

## **Alimentación y salud en la escuela**

### **Proyecto observacional de una pequeña muestra de los comedores escolares catalanes**

#### **MESA 1**

Autores:

Barbara Atie Guidalli

Observatorio de la Alimentación

Adolf Florensa, s/n, Despacho 21

Barcelona 08028

[bguidalli@yahoo.com.br](mailto:bguidalli@yahoo.com.br)

Toni Massanés y Elena Roura

Fundación Alicia

Camí de Sant Benet s/n

Sant Fruitós de Bages 08272

[info@alicia.cat](mailto:info@alicia.cat)

### **1. Introducción**

Según un informe publicado por la International Obesity Task Force (IOTF, 2004), en la Unión Europea uno de cada cinco niños tiene sobrepeso u obesidad. Hay 14 millones de niños con sobrepeso y de ellos, al menos 3 millones son obesos – cifras que aumentan en 400.000 nuevos casos cada año. Dada la preocupación que este panorama genera, las autoridades sanitarias han llevado a cabo diversas iniciativas con el objetivo de revertir el incremento de tales cifras. La Organización Mundial de la Salud (OMS) aprueba en 2004 la *Estrategia Global sobre Dieta, Actividad Física y Salud*, con la intención de crear entornos más saludables a partir de iniciativas a nivel mundial, nacional, comunitario e individual. Los países miembros de la UE, por su vez, en 2005 constituyen la *Plataforma Europea de Acción sobre Alimentación, Actividad Física y Salud*, basada en la coordinación de acciones voluntarias de empresas, la sociedad civil y el sector público en la Unión Europea. En el mismo año, la Comisión elabora el Libro Verde “*Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas*”, que tiene por objetivo incentivar la contribución comunitaria en la promoción de hábitos de vida más saludables y, dos años más tarde, publica el Libro Blanco “*Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el*

*sobrepeso y la obesidad*”, basándose en las experiencias de la Plataforma y del Libro Verde.

En España – dónde en 20 años se ha triplicado el porcentaje de niños de 6 a 12 años obesos –, el Ministerio de Sanidad y Consumo en consonancia con el reto de la OMS, publica la *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad* (NAOS, 2005), contemplando cuatro ámbitos de intervención: el familiar y comunitario; el empresarial; el sanitario y el escolar. Como parte integrante de la NAOS, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), elabora el manual “*La alimentación de tus niños*”, que ofrece a los responsables de la alimentación y la salud de los niños y adolescentes una serie de recomendaciones dietéticas para estas etapas.

En este mismo sentido, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya elabora el Plan Integral para la Promoción de la Salud mediante la Actividad Física y la Alimentación Saludable (PAAS). La Generalitat también edita una guía, “*La alimentación saludable en la etapa escolar*”, que trata de temas dirigidos tanto a las escuelas como las familias relacionados con la alimentación saludable, los objetivos y las funciones del comedor escolar, la elaboración y la mejora de la calidad de los menús escolares. Otra iniciativa, “*Comedores Saludables*” – puesta en marcha por la Consejería de Salud, la Consejería de Educación, la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social y la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (SANCYD) – ofrece información y criterios para valorar nutricionalmente la adecuación de los menús servidos en los comedores de los centros educativos.

Sin embargo, diferentes estudios realizados hasta la fecha ponen de manifiesto que no existe una correlación positiva entre una mayor información nutricional y una mejora de los hábitos alimentarios. La certeza científica no es una razón suficiente para asegurar el éxito de las recomendaciones de los expertos. Las prácticas de consumo alimentario demuestran que la salud no es la única motivación para alimentarse, ni por hacerlo de una manera determinada. Existen una gran cantidad de factores, de órdenes muy diversos, que influyen en la alimentación: preferencias individuales, hábitos adquiridos, condicionamientos horarios derivados de los ritmos laborales para comprar, cocinar y comer, presupuesto doméstico, mayor o menor importancia concedida a satisfacer las apetencias o requerimientos de los diferentes integrantes de la casa, etc. (Foro Internacional de la Alimentación, 2004, 2006). Ignorar estas especificidades es, casi con seguridad, condenar al fracaso cualquier campaña educativa de carácter nutricional.

Hasta el momento, las medidas adoptadas para intentar cambiar los hábitos alimentarios de la

población no se han caracterizado en absoluto por el éxito obtenido. Por esta razón, antes de pensar en cómo cambiar estos hábitos alimentarios, deberíamos conocer la naturaleza del comportamiento alimentario para, después, poder plantearnos la manera de favorecer el desarrollo de prácticas apropiadas para individuos concretos, en una sociedad y en un momento concreto.

