

Presentación

Presentación

A idade infantil caracterízase por se-lo período onde ten lugar o crecemento e o desenvolvemento do ser humano. Son anos críticos, pois a consecución do máximo potencial xenético de crecer e un estado óptimo de saúde e benestar non só é importante desde un punto de vista biopsicosocial a esta idade, senón que ten unha gran repercusión na vida adulta.

O século XXI debe ser, definitivamente, o da prevención e o da educación para a saúde. Neste contexto, o neno adquire un máximo protagonismo, por unha parte pola súa longa expectativa de vida, por outra pola súa capacidade de aprender e de lles transmitir información ós seus compañeiros e amigos, pero tamén á súa familia e educadores. A escola convértese, deste xeito, nunha área estratéxica, xa que cada vez máis o proceso educativo ocupa unha parte moi importante da vida dos nenos e adolescentes, tanto polas horas diarias de actividade, como polos anos de permanencia nos centros, que hoxe se estende desde a gardería ó bacharelato ou á formación profesional. É o medio idóneo para a divulgación, aprendizaxe e realización de hábitos e estilos de vida saudables. A experiencia científica acumulada nos últimos anos na Unión Europea (UE), EE.UU., Canadá e Australia demostra claramente que o desenvolvemento curricular en contidos sobre saúde, o desenvolvemento de programas de prevención e intervención sobre nutrición, actividade física, obesidade, etc., trae consigo obxectivos realistas, e se se conta coa cooperación dos profesores, pais e alumnos e a boa disposición das autoridades educativas e sanitarias produce beneficios que abranguen a tódolos membros da comunidade escolar, cun efecto multiplicador na sociedade.

É por isto que nos sentimos moi satisfeitos de que a Consellería de Educación da Xunta de Galicia lle propoña ó Departamento de Pediatría do Hospital Clínico Universitario-Universidade de Santiago de Compostela, a realización dun proxecto de “Desenvolvemento de programas de prevención e intervención nutricional na escola e de asesoramento nutricional nos centros docentes públicos de Galicia: comedores escolares”. O Departamento de Pediatría, desde a súa creación en 1948, considera a nutrición un determinante principal da saúde e do crecemento dos nosos nenos e, en consecuencia, é unha área prioritaria da súa actividade. En tal sentido, desenvolvémo-lo dito programa co máximo interese e empeño.

Os profundos cambios socioeconómicos e familiares que tiveron lugar nos últimos anos, como o extraordinario progreso da tecnoloxía e da biotecnoloxía alimentaria, das comunicacións e da rede de frío, así como a influencia crecente da televisión, de internet e doutras autoestradas da información, modificaron en profundidade os hábitos de vida, en especial os dietéticos e os patróns tradicionais de actividade física dos nenos e adolescentes. O aumento do consumo de alimentos de orixe animal, de graxa total e saturada, de alimentos manufacturados, tanto sólidos como líquidos (*snacks*), ricos en enerxía, graxa, azucre e/ou sal, xunto a unha inactividade cada vez maior, favorecen un aumento significativo do exceso de peso e da obesidade, de trastornos do comportamento alimentario e de inxestión inadecuada dalgunhas vitaminas e minerais, importantes para a saúde.

O comedor escolar adquire unha gran relevancia, que será crecente na promoción de hábitos e saúde nutricional dos nenos, xa que estes teñen cada vez unha menor oportunidade de

comer en familia, e máis de dispoñer de cartos para elixir, mercar e consumir os alimentos que desexen. Realizar, polo tanto, no comedor escolar a comida principal do día, cinco veces á semana durante moitos anos, con menús cun contido adecuado de macro e micronutrientes e compoñentes funcionais, é un seguro para o seu benestar; pero, xunto ó marco compartido, éo tamén na creación de hábitos e condutas saudables e prosociais, con impacto e repercusión a curto, medio e longo prazo.

A guía que presentamos propón, por primeira vez en España, uns menús adaptados ás necesidades dos nenos, cunha referencia completa na que se indica qué proporciona cada un dos menús en termos de enerxía, proteínas, graxas, hidratos de carbono, minerais e vitaminas, ata un total de 35 nutrientes. Ademais, inclúe referencias precisas sobre o tipo de preparación e documentación iconográfica, co fin de lle facilita-la súa elaboración ó persoal do comedor. Introdúcense tamén, por primeira vez, menús para nenos que non poden consumir algún tipo de alimento, polos efectos nocivos que estes poden ter para a súa saúde. Dedicámoslles especial atención a aqueles nenos con enfermidade celiaca e con alerxia alimentaria.

Non foi unha tarefa doada, pero contamos coa colaboración inestimable dos profesores técnicos de hostalería, do IES Compostela (Escola de Hostalería) en Santiago de Compostela, José Antonio Vieites Quintáns e Benjamín Balsa Mansilla. Os seus consellos para a elaboración das receitas e a posta en práctica da súa preparación confirma a validez culinaria dos menús. Tamén e de destaca-lo esperado traballo iconográfico levada a cabo polo fotógrafo Tino Martínez, que será de axuda para a presentación dos menús e para a educación nutricional. Merecen especial mención Ana María Martínez Lorente, Asunción Novo Ares e Amil López Viéitez, que puxeron toda a súa experiencia nutricional e o seu entusiasmo para a consecución destes menús escolares saudables. Finalmente, agradecerlle á Consellería de Educación o seu interese prioritario pola saúde nutricional na escola e a confianza depositada no noso grupo.

Esperamos e desexamos que esta documentación sirva de guía e que sexa un estímulo para a elaboración de menús nutricionalmente óptimos, para que o comedor escolar se converta, deste xeito, nun punto de encontro saudable e para que a escola, coa participación de todos —nenos, profesores, pais e profesionais da saúde e as institucións responsables de planificación educativa— estea á vangarda da educación e intervención nutricional.

Prof. Rafael Tojo

Prof^a. Rosaura Leis