



INFORME DEL COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA (CN-AEP) SOBRE EL HORARIO DE LOS COMEDORES ESCOLARES (DICIEMBRE DE 2018)

Aspectos normativos

1. La normativa que aplica a los comedores escolares tiene carácter autonómico y depende de las Consejerías de educación (no de Sanidad). No todas las Comunidades Autónomas han desarrollado una normativa específica. P.ej. la de Aragón es de 2013 (https://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SanidadBienestarSocialFamilia/Sanidad/Profesionales/13_SaludPublica/11_SeguridadAlimentaria/Gu%C3%ADa%20de%20Comedores%20Escolares.%20C.A.%20de%20Arag%C3%B3n..pdf) El contenido está dirigido, sobre todo, a aspectos de seguridad alimentaria, características nutricionales de los menús y atención a niños con necesidades especiales. No hay normativas –en general- para las escuelas infantiles -0 a 3 años-
2. El Ministerio de Sanidad a través de la AESAN elaboró en 2010 un documento de consenso sobre aspectos generales que deberían cumplir los Comedores escolares así como otras fuentes de alimentación en la escuela (http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf), con las mismas características que se mencionan para la normativa autonómica.
3. En algunos documentos elaborados por Asociaciones de Madres y Padres se trabajan los mismos aspectos. P.ej: https://fapar.org/documentos/Documento_Comedores.pdf

Es decir que, aunque resulte llamativo, el aspecto de los horarios, tiempos entre las comidas, etc, se ha tratado sólo de forma muy superficial y tangencial en las distintas normativas autonómicas o estatales.

Recomendaciones de Sociedades Científicas

1. La AEP en 2008 elaboró un documento sobre comedores escolares (<https://www.aeped.es/comite-nutricion/documentos/comedor-escolar-situacion-actual-y-guia-recomendaciones>), en el que no se aborda la problemática de los horarios de los comedores.
2. En Guía de recomendaciones para Centros escolares elaborada por la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (Aepap) en el apartado referido al Comedor escolar tampoco se recoge ningún aspectos relacionado con el horario (https://www.aepap.org/sites/default/files/24_normas_comedor_escolar_1.pdf)



3. En el programa Perseo de AESAN en colaboración con la Sociedad Española de Nutrición, SEN, se editó una guía sobre Comedores escolares (http://www.sennutricion.org/media/guia08_COMEDOR_ESCOLAR_txt.pdf) en el que tampoco hay una referencia a los horarios de los comedores escolares.
4. En 2015 la AEP colaboró en la redacción del libro blanco de la Alimentación Infantil (https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro_blanco_de_la_nutricion_infantil.pdf) en el que se desarrolló un módulo sobre Alimentación Institucional, muy completo y actualizado pero en el que no se hace ninguna mención específica sobre los horarios de los comedores escolares.

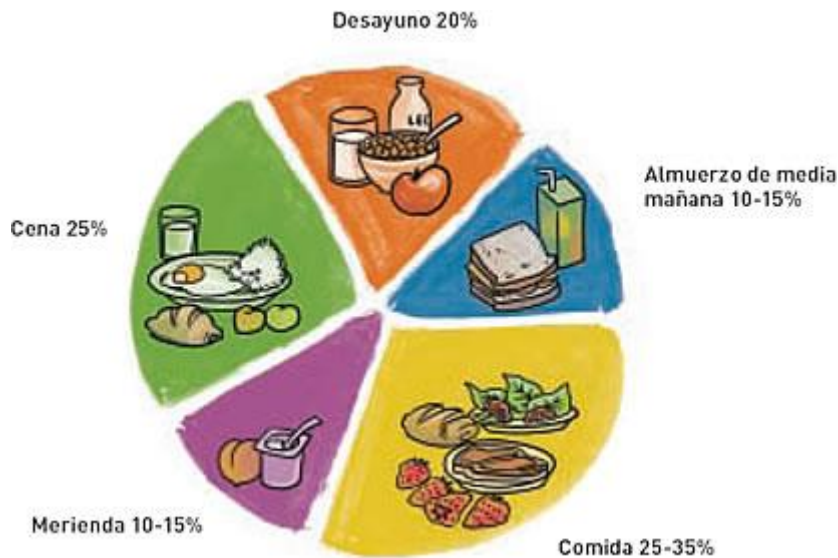
Posicionamiento de la AEP

Los documentos de la AEP, realizados por el Comité de Nutrición o en colaboración con otras entidades y que han sido señalados en el apartado anterior, han ido encaminados a la seguridad alimentaria y a la calidad nutricional.

Al igual que en el apartado de legislación no se han abordado aspectos como el horario de las comidas, probablemente por dos razones: una por la dificultad de poder hacer recomendaciones generales que abarcaran la idiosincrasia de cada centro en toda la geografía española y, sobre todo, porque el horario del comedor escolar (como el horario de las comidas en las casas) se basa fundamentalmente en el sentido común: reparto de las comidas de forma proporcional a lo largo del día.

Antes las preguntas de varios padres, asociaciones de padres, etc sobre el momento más adecuado para las comidas dentro del horario escolar, en especial, en las circunstancias de horarios intensivos, consideramos que la Asociación Española de Pediatría debe precisar los siguientes puntos:

1. Todas las recomendaciones de alimentación en el niño señalan: Realizar unas cinco comidas diarias: tres principales (desayuno, comida y cena) y dos más ligeras (media mañana y merienda).



La fundamentación de esta recomendación se basa en la fisiología de la absorción y el metabolismo de los nutrientes. La glucosa es necesaria para el funcionamiento de muchos órganos de la economía, entre ellos el cerebro.

Los hidratos de carbono de la dieta constituyen la principal fuente de glucosa.

2. Cuando un niño no recibe aportes suficientes de energía a través de las comidas debe usar sus reservas de nutrientes (para periodos cortos de ayuno el glucógeno disponible en el hígado y en el músculo). Cuanto más pequeño es el niño o en los niños más delgados esas reservas son menores y para conseguir la energía necesaria han de utilizar sus reservas de grasa y el músculo (se entra en situación de "cetosis").
3. En los últimos años, nuevos datos científicos apoyan la recomendación de que se debería facilitar que la mayor parte de la alimentación que recibimos se realice en la primera parte del día. Esto se basa en la relación que existe entre nuestro reloj biológico y los alimentos, crononutrición, y aboga por ajustar las comidas a las horas de mayor exposición solar y de mayor esfuerzo. Entre otras ventajas, se apunta a que esa adecuación reduciría el riesgo de obesidad.
4. Como se recoge en el Libro Blanco de la Alimentación Infantil:

El comedor escolar debe ser un lugar de educación nutricional y de hábitos de vida saludables". Se hace necesaria la participación de toda la comunidad escolar (directivos, docentes, cooperativa, niños/as) para configurar un proyecto de



promoción de prácticas saludables de alimentación, que sirva de correa de transmisión a toda la familia.

“Para que el momento de la comida se desarrolle de forma adecuada, no debemos preocuparnos solamente de que los niños coman. Es importante, independientemente del modelo de comedor escolar que la comida:

- Se desarrolle en un lugar y ambiente apropiado, disfrutando del tiempo necesario, es decir, que sea un momento placentero
- No debemos olvidar que la comida es un acto social, durante el cual los escolares se relacionarán con sus compañeros
- Por tanto, debe ser un momento agradable, que les permita disfrutar de los alimentos y les ayude a desarrollar el sentido del gusto”

En cualquier caso, aún sin una normativa rígida, debemos tener presente que periodos prolongados de ayuno, en especial en niños pequeños, escaso tiempo para comer o separar la alimentación del juego activo contribuye negativamente a su desarrollo. Por tanto, una adecuada organización del horario escolar que garantice la alimentación saludable y el juego activo debe ser preservada, pues no parece razonable que el horario de comedor de los pequeños se traslade a horas tan tardías (más allá de las 14:00 h.) para evitar una mala distribución de los períodos de ayuno y de las comidas intermedias, que sin duda conducen a un retraso en los horarios de cena y sueño de los niños.

Dr. José Manuel Moreno
En nombre del Comité de Nutrición