## **2. El comedor escolar**

El comedor escolar tiene como finalidad cubrir las necesidades biológicas de los comensales como parte de su proceso educativo y de socialización. El aumento del sobrepeso y de la obesidad entre niños y adolescentes hizo que proliferara estudios para conocer los hábitos alimentarios de este colectivo, o que se han dedicado a analizar la calidad nutricional de los menús escolares. Parece oportuno señalar algunos de ellos, a nivel nacional, llevados a término en los últimos años. El estudio “EnKid” (2000), ha avaluado los hábitos alimentarios y estilos de vida de la población infantil y juvenil española entre 2 y 24 años, a partir de una muestra aleatoria de 3.534 individuos. Como principales resultados, se ha verificado que la prevalencia de obesidad para este grupo se estima en un 13,9% y para el sobrepeso, en un 12,4%. En conjunto, sobrepeso y obesidad suponen el 26,3%. El almuerzo es la principal ingesta del día, representando el 36% de las aportaciones diarias. Para el 21% de la muestra, la comida principal es realizada en el centro de estudios o en el trabajo. En relación a los niños y niñas menores de 13 años, esta proporción sube hasta el 32,5% y cerca de 9% más lo hace ocasionalmente. Se ha observado, también, un alto consumo de productos de bollería industrial, de aperitivos salados y de refrescos; mientras que el consumo de fruta es menor del recomendado.

En 2004, el estudio “Dime cómo comes” ha analizado los hábitos alimentarios de alumnos usuarios de comedores escolares entre 3 y 16 años. De los 322 niños y niñas que han participado de la muestra, el 88% ha manifestado consumir a diario desayuno, y el 45% consumía algún alimento a medio-mañana (bocadillo de embutidos, 29% ; bollería, 27% o galletas, 15%). En relación a la comida realizada en el comedor escolar, el alumnado de entre 3 y 6 años consumía prácticamente toda la ración servida en 80% de los casos. Este porcentaje era de 35% en el grupo de 12 a 16 años. El motivo de este rechazo estaba relacionado con la percepción del sabor y con las cualidades organolépticas de la preparación culinaria, percibidas como no agradables (50%), mientras que el 11% también ha declarado percibir la comida como fría.

Para el estudio “El consumo de pescado en comedores escolares”, realizado por el FROM en 2006,

un observador visitó a 1.147 centros de enseñanza españoles en un día en que había pescado en el menú. El objetivo era cuantificar su frecuencia y las formas de preparación más frecuentes y también observar el comportamiento de los alumnos hacia el plato que contenía pescado. Se verificó que se lo ofrecía como media 1,73 veces por semana, generalmente como elemento principal del segundo plato. En este caso, suele ser servido frito o rebozado. Se observó que el 44,6% de los escolares tarda más tiempo en comer cuando se sirve pescado, y el 24% no consume toda la ración servida.

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), publicó un estudio en 2006 a partir de un análisis de 934 menús escolares aportados voluntariamente por los lectores de la revista OCU Salud. Como principales conclusiones, las verduras y el pescado no se servían con la frecuencia adecuada, mientras que abundaban la carne (roja, de ave o embutidos). En general, no se abusan de postres lácteos como las natillas, flanes y helados, aunque la presencia de yogures podría ser mejorable.

En el mismo sentido, cabe citar también la revisión gratuita de las programaciones de menús escolares de Cataluña, emprendida por la Generalitat a través de un convenio entre el Departament de Salut y el Departament d'Educació. Durante el curso 2006-2008 se han recibido y analizado 378 programaciones referentes a cuatro semanas, procedentes de centros de primaria y secundaria. Se han verificado un elevado porcentaje de cumplimiento de las frecuencias de consumo de pasta, legumbres, verdura y fruta; un excesivo consumo de carne y de productos lácteos; y la baja presencia de huevos, pescado y ensalada (como guarnición).

El programa Pro Children, fundado en 2002 por la Comisión Europea dentro del programa temático Quality of life and Management of Living Resources, tiene como objetivo principal desarrollar estrategias para promover el consumo adecuado de frutas y verduras entre los adolescentes (11 a 13 años) y también entre sus padres. En 2003 se han realizado encuestas por nueve países europeos - Alemania, Austria, Bélgica, Dinamarca, Islandia, Países Bajos, Noruega, Portugal, España y Suecia - para medir la frecuencia en que consumían estos alimentos. En España han participado 1.410 escolares, entre 10 y 11 años, a partir de una muestra aleatoria de colegios públicos y concertados de todo el territorio nacional. El 13% de los escolares dicen que nunca toman ensalada y el 18% señala que nunca come verdura cocida. El 92% no consume las dos raciones de verdura recomendadas al día. Y el 97% no llega a consumir, en conjunto, las cinco raciones de gozar y verduras diarias. También se ha observado que los niños y niñas que habitualmente comen en el comedor escolar realizan ingestas significativamente más altas de verduras y frutas si comparamos

con sus compañeros que comen en casa.

