



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE 2009

”EL COMEDOR ESCOLAR”

AUTORÍA ANA MARÍA GÓMEZ CASADO
TEMÁTICA CRITERIOS PARA LA ORGANIZACIÓN DE UN COMEDOR ESCOLAR
ETAPA FP.

Resumen

Organizar un comedor escolar no es sólo disponer un espacio para que los niños en edad escolar, además de asistir a clase, puedan realizar sus comidas en el centro.

Un comedor escolar es mucho más que eso ya que implica que también en este espacio, niños y profesionales de la enseñanza interaccionen y conviertan el momento de la comida en un momento educativo.

Tendremos en cuenta o seguiremos una serie de criterios que nos ayudarán a conseguir ofrecer un espacio cómodo y agradable a nuestros escolares y en el que se cuidarán todos los detalles, desde la decoración del ambiente hasta la planificación equilibrada de los menús que se ofrecerán.

Palabras clave

Comedor
Escolar
Organización
Afectividad
Educación
Menú
Ambiente
Decoración
Alimentos
Nutrientes



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE 2009

1. INTRODUCCIÓN

El Decreto 192/97 y la Orden de 27 de marzo de 2.003 de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía regulan el funcionamiento del servicio de comedor en todos los centros docentes públicos de nuestra comunidad autónoma.

Esta regulación era necesaria para adaptarse a la realidad del alumnado actual ya que los cambios de los últimos tiempos en nuestra sociedad, al igual que los que se han producido en nuestro sistema educativo, exigían que se produjera dicha regulación para asegurar este servicio complementario, tanto a los alumnos que deban desplazarse desde otra localidad para cursar sus estudios obligatorios, como a los que, sin tener esta dificultad, quieran hacer uso del mismo.

Para garantizar que el funcionamiento del servicio escolar de comedor sea el adecuado, el Decreto establece diferentes modalidades de gestión y las condiciones en las que se ha de prestar el servicio. También prevé la concesión de ayudas individualizadas al alumnado.

La sociedad andaluza actual, debido a los cambios operados en la misma, sobre todo con la incorporación de la mujer al mundo laboral, necesita que se ofrezca este servicio complementario en nuestros centros escolares para que de este modo se pueda compaginar la vida laboral y familiar, y a la vez que los niños se encuentren perfectamente atendidos, por eso, las condiciones materiales, organizativas y pedagógicas de nuestros comedores escolares deben ser tales que las horas de comer se conviertan en momentos educativos y que a la vez estén llenos de afectividad.

No podemos concebir el comedor como un espacio más en el que “aparcar” a los niños durante más tiempo para solucionar el problema de la conciliación familiar, sino que tendremos que idearlo como un servicio de calidad, tanto en los menús que se ofrezcan como en la atención que se preste a cada uno de los alumnos que hagan uso del mismo.

2. CRITERIOS DE ORGANIZACIÓN

La organización y el diseño de un comedor escolar no es algo simple, siempre y cuando estemos dispuestos a ofrecer un servicio de calidad y a convertir también este espacio en una prolongación del aula en cuanto enseñanza se refiere.

La hora de comer es un momento importante en la vida del niño, por eso es fundamental que creemos para ellos un clima de tranquilidad, y que los rodeemos de personas que se muestren cariñosas y pacientes con ellos.

La comida se convierte en un momento especial y muy propicio para la interacción, siendo además el lugar idóneo para aprender comportamientos sociales fundamentales de nuestra cultura, ya que las maneras y modos de comer constituyen una seña de identidad de cada sociedad puesto que la comida no es sólo la respuesta a una necesidad biológica de nuestro cuerpo, sino también un acto social en el que aprendemos y transmitimos tradiciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 NOVIEMBRE 2009

A la hora de organizar y diseñar el comedor escolar vamos a tener en cuenta una serie de criterios:

2.1. Espacio-tiempo

La hora de la comida es un momento muy importante en la vida del niño, a veces es satisfactorio y otras no tanto, por eso es muy importante, cuando organicemos el comedor, cuidar todos los detalles que contribuyan a crear un ambiente cómodo y tranquilo en el que el niño se sienta como en casa. Para conseguir este propósito tendremos en cuenta, entre otros, los siguientes criterios:

