



Educación

No tiene por qué ser más caro si es saludable y sabroso: nuevas alternativas en el servicio de comidas escolares.

Las empresas de catering escolar tienen un reto diario: deben ofrecer comidas saludables y sabrosas con un presupuesto sumamente reducido. En esa situación, a menudo la única alternativa es aplicar conceptos innovadores.

Los niños que se alimentan de forma saludable, rinden más en la escuela y serán menos propensos a sufrir depresiones o estados de ansiedad en el futuro¹ y tienen menos trastornos de conducta² en comparación con los niños que consumen con frecuencia productos procesados industrialmente.

El almuerzo en la escuela cubre hasta un 50% de las necesidades calóricas diarias de los niños. Por lo tanto, las empresas de catering escolar y el sistema educativo tienen una gran responsabilidad en cuanto a los hábitos de alimentación de los niños.

Revolution Foods, un proveedor que suministra cada semana 2 millones de comidas saludables a escuelas y proyectos sociales en Estados Unidos, realizó una encuesta hace poco entre más de 1,000 padres. Los resultados muestran que aproximadamente el 65% de los padres esperan que las escuelas fomenten formas de alimentación saludables.

Por otra parte, sólo una tercera parte de los padres encuestados (un 34%) indicó que ellos dan el ejemplo de hábitos de alimentación saludables también en sus hogares. En este contexto, se mencionó que los costos eran el criterio principal que impedía adoptar por completo un estilo de vida saludable.³

Está demostrado científicamente lo decisiva que resulta una alimentación balanceada en la escuela para la salud de los niños. Esto también se resalta en un estudio⁴ que muestra que el porcentaje de niños obesos en los estados federales de Estados Unidos que tienen rigurosos estándares de alimentación es inferior al porcentaje de niños obesos en aquellos estados en los que menos se exige incluir una mayor cantidad de frutas y verduras, grasas no animales, leche y cereales integrales en la dieta de los niños.

También el plan de acción de la Unión Europea contra la obesidad infantil está orientado a fomentar hábitos de alimentación saludables en la escuela. El objetivo es detener la tendencia ascendente en el peso promedio de los niños para el año 2020.

Los cambios en las normas y los presupuestos cada vez más reducidos (aproximadamente 1.30 dólares por alumno en las escuelas estadounidenses que participan en el programa de almuerzos gratuitos y 2.30 libras esterlinas por cada comida gratuita en las escuelas de primaria británicas) hacen que para los proveedores de comidas escolares resulte una tarea hercúlea ofrecer comidas saludables y atractivas para los niños.

50%

de la necesidad calórica diaria a través de las comidas en la escuela

Cuatro sugerencias para lograr una alimentación saludable a pesar de los presupuestos limitados.

Aplicar creatividad en el manejo de las verduras

Muchos comedores escolares en Estados Unidos han establecido "rincones saludables" para que los niños puedan comer más frutas y verduras. En los distritos escolares de Gooding y Shoshone, a los alumnos que hasta ahora nunca se les había ocurrido comer yogur se les ha convencido de adoptar este saludable hábito cubriendo los yogures con trozos de duraznos, fresas y frambuesas de la región.



Las empresas de catering también pueden controlar mejor sus costos incluyendo alimentos del programa de alimentación del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. Este programa pone gratuitamente a disposición de las escuelas productos alimenticios que tienen un valor equivalente a varios millones de dólares.

Otro consejo muy prometedor para hacer que los niños descubran el grato sabor de frutas y verduras: ocultar estos alimentos en batidos o salsas para pastas. Jamie Oliver, el cocinero británico que lucha desde hace más de 10 años por una alimentación saludable en las escuelas, es un gran defensor de este método.

Además, el marketing inteligente de alternativas saludables ha demostrado ser muy efectivo. Una prueba con los llamados "Power Pots" – que consisten en verduras frescas servidas en vasos de gran colorido –, junto con el eslogan "Cómete el arco iris" fue recibida de forma extraordinariamente positiva por los alumnos en Brighton en Gran Bretaña.

Compre productos regionales

Adoptar los ingredientes frescos regionales no sólo es más saludable para los niños y para el planeta, sino que a menudo resulta también más económico porque se elimina a los intermediarios en muchos casos.

El plan de acción de la Unión Europea contra la obesidad infantil se propone fomentar costumbres de alimentación saludable en las escuelas.

El establecimiento de un huerto escolar o de una cooperación con los agricultores locales es incluso más prometedor aún. Mediante tales iniciativas, los alumnos conocen las ventajas de comprar productos regionales. Al mismo tiempo, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos comprobó que estas iniciativas tienen como resultado un menor desperdicio de los alimentos y una mayor participación de los alumnos en los programas de alimentación escolar saludable que se les ofrecen.

Las compras regionales se establecieron en los comedores escolares italianos ya en el año 2010. En Italia, cada comida escolar cuesta 5 euros en promedio. Las familias con menores ingresos reciben un subsidio.

Períodos de descanso más largos al mediodía

En Estados Unidos no hay normas federales que regulen la duración de los períodos de descanso al mediodía. Posiblemente esta situación debería cambiar: un estudio de la escuela Harvard T.H. Chan School of Public Health demuestra que los períodos de descanso más cortos al mediodía guardan una relación directa con el consumo de alimentos menos saludables entre el alumnado.

El estudio, en el que participaron más de 1,000 niños de tercero a octavo año de educación en seis escuelas de primaria y secundaria en distritos escolares con población de bajos ingresos, comprobó que las probabilidades de elegir frutas por parte de los niños eran mucho menores si ellos disponían de menos de 20 minutos de tiempo para sus almuerzos. En las escuelas en las que los alumnos disponían de al menos 25 minutos de descanso al mediodía los resultados fueron distintos.

Además, los niños que disponían de menos de 20 minutos para comer consumían un 13% menos del plato principal, un 10% menos de la leche que se les ofrecía y un 12% menos de verduras en comparación con los niños que tenían más tiempo para comer. Asimismo, en los grupos que disponían de menos tiempo para comer se desperdiciaban más alimentos.

El equipamiento correcto para la cocina

Un sistema de cocina altamente moderno como el SelfCookingCenter®, que es un vaporizador combinado de RATIONAL, permite a los proveedores de comidas escolares preparar comidas más saludables con hasta un 95% menos de grasa. Por otra parte, con un equipo como este se pueden reducir claramente las pérdidas por cocción y se puede ahorrar en tiempo, materiales y costos de trabajo.

¹<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4167107/>

²<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24074470>

³<https://mottpoll.org/reports-surveys/healthy-eating-children-parents-not-following-recipe>

⁴<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4147666/>

Más información: K-12-Foodservice-es-us.com