En 1998, la Fundación Eroski publicó un informe a partir del análisis de los menús escolares semanales de 200 colegios españoles. Los resultados apuntaban que solamente el 18,5% de los centros ofrecían, a lo largo de una semana, un menú nutritivo y equilibrado conforme a las recomendaciones médicas. Seis años después, en 2004, un nuevo informe fue realizado, esta vez analizando el menú de dos semanas consecutivas de 201 colegios y, en 2008, un tercer informe con 211 centros ha podido evidenciar una notable mejora de la calidad nutricional de los menús – ha aumentado la oferta de verduras, legumbres y pescado y disminuido la de postres dulces y productos precocinados y derivados cárnicos grasos – pese la subida del precio medio.

En el estudio del 2008, no se han encontrado diferencias significativas en la calidad del menú en función de la titularidad pública, privada o concertada del centro. Pero sí que encontramos diferencias en función del precio: comparando las calificaciones obtenidas por los 20 menús más caros y los 20 más baratos, vemos que los resultados siguen la lógica de cuanto más caros lo son, mejor es su calidad nutricional. En 2004, pasaba lo contrario: mientras que el 85% de los centros más baratos (precios inferiores a 2,35 euros) superaron el examen con sólo el 15% "aceptable", en los centros más caros (precios superiores a 5, 5 euros) el porcentaje fue de 70% los que aprueban el análisis nutricional.

Otra conclusión importante del estudio del 2008 tiene que ver con quién planifica los menús - si el propio centro, una empresa de catering o ambos. Los menús con mejor calidad nutricional son aquellos que combinan el trabajo de los cocineros de la escuela y de la empresa de catering: el 77% de los centros que siguen este modelo han recibido un "bien" o un "muy bien", seguido de los menús preparados para un servicio de catering (la opción elegida por más de la mitad de los centros) y, por último, para el personal del centro escolar. En 2004, la calidad de los menús elaborados por una empresa de catering superaba los otros tipos de servicio.

Sin embargo, es importante resaltar que los estudios citados sólo han tenido en cuenta la presencia o la falta de determinados alimentos en los menús – y a partir de estos datos han clasificado su “calidad nutricional”–, sin considerar su consumo efectivo. No se han hecho observaciones directas en las escuelas con el objetivo de constatar lo que verdaderamente los niños estaban comiendo o lanzando en la basura.

Aunque los menús sean nutricionalmente equilibrados, eso no significa que serán efectivamente

consumidos. De hecho, el comportamiento que determina el consumo real de los niños y niñas está condicionado por variables complejas, enmarcadas en el contexto sociocultural de la comida y que se relacionan dentro del espacio del comedor. Así, su conjunto de normas y prácticas específicas; el tiempo destinado a comer; las interacciones entre los actores (escolares, monitores, docentes) y agentes (los platos, sus contenidos, cantidades y formas de elaboración) intervienen en el consumo efectivo y, del mismo modo, en las sobras de comida.

### **3. El estudio observacional de la Fundación Alicia**

Partiendo de este principio, hace un año la Fundación Alicia<sup>1</sup>, con la colaboración del Observatorio de la Alimentación<sup>2</sup>, realiza visitas a comedores escolares con el objetivo de analizar las circunstancias que condicionan las elecciones alimentarias de los escolares y su comportamiento frente a la alimentación. En otras palabras, se desea observar qué realmente los niños comen o dejan de comer, y cuáles son sus motivaciones para hacerlo. A partir de estas observaciones y conjuntamente con el equipo de cocina de la Fundación Alicia, se pretende desarrollar propuestas culinarias de mejora de la calidad de los menús, favoreciendo una mayor aceptación de los platos servidos (adecuadas siempre a las condiciones que caracterizan la comida de la escuela). Se han visitado 11 escuelas de diferentes puntos de Cataluña, urbanos y rurales, de número variable de alumnos, públicos, privados y concertados.

Así, durante las observaciones, hemos tomado en consideración:

- El tipo de servicio de comedor que utiliza la escuela (cocina propia; catering que lleva a la escuela la comida ya hecha; catering que cocina en la escuela, etc.) y su relación con la comida servida (la calidad nutricional y características organolépticas de los platos; formas de preparación; frecuencia en que aparecen en el menú mensual);
- Los alimentos y preparaciones que más gustan o desagradan a los niños, de acuerdo con el tipo

---

<sup>1</sup> La Fundación Alicia (Fundación Alimentación y Ciencia) es un centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en cocina y a la difusión del patrimonio agroalimentario y gastronómico. Tiene una clara vocación social, en tanto que centro abierto al público, con el objetivo de promover una buena alimentación. Creada por la Generalitat de Catalunya y Caixa Manresa, cuenta con un Consejo Asesor presidido por el chef Ferran Adrià y con el asesoramiento del cardiólogo Valentí Fuster. Más información en [www.alicia.cat](http://www.alicia.cat)

