MANUAL DEL CURSO · SOCIOCULTURAL

Manual de monitor de comedor escolar

Alimentación infantil, menús, alergias e intolerancias, higiene y actuación del monitor



Lee este manual online, gratis y sin registro

academia-formacion.com/manual-curso-monitor-comedor/

Cuando termines, haz el examen y obtén tu certificado en academia-formacion.com

Índice

Toca un título para saltar directamente a esa parte del manual.

MÓDULO I **Alimentación y nutrición en la infancia** 2

Unidad I. Alimentación y nutrición en la infancia 2

MÓDULO II **Elaboración de los menús escolares** 10

Unidad II. Pautas para elaborar los menús del comedor escolar 10

Unidad III. Modelos de menús del comedor escolar 13

MÓDULO III **Necesidades especiales: etnia, alergias, intolerancias y dieta blanda** 15

Unidad IV. Necesidades especiales: origen étnico 15

Unidad V. Necesidades especiales: alergias e intolerancias alimentarias 15

Unidad VI. Necesidades especiales: dieta blanda (astringente) 21

MÓDULO IV **Cocina, transporte y comidas del día** 22

Unidad VII. Técnicas culinarias y recomendaciones para servir los platos 22

Unidad VIII. Recomendaciones para la comida transportada 23

Unidad IX. Complementación del menú escolar: desayuno, almuerzo, merienda y cena 23

Unidad X. Modelos de desayuno, almuerzo de media mañana, merienda y cena 25

MÓDULO V **Normas higiénicas y ambientales** 27

Unidad XI. Normas higiénicas y ambientales 27

MÓDULO VI **Actuación de los educadores en el comedor** 29

Unidad XII. Actuación de los educadores en el comedor 29

MÓDULO VII **Anexos y actividades** 34

Unidad XIII. Anexos y actividades 34

REPASO **Datos clave para el examen de monitor de comedor** 39

MÓDULO I

Alimentación y nutrición en la infancia

UNIDAD I

Alimentación y nutrición en la infancia

1 Introducción: por qué importa el comedor escolar

En España la obesidad y el sobrepeso infantil son frecuentes: según la Encuesta Nacional de Salud de 2006, entre los 5 y los 9 años un 15,38 % de los niños presentaba obesidad y un 21,43 % sobrepeso. Han aumentado las comidas de alta densidad energética, fáciles de preparar y consumir, en detrimento de la dieta mediterránea, y también el entretenimiento pasivo y el sedentarismo. La alimentación de las nuevas generaciones se aleja de una dieta saludable y equilibrada, y se reducen las oportunidades de llevar una vida activa.

! DATO ACTUALIZADO

Los datos de 2006 son antiguos. El estudio ALADINO de la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) y la Encuesta Nacional de Salud más reciente ofrecen cifras actualizadas, y siguen mostrando un exceso de peso infantil elevado. (Aviso añadido a este manual.)

Para afrontarlo, la AESAN y el CIDE (Centro de Investigación y Documentación Educativa), siguiendo la Ley Orgánica 2/2006 de Educación y la estrategia **NAOS** (Nutrición, Actividad Física y prevención de la Obesidad), pusieron en marcha el proyecto piloto **PERSEO** (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad). Este manual se basa en esa documentación.

- La infancia es la primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social, y la **alimentación es el factor externo más importante** del crecimiento. Las necesidades de nutrientes varían con el ritmo de crecimiento, la maduración, la actividad física, el sexo y la capacidad de aprovechar los nutrientes.
- Cualquier malnutrición, por exceso o por defecto, puede tener repercusiones a corto y largo plazo.
- En la edad escolar se instauran hábitos alimentarios que, correctos o no, **se mantendrán toda la vida**. Los niños son especialmente vulnerables a los desequilibrios nutricionales, pero también muy receptivos a la educación nutricional.

! RECUERDA

El comedor escolar puede y debe ser un lugar donde, día a día, se adquieran hábitos alimentarios saludables y se aprendan en la práctica las normas de una buena alimentación y nutrición para toda la vida.

! DATO AÑADIDO

En España, el **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril**, regula la alimentación saludable y sostenible en los centros educativos: cinco comidas saludables a la semana, fruta y verdura fresca diaria (con al menos un 45 % de temporada), pescado entre una y tres veces por semana, fritos como máximo una vez a la semana y sin bebidas azucaradas ni bollería industrial. Consulta el texto del BOE y las normas de tu comunidad autónoma, porque pueden ser más exigentes. (Aviso añadido a este manual.)

2 Alimentación saludable y nutrientes

La dieta media de los españoles responde a la **dieta mediterránea**, sinónimo de dieta prudente y saludable, con una de las esperanzas de vida más altas del mundo. Hay muchas combinaciones de alimentos que pueden formar una dieta saludable. Lo esencial es:

VARIEDAD

Es garantía de equilibrio: unos grupos aportan nutrientes que faltan en otros, e incluso dentro de un mismo grupo unos alimentos suplen a otros.

EQUILIBRIO

Los alimentos elegidos deben ayudar a mantener la salud, permitir disfrutar y encajar en los hábitos y costumbres.

MODERACIÓN

Se debe comer de todo, pero sin excederse en las cantidades.

