Actividades de promoción de la salud y consejos preventivos

ASESORÍA DE COMEDORES ESCOLARES

ASESORÍA COMEDORES ESCOLARES

Población diana:

- Población infantil y adolescente escolarizada con servicio de comedor escolar. Sus familias, personal de educación y de protección de la salud.

Periodicidad:

- Cuando sea solicitado por el centro escolar, ante petición de las familias, de las AMPAS o de profesionales de protección de la salud.
- En actividades grupales y comunitarias específicamente programadas.

Justificación:

El comedor escolar contribuye a la organización de la vida familiar cuando el padre y la madre trabajan, o los escolares deben asistir al programa educativo fuera de su localidad de residencia. Un elevado número de escolares realiza durante cinco días a la semana, su comida principal en el centro de enseñanza, porcentaje que aumenta en el grupo de edad de 2-5 años. Esta circunstancia condiciona el estado nutricional, influye en el establecimiento de los hábitos alimentarios de niños y niñas y constituye una oportunidad para fomentar estilos de vida saludables.

Actividades:

- Apoyar, asesorar y sensibilizar a la comunidad educativa: familias, educadores y alumnos, en la adquisición de hábitos alimentarios saludables.
- Trabajar junto a los profesionales de protección de la salud (veterinarios y farmacéuticos de atención primaria) y los responsables de los centros educativos, colaborando en el desarrollo y participación en programas y actividades de información, formación y educación para la salud relacionadas con la dieta, los hábitos y los entornos saludables.

Las recomendaciones para las comidas escolares deben incluir:

- Frecuencias indicadas de consumo (Anexo 1)
- Información a las familias.
- Atención a las necesidades especiales.
- Criterios para una oferta saludable en las máquinas expendedoras, cantinas quioscos de los centros educativos (Anexo 3)
- Evaluar los menús del comedor escolar (Anexo 2)

ANEXO 1. Cifras y datos sobre cantidades recomendadas, raciones y frecuencias indicadas de consumo

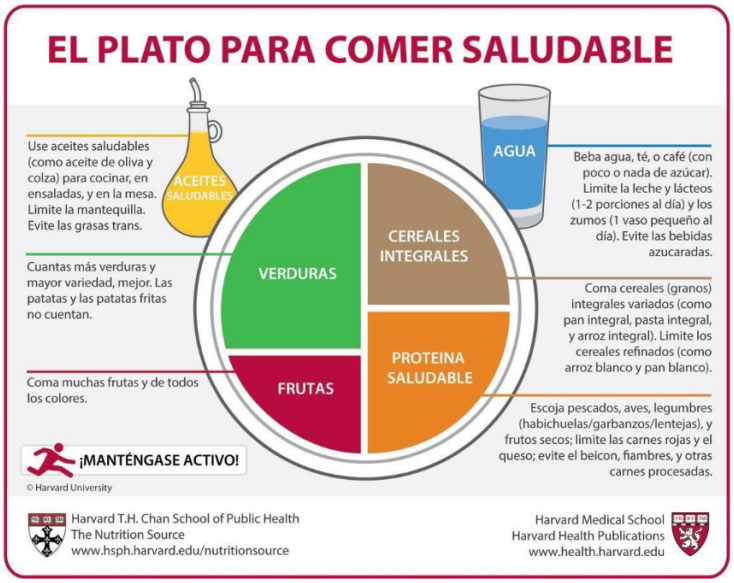
Recomendaciones para la programación del almuerzo

Composición: Lo fundamental es que éste sea equilibrado y que se adapte a las necesidades nutricionales y energéticas de cada grupo de edad:

- Diversidad de alimentos, preparaciones y texturas
- Priorizando legumbres, pescado, frutas y verduras
- Basada en raciones (el tamaño debe ser adecuado a la edad y a lo que cada niña o niño pueda consumir)
- Debe tener en cuenta la edad y sexo.
- Un menú-tipo debería incluir:
- Como base del primer plato o guarnición del segundo: Verduras y hortalizas, patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz,…
- Un segundo plato donde se alternarán carne, pescado o huevo.
- Un postre, siendo de primera elección, la fruta.
- Se puede añadir como complemento un lácteo, pero no obligado ni diario.
- Se acompaña el menú de pan y agua.
- La duración de las comidas no deberá ser inferior a 30 minutos

La escuela de Salud Pública de la Universidad de HARVARD realiza la siguiente propuesta:

Fuente: Harvard T.H. ChanSchool of Public Health



Supervisión del menú escolar

Las comidas servidas en escuelas infantiles y centros escolares deben ser variadas, equilibradas y adaptadas a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad, según la ley 17/ 2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. Todos los menús servidos en los comedores escolares serán siempre supervisados por profesionales sanitarios con formación acreditada y específica en nutrición humana y dietética.