<sup>2</sup> El Observatorio de la Alimentación (Odela) es un grupo de investigación interdisciplinario de la Universidad de Barcelona, formado por investigadores interesados en el estudio de los comportamientos alimentarios desde una perspectiva histórica, social, económica y cultural. Más información en [www.odela-ub.com](http://www.odela-ub.com)

de servicio de comedor y considerando las diferentes culturas alimentarias del alumnado;

- La organización y las normas: cómo las escuelas intentan poner orden en el comedor. Los horarios, la manera de servir los platos, de coordinar las mesas, las reglas de cómo los niños deben comportarse, las prohibiciones, las permisividades. La relación con los monitores y monitoras;
- El espacio físico del comedor. La decoración, la luminosidad, el grado de limpieza, el tipo de cubiertos, platos y vasos utilizados.

### **3.1 El punto de partida: el estudio “Comer en la escuela”**

Para guiar las observaciones que llevamos a cabo en los comedores, hemos como punto de partida algunas hipótesis de trabajo, que fueron analizadas previamente en el estudio del Observatorio de la Alimentación “La alimentación y sus circunstancias: placer, conveniencia y salud (2004)”. En el apartado "Comer en la escuela" - una muestra con 280 comensales de 6 colegios de Educación Infantil, Educación Primaria y ESO -, se investigó el consumo efectivo a través de las raciones, las sobras (partes rechazadas) y los intercambios (circulación de alimentos entre los comensales). Mediante la realización de grupos de discusión, los escolares expusieron sus percepciones sobre el ambiente del comedor, los platos y las preparaciones, y su relación con la alimentación en general.

Así, debemos considerar:

**Las características organolépticas de los alimentos.** La textura, el color, el olor influyen significativamente en las elecciones alimentarias de los escolares. La forma de presentación del producto puede contribuir al rechazo o, al contrario, a la aceptación. Sin embargo, las cualidades visuales y gustativas de los platos en general son poco consideradas en los menús de los comedores escolares, que suelen ofrecer preparaciones bastante limitadas en relación a los sabores y formas de elaboración.

**Las diferencias de género.** Niños y niñas no comen igual. Tal hecho es más evidente entre los escolares del segundo ciclo de Educación Primaria y adelante. Las concepciones del cuerpo y los ideales estéticos son diferentes y eso se refleja en sus elecciones alimentarias. Sin embargo, en

relación a el contenido de los platos, los menús estándar no varían o varían muy poco en función del género de la edad. Sólo se observan variaciones para atender problemas de salud específicos (diabetes, celíacos, alergias) o restricciones alimentarias religiosas.

**Las especificidades dentro de la misma categoría de productos.** El consumo efectivo (y, por otra parte, las sobras) está más relacionado con la forma de elaboración de los platos que con los productos mismos. Por ejemplo, un guisado de pescado en un primer plato puede causar un rechazo general, mientras que las varitas de merluza o los calamares (que suelen aparecer como segundos platos) registran menos sobras y gustan más a los niños y niñas.

**El papel del monitor.** El monitor es una figura clave para garantizar que se cumpla el equilibrio nutricional propuesto por los menús y las normas del comedor, ya que se encuentran en una posición de mayor proximidad a los escolares. Aún así la figura de los monitores como agentes socializadores es poco reconocida. En general, son considerados por la comunidad educativa como figuras de acompañamiento, por debajo del equipo docente.

**Las normas y organización del comedor.** El tiempo disponible para comer, que incluye el "hay que comérselo todo como norma, se ha observado que no supera los 35 minutos. Los colegios analizados por la muestra del estudio "Comer en la escuela" dedican de 25 a 35 minutos por turno en el comedor. A menudo los escolares reclaman más tiempo para poder comer unas cantidades de comida que suelen considerar como excesivas. A pesar de que la mayoría de los niños y niñas se quejen del exceso de comida servido en las raciones, algunos, al contrario, manifiestan disconformidad por su escasez.

**La prohibición explícita de los intercambios.** A partir de experiencias vividas en casa, niños y niñas han aprendido que ofrecer una parte del propio plato genera complicidad entre los comensales, en la medida que también es una manifestación de confianza y afecto. Dentro del ámbito del comedor, los escolares intercambian comida por diferentes razones (dar al otro lo que no le gusta, vaciar el plato más rápidamente, obtener algo, etc.). Sin embargo, los intercambios de comida no están permitidos, aunque esta prohibición puede, incluso, estimular aún más la práctica del intercambio. Hay muchas formas de liberarse de la comida: el más típico es el intercambio entre los niños.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> También hemos podido observar, durante las visitas realizadas a las 11 escuelas, niños y niñas que "se libran" de la comida tirándola intencionalmente debajo de la mesa o escondiéndola en la servilleta o en los bolsillos de los pantalones.

