

# **Criterios alimentarios para transición a menús saludables, sostenibles y ecológicos**

Red municipal de Escuelas Infantiles – Ayuntamiento de Madrid

## **OBLIGACIONES INCLUIDAS EN LOS PLIEGOS DE CONDICIONES**

1. Uso exclusivo de aceite de oliva virgen en todas las elaboraciones.
2. No podrán utilizarse los siguientes alimentos elaborados: verduras, frutas, pescado, carne y huevos, de acuerdo con la definición de alimento elaborado contenida en el artículo 3.2 d) del Reglamento (CE) 1333/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo de 16 de diciembre de 2008 sobre aditivos alimentarios.
3. Sólo se podrán servir comidas preparadas elaboradas culinariamente en la cocina del centro o, en su caso, la cocina de la entidad responsable del servicio de catering, y resultantes de su preparación en crudo o del cocinado, no autorizándose comidas precocinadas o platos preparados elaborados por otras industrias o establecimientos.
4. Sólo se podrán servir comidas preparadas elaboradas culinariamente en la cocina del centro o, en su caso, la cocina de la entidad responsable del servicio de catering, y resultantes de su preparación en crudo o del cocinado, no autorizándose comidas precocinadas o platos preparados elaborados por otras industrias o establecimientos. Por ejemplo: embutidos (jamón serrano, jamón york, chorizo, bacon, lacón...), carnes procesadas y/o adobadas (como salchichas frescas, filetes de Sajonia, lomo en adobo...), croquetas congeladas, etc.
5. Eliminación de panga, tilapia, perca del Nilo de los menús.
6. Fruta como postre, al menos cuatro de los cinco días de la semana, ofreciéndose el quinto un lácteo preferiblemente natural, sin ningún tipo de edulcorantes, saborizantes ni colorantes artificiales.
7. En caso de ofrecer zumos, estos serán naturales, nunca envasados.

## **CRITERIOS GENERALES**

1. Priorizar alimentos FRESCOS, DE TEMPORADA, LOCALES O DE PROXIMIDAD Y ECOLÓGICOS.
2. Incluir MÁS VERDURAS en general en todos los platos y como plato principal.
3. REDUCIR LA PROTEÍNA ANIMAL en los menús, empleando FUENTES DE CALIDAD (carnes, pescados, huevos, lácteos de calidad)
4. INCREMENTAR LA PROTEÍNA VEGETAL (aumentar el consumo de LEGUMBRES)
5. Incorporar de manera progresiva versiones INTEGRALES Y ECOLÓGICAS de los diferentes grupos de alimentos.

## **CRITERIOS ESPECÍFICOS PARA LA TRANSICIÓN A MENÚS SALUDABLES, SOSTENIBLES Y ECOLÓGICOS: Secuencia de incorporación**

**Se plantean en algunos de ellos 2 fases, que se indican con 1) y 2), en función del proceso que lleve cada escuela:**

1. 1) Reducción – 2) Retirada de empanados, rebozados, fritos..., empleándose técnicas de cocina más saludables. Ejemplo: empanadillas o croquetas al horno, en lugar de fritas.
2. 1) Utilización de frutas y verduras de temporada - 2) Utilización de productos locales y/o de proximidad, ecológicos.
3. Incorporación de **más verduras** (de temporada) en todos los platos y en el balance final del menú semanal, de manera que se incluyan más platos principales de verdura “verdura como protagonista del plato”, así como en guarniciones que acompañen a otros alimentos. Elaboración de los purés de los bebés con verduras de temporada.
4. Control del equilibrio nutricional de los menús para **evitar que se dupliquen o tripliquen proteínas o hidratos de carbono** en una misma comida, como pasa en los siguientes ejemplos: existe triplicidad de proteínas si: 1º legumbres – 2º carne/pescado – 3º postre lácteo, o duplicidad de hidratos de carbono si: 1º pasta/arroz/patata y se ofrece también pan.
5. **Reducción del consumo de proteína animal** y fomento de la proteína vegetal (existe un consumo excesivo de proteína animal y con frecuencia de baja calidad, carnes procesadas, embutidos...):
  - 1) Incorporación de un día a la quincena sin proteína animal, utilizando alimentos ricos en proteína vegetal, como la variedad de legumbres existentes en nuestra dieta mediterránea.

- 2) Un día a la semana sin proteína animal.

Incorporación en los purés de los bebés de fuentes de proteína diferentes a la carne y pescado (como legumbre, huevo duro).

6. Presencia de **legumbres** más de un día a la semana. Se proponen las siguientes posibilidades:

Un día a la semana, la legumbre será la única fuente de proteína, cocinándose con verduras, y complementándose con un cereal (no es imprescindible si se come con pan o si son garbanzos).

El segundo día a la semana con legumbre, esta puede presentarse en un guiso tradicional que contenga una pequeña cantidad de proteína animal (cocido, potaje).

También se pueden incorporar legumbres en nuevos platos (1º o 2º plato), por ejemplo, boloñesa de lentejas en pasta o lasaña, ensalada templada de legumbres, hamburguesas y albóndigas de legumbres.

Los patés vegetales de garbanzos “hummus”, lentejas... pueden ser una opción para las

meriendas.

\*Evitar que el día de postre lácteo coincida con el día de legumbres (el Calcio del lácteo reduce la absorción del hierro y otros minerales de la legumbre). La fruta (vit. C), en cambio, favorece la absorción del hierro.

#### 7. Reducción de pan (1)

- 1) Reducción, especialmente en las comidas en las que ya haya pasta, cereal, patatas.
- 2) Retirada del pan de las comidas, ofreciéndolo en desayunos y meriendas en opciones de mejor calidad (evitando pan blanco, pan de molde, pan de leche, por su elevado contenido en **harinas refinadas**, levaduras sintéticas y aditivos).

#### 8. Introducción de **variedad de cereales** (avena, mijo, por ejemplo) e incorporación de cereales integrales ecológicos y de pastas y arroces integrales ecológicos.

El cereal **integral** debe ser siempre **ecológico**, pues es en la cáscara donde se acumula más cantidad de pesticidas (no así en el ecológico). Si se elige un cereal convencional (no eco), es preferible que sea refinado (sin cáscara).

(2) Consideraciones respecto al arroz.

#### 9. Hidratos de Carbono de liberación rápida y escasos nutrientes. Los azúcares refinados:

- 1) Reducción. Educar en un punto de dulzor más bajo en la bollería casera.
- 3) Eliminación del azúcar refinado y los edulcorantes. Eliminación de las galletas y resto de bollería industrial, así como del chocolate.

Opciones de desayunos y meriendas alternativos con avena, mijo, galletas y bizcochos caseros, pan con aceite de oliva, macedonias, frutas de temporada, patés vegetales.

#### 10. Utilización de **sal** en las comidas:

- 1) Reducción.
- 2) Eliminación de la sal en las comidas.

#### 11. Consumo diario de **fruta entera**:

- 1) En el postre
- 3) A media mañana. El desayuno y la merienda son momentos ideales para ofrecer fruta de temporada.

Las papillas de frutas de los bebés se elaborarán con las frutas de temporada.

Es preferible ofrecer fruta entera, en lugar de zumo (que siempre será exprimido en la escuela), cuando el/la niño/a ya pueda ingerirla con seguridad.

#### 12. Incorporación de **frutos secos bien triturados** en alguna elaboración, como fuente de

grasas y proteínas vegetales de calidad.

13. Empleo de **carne de calidad**, cortes magros **sin aditivos**.

14. Empleo de **pescado de calidad** (blanco y azul), eliminando, además de los indicados en las restricciones de los pliegos, pescados de baja calidad como la limanda procedente del Sudeste asiático o los pescados grandes (como el atún), por su elevado contenido en metales pesados (también si se utiliza en conserva).

Restringir el consumo de halibut (fletán), a una periodicidad mensual.

\*Estas recomendaciones se han de tener en cuenta especialmente en bebés, niñas/os de corta edad y mujeres embarazadas.

15. Incorporación de **algún vegetal en crudo**: ensaladas variadas con lechugas y brotes (más allá de la lechuga iceberg de poca calidad nutritiva) y con raíces y tubérculos (remolacha, boniato, chirivía, zanahoria, nabo).

Empleo de variedad de hortalizas y verduras de diferentes colores, “a mayor cromatismo, más variedad de sabores y vitaminas, más diversidad de fitonutrientes y más antioxidantes”. “Cómete el arcoiris”.

\*Es imprescindible **LAVAR ADECUADAMENTE LOS VEGETALES** y más aún si van a ser consumidos frescos/crudos.

## OTROS CRITERIOS

1. Empleo de **técnicas de cocina** variada y saludable, que conserven al máximo los nutrientes de los alimentos (horno, guiso, plancha, vapor...)
2. Cuidado en la **presentación de los menús** y en las cantidades. Siempre es preferible que el/la niño/a pida repetir.
3. **Introducción paulatina** de nuevos alimentos, en cantidades pequeñas al principio, para ir aumentando la ración a medida que aumenta la aceptación por parte de la niña y el niño.
4. Desmontaje de los prejuicios y **faltos mitos** alimentarios:
  - a. **“No existen los superalimentos”** – Una dieta variada y equilibrada es suficiente para conseguir un aporte nutricional adecuado y un estado de salud óptimo.
  - b. **“Las/los bebés, niñas y niños de corta edad, no requieren una alimentación especial, muy distinta de la que come una persona adulta”** – En general (salvo prescripción pediátrica especial), tanto bebés como niñas y niños de corta edad, pueden y deben tener una dieta rica y variada, en el que se incluyan todo tipo de alimentos procedentes de fuentes de calidad.
5. Se debe dar la **coherencia a la alimentación familiar y escolar**, respetando los

### **ACLARACIONES:**

- (1) El pan ideal sería ecológico -porque la harina no contiene residuos de herbicidas y tiene más nutrientes fruto de un suelo vivo-, procedente de harinas integrales de cereales completos (no harina blanca con salvado) -que contienen más vitaminas, proteínas y fibra- y fermentado con levadura madre (ahora denominado de “masa madre”) que contiene una doble fermentación (alcohólica que da esponjosidad al pan) y láctica (ayuda a digerir la fibra y, al reducir el gluten a sus aminoácidos esenciales, es más digestivo y ayuda a que no se desarrollen intolerancias). Buscar “masa madre” en la etiqueta (siempre y cuando no lleve también “levadura panaria”, levadura de panadero, porque impide que la fermentación láctica se desarrolle). Si no se puede disponer de pan integral ecológico, con todas las garantías, evitar el pan precocinado/congelado, los panes de molde (que contienen azúcar), utilizar pan de panadería “del día”, de panaderos que conozcamos y nos den garantías, no precocinado/congelado previo.

Referencia “El auténtico pan biológico”.

- (2) El arroz puede contener arsénico procedente de las tierras de cultivo y de la producción con fertilizantes químicos. Pero es costosa la analítica si queremos diferenciar el arsénico natural (del suelo) y el que aportan los agroquímicos. Para reducir al máximo esta contaminación, se aconseja el consumo de arroz ecológico y cultivado en España (nuestros suelos dan tasas bajas de arsénico en comparación con los arroces asiáticos). Se debe poner a remojo el día antes o, al menos unas horas antes, desechando el agua del remojo (el arsénico se suelta en el agua). También cocer en abundante agua y, tras la cocción, desechar la sobrante.