Información a las familias, tutores o responsables de los comensales:

La ley 17/ 2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, establece que las escuelas infantiles y los centros escolares:

- Deberán proporcionar a las familias, tutores o responsables de todos los comensales, la programación mensual de los menús, de la forma más clara y detallada posible, y orientarán con menús adecuados para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía. La información de los menús será accesible a personas con cualquier tipo de diversidad funcional.
- Igualmente estarán a disposición de las familias, tutores o responsables de los comensales, la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimenticios.
- La familia debe conocer el plan mensual de menús del comedor escolar para poder planificar el resto de las comidas del día (desayuno 25%, merienda 15% y cena 25%), ya que deben ser complementarios con el fin de conseguir una dieta equilibrada.
- Fomentar hábitos saludables: alimentarios, higiénicos, ejercicio, etc., por ejemplo, en la información del menú.

Atención a las necesidades especiales: Menús Alternativos

La ley 17/ 2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, establece que las escuelas infantiles y los centros escolares, deberán elaborar menús especiales, adaptados para los alumnos con alergias o intolerancias alimentarias o al gluten, que hayan sido diagnosticado por especialistas, y acreditado, mediante el correspondiente certificado médico, siempre y cuando las condiciones de organización e instalaciones lo permitan.

Cuando las condiciones organizativas, o las instalaciones y locales de cocina, no permitan cumplir las garantías exigidas para la elaboración de los menús especiales, o el coste adicional de dichas elaboraciones resulte inasumible, el centro escolar facilitará a los alumnos los medios de refrigeración y calentamiento adecuados, de uso exclusivo para esas comidas, para que pueda conservarse y consumirse el menú especial proporcionado por la familia. Los centros escolares deberán ofrecer platos alternativos para niños de otras culturas, religiones, hábitos alimentarios, etc debido a la diversidad cultural.
Aporte energético: Debe aportar el 35% de la energía diaria.

Tabla de necesidades energéticas en función de edad y sexo				
EDAD	NIÑOS		NIÑAS	
(años)	Kcal./día	Kcal./Almuerzo	Kcal./día	Kcal./Almuerzo
3-8	1742	610	1642	575
9-13	2279	798	2071	725
14-18	3152	1103	2368	829

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005)

Perfil calórico: 50-55% H. C.; 30-35% Lípidos (<10% grasas saturadas); 12-15% Proteínas.

Tamaño orientativo de las raciones para población en edad escolar

ALIMENTOS		3- 6 años		7-12 años		13-15 años	
		Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
Lácteos	Leche (ración	100 ml	Un aso pequeño o ½ vaso	200 ml	1 vaso	200 ml	1 vaso
	Queso (postre)	25-30	Una loncha fina	50-60	Dos lonchas finas	50-60	Dos lonchas finas
Cereales, legumbres y tubérculos	Legumbres (plato principal) [1]	30 g	2 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas
	Legumbres (guarnición) [1]	15 g	1 cucharada sopera	30 g	2 cucharadas soperas	30 g	2 cucharadas soperas
	Patatas (plato principal) [1]	150-200 g	1 unidad pequeña	200-250 g	1 unidad mediana	200-250 g	1 unidad mediana
	Patatas (guarnición) [1]	90-100 g	1 unidad pequeña tamaño huevo				
	Arroz, pasta (plato principal [2]	50-60 g	1 plato pequeño hondo)	60-80 g	1 plato mediano (hondo)	80-90 g	1 plato grande (hondo)
	Arroz, pasta (sopa) [2]	20-25 g	Un plato mediano (plato hondo)	20-25 g	Un plato mediano (plato hondo)	20-25 g	Un plato mediano (plato hondo)
	Arroz, pasta (guarnición) [1]	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta
	Pan tipo barra (acompañamiento)	30 g	Una porción pequeña (3 dedos de largura)	30 g	Una porción pequeña (3 dedos de largura)	60 g	Una porción mediana (6 dedos de largura)