- El espacio debe ser lo suficientemente amplio para que los niños estén cómodamente sentados y no se molesten entre sí. Un espacio reducido puede producir en los niños nerviosismo y ser por tanto fuente de numerosos problemas para el personal que atiende el comedor.
 - El lugar donde se ubique el comedor debe permitir que el ruido sea el mínimo posible, o al menos que exista la posibilidad de reducirlo, para ello tomaremos, entre otras, las siguientes medidas: dotar a las ventanas de doble acristalamiento, instalar suelos amortiguadores de sonido, colocar bajo las patas de sillas y mesas protecciones de fieltro o goma, etc.
 - Es aconsejable emplear colores suaves para las paredes que induzcan al sosiego y relajen a los niños.
 - Las mesas no deben ser demasiado grandes para que el grupo de niños sea reducido y de este modo se les pueda prestar una mejor atención, posibilitando que el monitor pueda sentarse con ellos y entablar una conversación. Evidentemente si el grupo-mesa es reducido los monitores al cargo de los niños podrán prestar mucha más atención a cada uno de ellos.
 - Es muy conveniente que los niños ocupen un sitio estable en la mesa ya que esto favorece la personalización dentro del grupo y el afianzamiento de la seguridad afectiva.
 - Debemos cuidar la estética del comedor como si se tratara de nuestro propio hogar, buscando siempre la armonía entre el mobiliario y la decoración. Está demostrado que el
- C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE 2009

ambiente influye notablemente en nuestro ánimo y comportamiento, por eso si dotamos a estos espacios de un ambiente agradable y equilibrado repercutirán positivamente en el alumnado.

- Dispondremos de paneles informativos en los que se detallará el menú de cada día para que de este modo la familia, al tener conocimiento del mismo, pueda complementar la alimentación del niño en las horas que está en casa. Estos puntos de información son importantes porque, como sabemos, la relación entre la escuela y la familia debe ser muy estrecha ya que profesores y padres compartimos la tarea de educar al niño en todos los ámbitos, y la alimentación es uno de ellos. Si le damos vida a estos paneles podremos sacar mucho partido de ellos y serán un nexo más de unión y de información compartida.
- Organizarlo todo de forma que no haya esperas innecesarias ni prolongadas entre plato y plato, pero procurando que tampoco se produzca una acumulación de los mismos. Es importante establecer un buen equilibrio en los tiempos de espera entre los distintos platos que se sirvan cada día porque esto repercutirá en la organización del comedor y en el apetito de los niños. Si el tiempo de espera es largo los alumnos se ponen nerviosos y tienden a perder la compostura, además de propiciar la pérdida de apetito en aquellos niños más inapetentes. Si el conjunto de platos se sirven de forma desordenada y sin guardar unos tiempos mínimos creamos un ambiente de desconcierto y podemos provocar en algunos de los niños el que sólo quieran comer algunos de los alimentos, los que les resulten más apetitosos, o bien conseguir que no coman nada aquellos con problemas de apetito que se verán desbordados ante la presencia de mucha comida.

2.2. Personal

Organizar y cuidar lo referente al personal que atiende un comedor escolar es muy importante ya que representan la parte humana, y por tanto uno de los pilares fundamentales de la atención a los niños.

Es muy conveniente, cuando hay más de una persona atendiéndolos en el comedor, que cada una de ellas tenga asignado un grupo en concreto porque esto ayuda a crear un vínculo más fuerte entre todos y posibilita un conocimiento más amplio de cada uno de ellos.

Es importante que se cuente con el suficiente número de personas y con la preparación adecuada, y que además estén dispuestas a prestar una atención individualizada al alumnado, en un ambiente acogedor y próximo a la vida del hogar, para ello será necesario que el tiempo que se establezca para el uso del comedor sea el adecuado, “que no haya prisas”, para que se favorezca el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 NOVIEMBRE 2009

establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias entre los alumnos y entre éstos y los adultos que los atienden.

Es también muy conveniente cuidar un detalle que la mayoría de las veces se pasa: que los niños conozcan a las personas que elaboran los alimentos para ellos, e incluso es muy interesante que esas personas dediquen un tiempo a visitar el comedor y mostrar a los niños cómo son esos alimentos antes de la transformación que sufren al convertirse en menús.

La actitud de estas personas frente a las preferencias alimentarias del niño será de respeto, potenciando, a través de juegos, el interés del niño por lo “no conocido”, como manera de introducir nuevos alimentos, sabores y texturas.

