



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

“ATENCIÓN AL ALUMNO EN COMEDORES ESCOLARES”

AUTORÍA MARÍA VICTORIA FERNÁNDEZ SERÓN
TEMÁTICA EDUCACIÓN
ETAPA TODAS LAS ETAPAS

Resumen

Debemos adquirir buenos hábitos de salud, higiene y comportamiento. Es importante que todos conozcamos los buenos hábitos alimenticios, las pautas de comportamiento correctas y las buenas aptitudes a adoptar en un comedor escolar así como las características y las principales funciones que tiene que desempeñar el monitor.

Palabras clave

Educación, buenos hábitos, equilibrio dietético, el monitor, modales, dieta mediterránea, diabetes, lactosa, celíaco, colesterol.

1. INTRODUCCIÓN.

Son muchos los niños y niñas que en edad escolar utilizan los servicios del comedor. Uno de los objetivos del menú escolar debe ser promover el consumo de una dieta equilibrada, mediante la variedad de alimentos y preparaciones dando prioridad a alimentos como las legumbres, pescado, frutas y verduras. El menú debe garantizar una alimentación sana y equilibrada que favorezca la salud, y el desarrollo de nuestros alumnos así como reflejar la frecuencia recomendada de alimentos. Cuando se diseña un menú se debe tener en cuenta ciertas características como las costumbres gastronómicas de la zona, el aporte de energía y nutrientes y la variedad de productos.

2. EL MONITOR EN EL COMEDOR ESCOLAR.

Los monitores deben ser conscientes de la importancia y el valor de su trabajo, puesto que tenemos que tener en cuenta que el comedor no es sólo el lugar donde se va a comer, es también el lugar donde los alumnos van a aprender a comer. Las principales características que tiene que tener un monitor son:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

- Una actitud positiva y cercana al niño.
- Deben ser cariñosos.
- Hay que estar pendiente de las posibles dificultades del niño.
- Tenemos que ser constantes en nuestras decisiones y tener facultad suficiente para poder solucionar los posibles problemas.

En cuanto a las principales funciones, el monitor tiene que ser responsable de:

- Asegurarse de que los alimentos se tomen de forma ordenada, primer plato, segundo plato y el postre.
- Promover la autonomía de los niños, ayudando sólo en momentos muy concretos.
- Enseñar el correcto manejo y la colocación de los cubiertos, servilletas, manteles, vasos, platos.
- Asegurarse de que el niño está tomado toda la comida que se le está sirviendo.

3. BUENOS HÁBITOS HIGIÉNICOS.

Los niños tienen que ir adquiriendo actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno. En la adquisición de estos hábitos los profesores y padres juegan un papel muy importante. Hay que enseñar al niño a limpiarse, y a mantener el entorno limpio. La higiene es básica para mejorar la salud puesto que la limpieza acrecienta la sensación de felicidad.

HIGIENE PERSONAL

La higiene personal es el concepto fundamental de limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Es una parte importante de nuestra vida puesto que nos ayuda a prevenir la propagación de ciertos gérmenes y enfermedades. Las buenas maneras incluyen no solo ser correctos sino también mantener una buena presencia.

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio. Es aconsejable ducharse al menos tres veces a la semana y mejor por la noche ya que el cuerpo se relaja. En cuanto a los jabones es recomendable utilizar jabones neutros y que no irriten. Si se tienen determinadas enfermedades con fiebre, es recomendable bañarse ya que así evitamos la sudoración.

En cuanto al cabello, se ensucia con mucha facilidad porque retiene polvo. Es aconsejable lavarlo tres veces a la semana, frotándolo con las yemas de los dedos y no con las uñas y realizando un buen enjuagado. Hay que mirar el cuero cabelludo con detalle de vez en cuando para inspeccionar la posible aparición de piojos. Ante dicha aparición se recomienda el uso de un champú.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Las manos son uno de los más importantes medios de transmisión de enfermedades. Hay que lavárselas con agua y jabón:

- Al levantarse.
- Después de tocar animales.
- Antes de las comidas.
- Después de ir al váter.
- Cuando hemos estado en contacto con basura, productos químicos.