**La cocina.** Niños y niñas generalmente no tienen contacto con la cocina escolar: es casi siempre un espacio invisible y infranqueable. No es posible visualizar la elaboración de los platos y tampoco las personas implicadas en prepararlos. La consecuencia directa de este hecho es una mayor desconfianza ante lo que se come.

### **3.2 Algunas consideraciones sobre las visitas a los comedores catalanes**

Durante las visitas a comedores escolares realizadas por el personal de la Fundación Alicia, también hemos podido observar otras circunstancias que, conjuntamente con las ya descritas por dicho estudio del Observatorio de la Alimentación, pueden condicionar el comportamiento de los niños hacia los menús:

- La organización del comedor también puede causar cambios en las características organolépticas de los alimentos. Mantener la temperatura caliente de un plato, por ejemplo, es más fácil si se espera a que lleguen los niños para empezar a servirlos. No obstante, en una escuela donde los primeros platos son puestos en la mesa antes – y dependiendo del número de comensales – podrá existir diferencias en la temperatura de aquellos platos que fueron servidos primero en relación a aquellos servidos por último.
- En relación a la vajilla utilizada en el comedor, el escenario es bastante diversificado: vasos de plástico, de plástico de un sólo uso; platos de plástico, de vidrio; bandejas de aluminio, de plástico; platos y vasos de colores, opacos, transparentes. A partir de lo que hemos podido hablar con los niños durante la comida, en general los platos les gustan más que las bandejas de aluminio. “Es muy grande para mí. Es muy pesada”, se queja una niña de 2º de Primaria.. “No me gustan, son feas, parece que estamos presos”. La misma niña nos enseña la sala donde comen los profesores y los monitores. “Mira, tienen la mesa bien ordenada, con platos. Ellos comen otra cosa... Queremos una mesa así, con platos!”. Niños de otras escuelas comentan que las bandejas, debido a las ralladuras que presentan en su superficie, parecen estar sucias. Y esto les da “asco”.
- Hemos observado en diferentes escuelas monitoras que suelen aplastar y mezclar las verduras (judías con patatas, por ejemplo) para los niños más pequeños. "De esta manera comen con más facilidad". Ellas explican que también es una manera de hacerles comer determinado alimento

que les cuesta más, como los guisantes.

- Las escuelas con cocina propia tienen más flexibilidad para hacer cambios de última hora en el menú (si ha pasado un imprevisto en el abastecimiento de materias primeras, por ejemplo). También se ha observado que las cocineras de las escuelas – principalmente aquellas que trabajan hace muchos años en el mismo centro – suelen demostrar cuidado y dedicación en el preparo de los menús, en el intento de agradar a los alumnos y, consecuentemente, evitar las sobras de comida. La cocinera de unos de los comedores que hemos visitado nos explica porqué decidió ella misma hacer un cambio en el menú: “Hoy tocaba hamburguesa a la plancha, pero al final la he hecho al horno... con un suquito de cebolla, zanahoria, calabacín. Es que así se queda más blandita, y no tan seca como a la plancha. Se lo comen mejor”, explica. Otro ejemplo son los garbanzos y las judías de una escuela que los preparan con un poco de arroz blanco porque "así cuesta menos que se lo coman".
- La presencia de un ingrediente indeseable puede hacer que el niño deje de comer todo un plato: es el caso, por ejemplo, del rechazo por toda la ensalada verde sólo porque había aceitunas, como hemos visto en algunas de las escuelas.
- El caso de una escuela en que la mayoría del alumnado es de origen latina: las bandejas de aluminio están puestas de manera que el primer plato está en el "compartimento" más cerca del niño (es lo que hacen todas las escuelas visitadas que utilizan bandejas). En la medida que van comiendo, las monitoras les sirven el segundo. Hemos visto, sin embargo, que había niños que giraban las bandejas para estar delante del segundo plato y así poder comérselo, o mezclárselo todo. Las monitoras, entonces, volvían a girar las bandejas para que acabasen el primero. Lo que se veía era un constante movimiento de bandejas (y de monitoras nerviosas). Debemos considerar, pues, que quizás en sus casas, estos niños están más acostumbrados a comer sin separación entre primer y segundo plato: todas las preparaciones son puestas al mismo momento sobre la mesa y cada uno se sirve de la manera que quiere - mezclando y comiendo al mismo tiempo todos los platos. Se trata de diferencias entre costumbres alimentares que, en el caso de esta escuela, representaba un motivo de conflicto cotidiano entre las monitoras y los niños.
- Una otra mayoría – la gitana: La cocinera explica que esta escuela ha tenido que adaptarse a los gustos de este grupo. "Quieren comer más fuerte", dice ella. “Por ejemplo, quieren más sal que los otros niños; más carne en la salsa boloñesa; el arroz siempre lleva colorantes para que se quede amarillo, como les gusta; y si el arroz está blanco los niños dicen que no tiene gusto; la

salsa está hecha con tomate frito, y no natural”.