Nutrientes

Los nutrientes son sustancias esenciales que el organismo no puede sintetizar. Los que se hallan en mayor cantidad en los alimentos son los **macronutrientes** (proteínas, lípidos e hidratos de carbono) y los que forman una pequeña parte son los **micronutrientes** (vitaminas y minerales).

Nutriente	Energía que aporta
Lípidos	9 kcal por gramo
Proteínas	4 kcal por gramo
Hidratos de carbono	4 kcal por gramo
Vitaminas y minerales	0 kcal por gramo

Proteínas

Son el constituyente principal de las células; su función más importante es formar y reparar las estructuras corporales. Las de origen animal (huevos, carnes, pescados y lácteos) tienen mayor calidad que las vegetales (legumbres, cereales, frutos secos), aunque se puede lograr una calidad óptima vegetal combinando cereales o patatas con legumbres. En España se consume más del doble de lo

recomendado, así que solo suelen tener carencias quienes siguen dietas vegetarianas rígidas y mal planificadas, tienen alguna enfermedad o alergia o comen una selección muy limitada de alimentos.

> **RECUERDA**
>
> Las proteínas deben aportar entre un **12 y un 15 %** de la energía total diaria en la infancia.

Hidratos de carbono y fibra

Son la principal fuente de energía. Los alimentos ricos en ellos son cereales, patatas, legumbres, verduras y frutas. Se recomienda que sean sobre todo **complejos** (almidón) y que los **simples** (azúcares) se limiten al 10 % de la energía diaria. La glucosa aporta casi toda la energía que usa el cerebro, y además dan sabor y textura y contribuyen al placer de comer.

> **RECUERDA**
>
> Los hidratos de carbono deben aportar al menos entre un **50 y un 60 %** de la energía total diaria.

La **fibra** regula el tránsito intestinal y ayuda a prevenir obesidad, estreñimiento, colon irritable, cáncer de colon, arterioesclerosis y otras enfermedades cardiovasculares. Las fuentes principales son cereales integrales, verduras, frutas y legumbres.

Lípidos o grasas

No hay cifras absolutas de ingesta recomendada. Tienen un valor calórico más alto que los hidratos de carbono y las proteínas. Las fuentes principales son aceites y grasas, mantequilla, margarina, tocino, carnes grasas, embutidos y frutos secos. Dan olores y sabores atractivos. Son necesarios en la infancia como fuente de energía para el crecimiento, como vehículo de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y para aportar ácidos grasos esenciales, cuya deficiencia podría afectar a la maduración del sistema nervioso central.

> **RECUERDA**
>
> Los lípidos no deben superar el **30-35 %** de la energía total diaria.

Minerales

Son unos 20 micronutrientes que no aportan energía, pero regulan funciones y forman parte de huesos, dientes, enzimas y hormonas.

- **Calcio:** imprescindible para mineralizar el esqueleto y lograr la máxima masa ósea. Se obtiene de la leche y derivados y de pescados pequeños y en conserva. La ingesta media es inferior a la deseada, sobre todo desde los 11 años y en mujeres. Influyen que alrededor del 50 % de los niños no desayuna o no lo hace bien, el descenso del consumo de leche y el aumento de bebidas no alcohólicas ricas en fósforo, que rompen el equilibrio calcio/fósforo.
- **Hierro:** forma parte de la hemoglobina y transporta oxígeno. Su déficit es la causa más frecuente de anemia nutricional. Entre los 3 y los 6 años hay anemia en un 5-10 %, y el riesgo aumenta en las adolescentes por las pérdidas de la menstruación. Su déficit altera el desarrollo del sistema nervioso, el aprendizaje, la conducta y la resistencia física. Buenas fuentes: sangre, vísceras (hígado, riñón, corazón) y carnes rojas.

- **Zinc:** parte de muchas enzimas. Es fundamental para el crecimiento, el sentido del gusto (y por tanto el apetito) y la cicatrización. Las carnes rojas, las legumbres y algunos productos del mar son buenas fuentes.

Vitaminas

Son necesarias para transformar los alimentos en energía y estructuras corporales, y la mayoría regula el metabolismo. Se clasifican en **hidrosolubles** y **liposolubles**.

- **Vitamina A** (liposoluble): retinol y carotenoides, esenciales para la visión y la piel. El retinol está en hígado, leche entera y mantequilla; los carotenoides, en zanahorias, grelos, espinacas y frutas.
- **Vitamina D** (liposoluble): junto con el calcio, fundamental para el esqueleto. Fuentes: pescados grasos, huevos, leche y derivados y productos enriquecidos, además de la luz solar sobre la piel.
- **Vitamina E** (liposoluble): antioxidante. Fuentes más ricas: aceites vegetales y huevos.
- **Ácido fólico** (hidrosoluble): participa en la división celular. En la infancia se ingiere más de lo recomendado, pero desde los 14 años baja y muchas adolescentes de 15 a 18 años están por debajo. Fuentes: verduras de hoja verde, vísceras y garbanzos.

3 Pirámide de los alimentos y recomendaciones dietéticas

Es importante conocer las características de un menú adecuado y fomentar estilos de vida saludables desde el principio. La **Pirámide NAOS** de la AESAN da consejos sencillos y gráficos sobre hábitos saludables de alimentación y actividad física.

