

Índice



PRESENTACIÓN	24
1 INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	27
2 MARCO LEGAL Y LEGISLACIÓN VIGENTE	33
3 PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE (DGSP)	39
4 OBJETIVOS	51
5 ALIMENTACIÓN SALUDABLE	55
5.1. Nutrientes y alimentación	57
5.1.1. Proteínas	58
5.1.2. Hidratos de carbono	60
5.1.3. Grasas	61
5.1.4. Minerales y vitaminas	62
5.1.5. Agua	63
5.2. Necesidades nutricionales	64
5.2.1. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para población española	64
5.3. Distribución de alimentos y nutrientes	66
5.4. Frecuencia de consumo de alimentos	69
5.4.1. Ejemplo de reparto de los grupos de alimentos a lo largo de un día	70
5.5. Técnicas culinarias	72
6 COMEDOR ESCOLAR	75
6.1. Objetivos y funciones	76
6.2. El comedor como herramienta para desarrollar hábitos de vida saludable	76
6.3. El menú escolar	78
6.3.1. Estructura básica del menú	78
6.3.2. Requisitos nutricionales básicos	83
6.3.3. Pautas para la elaboración de un menú semanal saludable	85

6.3.3.1. Ingesta de energía diaria recomendada	85
6.3.3.2. Ingesta dietética de referencia adaptada a cada grupo de edad y sexo	86
6.3.3.3. Frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos	86
6.3.3.4. Tamaño de las raciones adecuados a los diferentes grupos de edad	88
6.4. Adaptación del menú escolar a necesidades especiales	92
6.4.1. Intolerancias y alergias alimentarias	92
6.4.1.1. Necesidades del centro escolar en base a alergias alimentarias	94
6.4.1.2. Actuaciones en materia de alergias e intolerancias	95
6.4.2. Enfermedad celiaca	96
6.4.3. Sobrepeso y obesidad	100
6.4.4. Diabetes Mellitus	100
6.4.5. Diversidad funcional, trastornos mentales y otras enfermedades	103
6.4.5.1. Disfagia y reflujo gastroesofágico	104
6.4.5.2. Diarrea y estreñimiento	107
6.4.5.3. Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos	108
6.4.6. Diversidad cultural	116
6.5. Acompañamiento de las comidas en alumnado con necesidades específicas de atención educativa	117
6.5.1. Parálisis cerebral	118
6.5.2. Diversidad funcional intelectual	119
6.5.3. Trastorno del espectro autista	120
6.6. Organización del servicio de comedor escolar	121
6.6.1. Dinámica, funcionamiento y distribución	122
6.6.2. Proporción de espacio por escolar/comensal	123
6.6.3. Duración y tiempo de las comidas	124
6.6.4. Elaboración y diseño de los menús	125

6.6.5. Supervisión, evaluación y seguimiento	125
7 SOSTENIBILIDAD ALIMENTARIA Y MEDIO AMBIENTE	129
7.1. Criterios de sostenibilidad	131
8 HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA	135
8.1. Enfermedades de transmisión alimentaria	137
8.1.1. Muestras testigo	138
8.1.2. Comunicación de brotes en centros escolares	138
8.1.3. Prevención de enfermedades de origen alimentario en el entorno escolar	139
9 RECOMENDACIONES GENERALES	143
9.1. Desayunos, meriendas y cenas	144
9.2. Involucración de niños y niñas en el proceso de la alimentación	151
9.3. Tips para establecer una relación sana con la comida	152
9.4. Información para aportar a las familias sobre el menú escolar	155
9.5. Actividad y ejercicio físico en edades escolares	157
9.6. Venta y distribución de alimentos en el centro escolar	158
10 REFERENCIAS	163
11 ANEXOS	173
Anexo 1: checklist de comprobación de las prácticas de manipulación	174
Anexo 2: checklist de comprobación del comedor escolar por parte de responsables	175
Anexo 3: checklist de comprobación de la organización del comedor escolar	177
Anexo 4: ejemplos de menús saludables de seis semanas para el comedor escolar	179
Anexo 4.1: menú saludable omnívoro (otoño-invierno)	179
Anexo 4.2: menú saludable omnívoro (primavera-verano)	180
Anexo 4.3: menú saludable ovolactovegetariano (otoño-invierno)	181
Anexo 4.4: menú saludable ovolactovegetariano (primavera-verano)	182

