

PLATO

SALUDABLE

CANTABRIA

Guía 2.

Menú Escolar Saludable





Alimentación saludable en los centros educativos

Alimentación saludable en la edad escolar

La alimentación es uno de los determinantes de la salud a lo largo de la vida, para conseguir una mayor longevidad y un envejecimiento saludable de la población.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los “entornos que apoyan la salud” y los “ambientes favorables” como los lugares que ofrecen protección ante riesgos para la salud. En este contexto, queda definido el entorno escolar como un espacio propicio para fomentar hábitos saludables relacionados con la alimentación, educando en salud y, ahora también, para promover una alimentación sostenible, dado que existe evidencia suficiente sobre el hecho de que los alimentos más saludables son además, los más sostenibles en sus procesos productivos, de ahí la necesidad de introducir en los programas dirigidos al entorno escolar la promoción de una alimentación saludable, la producción sostenible de alimentos y la reducción del desperdicio alimentario.

Por ello, promover en los comedores escolares una **oferta alimentaria saludable** y potenciar **proyectos que supongan un cambio decidido hacia una alimentación saludable y sostenible**, constituye uno de los **objetivos prioritarios de la Dirección General de Salud Pública**.

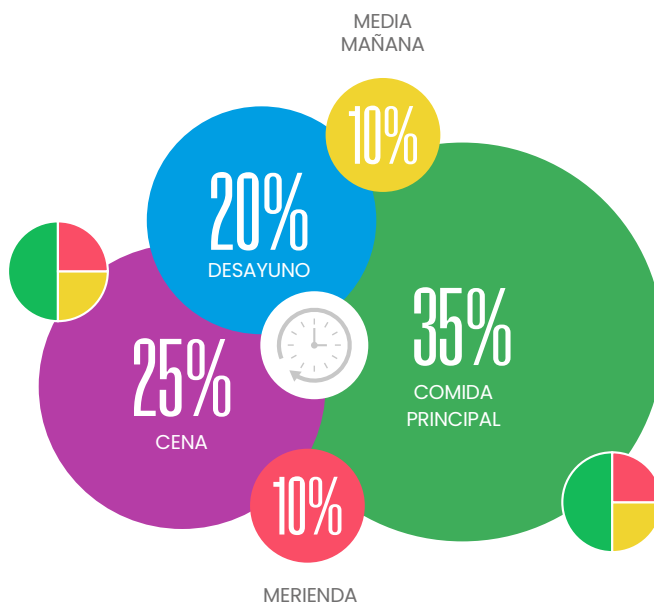
La oferta de alimentos y bebidas estará compuesta fundamentalmente por alimentos frescos, característicos de la dieta mediterránea, como hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos, cereales (fundamentalmente integrales), aceite de oliva virgen y agua como opción de bebida.

En referencia a la sostenibilidad se priorizarán alimentos de temporada y de cercanía, valorándose que al menos el 45% de las frutas y hortalizas que se oferten sean de temporada y cercanía y al menos el 5% del total de alimentos ofertados sea de producción ecológica.

Asimismo, se intentará utilizar envases a granel frente a envases unitarios, por ejemplo con los yogures, de forma que se reduzca el residuo de plásticos.

Documentación de referencia:

- ⊕ [Programa de Menús escolares, máquinas expendedoras y cafeterías de los centros escolares](#)
- ⊕ [Protocolo de criterios mínimos para la evaluación de la oferta alimentaria en los centros escolares: comedores escolares, máquinas expendedoras de alimentos y bebidas y cafeterías de acuerdo al programa de menús escolares.](#)



Las frecuencias de consumo de alimentos se refieren a la semana escolar (5 días) de la comida principal del día, que supone aproximadamente el 35% de la distribución calórica necesaria en un día.

También se indica mensualmente, referido a 20 días lectivos.

Consumo semanal (5 días)

Verduras y hortalizas

Cada día de la semana como primer plato o guarnición, además de las verduras que acompañan a los guisos.

Al menos 2 o 3 días, deben consumirse crudas. Utilizar tiempos de cocción cortos o al vapor, para preservar sus propiedades.

- ✓ Utilizar variedades de verduras, frescas, de cercanía y de temporada.

Consumo mensual (20 días)

20 días/mes.

Entre 8 y 12 días/mes, crudas (variable según la estación del año).



Más información:

[🌱 Recomendaciones de consumo de hortalizas de hoja \(espinacas, acelgas y borraja\) para población infantil \(hasta los 3 años\).](#)

Consumo semanal (5 días)

Legumbres

Al menos 2 días a la semana como primer plato, formando parte de recetas tradicionales.

Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, guisantes, soja.

Por su calidad nutricional se recomienda incrementar la frecuencia de las legumbres, 1 o 2 días más, como guarnición (guisantes, hummus,...)

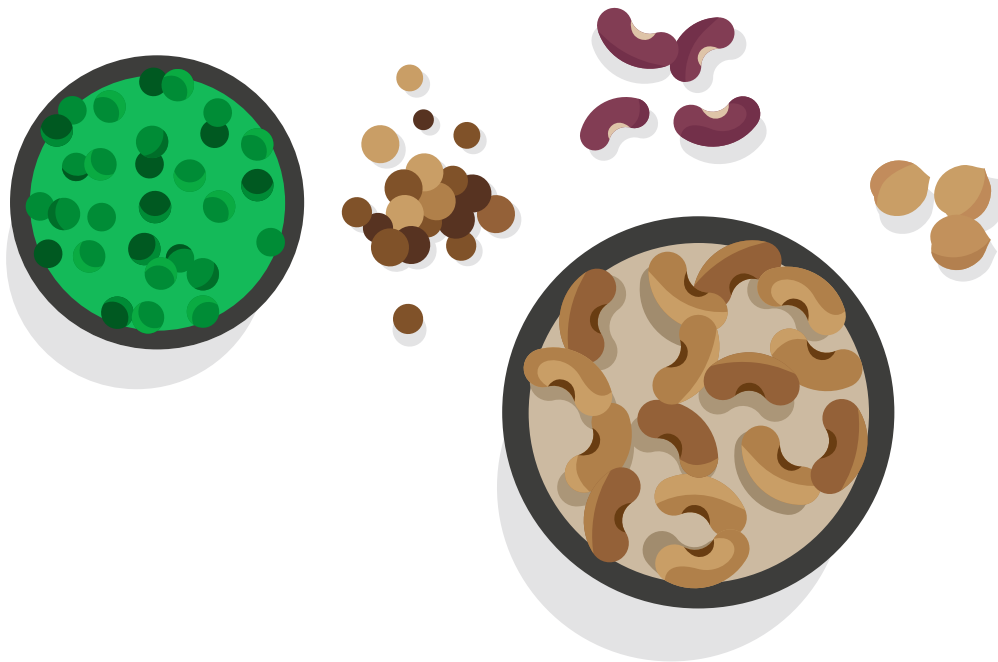
✓ **Variedad y cercanía.**

ⓘ Se recomienda la adición de cereales (arroz, avena, ...) a los platos de legumbres, ya que su combinación proporciona proteínas con mayor variedad de aminoácidos sobre todo para menús a base de proteína vegetal.

Consumo mensual (20 días)

Mínimo 8 días/mes, legumbre como primer plato.

Recomendado 4 días/mes, legumbre como guarnición.



⊕ **Advertencia para personas con intolerancia al GLUTEN:** Las lentejas (crudas secas o cocidas) son un alimento en el que, a pesar de estar naturalmente exento de gluten, deberán haber sido específicamente elaboradas y preparadas para evitar la contaminación por trigo, centeno, cebada o sus variedades híbridas, siempre que vaya destinado a personas con intolerancia al gluten, por lo que deberán indicar en su etiquetado "Sin gluten" si pueden garantizar que su contenido de gluten no sobrepasa los 20 mg/kg de lentejas.

Consumo semanal (5 días)

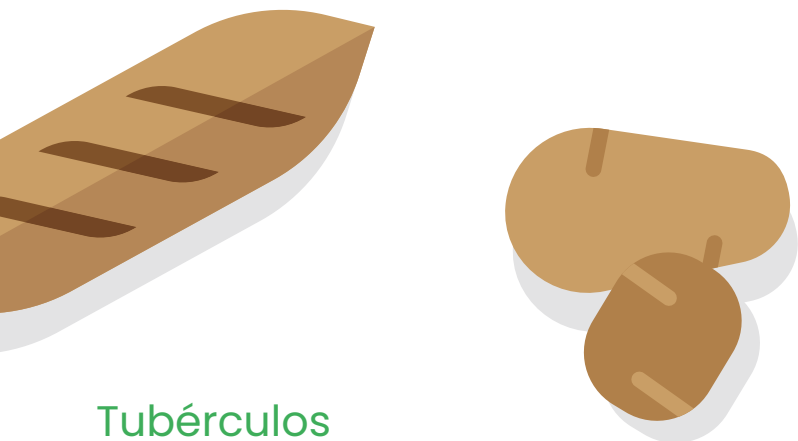
Cereales

Una semana 1 día, otra semana 2 días, como ingrediente principal, alternando entre arroz, pasta o similar.

