme a las familias pasa por no polarizar, por no decirles o insinuarles que el modelo del colegio es sano y el suyo no: “De esa forma solo conseguiríamos enrocar a la gente en sus posiciones y no cambiaríamos los hábitos de nadie”.

---

### ARCHIVADO EN:

Nutrición · Colegios · Cuidado corporal · Centros educativos · Enfermedades · Sistema educativo · Bienestar · Medicina · Educación · Sanidad · Estilo vida · España · Salud · Economía · Sociedad

### CONTENIDO PATROCINADO



**Un estudio universitario da con la app más eficiente para aprender idiomas**

(BABEL)



**¿Harto del frío? Los 10 hoteles Todo Incluido más espectaculares de Canarias**

(ROOM5)



**Cinco arrestados por robar 3.200 millones de dólares en cajeros automáticos**

(CSO ESPAÑA)



**Los diez pueblos más bonitos de España**

(SIMPATIA.ES)

Y ADEMÁS...



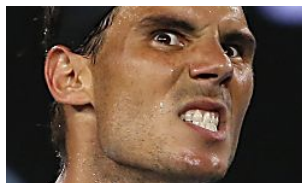
**GH VIP: obscenidad de Alonso Caparrós a Ivonne Reyes**

(TIKITAKAS)



**Buena Fuente sobre Cárdenas: "No voy a referirme a este personaje"**

(TIKITAKAS)



**¿Por qué los puntos en el tenis son 15, 30, 40?**

(CADENA SER)



**Pedroche cabrea a Vallecas por ir así a 'El Intermedio'**

(HUFFINGTON POST)

recomendado por

© EDICIONES EL PAÍS S.L.

[Contacto](#) | [Venta](#) | [Publicidad](#) | [Aviso legal](#) | [Política cookies](#) | [Mapa](#) | [EL PAÍS en KIOSKOyMÁS](#) | [Índice](#) | [RSS](#) |