Índice de tablas

TABLA 1	29
Alumnado matriculado y alumnado total con servicio de comedor en centros públicos de la comunidad autónoma de Canarias (a fecha de 1 de diciembre de 2019).	
TABLA 2	31
Alumnado matriculado y alumnado total con servicio de comedor estratificado por isla en centros públicos de la comunidad autónoma de Canarias (a fecha de 1 de diciembre de 2019).	
TABLA 3	65
Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población escolar.	
TABLA 4	66
Distribución de energía diaria a partir del consumo de energía total.	
TABLA 5	69
Frecuencia recomendada de consumo de los diferentes grupos de alimentos.	
TABLA 6	70
Reparto de los grupos de alimentos en un menú omnívoro.	
TABLA 7	71
Reparto de los grupos de alimentos en un menú ovolacteovegetariano.	
TABLA 8	82
Descripción de la estructura básica del menú escolar.	
TABLA 9	83
Resumen de requisitos nutricionales básicos del comedor escolar.	
TABLA 10	86
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar.	

TABLA 11	87
Frecuencias recomendadas de consumo de alimentos en la programación de menús escolares.	
TABLA 12	89
Raciones recomendadas para la población infantil genérica en comedor escolar.	
TABLA 13	90
Raciones recomendadas de alimentos para la población entre los 4 y los 18 años.	
TABLA 14	98
Lista de alimentos que se deben tener en cuenta en la enfermedad celiaca.	
TABLA 15	106
Recomendaciones dietéticas y posición más adecuada según la fase de deglución alterada.	
TABLA 16	123
Relación de monitores/as y/o educadores/as que deben contar los centros en función del curso.	
TABLA 17	153
Ejemplos de frases y expresiones que no deben utilizarse.	

Índice de gráficos.

GRÁFICO 1	59
Porcentaje de proteínas necesarias al día por individuo/a.	
GRÁFICO 2	61
Porcentaje de hidratos de carbono necesarios al día por individuo/a.	
GRÁFICO 3	62
Porcentaje de grasas necesarias al día por individuo/a.	
GRÁFICO 4	67
El plato de la alimentación saludable canario.	
GRÁFICO 5	84
Frecuencia recomendada de consumo de los diferentes grupos de alimentos.	
GRÁFICO 6	138
Actuación en caso de sospecha de un brote en un centro escolar.	

Siglas y acrónimos.

AMPA	Asociación de Madres y Padres del Alumnado.
BOC	Boletín Oficial de Canarias.
BOE	Boletín Oficial del Estado.
CE	Constitución Española.
CEIP	Centros de Educación Infantil y Primaria.
CEIPS	Centros de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.
DGCIPE	Dirección General de Centros, Infraestructura, y Promoción Educativa.
DGSP	Dirección General de Salud Pública.
EAC	Estatuto de Autonomía de Canarias.
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
IDR	Ingesta Dietética de Referencia.
IES	Institutos de Educación Secundaria.
NEAE	Necesidades Específicas de Atención Educativa.
OMS	Organización Mundial de la Salud.
ONU	Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas.
SCS	Servicio Canario de la Salud.
TA	Trastornos Alimentarios y de la ingestión de alimentos.
TEA	Trastorno del Espectro Autista.
TERIA	Trastorno de la Evitación y Restricción de la Ingesta de Alimentos.
TIAS	Enfermedades de Transmisión Alimentaria.