- ✓ Al menos la mitad, integral.
- ✓ En consonancia con los criterios nutricionales del Programa, con el fin de mejorar la aceptación de productos integrales, y especialmente el arroz, se permite una inclusión paulatina, de forma que pudieran ofertarse variedades semi-integrales.

Pan integral, al menos, un día a la semana

- ✓ En el caso del pan integral, su ingrediente principal será harina integral o de grano entero al menos en un 50%, aumentando este porcentaje progresivamente.



Tubérculos PATATAS

Quincenalmente, formando parte de recetas tradicionales, como los guisos con: verdura, carne o pescado.

- ✓ Se incluyen en este grupo por su contenido en hidratos de carbono.

⊕ **Advertencia para personas con intolerancia al GLUTEN:** La avena es un alimento en el que, a pesar de estar naturalmente exento de gluten, deberá haber sido específicamente elaborada y preparada para evitar la contaminación por trigo, centeno, cebada o sus variedades híbridas, siempre que vaya destinado a personas con intolerancia al gluten, por lo que deberán indicar en su etiquetado "Sin gluten" si pueden garantizar que su contenido de gluten no sobrepasa los 20 mg/kg de alimento.

Consumo mensual (20 días)

6 días/mes (3 días arroz/3 días pasta).
Mínimo 3 integrales/mes.



Mínimo 4 días/mes, pan integral.

Importancia de lo integral

Composición nutricional en 100 g de porción comestible comparativa entre pan blanco fresco y pan integral:

	PAN BLANCO FRESCO	PAN INTEGRAL
Energía (kcal)	258	228
Fibra (g)	2,2	8,5
Hierro (mg)	1,7	2,5
Magnesio (mg)	26	91
Potasio (mg)	100	220
Ácido fólico (µg)	0	22

Si bien la cantidad de energía que aportan es similar en ambas opciones, en el integral, el contenido en fibra se multiplica por 4 y el del resto de minerales y vitaminas se incrementa considerablemente.



2 días/mes, tubérculos (completando la semana de 1 ración de cereal).

Consumo semanal (5 días)

Carne y procesados cárnicos

Máximo 2 días a la semana, carne blanca (pollo, pavo, conejo).

Máximo 2 días al mes, carne roja (vacuno, cerdo, cordero).

Máximo 2 días al mes, procesados cárnicos.

- Preferiblemente serán de elaboración propia, salchichas, hamburguesas o albóndigas, con un contenido reducido en grasa saturada, grasa trans, azúcar y sal.
- Si excepcionalmente son de fabricación industrial, como tipo frankfurt, embutidos cocidos ..., se elegirán opciones con menor contenido en los nutrientes indicados en el párrafo anterior, con un contenido mínimo en carne del 85% y se evitarán aquellos que contengan como ingrediente carne separada mecánicamente.

Se priorizarán carnes magras.

✓ Si es posible, de cercanía.

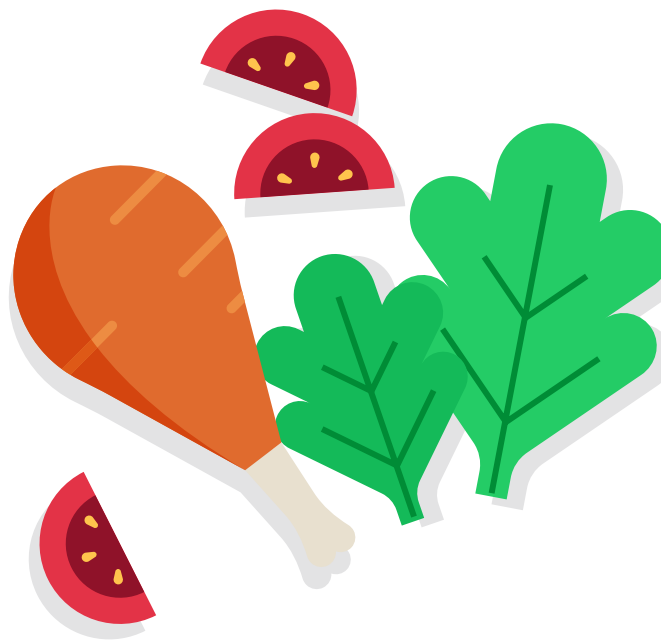
Si optas por menús a base de proteína vegetal, la dieta debe suplementarse con vitamina B12, ya que es la única que se encuentra casi exclusivamente en alimentos de origen animal.