2.3. Planificación de menús

Para planificar los menús se tendrán en cuenta dos aspectos: los criterios de confección de los menús y los criterios para una dieta equilibrada.

✚ Criterios para la confección de menús escolares

Cuando se confecciona un menú escolar hay que ofrecer una serie de garantías a la familia:

❖ Calidad gastronómica

La presentación de la comida es algo importante, no es algo superfluo o mundanal como muchas veces llegamos a pensar, ya que está de sobra demostrado que, por muy nutritiva y de calidad que sea una comida, si el aspecto de la misma no es atractivo para el niño éste tal vez ni llegue a probarla.

Para valorar la calidad gastronómica del menú tendremos en cuenta varios aspectos:

- ✓ El **color**: debe ser variado porque no es atractivo para los niños que en los primeros, segundos y postres predomine un mismo color, por ejemplo, si al elaborar el menú se les prepara de primero un puré de calabaza, en el segundo la carne lleva una guarnición de zanahorias y de postre les ponemos naranja, resulta evidente que en toda la comida predominará el color naranja, y esto resultará sumamente aburrido para el niño, lo que puede traer como consecuencia la desgana del mismo para ingerir la comida.
- ✓ La **consistencia**: debe ser variada entre los distintos platos, por ejemplo no poner un puré seguido de una tortilla y un yogur porque, además de resultar también aburrido, puede ocasionar que el niño se acostumbre a un determinado tipo de textura y sea reacio a los cambios, lo que puede perjudicar la calidad de su alimentación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE 2009

- ✓ El **sabor**: hay que evitar que un determinado sabor predomine en todo el menú puesto que se trata de que los escolares se acostumbren a todos ellos como garantía de conseguir que se alimenten con una dieta rica y variada, por tanto tendremos que ofrecerles menús en los que se mezclen los cuatro sabores elementales: dulce, salado, ácido y amargo.
- ✓ El **poder saciante**: todos sabemos que unos alimentos consiguen saciarnos más que otros, por eso éste debe ser otro de los criterios que tendremos en cuenta a la hora de elaborar el menú, puesto que no sería correcto incluir más de un plato “pesado” ya que posiblemente daríamos lugar a que los niños no pudieran tomar los tres platos.

❖ Calidad nutricional

Se puede evaluar en dos aspectos: la composición del menú y la preparación de los platos.

- ✓ Composición del menú: cada menú tiene que aportar las suficientes y adecuadas sustancias fundamentales para el niño, de forma que le proporcione hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, etc, de manera que siempre habrá un primer plato que aporte energía en forma de hidratos de carbono como cereales, pastas, patatas o legumbres; el segundo será proteico como carne o pescado con verduras.
- ✓ Preparación de los platos: además de cuidar la confección del menú, también es importante cuidar su elaboración ya que si ésta es inadecuada puede haber mucha pérdida de nutrientes, especialmente vitaminas y minerales. Habrá que ser especialmente cuidadosos con la preparación de las verduras ya que pierden muchas vitaminas si las cocemos excesivamente, por tanto habrá que calcular bien el tiempo de cocción de las mismas si queremos garantizar su calidad en cuanto a preparación se refiere.

❖ Calidad higiénico-sanitaria

Se han de observar cuidadosamente todas las normas higiénico-sanitarias en la manipulación y conservación de los alimentos ya que hay muchos momentos de riesgo desde que se reciben las materias primas hasta que se sirve el plato, por lo que habrá que ser muy meticulosos para evitar dicha contaminación, de ahí la obligatoriedad para el personal de cocina de estar en posesión del carnet de manipulador de alimentos, norma que viene a responder a esta necesidad de garantizar que todo el personal que está en contacto con los alimentos que luego se ingerirán en nuestro comedor, conocen las normas y las buenas prácticas necesarias para garantizar la higiene de los mismos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 NOVIEMBRE 2009

Dieta equilibrada

Podemos definir la dieta equilibrada como “aquella que nos garantiza la ingesta de los tipos apropiados y las cantidades adecuadas de alimentos para proporcionar al cuerpo energía para que éste pueda conservar órganos, tejidos y células, y ayudar al crecimiento y desarrollo normales del mismo”.

La alimentación debe contener una serie de componentes o nutrientes (proteínas, glúcidos o hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, sales minerales y agua) que son fundamentales para nuestro organismo ya que cada uno de ellos aportarán un determinado valor que contribuirá al bienestar y buen desarrollo de nuestro organismo.