Debemos mantener siempre las uñas limpias, se ensucian y acumulan suciedad con mucha facilidad. Intentar no mordérselas, es un vicio que las estropea.

La higiene bucal es primordial no solo a nivel estético sino también de salud. Hay que cepillarse los dientes después de cada comida y de manera correcta (se recomienda el uso de cepillo e hilo dental) para evitar problemas de caries, sarro, inflamación e infección de encías (gingivitis), esta última puede provocar a largo plazo periodonditis (causa principal de la caída de los dientes en los adultos). Si come en el colegio es útil y recomendable que tenga una bolsa con pasta, cepillo e hilo dental.

La limpieza de pies y calzado es primordial, ya que al estar poco ventilados es fácil que se acumule el sudor. Hay que lavar los pies diariamente y secarlos bien, especialmente entre los dedos para evitar la aparición de enfermedades como los hongos.

Las orejas y oídos externos se lavan también diariamente. Los bastoncillos de algodón se usan sólo para secar los pliegues pero nunca para limpiar el oído internamente ya que pueden empujar la cera hacia dentro y formar tapones. Los ojos se deben lavar con agua especialmente por la mañana para eliminar las legañas.

4. BUENOS MODALES QUE EL ALUMNO DEBE APRENDER.

La mejor manera de enseñar a nuestros hijos a ser personas educadas y con buenos modales es a través del ejemplo. El comportamiento de los hijos es el resultado de la educación que reciben.

Los buenos modales facilitan las relaciones con los demás y las hacen más agradables, el mal comportamiento de un niño puede provocar que éste quede distanciado de los demás. En la mesa, y también en otros lugares, hay que enseñarles a comportarse con una cierta educación.

Hay que enseñarles que en la mesa:

- No se bosteza, y si por cualquier razón no puede evitarlo, se debe poner una mano delante de la boca.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

- No deben comer sin camisa, resulta desagradable y poco higiénico.
- No se juega con las sillas, y tienen que aprender a sentarse y estarse quietos durante toda la comida.
- La forma más correcta de sentarse es con los dos pies en el suelo, piernas sin cruzar, espalda recta y cabeza alta. Los codos deberían quedar fuera de la mesa, y apoyarnos en la mesa con el antebrazo.
- Hemos de enseñarles a utilizar correctamente los cubiertos, cómo se cogen, cómo se corta y dónde podemos colocarlos mientras comemos.
- Deben masticar con la boca cerrada y no hablar con la boca llena.
- No deben jugar con la comida ni tirarla, por ejemplo no jugar con el pan haciendo bolitas con la miga, ni jugar con los huesos de las aceitunas.
- Las servilletas deben estar colocadas sobre sus rodillas (si tienen edad suficiente), utilizándola para limpiarse los labios antes y después de beber, o para limpiarse alguna mancha de comida.
- En la mesa no se grita, ni se dan voces. Las cosas se piden sin levantar la voz.
- Hay que favorecer entre ellos una alimentación variada.
- Los buenos modales en la mesa también consisten en mantener una actitud correcta hacia los demás.
- Deben lavarse las manos antes de comer.
- Cada niño debe tener un sitio asignado y lo tienen que respetar.
- Hay que procurar que no muevan los pies para evitar posibles golpes al comensal que tenemos situado enfrente.
- Nada de hacer ruido ni con la vajilla ni con los cubiertos, ya que resulta muy molesto para los demás.
- Las manos no se esconden debajo de la mesa.
- Hay que acercar el alimento a la boca, y no acercar la boca al alimento, es decir la cabeza no se debe bajar para comer sino subir el cubierto a la altura de la boca.
- Hay que acostumbrarles a pedir las cosas por favor y dar las gracias.