		3- 6 años		7-12 años		13-15 años	
	Pan tipo payés (acompañamiento)	30 g	Una rebanada pequeña	30 g	Una rebanada pequeña	60 g	Una rebanada mediana
Verduras	Plato principal	120-150 g	1 plato mediano (llano) [3]	120-150 g	1 plato mediano (llano) [3]	200-250 g	1 plato grande (llano) [3]
	Guarnición	60-75 g	1 plato pequeño (llano) [4]	60-75 g	1 plato pequeño (llano) [4]	120-150 g	1 plato mediano (llano) [4]
Carnes y derivados, aves, pescado y huevos	Filete [1]	50-60 g	1 filete pequeño	80-90 g	1 filete pequeño	110-120	1 filete mediano
	Chuletas de cerdo [5]	70-80 g	1 chuleta pequeña	100-120 g	Chuleta grande	100-120 g	Chuleta grande
	Costillas de cordero [5]	70-80 g	2 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero
	Carne picada (albóndigas, hamburguesa) [1]	30-60 g	1 plato pequeño	80-90 g	1 plato pequeño	110-120 g	1 plato mediano
	Carne picada (arroz, pasta) [1]	15-20 gr.	1 cucharada sopera	20-30 g	1 cucharada sopera colmada	20-30 g	1 cucharada sopera colmada
	Pollo (guisado, asado) bruto [4]	80-90 g	1 muslito pequeño	150-160 g	1 muslo mediano	230-250 g	1 muslo grande
	Pescado en filetes [1]	70-80 g	1 filete pequeño	100-120 g	1 filete pequeño	230-250 g	1 filete mediano
	Huevos	1 unidad		1-2 unidades		2 unidades	
	Embutido y fiambre 1	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano. 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano. 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano. 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón
Fruta	Fruta fresca [4]	80-100 g	1 unidad pequeña	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana

[1] Gramaje expresado en peso crudo y neto.

[2] Gramaje expresado en peso crudo. Medida culinaria estimada con el peso en cocido. En el caso de la sopa como plato principal la medida culinaria se ha expresado teniendo en cuenta el peso cocido y el caldo de acompañamiento.

[3] En el caso de la ensalada variada, un plato grande (plato llano)

[4] En el caso de la ensalada variada, un plato mediano (plato llano)

[5] Gramaje expresado en peso crudo y bruto.

Fuente: Rusolillo Gl Marques I. Sistema de intercambios para la confección de dietas y planificación de menús. 2010. www.intercambiodealimentos.com

Frecuencias de consumo recomendadas en los menús de los centros educativos.

	Frecuencia Semanal
VERDURA COCINADA	2 a 3
VERDURA CRUDA	2 a 3
LEGUMBRES	1 a 2 (siendo imprescindible que al menos se oferte en 6 ocasiones al mes)
CARNE	1 máx. como plato principal + 0,5 como ingrediente (ej. Patatas con carne). Total:1,5
PESCADO	2
HUEVO	1 a 2
TOTAL PASTA, ARROZ Y PATATAS	3 a 4 entre pasta, arroz y patatas (junto con el pan llegarían a 8-9 raciones/semana)
FRITOS/PRECOCINADOS	1 máx. Como principal y otra como guarnición y nunca en el mismo día. Total 1.5
FRUTA	4-5 (Se procurará que sean 5 raciones a la semana, permitiéndose como máximo la sustitución de la fruta 3 veces al mes por un postre lácteo, resultando un mínimo mensual de 17 raciones)
OTROS POSTRES (yogurt, queso fresco, cuajada, frutos secos, zumos naturales, etc.)	1 máx. (no superando la cantidad máxima de 3 veces al mes)
PAN	diario
BEBIDA: Agua	diario
BOLLERÍA	0
ZUMO DE FRUTAS	0

Cuadro de frecuencias que establece el "Documento de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos".

ANEXO 2 . Evaluación de la oferta alimentaria en centros escolares (comedor escolar, máquinas expendedoras, quioscos y cantinas)

En Andalucía, los profesionales de Protección de la Salud deben verificar las acciones de promoción de hábitos alimentarios e higiénicos en los comedores escolares y determinar si los menús ofertados y el resto de la oferta alimentaria del centro escolar satisfacen los criterios de una dieta equilibrada y correcta.

