

## EL COMEDOR ESCOLAR O CÓMO DAR A TU HIJO UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y NO MORIR EN EL INTENTO



El comedor escolar o cómo dar a tu hijo una alimentación equilibrada y no morir en el intento. Seguramente muchos de vosotros estéis en la misma situación que yo. Mi hijo empieza el cole este año y ya estamos viendo qué opciones tenemos. Como uno tiene cierta deformación profesional, no puedo (o no quiero) evitar pedir información sobre el comedor escolar, bien al propio centro o bien a conocidos o a otros padres.

En fin, que tengo sobre la mesa varias fotocopias de menús escolares y no sé por dónde empezar. Los modelos y formatos son de lo más variados, con dibujitos y todo, pero en esencia son lo mismo. Como decía aquel: "No es lo mismo, pero es igual". Todos son mensuales y algunos son idénticos para todo el curso. Es decir, el primer lunes de cada mes empieza de nuevo. Esto es que mi hijo comerá todos los lunes de cada mes: sopa de cocido, palitos de merluza y fruta. Espero que para el curso 2012-13 el menú cambie porque de lo contrario se lo sabrá mejor que la tabla del siete.

De todos los que tengo sólo hay uno que indica las Kcal. Según varias organizaciones como la OMS (Organización Mundial de la Salud), la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) y otras asociaciones pediátricas y nutricionistas, de media, un niño de 3 a 6 años necesita unas 90 Kcal. por Kg. y por día. Algunos dicen más y otros menos, pero es una media. También depende de la actividad del niño, su evolución, estado madurativo, etc. Pues bien, mi hijo pesa 16 Kg. , si hacemos los cálculos, necesita 1440 Kcal. por día. Vamos a redondear a 1500 Kcal.

Todos coinciden en que la comida debe aportar el 35% del aporte calórico total. Si seguimos con los cálculos, el 35% de 1500 son 525 Kcal. ¿Sabéis cuántas Kcal. tiene la comida que menos aporta? 766. ¿Y la que más? 918. ¡918 Kcal! Y lo más curioso es que en el menú hay una nota que dice que las Kcal. han sido calculadas con los valores de referencia actualmente vigentes.

Esto debe ser por el gran número de niños y niñas que no desayunan. Han decidido sumar las calorías del desayuno y la comida. (Nota: léase con sarcasmo).

Otra duda. ¿Hay alguien que después de un plato de macarrones con queso, tomate y atún se coma un plato de "Nugets"? Por mucha ensalada que lleven esos nugets. ¿Quién se come una tortilla con patatas después de una fabada asturiana? Vamos, que tendré que apuntar al niño a natación para que se haga veinte largos para quemar todo eso.

Otra de las recomendaciones es que se vigile el aporte proteico y de grasas. Pues esto está lleno de fritos, rebozados, empanados y demás. Así que se me antoja algo complicado. ¿Qué pasa con las patatas? ¿Sólo pueden ser fritas? No hay asadas, al horno, cocidas. Bueno, y lo que me faltaba por oír es que el menú dice una cosa y luego puede ser otra. Sí, ahí dice fruta, pero la niña ha comido yogur. No, de primero no ha sido crema de calabaza, han sido espaguetis. Cuando dice lenguado, ¿será lenguado o será fletán? Que no es lo mismo, pero es igual.

No quiero pecar de histerismo, pero me las tendré que ver y desear para equilibrar el menú con la merienda y la cena.

Una vez me dijeron: "¿Quieres un consejo?, no leas tanto". La verdad es que la ignorancia da un confort muy agradable. Siempre he criticado esa actitud, pero ¿no tendrá razón quien me dio ese consejo? He oído comentarios de padres que están contentísimos con el comedor del cole.

¡Pues no!, no lo comparto. Leeré más, buscaré más información y contrastaré los datos. Me quejaré más, propondré más soluciones, informaré a más padres, daré más charlas y cursos para compartir mis inquietudes. Pero quiero que mi hijo aprenda a comer.

**MATERNUM**

**Oscar Cardenal Milán**  
**(Biólogo – Nutricionista)**

[www.maternum.com](http://www.maternum.com)

965 981 558