5. UNA BUENA DIETA EN LOS COMEDORES ESCOLARES.

La dieta mediterránea es un tipo de alimentación caracterizada por lo que los especialistas en nutrición llaman trilogía mediterránea, compuesta por el trigo, el olivo y la vid. Esta dieta se ha convertido en un



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

modelo a seguir. La dieta mediterránea tiene unas buenas características alimentarias que las diferencian del resto de los países europeos no mediterráneos. Estas características son un mayor consumo de aceite de oliva, cereales, legumbres, frutas y verduras y un bajo consumo de carnes y grasas de origen animal.

Junto a otras formas de vida sanas como evitar el sedentarismo, hacer deporte, abandonar el tabaco, disminuir la ingesta de alcohol, la dieta es la protección principal que tenemos para luchar contra las dos principales causas de muerte: el infarto y el cáncer.

Se recomienda comer diariamente, cereales, frutas y verduras, legumbres, cantidades suficientes de leche y derivados lácteos y aceite de oliva. El resto de los alimentos se deben consumir con menor asiduidad, aunque se recomienda el uso de pescado preferentemente, pollo y huevos varias veces a la semana. Hay que evitar el consumo de grasas saturadas, derivadas del incremento de consumo de carne, leche y derivados.

Las principales ventajas de nuestra mediterránea son:

- Previene alteraciones del sistema digestivo.
- Previene la diabetes.
- Prevención de enfermedades del sistema circulatorio y enfermedades del corazón.
- Es de gran ayuda contra la obesidad.
- Es una dieta muy accesible, pues los alimentos son de nuestra tierra.
- Es una dieta económica, los alimentos que la componen suelen ser baratos, exceptuando las carnes.
- Es una dieta muy variada.

Debemos saber que el menú del "comedor escolar" debe aportar entre un 30 y un 35% de las necesidades energéticas diarias.

La estructura básica debe corresponder a:

Primer plato	Segundo plato	Postre
Pasta ó arroz	Carne	Lácteo
Legumbre + verdura	Pescado	Y/o
Verdura + patatas	Huevos + ensalada o verdura	Fruta
Legumbres + patatas		



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Recomendaciones para padres y usuarios de comedores escolares

- I. Conocer los alimentos que componen el menú, lo que permitirá hacer un menú compensador para la cena.
- II. El desayuno es una comida fundamental y debe ser lo más equilibrada posible, no deben faltar los alimentos lácteos, frutas y cereales.
- III. Es aconsejable incluir en la merienda fruta y lácteos.
- IV. La cena es una comida similar al almuerzo pero con cantidades reducidas, es importante el aporte lácteo.
- V. La alimentación debe ser variada.
- VI. Se deben utilizar lo menos posible los dulces y la bollería industrial y sustituirlos por el postre lácteo ó la fruta.
- VII. En cuanto a la fibra, se debe cuidar que se cumpla el aporte de verduras, cereales y pan integrales.
- VIII. Prohibición del alcohol.
- IX. Se deben evitar salsas y fritos.

6. LA DIABETES INFANTIL.

La Diabetes Mellitas Tipo 1 es una enfermedad que padecen muchos niños. Se produce por tener una insuficiente cantidad de una hormona llamada insulina, que es necesaria para normalizar el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre, por eso, el diabético tiene unos niveles de glucosa en sangre superiores a los normales. Los principales síntomas de la diabetes son:

- El niño, a pesar de comer mucho adelgaza.
- En otras ocasiones, aunque menos frecuentemente, pierde apetito.
- El niño orina mucho.
- Tiene sed continuamente.
- Suele encontrarse más cansado de lo habitual.

El tratamiento consta de dos partes fundamentales: la dieta y los medicamentos (insulina). Entre los alimentos desaconsejados por contener un alto porcentaje de azúcares destacamos:

- Caramelos, pasteles, repostería comercial, chocolate, compotas, vinos, licores, miel, azúcar, frutos semisecos, mermeladas no dietéticas, leche condensada, zumos de frutas, refrescos comerciales, plátanos muy maduros.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Son alimentos permitidos:

Acelga, champiñón, nabos, brécol, pepinos, alcachofas, calabaza, endivias, pimiento cocido, ajo, calabacín, perros, espárragos, repollo, berenjena, espinacas, setas, tomate, coliflor, lechuga, judías.