Raciones recomendadas para la población infantil

Alimentos	Recomendación	Peso de la ración
Arroz, pasta, cereales y patatas	2-3 raciones al día	40-60 g de arroz o pasta; 30 g de cereales; 80-150 g de patatas
Pan	2-4 raciones al día	25-50 g
Frutas	5 o más raciones al día (frutas y verduras en conjunto)	80-150 g
Verduras y hortalizas	5 o más raciones al día (frutas y verduras en conjunto)	80-150 g
Lácteos	2-4 raciones al día	100-200 g de leche; 125 g de yogur; 20-60 g de queso
Legumbres	2-3 raciones por semana	35-50 g
Pescados	4 o más raciones por semana	50-85 g
Carnes	3-4 raciones por semana	50-85 g
Huevos	3 raciones por semana	1 huevo

CORREGIDO

En la tabla original las legumbres figuraban como «2-3 raciones / día», pero el propio manual las recomienda **2-3 raciones por semana**, y así se indica aquí. Además, la ración de frutas y verduras estaba escrita «80-50 g»; la cifra correcta es 80-150 g.

Energía

Las necesidades se estiman en unas **80 kcal por kilo de peso y día** (a partir de los 3 años). Hasta la adolescencia no hay diferencias entre sexos. El aporte debe cubrir:

- El gasto energético ligado al mantenimiento de la temperatura corporal (37 °C).
- El crecimiento, muy alto el primer año, que baja sensiblemente y luego aumenta de forma progresiva hasta la adolescencia.
- La actividad física, elevada en esta etapa (sobre todo si se practica deporte). Hay que combatir el sedentarismo: no basta con reducir las calorías si la actividad es escasa.

RECUERDA

No existen alimentos buenos o malos, sino dietas ajustadas o no a las recomendaciones de la población a la que se dirigen. No existe una dieta ideal: distintas dietas pueden cubrir las necesidades nutricionales de una persona. Las principales diferencias de necesidades energéticas se deben al ritmo de crecimiento y a la actividad física.

4 Grupos de alimentos

Una alimentación saludable incluye la mayor variedad posible de alimentos. Cada grupo tiene características nutricionales distintas, y además de variar entre grupos y dentro de ellos, hay que variar la forma de elaboración, los procesos culinarios y la presentación.

PATATAS, CEREALES Y DERIVADOS

Hidratos de carbono complejos, la principal fuente de energía: deben ser la base de la alimentación infantil (alrededor del 55 % de la energía). Aportan proteínas, fibra (más si son integrales), calcio, hierro y zinc, y poca grasa. **2-3 raciones al día.** Pueden ser plato principal, ingrediente o guarnición.

PAN

Debe estar presente a diario, incluidas las variedades integrales. **2-4 raciones al día.**

LEGUMBRES

Los alimentos vegetales con más proteína, de calidad similar a la de la carne si se combinan con cereales (lentejas con arroz). Ricas en hidratos complejos y fibra, bajas en grasa; aportan calcio, hierro, magnesio, tiamina, riboflavina y ácido fólico (sobre todo los garbanzos). **2-3 raciones por semana.**

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

Ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales, pobres en proteínas y grasas; son alimentos reguladores y poco energéticos. Aportan vitamina C, ácido fólico, carotenoides, vitaminas del grupo B (salvo la B12) y antioxidantes. **Al menos 5 raciones al día:** dos o tres piezas de fruta (una cítrica) y dos o tres raciones de verdura, una de ellas cruda.

FRUTOS SECOS

Proteínas de calidad similar a las de las legumbres, grasas mono y poliinsaturadas, fibra, vitamina E y ácido fólico. Ideales como complemento de meriendas, medias mañanas, un plato o postre, por su valor energético y su aceptación.

LÁCTEOS Y DERIVADOS

Proteínas de buena calidad, calcio, fósforo, magnesio, potasio, zinc y vitaminas A, D y del grupo B. La leche debe ser entera si no hay contraindicación. Yogures, quesos, cuajada y requesón cuentan como ración; nata y mantequilla, solo de forma ocasional; los postres lácteos, con moderación y sin desplazar la leche, el yogur o la fruta. Tomados al final de las comidas favorecen la salud dental. **2-4 raciones al día.**

ACEITES Y GRASAS

Preferir aceites vegetales monoinsaturados (oliva) y poliinsaturados (girasol, maíz, soja, cacahuete). El aceite de oliva debería promoverse desde la infancia. Perfil lipídico diario: saturados hasta el 7 % de la energía, poliinsaturados entre el 7 y el 10 % y monoinsaturados entre el 13 y el 18 %.

CARNES Y EMBUTIDOS

Un 20 % de proteínas de alta calidad, con grasa variable (sobre todo saturada), niacina, vitamina B12, selenio, potasio, zinc y hierro hemo, de fácil asimilación. Moderación: **3-4 raciones por semana.** El hierro también se obtiene de pescados y legumbres (hierro no hemo, peor asimilado). Los embutidos tienen la misma calidad proteica, pero mucha grasa saturada: se aconseja reducir su consumo.

PESCADOS Y MARISCOS

Proteínas de alto valor biológico, vitaminas (son la principal fuente de vitamina D) y minerales (calcio y yodo). Los azules aportan omega-3, beneficiosos para el corazón y el sistema inmune y fundamentales en el desarrollo del sistema nervioso. **Al menos 4 raciones por semana** entre pescados, moluscos y crustáceos.