- Las preferencias y aversiones alimentarias de los escolares puede variar en relación al tipo de servicio de comedor: Hemos podido observar que los servicios de catering abusan más de los fritos que las cocinas propias. Los niños se quejan de que tiene mal aspecto, opinión compartida por las monitoras. Se trata de preparaciones que han sido fritas horas antes, y que ya han perdido su crujiente y su color característico. Otra queja es en relación a las verduras hervidas, que tampoco tienen una apariencia muy agradable. Las críticas de los niños de escuelas con servicio de catering respecto al aspecto de otras preparaciones también son más frecuentes que los niños de escuelas con cocina propia.
- El menú que es facilitado a los padres no siempre especifican cuáles son los ingredientes de determinados platos, como por ejemplo "ensalada": a veces se trata de un medio tomate, o de una única hoja de lechuga con un poco de maíz. La "fruta" puede ser en almíbar, así como la “macedonia”. Lo mismo vale para las formas de preparaciones. Hemos visto menús en que el "pescado" era varitas de merluza fritas; en que el "pollo con patatas" significaba pollo rebozado con patatas fritas. Otro caso es el de la escuela que sirve una vez a la semana un "dulce" como postre, que puede ser un pastelito, galletas o el flan hecho en la propia cocina . En el día de nuestra visita, en el menú constaba "fruta", pero al final era una galleta de chocolate rellena de crema de leche con avellanas y crema de cacao con avellanas. En el día anterior los postres habían sido "cookies".
- Demasiado ruido deja los niños agitados y desconcertados. A veces son los mismos monitores que contribuyen a dejar el ambiente más ruidoso, al gritar constantemente a los niños pidiéndoles silencio ( "Shiiiiiiiiiii!;" Callad!").
- Algunos niños han comentado que se “enfadaban” cuando veían que la forma de preparación de determinados platos del menú no correspondían a la “realidad”. “Arroz la cubana sin huevo no es arroz a la cubana, entonces no pueden escribir que hay ésto en el menú”. En una escuela dónde se servía “paella” como primer plato, los niños comentaban: “Ellos hacen paella en la olla grande...no es una paella de verdad”, decía uno de ellos respecto a la ausencia de una paellera en la cocina de la escuela. “¡Nosotros queremos como en un restaurante! Tampoco ponen marisco, sólo guisantes y un poco de carne... No es una paella”. Estos ejemplos muestran la discrepancia que puede haber entre las percepciones de los escolares sobre qué constituye una comida “de verdad” y lo que se sirve en los comedores.

#### **4. El Programa SI (Salud Integral)**

A finales de 2008 la Fundación Alicia recibió la propuesta de hacer parte de un programa piloto de educación para la salud en la escuela. Sería una oportunidad de dar seguimiento a las investigaciones relacionadas al comedor escolar, con la ventaja de poder acompañar desde muy cerca el progreso de las escuelas implicadas en el proyecto. Idealizado por el cardiólogo Valentí Fuster a partir de su experiencia en programa de salud que actualmente desarrolla a Colombia, “Healthy Habits for Life”, el Programa SI contempla cuatro ámbitos de actuación:

- Conocimiento del cuerpo, hábitos de higiene y prevención de enfermedades;
- Alimentación y estilos de vida saludables;
- La práctica regular de actividad física;
- Salud mental y prevención de riesgos debido al consumo de tabaco, alcohol y drogas.

Aquí hay que recalcar que no bastaría con una educación nutricional o información respecto a los daños que ocasiona el consumo de drogas, porque se ha demostrado que una mayor información no mejora los hábitos alimenticios ni de elección de estilo de vida . Sino que se debe adoptar una estrategia amplia que involucre a los actores de mayor influencia en los niños: los niños mismos, la escuela, los maestros, los padres y los municipios.

Hacen parte del programa piloto tres escuelas de Cardona (Cataluña) y una de Madrid, con un total aproximado de 1200 alumnos entre 3 y 16 años. El objetivo es elaborar propuestas de actividades que serán desarrolladas en la escuela, como forma de complementar los contenidos curriculares dados en aula.