Oferta alimentaria Comedor escolar

Según la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, la oferta alimentaria de los centros escolares debe ser variada y adecuada a las necesidades nutricionales de los alumnos, estableciendo una serie de requisitos legales en relación con el comedor escolar entre los que se encuentran:

- Obligación de las industrias a la utilización de tecnologías e ingredientes que minimicen el contenido de grasas trans.
- Supervisión de los menús por profesionales acreditados en nutrición y dietética.
- Facilitación a la familia o tutores de información detallada sobre los menús y directrices paraque la cena sea lo más complementaria posible.
- Elaboración de menús escolares adaptados a las necesidades especiales (enfermedad, alergias e intolerancias alimentarias.)

Para desarrollar la evaluación, el “Programa de evaluación de la oferta alimentaria en centros escolares de Andalucía” establece un procedimiento que consta de 5 bloques:

1. Evaluación nutricional del menú (deficiente/mejorable/óptima)

- Frecuencia de consumo semanal por grupos de alimentos en el comedor escolar.
- Recetas diferentes por grupos de alimentos

- Rotación mensual de alimentos que componen el menú.
- Procesos culinarios de los alimentos que componen el menú.
- Información que aporta el menú.
- Rotación del menú.

(Existe un convenio con las principales empresas de restauración colectiva (FEADRS) por el que éstas se comprometen a: no utilizar en la fritura aceites ricos en ácidos grasos saturados (aceites de palma, palmiste y coco) o en ácidos trans, sustituyéndolos por otros más saludables; y a utilizar sal yodada en aquellas zonas que tengan déficit de yodo.)

2. Evaluación "in situ" de la oferta alimentaria (deficiente/mejorable/óptima)

3. Verificación de aspectos de la gestión y organización del comedor escolar:

- Supervisión del menú escolar.
- Información a las familias, tutores o responsables de los comensales.
- Menús alternativos.
- Control y seguimiento sobre la aceptación / rechazo de los menús servidos.

4. Verificación de las actividades relacionadas con la educación sanitaria; Promoción de la actividad física, hábitos alimentarios e higiénicos saludables.

5. Oferta alimentaria máquinas expendedoras, quioscos y cantinas

- Verificación de la oferta alimentaria en máquinas expendedoras
- Verificación oferta alimentaria en cantinas / quioscos.

ANEXO 3. Regulación de la oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos en los centros educativos con y sin comedor escolar

En algunos centros escolares, la oferta alimentaria se completa, con productos que pueden adquirirse en máquinas expendedoras. Al ser éste un sistema de autoservicio existe el riesgo de que los menores abusen del consumo de alimentos con alto contenido energético, pero de bajo valor nutricional, desequilibrando su alimentación.

La ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, en relación con la oferta alimentaria presente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos en los centros educativos, establece que, en las escuelas infantiles y los centros escolares, no se permitirá la venta de alimentos y bebidas con un alto contenido en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sal y azúcares, cuyos contenidos y límites están pendiente de quedar regulados de forma reglamentaria.

Mientras no se disponga de criterios establecidos reglamentariamente, el "Programa de evaluación de la oferta alimentaria en centros escolares de Andalucía" establece que los centros escolares deberán cumplir con los siguientes niveles nutricionales por porción envasada o comercializada (Criterios revisados por las sociedades españolas de nutrición, alimentación y dietética reunidas en la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) y recogidos del documento de consenso sobre la alimentación infantil en los centros educativos.

Recomendaciones generales para los alimentos presentes en máquinas expendedoras en centros escolares.

1. Un valor energético máximo de 200 kilocalorías.
2. El 35 %, como máximo, de las kilocalorías procederán de la grasa. Para una porción con menos de 200 kilocalorías, esto equivale a un contenido máximo de 7,8 gramos de grasas, con excepción de los frutos secos sin grasas añadidas ya que se trata de grasa naturalmente presente en ellos, principalmente insaturada.
3. El 10 %, como máximo, de las kilocalorías procederán de las grasas saturadas. Para una porción de 200 kilocalorías, esto equivale a un

contenido máximo de 2,2 gramos de grasas saturadas, con excepción de los frutos secos sin grasas añadidas ya que se trata de grasa naturalmente presente en ellos, principalmente insaturada.