HUEVOS

Las proteínas de mayor valor biológico; aportan vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina B12 y hierro. Muy versátiles en la cocina. **3 raciones por semana.**

DULCES Y «SNACKS»

Mucha grasa saturada y azúcares simples, pocos nutrientes y muchas calorías. Se toman con moderación; hay que fomentar frutas y verduras y limitar lo muy energético y pobre en nutrientes.

Tipos de pescado según la grasa

Tipo	Grasa	Ejemplos
Magros o blancos	Menos del 1 %	Merluza, bacalao, lenguado, gallo, fletán, pescadilla
Semigrasos	2-7 %	Emperador, trucha, salmonete, besugo, palometa
Grasos o azules	Más del 7 %	Sardina, caballa, arenque, anchoa, boquerón, atún

Cocinado de frutas y verduras

- Las frutas crudas conservan casi todas sus vitaminas. Mermeladas, compotas, almíbares, frutas desecadas, zumos y néctares tienen otras características y a veces menos valor nutricional, además de azúcares añadidos.
- En las verduras, cocinar a temperatura alta y mucho tiempo produce más pérdidas, sobre todo de vitaminas hidrosolubles.
- Las frutas y verduras suelen rechazarse al principio, pero las frutas, por sus formas, texturas, colores, sabores y aromas, acaban siendo aceptadas. Siempre hay que variar y dar a conocer alimentos nuevos.

5 Hábitos alimentarios en la infancia

Los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento más o menos consciente, colectivo y repetitivo, que lleva a seleccionar, preparar y consumir un alimento o menú como parte de las costumbres sociales, culturales y religiosas. Influyen factores socioeconómicos, culturales y geográficos.

- Empiezan a formarse en el nacimiento y se desarrollan en la infancia y, sobre todo, en la adolescencia. Al principio dependen de la familia, donde empieza la socialización, y de quienes ofrecen la comida (escuela infantil, abuelos...).
- Esa influencia disminuye con la edad y ganan peso los amigos, los medios de comunicación, las modas, el prestigio del alimento y, muy especialmente, el colegio.
- Los datos indican un aumento de grasas saturadas, proteínas, colesterol, carnes, lácteos, alimentos preparados y pastelería, y un descenso preocupante del consumo de cereales y legumbres, con posibles consecuencias en la vida adulta (diabetes, obesidad, cáncer, hipercolesterolemia, enfermedades cardiovasculares).

Análisis de los hábitos del escolar

Alimento	Situación actual	Recomendación
Lácteos	Consumo elevado, sobre todo de yogures, «huesitos» y postres lácteos.	Al menos medio litro de leche al día; no necesita ser descremada salvo prescripción médica. Un yogur o una porción de queso pueden completar o sustituir un vaso de leche.
Carne	Se consume a diario y se abusa del cerdo, embutidos, salchichas y hamburguesas.	No hace falta a diario. Alternar con pescado y variar de especies: vacuno, cerdo, pollo, conejo, cordero...
Pescado	Consumo escaso.	Aumentar su presencia.
Huevos	Directo (tortillas, fritos) e indirecto (salsas, flanes, natillas, bizcochos).	Excelente proteína, pero no más de 4 o 5 a la semana, para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas.
Patatas	Consumo elevado, sobre todo fritas.	Moderarlo, para dar entrada a hortalizas y ensaladas.
Legumbres	Consumo escaso.	Estimularlas: ricas en fibra y con proteína vegetal de buen valor biológico.
Frutas	Abuso de zumos, con frecuencia industriales, y poca fruta entera.	Insistir en la fruta natural.

MÓDULO II

Elaboración de los menús escolares

Un menú escolar bien planteado cumple tres bloques de pautas: los **requisitos nutricionales**, la **composición y variedad** de los platos y otras consideraciones sobre su elaboración y distribución. Después verás modelos de menús para otoño-invierno y primavera-verano.

UNIDAD II

Pautas para elaborar los menús del comedor escolar

1 Requisitos nutricionales: aspectos básicos

El menú debe cubrir las ingestas recomendadas de energía y nutrientes, teniendo en cuenta la edad y el sexo del alumnado. Para valorarlo se siguen estas pautas:

- **Aporte energético:** la comida del mediodía debe aportar alrededor del **35 %** de la energía total diaria.
- **Perfil calórico:** se calcula con la ingesta de todo el día, así que se admiten pequeñas desviaciones en una comida. Grasa: no más del 30-35 % de la energía; proteínas: 12-15 %; el resto, hidratos de carbono.
- **Perfil lipídico:** las grasas saturadas no deben aportar más del **10 %** de la energía total del menú.
- **Micronutrientes:** minerales y vitaminas se calculan para un periodo de **15 días**, procurando el consumo diario de todos los grupos. Energía, hidratos de carbono, grasas y proteínas deben mantenerse a diario en los niveles recomendados.
- **Edad y sexo:** el menú se diseña para que la cantidad de nutriente por unidad de energía cubra las necesidades del grupo de edad y sexo con menor necesidad energética. Es fundamental asegurar proteínas, calcio, hierro y vitamina A.

! IMPORTANTE

En la Unidad I se mencionan las grasas saturadas hasta el 7 % de la energía como perfil diario y aquí el 10 % para el menú escolar. Son referencias para ámbitos distintos (dieta de todo el día y comida del mediodía): si te las preguntan en el examen, fíjate en a cuál se refiere la pregunta. (Aviso añadido a este manual.)

