

# Índice



<b>PRESENTACIÓN</b>	24
<b>1 INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN</b>	27
<b>2 MARCO LEGAL Y LEGISLACIÓN VIGENTE</b>	33
<b>3 PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE (DGSP)</b>	39
<b>4 OBJETIVOS</b>	51
<b>5 ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	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
<b>6 COMEDOR ESCOLAR</b>	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
<b>6.4. Adaptación del menú escolar a necesidades especiales .....</b>	<b>92</b>
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
<b>6.5. Acompañamiento de las comidas en alumnado con necesidades específicas de atención educativa .....</b>	<b>117</b>
6.5.1. Parálisis cerebral .....	118
6.5.2. Diversidad funcional intelectual .....	119
6.5.3. Trastorno del espectro autista .....	120
<b>6.6. Organización del servicio de comedor escolar .....</b>	<b>121</b>
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
<b>7 SOSTENIBILIDAD ALIMENTARIA Y MEDIO AMBIENTE</b>	<b>129</b>
7.1. Criterios de sostenibilidad	131
<b>8 HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA</b>	<b>135</b>
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
<b>9 RECOMENDACIONES GENERALES</b>	<b>143</b>
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
<b>10 REFERENCIAS</b>	<b>163</b>
<b>11 ANEXOS</b>	<b>173</b>
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

<b>TABLA 1</b> .....	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).	
<b>TABLA 2</b> .....	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).	
<b>TABLA 3</b> .....	65
Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población escolar.	
<b>TABLA 4</b> .....	66
Distribución de energía diaria a partir del consumo de energía total.	
<b>TABLA 5</b> .....	69
Frecuencia recomendada de consumo de los diferentes grupos de alimentos.	
<b>TABLA 6</b> .....	70
Reparto de los grupos de alimentos en un menú omnívoro.	
<b>TABLA 7</b> .....	71
Reparto de los grupos de alimentos en un menú ovolacteovegetariano.	
<b>TABLA 8</b> .....	82
Descripción de la estructura básica del menú escolar.	
<b>TABLA 9</b> .....	83
Resumen de requisitos nutricionales básicos del comedor escolar.	
<b>TABLA 10</b> .....	86
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar.	

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

## Índice de gráficos.

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

## **Siglas y acrónimos.**

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