Consumo mensual (20 días)

Máximo 8 días/mes, carne blanca.

Máximo 2 días/mes, carne roja (puede aumentar, siempre que la suma con los procesados cárnicos no supere 4/mes).

Máximo 2 días/mes, procesados cárnicos.



Consumo semanal (5 días)

Pescados

2 días a la semana. Alternando entre pescado blanco y pescado azul. También moluscos (sepia, calamar, mejillones...).

Priorizar que sea fresco y variedad. De cercanía y de temporada. Aunque durante todo el año hay variedades en su mejor momento, tendremos en cuenta las Costeras de pescado en Cantabria.

Verdel > De febrero a mayo.

Chicharro > De diciembre a abril.

Palometa > De noviembre a abril.

Atún y bonito del Norte > De mayo a octubre.

Bocarte > De abril a julio.

Sardina > De julio a noviembre.

- ✓ En consonancia con los criterios nutricionales del Programa, con el fin de mejorar la aceptación del pescado y especialmente del pescado azul, se permite una inclusión paulatina del pescado azul, de forma que pudieran ofertarse platos y preparaciones siempre que contengan un contenido mínimo del 70% de pescado azul y que, el resto de ingredientes y la preparación no excedan los límites de nutrientes objeto de reducción, como son las grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal. Progresivamente se irá aumentando de forma que se equilibre la oferta entre pescado blanco y azul.

Importancia del pescado azul: además de ser fuente de vitaminas y minerales y rico en proteínas de gran valor biológico, con aminoácidos esenciales como lisina, metionina y treonina, es rico en ácidos grasos omega 3, reconocidos como cardiosaludables.

Consumo mensual (20 días)

8 días/mes, pescado (la mitad será pescado azul).

Pescados azules son: aguja, verdel, melva, chicharro, lamprea, palometa, atún, bonito, bocarte, sardina y salmón.



Más información:

Recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio:

Las especies con altos contenidos de mercurio son pez espada / emperador, atún rojo (*Thunnus thynnus*), tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y lucio.

Consumo semanal (5 días)

Huevos

Máximo 2 días a la semana huevos.

✓ Siempre bien cocinado.

Precocinados

Máximo 1 vez cada quince días.

Empanadillas, croquetas, san jacobos.

✓ Preferiblemente de elaboración propia y en consonancia con los criterios nutricionales del Programa, priorizar aquellos con un contenido reducido en grasa saturada, grasa trans, azúcar y sal. Y evitar los que contengan como ingrediente carne separada mecánicamente.

Postre

4 días a la semana **fruta** fresca, variada y de temporada. Máximo 2 veces al mes en otras presentaciones (seca, al horno, compota).

1 día a la semana **yogur**. Se puede aumentar si acompaña a la fruta, no la sustituye. Evitar azucarados. Se puede sustituir el yogur por **queso fresco o cuajada**.

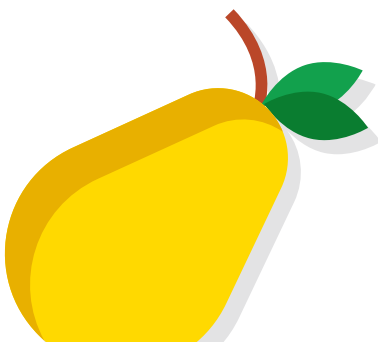
✗ Los zumos o productos procesados a base de fruta, no se consideran fruta.

Consumo mensual (20 días)

Máximo 8 días/mes, huevos.

Máximo 2 días/mes, precocinados.

Fórmula 4 fruta: 1 lácteo o sus variedades.



ACEITE de oliva virgen, como grasa de elección en las comidas principales del día

En caso de frituras, el aceite de oliva o girasol alto oleico son otra alternativa.

SAL: Moderar su uso, pero siempre yodada

Evitar el uso de concentrados para caldos y otros potenciadores del sabor. Si se usan excepcionalmente, se optará por aquellas que tengan un contenido reducido en un 30% de sal.

Se recomienda el uso habitual de especias, ya que realzan el sabor de los alimentos, sin necesidad de añadir sal. Además, favorecen la digestión. Son especialmente beneficiosas la **cúrcuma, el jengibre, el comino, el orégano, el tomillo y el romero.**

✓ Para la OMS es vital reducir la ingesta diaria de sal, por eso recomienda no consumir más de 5 g al día (equivale a 2 sobrecitos y medio).