2 Composición y variedad de los menús

Un menú saludable incluye, como base del primer plato o como guarnición del segundo, algún alimento de estos dos grupos:

- Verduras y hortalizas.
- Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc.

El **segundo plato** alterna carne, pescado y huevos, y va acompañado de una de las guarniciones anteriores. El **postre** es una pieza de fruta y, como complemento, puede haber un lácteo. La fruta fresca no se sustituye, en general, por zumos envasados. La comida va siempre con **pan y agua**.

Estructura ideal de un menú saludable

Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre	Complemento
Verduras y hortalizas	Carne, pescado o huevos	Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz...	Fruta	Lácteo
Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz...	Carne, pescado o huevos	Verduras y hortalizas	Fruta	Lácteo

CORREGIDO

En la tabla original ponía «hostilizas»: es «hortalizas».

Tamaño de las raciones en el comedor

Los pesos son netos y crudos, listos para cocinar (fuente: Fundación Española de la Nutrición, FEN).

Alimento	Plato principal	Guarnición
Verduras y hortalizas	80-150 g	20-40 g
Patatas	80-150 g	20-38 g
Pasta	40-70 g	10-18 g
Arroz	40-70 g	10-18 g
Legumbres	35-50 g	9-12 g
Pan	25-50 g	—
Carne (sin hueso)	50-85 g	—
Carne (con hueso)	65-110 g	—
Pescado (limpio y sin espinas)	50-85 g	—
Huevos	64 g	—
Fruta	80-150 g	—
Leche	100-200 g	—
Yogur	125 g	—
Queso	20-60 g	—

CORREGIDO

El original escribía «9.-12 g» para la guarnición de legumbres: es 9-12 g.

Es importante recordar que...

- El alumnado debe tomar una **dieta variada**, sinónimo de dieta equilibrada.
- No basta con tomar alimentos de todos los grupos: hay que variar **dentro de cada grupo**, en los procesos culinarios y en las recetas.
- Se usan preferentemente aceites vegetales monoinsaturados (oliva) o poliinsaturados (girasol, maíz, soja, cacahuete).
- El menú se basa preferentemente en alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (cereales, patatas, verduras, legumbres...), por su fibra y su densidad de vitaminas y minerales.
- Se tienen en cuenta los **gustos y preferencias** del alumnado para que el menú se acepte.
- Se controla el tamaño de las raciones y los ingredientes del plato para que se consuma todo el menú y no solo lo que gusta.
- Los zumos de fruta o las frutas en almíbar no sustituyen a la fruta entera, que es el postre habitual.
- El menú del centro es **único**, sin posibilidad de elegir, salvo casos justificados.
- La ración se adapta a la edad y el sexo del alumnado.
- Se limita la sal. La comida se condimenta en la cocina: el alumnado **no añade sal ni condimentos**.

Frecuencias, procesos y recetas

Los menús escolares ajustan su composición y variedad a esta tabla (un mes son 20 días lectivos):

Grupo	Frecuencia	Procesos culinarios distintos al mes	Recetas distintas al mes	Alimentos distintos al mes
Fruta	4-5 raciones por semana	—	—	4
Verduras y hortalizas	1 vez al día	3-4	No repetir en 2 semanas	4-5
Pan	1 ración al día	—	—	1-2
Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz...	1 vez al día	3-4	No repetir en 2 semanas	6-8
Carnes y derivados	5-8 raciones al mes	2-3	No repetir en 2 semanas	3-4
Pescado, moluscos y crustáceos	5-8 raciones al mes	2-3	No repetir en 2 semanas	3-4

Grupo	Frecuencia	Procesos culinarios distintos al mes	Recetas distintas al mes	Alimentos distintos al mes
Huevos	4-7 raciones al mes	2	No repetir en 2 semanas	—
Lácteos	Complemento	—	—	—
Agua	Diaria	—	—	—

! DATO ACTUALIZADO

Esta tabla es la del manual original. El **Real Decreto 315/2025** exige hoy **fruta y verdura fresca a diario** (al menos un 45 % de temporada) y **pescado entre una y tres veces por semana**: es más exigente que las 5-8 raciones de pescado al mes de esta tabla. Aplica siempre la norma vigente y la de tu comunidad autónoma. (Aviso añadido a este manual.)

3 Otras consideraciones en la elaboración y distribución

- La familia debe conocer el **plan de menús** del comedor para planear el resto de las comidas del día: lo que se cena en casa tiene que complementar el menú escolar.
- Desde el comedor se fomenta el conocimiento de los alimentos, los aspectos gastronómicos y el gusto por las recetas tradicionales de distintas zonas del país y de otras culturas.

4 Evaluación de los menús

Para ajustar los menús a estas bases, su composición y variedad deben ser apropiadas, porque una dieta variada da lugar a una dieta equilibrada que cumple los requisitos nutricionales saludables. También es muy importante fomentar los conocimientos nutricionales y gastronómicos entre las familias y el alumnado.

UNIDAD III

Modelos de menús del comedor escolar

El manual incluye dos menús de ejemplo de cuatro semanas, uno para **otoño-invierno** y otro para **primavera-verano**. Todos los menús van acompañados de **pan y agua**. Son modelos a seguir siempre que las instalaciones del colegio lo permitan.