Para ello, es necesario antes de todo analizar los currículos de cada curso (P3, P4, P5, Primero, Segundo, Tercero, Cuarto, Quinto y Sexto de Primaria y Primero, Segundo, Tercero y Cuarto de ESO), y averiguar con los profesores cómo se trabajan en aula los temas de interés al proyecto para cada uno de los cursos. A partir de estos datos se construirá un calendario donde se muestre el

número de horas aproximadas dedicados a cada tema y en que periodo del año se aprenden. De esta manera, el proyecto pretende ser el motor inspirador, integrador y coordinador de las iniciativas que actualmente se llevan a cabo en el ámbito escolar, actuando al mismo tiempo como un generador de herramientas e instrumentos a estas escuelas, siempre de acuerdo con sus intereses y necesidades.

La Fundación Alicia, por su parte, es la responsable por los temas relativos a la alimentación. Idealizará las actividades que pueden ser desarrolladas con los niños y adolescentes dentro de esta temática, a parte de ofrecer a este público una serie de talleres llevados a cabo en sus instalaciones desde hace un año y que se relacionan a los intereses del Programa SI. La Fundación Alicia también contempla realizar charlas, talleres y actividades informativas y formativas con los padres como un complemento de las actuaciones que se harán con los niños. Por ejemplo, cómo gestionar la alimentación presentando unos menús complementarios a los menús escolares y también la presentación de opciones variadas para elaborar desayunos, meriendas y cenas equilibradas.

Actualmente, la Fundación está realizando observaciones en los comedores escolares de las escuelas de Cardona, con el objetivo de evaluar nutricionalmente la calidad de los menús y también ver cómo están comiendo los niños, su comportamiento ante la comida servida y las dinámicas sociales dentro del espacio del comedor (entre los alumnos y entre alumnos y monitoras). Para complementar esas observaciones, ha pasado en las escuelas de Cardona un cuestionario a todos los escolares de Primaria y de ESO sobre sus preferencias y aversiones alimentarias. Se trata de un cuestionario sencillo, donde hay un listado de alimentos y ellos deben marcar si les gusta, regular o si no les gusta.<sup>4</sup> En la última parte, los niños disponen de una página para escribir cualquier comentario sobre su alimentación. El resultado es bastante variado: hay comentarios sobre qué les gustan más o menos y porqué; sus concepciones sobre salud (a partir de lo que creen que deben comer o evitar); la dinámica familiar: quién cocina en casa, quién hace compra; las marcas de sus productos predilectos; la obligación de tener que comer determinado plato o alimento; las diferencias entre las comidas de días de la semana y de fin de semana; las impresiones gustativas de los alimentos; las preferencias respecto las formas de preparación; la comida de la escuela comparada con la comida de casa; el comportamiento hacia alimentos y platos nuevos; etc.

También han sido realizados grupos de discusión con niños de Primaria y de ESO, agrupados por edades similares (5 a 10 alumnos por grupo) donde se ha podido profundizar los temas que han aparecido con mayor frecuencia en los comentarios de los cuestionarios. Hasta la fecha, sólo contamos con resultados parciales, ya que el material resultante tanto de los cuestionarios como de

---

<sup>4</sup> Tal cuestionario fue elaborado por el Observatorio de la Alimentación en el marco del estudio “Comemos como vivimos – Alimentación, salud y estilos de vida” (VI Foro Internacional de la Alimentación).

los grupos de discusión aún está siendo analizado estadística y cualitativamente. Consideramos que se tratan de informaciones de gran importancia al proyecto, en la medida en que nos ayudan a interpretar cuáles son los perfiles de estos niños y de sus familias, cuáles son sus percepciones sobre la salud en general y sobre uno mismo.

## **Bibliografía:**

AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA (2005). *Estrategia NAOS. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid. (2005). *La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a adolescencia*. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid.

ARANCETA BARTRINA J, SERRA MAJEM LI, RIBAS BARBA L, PÉREZ RODRIGO C. *Factores determinantes de la obesidad en la población infantil y juvenil española*. En: Serra Majem LI, Aranceta Bartrina J (eds) (2004). *Obesidad infantil y juvenil. Estudio enKid*. Editorial Masson, Barcelona (2004). “Dime cómo Comes”. *Atención Primaria*; 33: 131-135

BATLLE, R.; CORRAL, I; MATAS, I.; TRIPIANA, A.; SUBIRATS M.; GARCIA, P; CASTAÑO, M.; MARTÍNEZ, M. (1998): *Curs d'especialització em menjadors escolars per a monitors i monitores*. Centre d'Estudis de l'Esplai, Barcelona.

BERTRAN M.; ARROYO P. (Eds.) (2006): *Antropología y Nutrición*. Méjico, Universidad Autónoma Metropolitana.

CANALS, R.; PICH, J. (2000). El desarrollo del gusto de los 0 a los 6 años. Datos psicológicos y aspectos educativos. *Infancia, educar de 0 a 6 años*, 59, 31-37.