4. El 30 %, como máximo, de las kilocalorías procederán de los azúcares totales. Para una porción de 200 kilocalorías, esto equivale a un contenido máximo de 15 gramos de azúcares, con excepción de las frutas y hortalizas, enteras o mínimamente procesadas, los zumos de frutas y zumos de frutas a base de concentrados que no contengan azúcares añadidos, ya que se trata de azúcares naturalmente presentes en los alimentos. En la leche y productos lácteos no se contabilizará, a la hora de aplicar este límite, el azúcar naturalmente presente en la leche (lactosa) que aproximadamente corresponde a 4,8g/100ml.
5. Ausencia de ácidos grasos trans, excepto los presentes de forma natural en productos lácteos y cárnicos.
6. Un máximo de 0,5 g de sal (0,2 g de sodio).
7. No contendrán edulcorantes artificiales.
8. No contendrán cafeína u otras sustancias estimulantes, excepto las presentes de forma natural en el cacao.

CRITERIOS NUTRICIONALES PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS OFERTADOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS			
Energía o nutriente	Contenido por porción	Contenido por 100 g *	Contenido por 100 ml *
Energía	≤200 kilocalorías	≤ 400 kilocalorías	≤ 100 kilocalorías
Grasa total	≤ 7,8 g	≤ 15,6	≤ 3,9
Grasas saturadas	≤2,2 g	≤ 4,4 g	≤1.1 g
AG *trans*	≤ 0,5 g	≤ 1 g	≤ 0,25 g
Azúcares	≤ 15 g	≤ 30 g	≤7,5 g
Sal/sodio	≤ 0,5 g sal/200 mg sodio	≤ 1 g sal/400 mg sodio	≤ 0,25 g sal/100 mg sodio

*Asumiendo envases o porciones de 50 g para alimentos sólidos y de 200 ml para bebidas, que son los más comunes en el mercado.

El programa contempla los siguientes aspectos, en relación a la ubicación y publicidad y otros aspectos relacionados con los productos que se comercializan:

1. **Ubicación de máquinas expendedoras:**

   En aquellas zonas donde puedan tener acceso el alumnado de Educación Infantil, Primaria y/o Educación Especial, se evitará la colocación de las máquinas expendedoras.

2. **Publicidad de las máquinas expendedoras:**

   Se revisará que las máquinas expendedoras situadas en zonas de alumnado de Educación Secundaria, no posean publicidad para evitar que puedan condicionar la selección de determinados alimentos y bebidas.

3. **Productos a la venta que incluyen regalos, juguetes o ítems de colección atractivos para los niños:**

   Se revisará que las máquinas expendedoras situadas en las zonas de alumnado de Educación Secundaria carecen de productos alimentarios que incluyen, regalos, juguetes o Items de colección atractivos para los niños, incluidos en los envases.

4. **Exclusión de alimentos y bebidas con escaso valor nutricional en los centros educativos**

   Entre los que se incluyen; refrescos, caramelos, golosinas, polos, sorbetes, chocolates, y aperitivos salados, etc.

Guía de alimentos recomendables

- **Aguas envasadas**, no se consideran aguas aquellas que contienen agentes aromáticos y/o edulcorantes, incluidos en la categoría de bebidas refrescantes.

- **Leche**, (entera, desnatada y semidesnatada).

- **Productos lácteos** (leches fermentadas, yogures, batidos de leche, etc.), elaborados a partir de leche entera, desnatada o semidesnatada, que no contengan más de 12,3g de azúcar/100 ml (4,8g lactosa + 7,5g añadidos) ó 24,6g de azúcar (9,6g lactosa + 15g añadidos) por envase de 200 ml.

- **Quesos con bajo contenido en grasa** y que no superen el límite establecido para la sal.

- **Frutas frescas**, enteras o mínimamente procesadas, que no contengan azúcares añadidos.

- **Zumos de fruta naturales y elaborados a base de concentrado**, que no contengan azúcares añadidos o edulcorantes artificiales. No se incluyen los néctares de frutas ni las bebidas mixtas de frutas y leche por la incorporación de azúcares añadidos o edulcorantes artificiales en estos productos.

- **Bebidas a base de hortalizas**, que contengan, al menos, un 50% de hortalizas y sin azúcares añadidos o edulcorantes artificiales.

-**Cereales de desayuno y barritas de cereales** siempre que cumplan los límites establecidos para grasas, sal y azúcares.

- **Galletas y bollería**, cuando cumplan los límites establecidos para el contenido en grasas, especialmente saturadas, y azúcares.

- **Frutos secos que no contengan azúcares ni grasas añadidas** (ni fritos, ni tostados con aceite) y cuyo contenido en sal no supere el límite establecido.