OTOÑO-INVIERNO

Platos de cuchara y más calientes: judías pintas con arroz, crema de legumbres, sopa de fideos, lentejas con arroz, potaje castellano, garbanzos con verduras, cocido completo, crema de espinacas y paella mixta. Segundos como filete de merluza empanado, albóndigas de ternera a la jardinera, bacalao empanado, tortilla de queso o huevo duro con menestra. Postre: fruta fresca (con algún pudin, macedonia o yogur).

PRIMAVERA-VERANO

Platos frescos: gazpacho con picatostes, ensaladas variadas, ensalada de lentejas, ensalada de arroz, ensalada de pasta, espaguetis, paella de verduras, fideuá, crema de calabacín, judías blancas en vinagreta. Segundos como filete de merluza en salsa verde, tortilla de patatas con queso, jamoncitos de pollo al horno, atún con tomate, pavo al ajillo, filete de pescado a la andaluza, buñuelos de bacalao. Postre: fruta fresca (con algún yogur o macedonia).

! RECUERDA

Fíjate en lo que se repite en los dos modelos: cada día hay un primer plato de verdura, legumbre, pasta o arroz, un segundo de carne, pescado o huevo con su guarnición y fruta de postre, y la variedad de recetas es alta durante las cuatro semanas.

! DATO AÑADIDO

Los menús de ejemplo incluyen algunos platos con fritos (patatas fritas, huevos fritos, pollo asado con patatas fritas). Con el Real Decreto 315/2025, los fritos hechos en el propio día se limitan a **una vez por semana** como máximo, y preferentemente en aceite de oliva o de girasol alto oleico. Tenlo en cuenta al programar menús hoy. (Aviso añadido a este manual.)

MÓDULO III

Necesidades especiales: etnia, alergias, intolerancias y dieta blanda

La atención al alumnado con necesidades especiales tiene un carácter **multidisciplinar**: participan las familias, el personal médico y de enfermería, los dietistas, la dirección del colegio, los responsables del comedor y la cocina y el profesorado.

UNIDAD IV

Necesidades especiales: origen étnico

La sociedad española, como otros países de la Unión Europea, vive una importante transformación debida sobre todo a la inmigración. Ese aumento de población no solo se nota en la densidad, sino también en la introducción de nuevas costumbres alimentarias, aunque cada vez más personas inmigrantes se adaptan a los hábitos del país como un elemento más de integración.

- La adaptación afecta a los alimentos (muchos típicos de su país no se encuentran en España, o son caros) y también a los **horarios y al número de comidas**, por los horarios de trabajo y la adaptación a la sociedad española.
- En algunas culturas, por creencias religiosas, está prohibido comer ciertos alimentos. Es conocida la prohibición del **cerdo** en las religiones musulmana y judía (en sus libros sagrados, el Corán y el Talmud). En la religión hindú las **vacas son animales sagrados** y no se come su carne.
- Los cambios en calidad y cantidad de las ingestas conllevan cambios fisiológicos y metabólicos, con efectos beneficiosos o perjudiciales. Por ejemplo, están aumentando en Europa los casos de **raquitismo** por falta de vitamina D en algunos grupos de población inmigrante.

> **! RECUERDA**
>
> El comedor debe conocer, mediante la comunicación con la familia, las restricciones religiosas o culturales del alumnado y ofrecerle un menú alternativo equivalente nutricionalmente, sin señalarle ante los demás. (Aviso añadido a este manual.)

UNIDAD V

Necesidades especiales: alergias e intolerancias alimentarias

1 Diferencia entre intolerancia y alergia

El organismo reacciona a veces a los alimentos con una intensidad muy variable: desde una pequeña molestia hasta, en casos extremos, la muerte.

INTOLERANCIA

Incapacidad para **digerir y metabolizar** un alimento. No interviene el sistema inmune y el componente no llega al torrente sanguíneo porque no se absorbe. Algunas personas toleran pequeñas cantidades (excepto en el caso del gluten).

ALERGIA

Reacción adversa de **causa inmunológica comprobada** tras ingerir, tocar o inhalar un alimento. Hay que eliminar totalmente el componente. Puede ocurrir con cantidades muy pequeñas en personas previamente sensibilizadas.

A pesar de las diferencias, con frecuencia se confunden porque los síntomas son parecidos.

2 Intolerancia alimentaria

Las más comunes son la intolerancia a la **lactosa** y al **gluten** (enfermedad celíaca).

Intolerancia a la lactosa

La lactosa es un hidrato de carbono de la leche («azúcar de la leche»). Quienes la padecen carecen de la enzima **lactasa**, presente en la pared del intestino delgado y necesaria para digerir la lactosa. Esta no se absorbe, pasa al intestino grueso y las bacterias del colon la fermentan: aparecen gases. Además, atrae agua al intestino grueso y provoca diarrea.

! CORREGIDO

El original decía «carecen de la enzima lactosa»: la enzima se llama **lactasa**; la lactosa es el azúcar.

- Hay distintos grados de afectación: algunas personas no toleran la leche, pero sí yogures o quesos muy curados.
- Aunque a menudo toleran los derivados en los que la lactosa se ha transformado en ácido láctico, conviene tratarlas como alérgicas a la leche (caseína) para evitar confusiones, salvo que el certificado médico indique que toleran esos productos.