AGUA, como bebida de elección. Siempre disponible

Si la calidad del agua lo permite, se optará por la de grifo, para reducir los residuos plásticos.

Más información:

[Recomendaciones de la OMS](#)

[Informe de la Estrategia NAOS sobre la sal yodada.](#)

Consumo semanal (5 días)

Elaboraciones

Predominar plancha, vapor, cocción u horno.

Evitar frituras (enharinados o rebozados).

❗ Máximo 1 día a la semana frituras en el segundo plato y 1 día a la semana en la guarnición.

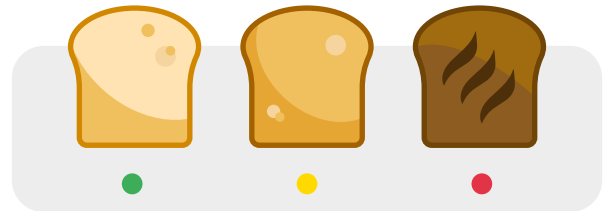
❗ Evitar salsas industriales. En la elaboración de salsas, no utilizar concentrados, ni cubitos o sopas deshidratadas.

Consumo mensual (20 días)

Máximo de frituras en el segundo plato 4 días/mes.

Máximo de frituras en la guarnición 4 días/mes.

En alimentos ricos en hidratos de carbono como pan, patatas y cereales, a temperaturas superiores a 120°C y baja humedad, se puede formar una sustancia tóxica llamada **ACRILAMIDA**.



🌐 Con la acrilamida no desentones, elige dorado, elige salud.

Tabla resumen de frecuencias de los menús escolares

COMIDA PRINCIPAL	ALIMENTOS	RACIONES FRECUENCIA SEMANAL (5 DÍAS) O MENSUAL (20 DÍAS)
Primer plato	*Hortalizas/Verduras	De 1 a 3 raciones semanales. Se completa hasta 5 con la verdura fresca de la guarnición.
	Legumbres	2 raciones semanales.
	Arroz y pasta (integral o semi-integral).	Una semana 1 ración y otra semana 2 raciones.
	Guisos de patatas con...	Dos raciones al mes, completando las semanas de 1 ración de cereal.
Segundo plato	Pescado blanco, azul (alternando ambos), moluscos.	2 raciones semanales.
	Carne:	Máxima: 3 raciones semanales. Priorizando carnes magras.
	• Carne blanca (aves y conejo).	Máxima: 2 raciones semanales.
	• Carne roja (ternera y cerdo).	Máxima: 2 raciones mensuales (se puede aumentar siempre que la suma con los procesados cárnicos no supere 4 mensuales)
	• Procesados cárnicos (salchichas, hamburguesas).	Máxima: 2 raciones mensuales.
	Huevos (preferiblemente al horno, plancha o cocido).	Máxima: 2 raciones semanales.
	Proteico vegetal (legumbres y derivados).	Opción: de 0 a 5 raciones semanales.
Precocinados (croquetas, San Jacobos, ...).	Máxima: 2 raciones mensuales.	
**Fritos (rebozados, enharinados).	Máxima: 1 ración a la semana.	
Guarnición	Ensalada (verdura fresca cruda).	2 o 3 raciones semanales, dependiendo de la estación del año.
	Otros (patatas, setas, hortalizas, legumbres, ...).	1 o 2 raciones semanales. Recomendado al menos 1 ración de legumbre.
	**Fritos (patatas, rebozados, ...).	Máxima: 1 ración semanal.
***Postre	Fruta fresca.	4 o 5 raciones semanales.
	Lácteos (yogur, cuajada, queso fresco) sin azúcar.	1 ración semanal. Hasta 5 si acompaña a la fruta.
	Fruta en otras presentaciones (secada, al horno, ...) sin azúcar.	Máximo 2 raciones mensuales.

(*) Según el Código Alimentario Español hortaliza es cualquier planta herbácea hortícola en sazón que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinada. La denominación de verdura distingue a un grupo de hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos o inflorescencias).

(**) En las elaboraciones predominará plancha, vapor, cocción u horno.

(***) Se limitará la oferta de postres dulces a ocasiones especiales.



¡Cantabria por una vida saludable!

Infórmate en saludcantabria.es

 @GobCantabria  @SaludCantabria  @SaludCantabria