- **Helados**, preferentemente elaborados con leche, siempre que cumplan los límites establecidos para grasa y azúcares.

- **Sándwiches**, siempre que cumplan los límites establecidos para grasas, sal y azúcares.

- **Bocadillos**, preferiblemente de elaboración con pan integral.

- **Productos de panadería** (colines, tostadas, etc.) siempre que cumplan los límites establecidos para grasas azúcares y sal.

Alimentos no recomendables:

Se definen como aquellos alimentos con un alto contenido calórico proveniente de azúcares o grasas y con bajo valor nutricional.

- **Golosinas**: Masas obtenidas por concentraciones o mezcla de azúcar en un porcentaje que oscila entre el 10 y el 80 por ciento sobre el producto final, a las que se les añaden o no otros ingredientes y/o aditivos autorizados. Entre ellas destacan los caramelos, goma de mascar o chicles, confites, geles dulces, dulces de regaliz, merengues, fondants y golosinas líquidas para congelar.

- **Bollería industrial**: Alimentos ricos en hidratos de carbono (entre el 49% y el 62%) y con alto contenido en grasas (entre el 16% y el 30%), pero pobre en proteínas (entre el 4% y el 8%), destacando su elevado aporte calórico (entre 400 y 500 calorías por cada 100 gramos).

- **Aperitivos, snacks y similares**. Alimentos de forma variable de relativa baja densidad y pequeño peso por unidad, elaborados fundamentalmente a partir de almidón procedente de productos tales como patatas, maíz, arroz, trigo y otros vegetales, y otros ingredientes alimenticios, mediante la fritura con aceites o grasas comestibles, el secado o el horneado, incluidas las cortezas de cerdo y las pipas saladas.

- **Bebidas hipercalóricas**: son bebidas con un alto contenido en azúcares sencillos, que aportan un alto valor calórico y un valor nutricional bajo, tales como bebidas refrescantes azucaradas y aromatizadas, zumos con azúcar añadido o batidos con alto contenido en azúcar añadido.

El documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos recomienda además que:

- El agua es la única bebida que debe ser promocionada y aceptada en el medio escolar.
- Se recomienda limitar el uso de productos precocinados (canelones, croquetas, empanadillas, pizzas, rebozados y empanados, etc.) a una frecuencia máxima de tres veces al mes, evitando que las guarniciones que les acompañen sean frituras.
- Tener en cuenta las técnicas culinarias más saludables.
- Para aliñar o para uso en crudo, el aceite de oliva virgen extra es la elección idónea. A la hora de cocinar se recomienda utilizar aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico.
- Se moderará el uso de sal en el cocinado de los alimentos.
- Se atenderá a las normas de higiene y seguridad alimentaria.
- Informar a las familias de los menús vigentes en cada mes, junto con información consejos para completar la dieta a lo largo del día.

Así mismo González MASJ et al en su artículo Comedores preescolares y escolares. Guías, recomendaciones y normativa en España sugiere añadir además las siguientes recomendaciones:

- Una dieta sana y equilibrada debe incluir los diferentes alimentos en una distribución adecuada (en variedad y cantidad) para necesidades y de edad
- Los servicios escolares de alimentación suelen cubrir la comida principal del día, cubriendo entre el 30% y el 35% de las necesidades diarias de energía.
- Se recomienda el consumo de granos integrales, frutas, verduras y legumbres en una dieta variada, junto con moderación en el consumo de proteínas y grasas. Las directrices actuales también fomentan el uso del aceite de oliva y el consumo de pescado (asegurar variedad en las especies de pescado ofrecidas y teniendo en cuenta el contenido de mercurio de algunos peces) y consumo limitado de azúcares libres, grasas trans y sal.
- Deben tenerse en cuenta las condiciones sanitarias específicas para desarrollar menús especiales para los estudiantes según sea necesario.

- Otros aspectos, como las creencias religiosas o los valores que afectan al estilo de vida, deben tenerse en cuenta en función de los recursos disponibles en el entorno escolar.
- Se debe contemplar el uso de métodos de cocción saludables (favoramiento de hirviendo/velo, evitando freír y empanar, desalentar los alimentos procesados/precillados) así como la adhesión a las medidas de higiene y seguridad alimentarias.
- Es importante considerar los aspectos emocionales y conductuales que afectan los hábitos dietéticos. Comer debe ser una actividad social y agradable.
- Fomento de la actividad física y reducción de las conductas sedentarias.