Intolerancia al gluten (enfermedad celíaca)

Es una enfermedad crónica del aparato digestivo: intolerancia **permanente** al gluten que, en personas genéticamente predispuestas, lesiona la mucosa del intestino delgado. Las paredes intestinales no absorben bien los nutrientes. Síntomas más comunes: diarreas, deficiencias vitamínicas, desnutrición, pérdida de peso y falta de crecimiento en la infancia.

- El gluten está en los cereales **trigo, cebada, centeno y avena**.
- La única solución es una **dieta sin gluten estricta y de por vida**. No cura la enfermedad, pero la controla. Pequeñas cantidades de gluten pueden lesionar las vellosidades intestinales aunque no siempre haya síntomas.

! DATO ACTUALIZADO

En el etiquetado europeo, el gluten es uno de los **14 alérgenos de declaración obligatoria** (Reglamento (UE) n.º 1169/2011): cereales con gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuetes, soja, leche, frutos de cáscara, apio, mostaza, sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, altramuces y moluscos. Revisa siempre la lista de ingredientes. (Aviso añadido a este manual.)

Recomendaciones para la cocina sin gluten

- Harinas y espesantes para salsas: de **arroz, maíz o patata**.
- Aceite de fritura siempre limpio y de primer uso.
- Salsas de tomate, caldos, patatas fritas, hamburguesas o albóndigas: naturales y elaborados en la cocina (no comerciales), o productos especiales.
- Pastas especiales para dieta sin gluten. Pan sin gluten.
- No usar caldos concentrados de carne, ave, verduras o pescado.
- Una vez abierto un envase de producto especial sin gluten, no quitar la etiqueta ni vaciar el contenido en botes de cocina, para evitar confusiones.
- Utensilios siempre limpios: no usar la misma cuchara para un plato con gluten y otro sin él.
- Las verduras se pueden rehogar con ajo o cebolla. Si se usan colorantes y tomate frito, asegurarse de que no llevan gluten.
- El celíaco puede tomar todo lo que no contiene gluten de origen: carnes, pescados, huevos, leche, arroz y maíz, legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, grasas comestibles y azúcar.
- Al comprar productos elaborados o envasados, comprobar la lista de ingredientes. Consultar periódicamente la **lista de alimentos sin gluten** que actualiza la Federación de Asociaciones de Celíacos de cada comunidad autónoma.
- Eliminar los productos a granel, los artesanales y los no etiquetados.
- Precaución con harinas de maíz, arroz, etc. sin certificar la ausencia de gluten: pueden estar contaminadas si se molieron en molinos que también muelen trigo o avena.

! ATENCIÓN

Ante la duda de si un producto contiene gluten: **no consumirlo**.

Productos que no deben consumir los celíacos

- Almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442 y E-1450) y almidón o fécula sin especificar procedencia.
- Aromas, condimentos y espesantes sin indicar cuáles; harina, sémola y fibra sin especificar procedencia.
- Cereales con gluten, gofio de trigo y espelta (variedad de trigo muy usada en la industria).
- Hidrolizado de proteína y proteína vegetal sin especificar procedencia.
- Levadura química y extracto de levadura.

- ✕ Malta, jarabe de malta y extracto de malta.

3 Alergias alimentarias

Un **alérgeno** es una sustancia que algunos sistemas inmunitarios reconocen como «extraña» o «peligrosa»; en la mayoría de las personas no provoca respuesta. Las que provocan la reacción son las proteínas. Los alimentos más frecuentemente implicados:

- Leche de vaca, huevo, pescado y marisco.
- Leguminosas (lentejas, guisantes, soja, garbanzos, judías, habas...).
- Cereales, frutas frescas y frutos secos.

El tratamiento es **evitar el alimento**. En el comedor escolar el problema principal es el **alérgeno oculto**, que aparece por:

- ✕ Errores de etiquetado.
- ✕ Utensilios comunes para alimentos distintos.
- ✕ El mismo aceite o la misma plancha para freír alimentos distintos.
- ✕ Proximidad o contacto entre alimentos, o cocinado conjunto.
- ✕ Manipulación manual sin la higiene debida.
- ✕ Alimentos manipulados: masas, bechamel, caldos, sopas, vinos, pan rallado.

Alergia a la leche

Las proteínas causantes suelen ser la **caseína** y la **lactoalbúmina**; al contrario de lo que se cree, la lactosa no interviene. No se puede consumir:

- ✕ Derivados lácteos: yogures, quesos, mantequilla, cuajada, natillas, helados, margarina que no sea 100 % vegetal, leche fermentada y suero de leche.
- ✕ Pastelería y bollería; pan de molde (la mayoría de marcas llevan leche) y baguettes.
- ✕ Caramelos, chocolate (con o sin leche), cacao en polvo, turrones y cremas de cacao.
- ✕ Potitos, papillas y cereales; bebidas, batidos, zumos y horchatas.
- ✕ Cubitos de caldo, sopas de sobre, fabadas, cocidos y otras conservas, caldos deshidratados.
- ✕ Embutidos, jamón de york y salchichas.

Alergia al huevo

Suele deberse a la **ovoalbúmina**, proteína de la clara. No se puede consumir:

- ✕ Huevos y derivados; sopas, caldos o consomés clarificados con huevo.
- ✕ Rebozados y empanados con huevo, caseros o precocinados; pan rallado y pan horneado con clara.
- ✕ Pasteles, galletas, bollería, hojaldres, empanadas y empanadillas.
- ✕ Caramelos, turrones, batidos, flanes, cremas, helados, merengue, natillas, margarinas y yogures (según el caso).