7. LA ENFERMEDAD CELÍACA EN EL NIÑO.

La enfermedad celíaca deriva de una intolerancia al gluten que es una proteína existente en la harina de trigo, centeno, cebada y avena. Esta enfermedad es una alteración digestiva consistente en diarrea, vómitos, pérdida de peso, anemia. Su tratamiento consiste en una dieta carente de gluten y llevada rigurosamente. Para ello es fundamental saber que alimentos contienen gluten y cuales no. Actualmente, la industria alimentaria ofrece alternativas sin gluten a alimentos tan comunes como el pan, la bollería, los helados, las pastas italianas. Un niño celíaco sin tratar puede presentar apatía con irritabilidad y llanto fácil.

Deben ser prohibidos:

- Pan y harinas de trigo, centeno, cebada y avena.
- Bollos, pastas italianas, galletas, bizcochos, magdalenas, pastelería en general.
- Leches y alimentos malteados.
- Infusiones y bebidas preparadas con cereales: malta, cerveza, agua de cebada.

Alimentos que pueden contener gluten:

- Charcutería en general.
- Queso fundido.
- Patés y conservas.
- Dulces y caramelos.
- Café y té instantáneos.

8. INTOLERANCIA A LA LACTOSA.

La lactosa es un azúcar que está presente en todas las leches de los mamíferos: vaca, cabra, oveja y también puede encontrarse en muchos alimentos preparados. La lactasa es una enzima producida en el intestino delgado que juega un papel muy importante. La intolerancia a la lactosa significa que no hay bastante enzima en el intestino delgado para romper toda la lactosa consumida.

Los síntomas se presentan después de la ingestión de productos lácteos: dolor abdominal, espasmos, hinchazón, gases, diarreas, heces, vómitos. Al no poder beber leche en la dieta se puede producir falta de calcio. Por tanto, resulta fundamental consumir otros productos ricos en estas sustancias como sardinas, salmón, col, gambas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

9. COLESTEROL.

El colesterol es un elemento fundamental para nuestro organismo. Lo importante es conocer qué es, cómo actúa y cuándo es perjudicial para la salud. El colesterol es un tipo de grasa que actúa en muchos procesos fisiológicos importantes tales como el celular y el digestivo. El problema es que, a veces, a través de la alimentación, podemos recibir una cantidad adicional de esta sustancia que, en muchas ocasiones, es dañina para la salud, especialmente para el corazón. Su aumento en sangre tiene su origen en el incremento de las grasas insaturadas en la dieta que proceden de alimentos con materia grasa.

Alimentación recomendada:

- Consumo de frutas y verduras ricas en fibra y sin grasa.
- Pollo, pescado y los aceites como el de oliva y los de semilla (maíz y girasol).
- Cereales, arroz.
- Legumbres
- Pasta
- Moderar el consumo de café, té bebidas refrescantes y lácteos.

No se recomienda:

- Carnes rojas, cerdo, cordero, fiambre.
- Queso graso y mantequilla.
- Productos con exceso de azúcares.
- Chocolate, salsas, patés, bollería.
- Huevos.
- Crustáceos.
- Exceso de sal y especias.

10. BIBLIOGRAFIA

- Comedores C M. (1994). *Necesidades especiales en el aula. Guía para la formación del profesorado*. Madrid: Unesco-Narcea.
- Pérez Aparicio, T. (2008). *Educación y Buenos Hábitos en la Mesa*. Centro de Pedagogía de Alarcón. Madrid.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Instituto Nacional de consumo (2005). *Buenos Hábitos Alimentarios para Niños y Adultos*. Confederación de Consumidores y usuarios. Barcelona.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Autoría

- Nombre y Apellidos: M^a VICTORIA FERNÁNDEZ SERÓN
- Centro, localidad, provincia: CÓRDOBA
- E-mail: seronmavi@hotmail.com