



NOTA DE PRENSA

Dietistas-Nutricionistas exigen menús más saludables y reivindican los comedores escolares como espacios para fomentar buenos hábitos alimentarios

- Alba Santaliestra, vicepresidenta 1ª del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas: “Los menús escolares cumplen, en general, con los criterios nutricionales, pero pueden mejorarse considerablemente”.
- “La alfabetización alimentaria debe ser incluida en la escuela para niños, personal educativo y familias”.

26 septiembre 2024 – El [Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas](#) hace un llamamiento a las escuelas e institutos para cuidar los comedores escolares, ofreciendo menús más saludables y fomentando buenos hábitos alimentarios.

Más del 40% del alumnado de Infantil y Primaria (lo que supone casi 2 millones de niños y niñas) comen a diario en el centro escolar¹. En el caso de los niños y niñas en situación de vulnerabilidad socioeconómica o en riesgo de exclusión social, además, la de la escuela suele ser la comida más completa de su día. De ahí que **el CGCODN haga el llamamiento a cuidar los menús que se ofrecen, para que estos cumplan con las necesidades de los más pequeños, y a fomentar hábitos saludables en estos espacios.**

La [ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición](#), especifica en su artículo 40 medidas especiales para aplicar en el ámbito escolar y pide “*velar por 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*”.

“Los menús escolares cumplen, en general, con los criterios nutricionales establecidos para una alimentación saludable, pero pueden mejorarse considerablemente mediante el aumento en la inclusión de alimentos como la fruta, verdura, legumbres y pescado, y la reducción de alimentos inadecuados y del exceso de grasas añadidas en las preparaciones culinarias”, afirma Alba Santaliestra, Doctora en Nutrición y Salud Infantil y vicepresidenta 1ª del CGCODN. “Para garantizar que se cumple con esa alimentación saludable y adaptada a los niños y adolescentes es importante que los menús estén elaborados por dietistas-nutricionistas en todas las Comunidades Autónomas, una demanda que desde el Consejo General se pide al Gobierno desde hace tiempo”.

Un aspecto a controlar y mejorar y por el que se reafirma la necesidad de la inclusión del dietista-nutricionista en la planificación es el de las cantidades que se sirven a los alumnos y que “**deben ser**

¹Datos extraídos del informe “Alimentación en los colegios: menús escolares”, elaborado por la OCU y el Ministerio de Consumo (2023)

valoradas conforme a la franja de edad del niño para conseguir un equilibrio real”, afirma Santaliestra. Y añade: **“Siempre hay que respetar al niño, nunca debemos forzarle a comer, para evitar generar aversiones a la comida. Lo que sí podemos hacer es hablar con ellos y ver el motivo por el que no tienen hambre, para detectar si es un hecho puntual o puede haber algo más detrás. En este sentido, la alfabetización alimentaria resulta esencial para niños, personal educativo y familias”**. Además, incide en que la presentación de los platos **“debe resultar atractiva para ellos”**.

Otro aspecto a mejorar, según Santaliestra, sería **“los espacios destinados a comedor escolar, creando ambientes que favorezcan un ambiente más tranquilo en el momento de la comida, sin ruido y espaciosos; debemos procurar que el comedor se convierta en un sitio al que los niños les apetezca ir”**, así como el tiempo que se destina a la comida, **“que idealmente estará entre 30 minutos y una hora, pero nunca por debajo de ese tiempo, educando a aquellos niños que comen muy rápido a hacerlo más despacio y masticando bien la comida”**.

Asegurar la adquisición de conocimientos, habilidades y competencias en alimentación saludable y sostenible durante la etapa de educación obligatoria es una de las [propuestas que el Consejo General de Dietistas-Nutricionistas, junto con la Academia Española de Nutrición y Dietética, realizaron al Gobierno el pasado año con motivo de la consulta pública previa al Real Decreto por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición en lo concerniente a la alimentación en centros escolares.](#)

“Aprender a alimentarse bien desde la infancia ahorrará muchos problemas de obesidad y trastornos alimentarios en la edad adulta, y eso pasa por alfabetizar en alimentación y nutrición a niños y jóvenes, además de al profesorado, agentes educativos y familias”, concluye Alba Santaliestra.

Comunicación

Rebeca Valenciano

prensa@consejodietistasnutricionistas.com

Móvil 651 420 448