CONTRERAS J.; GRACIA M. (2005): *Alimentación y Cultura. Perspectivas antropológicas*. Ariel, Barcelona.

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. (2008): “Preferencias y consumos alimentarios: entre el placer, la

conveniencia y la salud”. En *Alimentación, consumo y salud*, Colección Estudios Sociales, volumen 24, 153 a 191 pàgs. Fundació La Caixa, Barcelona.

DANZIGER, C. (1992): *Nourritures d'enfance. Souvenirs aigres-doux. Série Mutations n° 129.* Éditions Autrement, Paris.

EUROPEAN FOOD INFORMATION COUNCIL. (1995). *Children's views on food and nutrition: A pan-European survey.* Children's Research Unit, London (U.K.).

FUNDACIÓN EROSKI (1998). “Menús escolares: estudiados los de 200 centros escolares. El 62% deben mejorar nutricionalmente”. *Revista Consumer*, noviembre 1998.

(2004). “Menús escolares: sólo cuatro de cada diez centros ofrecen menús escolares nutritivos y equilibrados.” *Revista Consumer*, septiembre 2004.

(2008). “Mejora la calidad nutricional de los menús escolares, pero uno de cada tres son mediocres o malos ”. *Revista Consumer*, noviembre 2008.

GRACIA, M.; COMELLES, JM. (Eds.) (2007): *No comerás. Narrativas sobre comida, cuerpo y género en el nuevo milenio.* Icaria antropología 16, Barcelona.

GUIDONET, A. (2005): “Come, ¿y calla?”. *Alimentación, (des)medicalización y cultura*, en *Trabajo Social y Salud*, 51: 333-360.

HOLLEY, A. (2006): *El cerebro guloso.* Rubes Editorial, Barcelona.

INTERNATIONAL OBESITY TASK FORCE (IOTF) (2004). *Childhood Obesity Report.*

McDOUGALL, P. (1998). Teenagers and nutrition: assessing the levels of knowledge. *Health Visitor*, 71 (2), 62-64

MARTÍNEZ, J.; POLANCO. I (eds) (2008). *El libro blanco de la alimentación escolar.* McGraw-Hill – Interamericana de España, Madrid.

MIRALPEIX, A.; QUER J. (1989) *Gastronomia i dietètica per a col·lectivitats.* Eumo, Barcelona.

OBSERVATORIO DE LA ALIMENTACION (2004): *La alimentación y sus circunstancias: placer, conveniencia y salud.* IV Foro Internacional de la Alimentación.

OBSERVATORIO E LA ALIMENTACION (2006): *Comemos como vivimos: alimentación, salud y estilos de vida*. V Foro Internacional de la Alimentación.

ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS (OCU) (2006). “934 menús escolares no son equilibrados”. *Revista OCU-Salud*. 68: 18-21.

ROZIN, P. (1995) "Perspectivas psicobiológicas sobre las preferencias y aversiones alimentarias", en *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, Universidad de Barcelona, Barcelona.

SANTAULARIA, A. (1998): “L'alimentació i el rendiment escolar”. En: 1r Fòrum d'alimentació i Nutrició. *Els menjadors escolars: relació entre rendiment i alimentació escolar*. Pineda Editorial, Barcelona.

SERRA MAJEM, LI. & RIBAS, L. (coordinadores) (2003). *Avaluació de l'estat nutricional de la població catalana 2002-2003. Evolució dels hàbits alimentaris i del consum d'aliments i nutrients a Catalunya (1992-2003)*. Barcelona, Direcció General de Salut Pública, Departament de Sanitat i Seguretat Social, Generalitat de Catalunya, 2003.

THOMÀS, M. (2005). *Estudi Psicològic del comportament alimentari en estudiants gironins de 11 a 16 anys*. Treball de recerca. Departament de Psicologia. Universitat de Girona

THOMÀS, M., CANALS, R., PICH, J & RIGAL, N. (2005). “Desenvolupament emocional i cognitiu de l'aliment”, *Infància*, 142, 34- 39

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (1998). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Report of a WHO Consultation on Obesity: WHO/ NUT/ NCD/ 98.1. Geneva, 1998.

YOUNG, I. (2005): *L'alimentation à l'école: Faire le choix de la santé*. Conseil de l'Europe, Estrasburgo.

ZAFRA, E. (2005): “Comer en la escuela. El modelo de educación alimentaria en el comedor escolar”, en *Revista de Trabajo Social y Salud*, 51:361-382.

ZAFRA, E. (2006): “Aprender a comer en la escuela: los factores socioculturales que inciden en las

preferencias alimentarias de los escolares”, en *Antropología y Enfermería*. Tarragona, Universitat Rovira i Virgili.

ZAFRA, E. (2007): *Aprender a comer: procesos de socialización y trastornos del comportamiento alimentario*. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona.