

PROTOCOLO DE VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR



Instituto de Salud Pública



La presente publicación se acompaña de un CD-ROM. Con ello se pretende facilitar su difusión, así como la mejor utilización de los documentos y formularios que incluye.

Edita:

Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid

Depósito Legal: M. 23.538-2004

Impreso en España - *Printed in Spain*

Imprime: NOVODISPRESS, S.L.

Ctra. Canillas, 138, 20 C - 28043 Madrid

Instituciones colaboradoras:



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
Dirección General de Salud Pública,
Alimentación y Consumo



Sociedad Española de Dietética
y Ciencias de la Alimentación



Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada

**Ayuntamientos
de la Comunidad de Madrid**

PRESENTACIÓN

Desde siempre ha existido el convencimiento de que la alimentación es un factor de gran importancia en el estado de salud de las personas. Este conocimiento, que en principio tenía un fundamento intuitivo y empírico, ha sido perfeccionado y ampliado progresivamente gracias a las evidencias científicas y en la actualidad de criterios muy firmes, para evaluar los beneficios de una dieta correcta y las complicaciones derivadas de una mala alimentación.

Así, por ejemplo, durante los últimos 30 años se han puesto de manifiesto los riesgos que se derivan de un insuficiente o defectuoso control de las dietas, tanto en lo que se refiere a su variedad como a su equilibrio y cantidad; unas circunstancias que están en el origen del incremento experimentado en la prevalencia de determinadas patologías, entre las que ocupan un lugar destacado las enfermedades cardiovasculares y las consecuencias de la obesidad.

Se trata de un conocimiento generalizado y ampliamente compartido por todos nuestros ciudadanos, que, sin embargo, no se ha traducido en una mejora significativa de nuestros hábitos alimentarios.

En cualquier caso, y por estos mismos motivos, una alimentación adecuada es también una herramienta de enorme potencial y rentabilidad para la mejora de la salud comunitaria a largo plazo, puesto que el coste de las actividades de prevención y promoción resulta irrelevante, en comparación con los beneficios que se pueden derivar para el bienestar físico de nuestros ciudadanos.

En este ámbito, además, revisten una especial trascendencia las iniciativas orientadas a niños y jóvenes, ya que se trata de un segmento de nuestra población especialmente necesitado de un aporte nutricional adecuado, que consiga un crecimiento sano, y que además se encuentra en las fases de la vida en las que se adquieren los hábitos y costumbres que, en buena medida, nos acompañarán en la madurez y la ancianidad.

Por estos motivos, la Consejería de Sanidad y Consumo contempla los comedores escolares como elementos de educación para la salud, que pueden y deben aprovecharse para facilitar la asimilación de pautas alimentarias saludables por los niños y adolescentes.

Dentro de esa línea de actuación, hemos editado el documento **“Protocolo de Valoración Nutricional del Menú Escolar”**, que tiene ahora en sus manos, cuya principal finalidad es la unificación de criterios en las actividades de inspección, seguimiento y evaluación de los menús que desarrollan los profesionales, pero que esperamos que también sea una herramienta que facilite e incentive la necesaria cooperación de padres, centros educativos y empresas proveedoras.

Quiero destacar, por último, que este protocolo es una iniciativa oportuna y bien fundamentada, que se inserta en el seno de una estrategia global de actuaciones emprendida por la Consejería a través del Instituto de Salud Pública, y que estoy convencido de que va a significar una seria aportación, para conseguir que las nuevas generaciones puedan disfrutar de un mejor estado de salud durante todas las etapas de su vida.

MANUEL LAMELA FERNÁNDEZ
Consejero de Sanidad y Consumo
de la Comunidad de Madrid

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Información general	9
2. Frecuencia de consumo mensual por grupos de alimentos ...	10
3. Guía para cumplimentar el documento de “información general”	11
4. Guía para cumplimentar el documento de “frecuencia de consumo mensual por grupos de alimentos”	12
5. Recomendaciones de consumo mensual de alimentos en el comedor escolar	14
6. Informe-protocolo del resultado de la valoración del menú, con recomendaciones	15
7. Informe-protocolo del resultado de la valoración del menú, con correcciones	18
8. Informe favorable de la valoración del menú escolar	21
9. Bibliografía y documentación	22

1. INFORMACIÓN GENERAL

DATOS DEL ESTABLECIMIENTO:

CENTRO EDUCATIVO	
Responsable del comedor	
Dirección	
Teléfono	
Fax	
Municipio	
N.º de censo	

DATOS DE LA EMPRESA SUMINISTRADORA DEL MENÚ:

NOMBRE	
Dirección	
Teléfono	
Fax	
N.º de RSI	

DATOS DEL COMEDOR:

N.º DE COMENSALES	
LA COMIDA SE ELABORA EN:	Cocina colegio/ cocina central

INFORMACIÓN QUE APORTA EL MENÚ:

1. Número de días que tiene el menú: _____
2. Primer plato: ¿Especifica claramente la naturaleza del plato?
 - a) SI, número de días _____
 - b) NO, número de días _____
3. Segundo plato: ¿Especifica claramente la guarnición?
 - a) SI, número de días _____
 - b) NO, número de días _____
4. Postre: ¿Aclara que tipo de postre se sirve?
 - a) SI, número de días _____
 - b) NO, número de días _____

2. FRECUENCIA DEL CONSUMO MENSUAL POR GRUPOS DE ALIMENTOS

Mes/año: _____ número días que se oferta menú: _____

GRUPOS DE ALIMENTOS	PLATO PPAL.	GUARNICIÓN	SUBTOTAL	TOTAL
VERDURAS, HORTALIZAS				
ENSALADAS				
PATATAS				
PASTA y SOPAS				
ARROZ				
LEGUMBRES:				
— Lentejas				
— Garbanzos				
— Judías				
— Otras legumbres				
CARNE:				
— Ave				
— Ternera				
— Cerdo				
— Embutido				
— Salchichas				
— Otros				
PESCADO:				
— Azul				
— Blanco				
— Precocinados				
HUEVOS				
LÁCTEOS:				
— Leche sola				
— Batido/Cacao				
— Yogur				
— Queso				
— Natillas				
— Flan				
— Helado				
— Otros lácteos				
FRUTA:				
— Natural				
— Conserva				
— Zumos naturales				
— Zumos envasados				

* El menú incluye agua de bebida y ración de pan.

3. GUÍA PARA CUMPLIMENTAR EL DOCUMENTO DE INFORMACIÓN GENERAL

DATOS DEL ESTABLECIMIENTO Y DE LA EMPRESA SUMINISTRADORA

Los datos del establecimiento y de la empresa suministradora, que no figuran en el menú, se obtendrán por medio del expediente del establecimiento.

Es conveniente incluir todos los datos, para poder informar adecuadamente, a todas las partes sobre el resultado de la valoración del menú.

INFORMACIÓN QUE APORTA EL MENÚ

PRIMER PLATO

Debe especificar claramente el alimento que lo compone. Por ejemplo, se pondría que SI se especifica claramente, por ejemplo en el caso de “*macarrones con tomate*”, o NO se especifica claramente, en el caso de que ponga “*crema parmentier*”.

El número de días, corresponde a, cuantos días se especifica claramente en el menú, el alimento principal, y cuantos no.

SEGUNDO PLATO

Se especifica la guarnición, cuando se indican los componentes de la misma. Por ejemplo: “pollo con ensalada” no especifica claramente y “pollo con ensalada de lechuga y tomate” sí lo especifica. Otro ejemplo: “pollo con guarnición” no estaría especificado y “pollo con patatas fritas” sí estaría especificado.

POSTRE

Se considera que especifica el postre cuando indica claramente si es fruta del tiempo, natillas, yogur, etc. Por ejemplo, si dice postre lácteo, no está suficientemente especificado.

4. GUÍA PARA CUMPLIMENTAR EL DOCUMENTO DE FRECUENCIA DE CONSUMO MENSUAL POR GRUPOS DE ALIMENTOS

Siguiendo el menú mensual del establecimiento, se irá anotando mediante signos de espas, asteriscos o cruces, la frecuencia de consumo de cada grupo de alimentos. Así, por ejemplo, si en el primer día se suministra: arroz tres delicias, pollo con ensalada de lechuga y tomate, fruta y leche; se anotará un “signo” en plato principal de arroz, otro en plato principal de pollo, otro en guarnición de ensaladas, otro en fruta natural y otro en leche.

Cuando se ha anotado el contenido de todos los platos del mes, se suman los “signos” de cada grupo en el subtotal, y los subtotales en sus totales correspondientes.

Estos totales, se comparan con el cuadro de necesidades por grupos de alimentos del menú escolar, y las diferencias que se encuentren, tanto por defecto como por exceso, son las que se deben incluir en los informes.

Con respecto a las verduras y hortalizas, se recuerda que si no es plato principal, debe estar incluido dentro de las guarniciones, y si al concluir el mes se observa que toda la verdura se encuentra en forma de guarnición, se debe advertir en el informe que se incluyan proporcionalmente como plato principal y como guarnición. Se separan únicamente para ver que no todas las raciones de este grupo son guarniciones.

Así mismo, cuando se trata de ensaladas, se consideran aquí sólo aquellas en que las verduras y hortalizas frescas sean el componente principal (lechuga, tomate, zanahoria, pepino...).

En el caso de guisos de patatas con otros productos, se considera la patata el plato principal.

Con respecto a la pasta no se incluyen los fideos u otro tipo de pasta que pudieran llevar las sopas como ingrediente.

En el caso de la paella, se incluirá como alimento principal el arroz.

Cuando aparezca un San Jacobo en el menú, se incluirá en el apartado de otros, en el grupo de la carne.

En el caso de tortilla de atún o de jamón, etc., se incluirá dentro de huevos. El jamón, atún, etc., no se consideran por no ser el ingre-

diente principal del plato. La tortilla de patata se contabiliza como una ración de patata y otra de huevo.

Arroz a la cubana, se incluye en platos concretos por considerar que lleva arroz y huevo.

Las legumbres deben estar proporcionadas entre lentejas, garbanzos y judías, no todas del mismo grupo.

El pescado debe guardar equilibrio entre azul y blanco.

Y el *petit-suisse*, en concreto, estaría dentro del apartado de quesos.

5. RECOMENDACIONES DE CONSUMO MENSUAL DE ALIMENTOS EN EL COMEDOR ESCOLAR

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIAS
1. VERDURAS Y HORTALIZAS	1 RACIÓN / DÍA
2. PATATAS	1-2 VECES / SEMANA
3. PASTA Y ARROZ	6-8 RACIONES / MES
4. LEGUMBRES	6-8 RACIONES / MES Y VARIADAS
5. CARNE Y DERIVADOS	7 RACIONES / MES
6. PESCADO	5-7 RACIONES / MES
7. HUEVOS	3-7 RACIONES / MES
8. LECHE Y DERIVADOS	MÍNIMO 10 RACIONES / MES Y POCOS DERIVADOS LÁCTEOS INDUSTRIALES
9. FRUTAS	4 RACIONES / SEMANA

* El menú incluye agua de bebida y ración de pan.

6. INFORME-PROTOCOLO DEL RESULTADO DE LA VALORACIÓN DEL MENÚ, CON RECOMENDACIONES

A) INFORMACIÓN QUE APORTA EL MENÚ

- Primer plato: ¿Especifica claramente la naturaleza del plato?
 - SI, número de días _____
 - NO, número de días _____
- ▶ **Se especifica claramente la naturaleza del primer plato _____ días al mes, y debe ser aclarada en los días _____ del mes de _____ .**
- Segundo plato: ¿Especifica claramente la guarnición?
 - SI, número de días _____
 - NO, número de días _____
- ▶ **Se especifica claramente la naturaleza de la guarnición _____ días al mes, y debe ser aclarada en los días _____ del mes de _____ .**
- Postre: ¿Aclara que tipo de postre se sirve?
 - SI, número de días _____
 - NO, número de días _____
- ▶ **Se especifica claramente el tipo de postre _____ días al mes, y debe ser aclarado en los días _____ del mes de _____ .**

B) FRECUENCIA DE CONSUMO MENSUAL POR GRUPOS DE ALIMENTOS

- ▶ **Del grupo de verduras y hortalizas** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 1 ración / día; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de verduras y hortalizas.
- ▶ **Del grupo de patatas** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 1-2 raciones / semana; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de patatas.

- ▶ **Del grupo de pasta / arroz** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 6-8 raciones / mes; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de pasta / arroz.

- ▶ **Del grupo de legumbres** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 6-8 raciones / mes; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de legumbres.

- ▶ **Del grupo de carnes** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 7 raciones / mes; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de carnes.

- ▶ **Del grupo de pescado** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 5-7 raciones / mes; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de pescado.

- ▶ **Del grupo de huevos** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 3-7 raciones / mes; **se informa que deben:**
 - Incluir ___ raciones / mes.
 - Suprimir ___ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de huevos.

- ▶ **Del grupo de leche y derivados** se han incluido en el menú _____ raciones, y como deben contener mínimo 10 raciones / mes; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de lácteos.

- ▶ **Del grupo de frutas** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 4 raciones / semana; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de frutas.

C) RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA SUMINISTRADORA

Una vez valorado el menú del mes de _____ del año _____ para el Centro Educativo _____¹ enviado a este Centro de Salud Pública, **le sugerimos atiende las observaciones y recomendaciones** que le acabamos de señalar.

Rogamos nos envíen el menú corregido con la mayor brevedad posible para volver a valorarlo.

Atentamente quedamos a su disposición para cualquier duda que les pueda surgir.

Fdo.: _____

CENTRO DE SALUD PÚBLICA ÁREA

EMPRESA SUMINISTRADORA

¹ Se enviará copia de este informe al mencionado Centro Educativo.

7. INFORME-PROTOCOLO DEL RESULTADO DE LA VALORACIÓN DEL MENÚ, CON CORRECCIONES

A) INFORMACIÓN QUE APORTA EL MENÚ

- Primer plato: ¿Especifica claramente la naturaleza del plato?
 - SI, número de días _____
 - NO, número de días _____
- ▶ **Se especifica claramente la naturaleza del primer plato _____ días al mes, y debe ser aclarada en los días _____ del mes de _____ .**
- Segundo plato: ¿Especifica claramente la guarnición?
 - SI, número de días _____
 - NO, número de días _____
- ▶ **Se especifica claramente la naturaleza de la guarnición _____ días al mes, y debe ser aclarada en los días _____ del mes de _____ .**
- Postre: ¿Aclara que tipo de postre se sirve?
 - SI, número de días _____
 - NO, número de días _____
- ▶ **Se especifica claramente el tipo de postre _____ días al mes, y debe ser aclarado en los días _____ del mes de _____ .**

B) FRECUENCIA DE CONSUMO MENSUAL POR GRUPOS DE ALIMENTOS

- ▶ **Del grupo de verduras y hortalizas** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 1 ración / día; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de verduras y hortalizas.
- ▶ **Del grupo de patatas** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 1-2 raciones / semana; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de patatas.

- ▶ **Del grupo de pasta / arroz** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 6-8 raciones / mes; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de pasta / arroz.

- ▶ **Del grupo de legumbres** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 6-8 raciones / mes; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de legumbres.

- ▶ **Del grupo de carnes** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 7 raciones / mes; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de carnes.

- ▶ **Del grupo de pescado** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 5-7 raciones / mes; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de pescado.

- ▶ **Del grupo de huevos** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 3-7 raciones / mes; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de huevos.

- ▶ **Del grupo de leche y derivados** se han incluido en el menú _____ raciones, y como deben contener mínimo 10 raciones / mes; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de lácteos.

- ▶ **Del grupo de frutas** se han incluido en el menú _____ raciones, y como debe contener 4 raciones / semana; **se informa que deben:**
 - Incluir _____ raciones / mes.
 - Suprimir _____ raciones / mes.
 - Conservar el contenido de frutas.

C) RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA SUMINISTRADORA

Una vez valorado el menú del mes de _____ del año _____ para el Centro Educativo _____² enviado a este Centro de Salud Pública, le formulamos las siguientes observaciones:

Con respecto a la información que aporta el menú: _____

Con respecto a la frecuencia de consumo mensual por grupos de alimentos: _____

Atentamente quedamos a su disposición para cualquier duda que les pueda surgir.

Fdo.: _____

CENTRO DE SALUD PÚBLICA ÁREA

EMPRESA SUMINISTRADORA

² Se enviará copia de este informe al mencionado Centro Educativo.

8. INFORME FAVORABLE DE LA VALORACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

Una vez valorado el menú del mes de _____ del año _____ para el Centro Educativo _____³ enviado a este Centro de Salud Pública, **no tenemos por el momento observaciones** significativas que hacerle llegar.

Atentamente quedamos a su disposición y le animamos a seguir colaborando con nosotros en la mejora del menú escolar.

Fdo.: _____

CENTRO DE SALUD PÚBLICA ÁREA

EMPRESA SUMINISTRADORA

³ Se enviará copia de este informe al mencionado Centro Educativo.

9. BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN

1. INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA: *Informe del estado de salud de la población de la Comunidad de Madrid, 2003.*
2. Encuesta Nacional de Salud de España, 2001, Ministerio de Sanidad y Consumo.
3. *Estudio Factores que determinan el Comportamiento Alimentario de la Población Escolar de la Comunidad de Madrid*, Consejería de Sanidad, Madrid, 1995.
4. INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA: Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo asociado a enfermedades no transmisibles del Instituto de Salud Pública y, en concreto, el apartado sobre alimentación de su informe "Hábitos de Salud en la Población Juvenil de la Comunidad de Madrid 2002", *Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid*, noviembre de 2002.
 - Consejería de Sanidad y Servicios Sociales: Hábitos de salud en la población juvenil de la Comunidad de Madrid. *Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid*, 1998, 5 (20): 3-21.
 - Consejería de Sanidad: Hábitos de salud en la población juvenil de la Comunidad de Madrid, 2000. *Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid*, 2000, 6 (12): 3-32.
 - Consejería de Sanidad: Hábitos de salud en la población juvenil de la Comunidad de Madrid, 2001. *Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid*, 2001, 7 (11): 3-40.
5. Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios. Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Cultura y Ministerio del Interior.
6. Estudio del "Consumo de Alimentos y Estado Nutricional de la Población Escolar" (C.A.E.N.P.E.), Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid, 1993.
7. SERRA MAJEM, L. L.; RIBAS BARBA, L.; PÉREZ RODRIGO, C.; ROMÁN VIÑAS, B.; ARANCETA BARTRINA, J.: «Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil y juvenil española (1998-2000): variables socioeconómicas y geográficas», *Med. Clin. (Barc.)* 2003; 121: 126-131.

8. INSTITUTE OF EUROPEAN FOOD STUDIES: A Pan-EU Survey on Consumer Attitudes to Food, Nutrition and Health. Report number two: Influences on food choice and sources of information on healthy eating.
 - A Pan-EU Survey on Consumer Attitudes to Physical Activity, Body-weight and Health.
 - Dietary Changes.

9. *La Dieta equilibrada, prudente o saludable*. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. Madrid, 2003.