Para planificar correctamente los menús tendremos en cuenta que los alimentos se dividen en siete grupos fundamentales:

- Leche y derivados lácteos (queso y yogur)
- Carnes, pescados y huevos
- Tubérculos, legumbres y frutos secos
- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Cereales (pan, pastas, arroz...) y azúcar
- Aceite y mantequilla

Para que la dieta, y por tanto los menús que se planifiquen para el comedor escolar, se consideren equilibrados también tendremos en cuenta otros criterios como:

- La dieta debe contener uno o dos alimentos de cada uno de los grupos.
- La ingesta debe ser variada, de forma que no se reciba más de un veinticinco por ciento de calorías de un solo tipo de alimentos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 NOVIEMBRE 2009

- Las calorías deben repartirse de manera equilibrada en las diferentes comidas diarias, normalmente tres principales y dos o tres refrigerios, según la edad de los niños.
- No se abusará en el uso de alimentos envasados ya que suelen tener gran cantidad de sal, conservantes y colorantes.
- Se dará una gran importancia al desayuno ya que los alimentos que en él se consuman aportarán energía para uno de los momentos más activos del niño.

2.4. Alimentos del menú

Son muchos y muy diversos los alimentos que pueden contener los diversos menús que se preparen en el comedor escolar, pero entre todos ellos, los que no pueden faltar en una dieta equilibrada son:

- Leche, alimento fundamental en los niños hasta los dos años. La cantidad mínima recomendada diariamente es de medio litro. Si algún niño tiene problemas con su consumo, el yogur es un buen sustituto ya que su digestión es mucho más fácil.
- Queso, preferentemente fresco, entre cien y ciento cincuenta gramos a la semana.
- Carne y pescado, ambos con similar valor nutritivo, aunque el pescado es más fácil de digerir. La cantidad recomendada oscila entre los cuarenta y sesenta gramos.
- Huevos, alimento muy completo, aunque debe suministrarse preparado ya que crudo tiene menos valor alimenticio. La cantidad recomendada es de unos cuatro por semana.
- Patatas, de un alto valor nutritivo, aunque éste dependerá de su preparación, así, cocidas pierden un tercio de las sustancias minerales que contienen. Conviene presentarlas en forma de puré y como acompañamiento de otros platos.
- Verduras. Aportan fundamentalmente minerales y vitaminas, aunque algunas como la remolacha, espinacas y coles no son recomendables antes de los dos años ya que contienen muchos nitratos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 NOVIEMBRE 2009

- Legumbres. Tienen un alto valor nutritivo. Hay que ser cuidadosos en su preparación ya que a veces se hace con demasiada grasa.
- Frutas. Aportan vitaminas A y C y algunas de ellas como las uvas y los plátanos tienen un alto valor nutritivo.
- Cereales. Son ricos en almidón y sales. Se consideran fundamentales en la dieta infantil.
- Azúcar y chocolate. Suponen un gran aporte de calorías al organismo por lo que su consumo debe moderarse.
- Aceite. Alimento que forma parte de la mayoría de los menús, y de gran importancia en nuestra dieta, sobre todo el de oliva.

Además de ser importante utilizar los diferentes alimentos, resulta fundamental variar la confección del menú, eligiendo distintos platos, tanto en los primeros como en los segundos y en los postres.

A modo orientativo podríamos utilizar para los primeros:

- Pastas
- Cereales
- Legumbres
- Patatas
- Verduras

Para los segundos:

- Pescados
- Carnes
- Huevos

Para los postres:

- Frutas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE 2009

- Derivados lácteos

4. BIBLIOGRAFÍA

- Decreto 192/97, de 29 de julio, por el que se regula el servicio de comedor en los centros públicos dependientes de la Consejería.
- Orden 27 de marzo de 2003, por la que se regula la organización y funcionamiento del servicio de comedor de los Centros Docentes Públicos dependientes de la Consejería de Educación.
- Banet, E. (2004). *Educación para la salud: la alimentación*. Barcelona: Gao
- Mataix, J.(2002). *Nutrición y alimentación humana: nutrientes y alimentos; situaciones fisiológicas y patológicas*. Vigo: Ergon

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ana María Gómez Casado
- Centro, localidad, provincia: IES. Ntra. Sra. de la Cabeza, Andújar (Jaén)
- E-mail: anam.gomez25@hotmail.com