

SALUD. LA OCU RECOMIENDA ALGUNAS CORRECCIONES EN LOS MENÚS INFANTILES

¿Qué comen los niños?

El menú de los comedores necesita mejorar

Dos expertos en alimentación ofrecen su punto de vista sobre el menú escolar de un colegio de Málaga ■ En este curso, más de 28.600 niños de la provincia harán uso de estos servicios

■ CARMEN L. CUETO. Málaga

► A mediados de semana la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) lanzó una advertencia: los menús escolares abusan de la carne en detrimento del pescado y los huevos, así que sus protagonistas son las grasas saturadas y el colesterol. Y la fruta se ofrece en ocasiones en almíbar, lo que eleva el contenido de azúcar en la dieta infantil.

Esta llamada de atención parte de un estudio realizado en 934 menús escolares y no es gratuita. La población infantil andaluza está engordando. La tasa de sobrepeso se ha doblado en 15 años y la obesidad infantil afecta a uno de cada seis niños. La batalla de las administraciones ha comenzado. Y promete ser tan implacable como la lucha contra el tabaquismo.

Y el problema es serio. En el 70% de los casos, un niño con sobrepeso será un adulto en la misma situación y sumará a ella problemas de diabetes, cardiovasculares, hipertensión y colesterol. Es más, tres de cada diez niños obesos presentan ya problemas de salud de adultos.

Hábitos saludables. Para fomentar la alimentación sana la Consejería de Educación desarrolla un programa escolar en el que en 2005 participaron 7.100 niños malagueños, un porcentaje reducido frente a los 28.600 que utilizan los comedores a diario.

Para analizar de cerca la situación que describe el estudio de la OCU hemos querido preguntar a dos expertos su opinión sobre el menú de un centro de la capital.

El jefe de la Unidad de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico Virgen de la Victoria, Francisco Tinahones, pone mucho énfasis en el hecho de que los menús escolares no están individualizados, ni en el contenido calórico, ni en las raciones que se sirven a comensales de distintas edades y hábitos de vida. Así que no resultan equilibrados.

Tinahones pone un ejemplo: mientras que un niño de 6 años requiere un aporte calórico diario de unas 1.800 calorías, otro de 11 precisa 2.500 y una niña de esa misma edad sólo 2.200.

El facultativo indica que, aunque todos los menús escolares tienden a mantenerse en el rango de 1.700 a 2.200 calorías, son respuestas generalizadas a niños de

Menús Curso 2006-2007

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª semana	- Cazuela de fideos - Albóndigas con tomate - Patatas fritas - Yogur	- Macarrones boloñesa - Pescado frito - Ensalada mixta - Fruta	- Lentejas estofadas - Lomo asado - Menestra verduras - Yogur	- Canelones con carne - Calamares a la romana - Ensalada mixta - Fruta	- Cazuela patatas con ternera - Salchichas al ajillo - Arroz 'pilaf' - Yogur
2ª semana	- Arroz caldoso - Estofado ternera - Menestra verduras - Yogur	- Espirales con carne - Croquetas de pollo - Ensalada mixta - Fruta	- Puchero - Pollo asado - Patatas fritas - Yogur	- Códigos con tomate - Palitos de merluza - Ensalada mixta - Fruta	- Sopa de minestrone - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Yogur
3ª semana	- Crema de calabaza - Contramuslos al ajillo - Patatas fritas - Yogur	- Canelones - Nuggets de pollo - Ensalada mixta - Fruta	- Lentejas estofadas - Cerdo al horno - Arroz 'pilaf' - Yogur	- Macarrones con carne - Pescado al limón - Ensalada mixta - Fruta	- Sopa de picadillo - Albóndigas con tomate - Patatas fritas - Yogur
4ª semana	- Crema de calabacín - Hamburguesa con salsa de tomate - Patatas a lo pobre - Yogur	- Paella valenciana - Gallo al horno - Ensalada mixta - Fruta	- Sopa juliana - Magro encebollado - Menestra verduras - Yogur	- Espaguetis con jamón y tomate - Palitos de merluza - Ensalada mixta - Fruta	- Cazuela patatas con ternera - Salchichas con tomate - Patatas fritas - Yogur

distintas edades y características. "En general se tiende a aportar más calorías de las necesarias en la creencia de que 'más vale que sobre que no que falte'. De hecho, se insiste a los niños para que acaben el plato como norma de conducta alimenticia y eso no es preciso. Ningún niño de hoy está malnutrido", afirma el endocrino y experto en nutrición.

El pescado pierde. Para el médico el pescado es el gran perdedor de este menú probablemente por su costo y dificultad de elaboración, mientras que la pasta y la carne aparecen con asiduidad porque son baratas, fáciles de guisar en cantidad y gustan a la ma-

yoría de los niños.

"Darle al niño lo que le gusta no fomenta hábitos de alimentación saludables y lo hay que impulsar es el cambio", dice.

Tinahones apunta, además, que el menú analizado ronda un aporte de 800 calorías y abusa de los fritos, pues estos aparecen en un 60% de las ocasiones. Además, él reforzaría más la fruta. Evidentemente siempre fresca.

Rosa Espinosa es diplomada en nutrición y asesora para un servicio de catering que tiene entre sus clientes a hospitales y residencias geriátricas. "El frito incrementa el aporte calórico y su predominio en esta dieta es excesivo. Además, hay que ver con qué

aceite se realiza la fritura. Lo adecuado es que sea de oliva, pero lo habitual es que se use otros por economía de gasto", indica en su primera apreciación sobre el menú presentado.

Los precocinados y la sal. A Espinosa también le resulta llamativa la cantidad de platos precocinados presentes, platos que suelen tener mucha sal.

"El problema de un menú no es sólo el producto, también cómo se cocina", dice. Y en este caso se combinan ambos errores. La nutricionista destaca la escasa presencia del huevo: "Debería reemplazar a la carne en más ocasiones, porque ésta aparece algunos días dos ve-

ces en una misma comida, en el primer plato y en el principal", matiza y asegura que el abuso de carne es notorio. "Es casi diario y supone un exceso de calorías innecesario, mientras que la verdura es muchos días sólo acompañamiento. El primer plato debe ser pasta, arroz, verdura o ensalada solas", añade.

"Todos, incluidos los padres, vamos a lo fácil y económico y el resultado es éste", explica. Pero Espinosa no es derrotista e indica que todo ello se puede corregir.

A su juicio, los padres deben teniendo en cuenta el menú de sus hijos para organizar las otras comidas del día en casa y evitar que surjan desequilibrios. ■

LAS FRASES



Francisco Tinahones

JEFE DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DEL HOSPITAL CLÍNICO

«El problema de los menús escolares es que no atienden a situaciones individuales»

Receta general. El médico pone el acento en que los menús de comedores no se ajustan a la edad y a las características de cada niño. No son individualizados y eso ya implica de por sí un problema. Además, incide en que no hay que forzar al niño a comer mucho, sino educarlo a comer lo adecuado.



Rosa María Espinosa

DIPLOMADA EN NUTRICIÓN Y ASESORA DE CATERING

«Parece que este menú haya sido uno de los elegidos por la OCU para su análisis»

Fritos y carne. La nutricionista afirma que el menú tiene todas las carencias evidenciadas por la OCU en su estudio. Mucho plato preelaborado y fritura, verdura escasa y como acompañamiento, exceso de carne y carencia de pescado (el azul en especial, pues es más caro y complejo de elaborar).