- ✕ Fiambres, embutidos, salchichas comerciales, patés y otros derivados cárnicos que puedan llevar huevo.
- ✕ Mayonesas y otras salsas, cremas para ensaladas, pastas al huevo y de sémola; café o vinos clarificados.

Subproductos del huevo que hay que reconocer en las etiquetas: clara, huevo pasteurizado o huevina, huevo deshidratado, polvo de huevo, sustitutos del huevo, yema, albúmina, coagulante, emulsificante, fosvitina, globulina, livetina, lisozima (E-1105), lecitina de huevo (E-322, salvo la de soja), luteína (E-161b), simplesse, ovoalbúmina, ovoglobulina, ovomacroglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovotransferrina, ovovitelina y vitelina.

Alergia al pescado y al marisco

Puede deberse a las proteínas propias del pescado (hay que eliminarlo totalmente de la dieta) o al parásito **anisakis** (la persona solo reacciona si el pescado está contaminado). Para controlarla basta eliminar totalmente el alimento y evitar la contaminación cruzada, con especial cuidado en los productos enriquecidos con omega 3 o grasa de pescado. No se puede consumir:

- ✕ Pescados y guisos con pescado; harinas y aceites de pescado (como el de hígado de bacalao).
- ✕ Marisco (moluscos y crustáceos), si la familia indica que también hay alergia al marisco.
- ✕ Surimi y palitos de cangrejo (suelen llevar harina de pescado) y caldos concentrados de pescado.
- ✕ Cualquier producto enriquecido con omega 3 o aceite de pescado.

Alergia a las legumbres

Las legumbres tienen gran capacidad alergénica por su alto contenido en proteína. Es muy común la alergia solo a las lentejas, y la **soja** tiene un alto poder alergénico, además de usarse como aditivo en muchos productos. No se puede consumir:

- ✕ Guisantes, judías (verde, pinta, blanca), soja, lentejas, garbanzos, almorta, altramuces y harinas de leguminosas.
- ✕ Goma arábiga (E-414), tragacanto (E-413), guar (E-412), algarrobo o garrofín (E-410) y lecitina de soja.

> ! **CORREGIDO**
>
> El original atribuía la alergia a las lentejas a «un parásito muy común» en ellas; no hay base para ese dato y se ha omitido. Basta con saber que se puede ser alérgico solo a las lentejas. (Aviso añadido a este manual.)

Alergia a los frutos secos

Es una de las alergias más comunes y las más peligrosas son las de **cacahuete y almendra**, por el elevado riesgo de shock anafiláctico. En muchos colegios se cocina con aceite de girasol, lo que complica la alimentación de estos niños; a menudo pueden tomar aceite de semillas, pero la familia debe indicarlo. No se puede consumir:

- ✕ Almendras, avellanas, pistachos, castañas, nueces, piñones, anacardos, cacahuetes, macadamia y pacanas.

- Semillas de sésamo (muy usado como especia; el pan de hamburguesa lo lleva).
- Postres, tartas y bollería industrial; turrones, polvorones y mazapán; pasta y leche de almendras.
- Alimentos étnicos y horneados comerciales, que llevan frutos secos con frecuencia; guisos con frutos secos, como la salsa pepitoria.
- Aceites de semillas (como el de girasol), si no hay indicación contraria de la familia.

4 Medidas de prevención del comedor escolar

1. **Exigir el certificado médico** para evitar confusiones.
2. **Informar a las familias** del menú que va a tomar su hijo o hija.
3. **Leer siempre los ingredientes** de los alimentos que se usen. Tener a la vista, en la cocina, el listado de información de alérgenos para consultarlo rápido, y tener presente el listado de aditivos e ingredientes prohibidos.
4. **No usar guantes de látex.**
5. **Cocinar primero** la comida del alérgico, apartarla y mantenerla aislada hasta servirla.
6. **Utensilios:** manipularlos con cuidado; lo ideal es que sean de uso exclusivo. Higienizar todas las superficies de trabajo.
7. **Eliminar totalmente el alérgeno** del menú, tanto el alimento como los productos que lo lleven como aditivo o ingrediente.
8. **Aceite nuevo y cacerola limpia** siempre. Si en la freidora se ha hecho un pescado rebozado, ese aceite ya no sirve para nada que vaya a tomar un alérgico al huevo o al pescado, pasen los días que pasen: filtrarlo no elimina el alérgeno. Es una de las prácticas más importantes.
9. **Tener en el centro la medicación oportuna**, sobre todo para quienes corren peligro de vida si no se reacciona a tiempo.
10. Intentar que la comida del alérgico sea **lo más parecida posible** a la de sus compañeros.
11. **Ante la duda** de que un alimento tenga un alérgeno, no dárselo al niño o la niña.

5 Menús adaptados

El manual muestra la misma semana de menú «basal» adaptada a tres casos: **sin gluten**, **sin leche** y **sin huevo**. Ejemplos de cómo se adapta un plato:

- **Sin gluten:** merluza empanada con pan rallado sin gluten; salsa espesada con harina de maíz; pasta sin gluten; crema de legumbres natural, sin caldos ni cubitos deshidratados.
- **Sin leche:** crema de legumbres espesada sin productos lácteos; pechuga de pollo a la jardinera en lugar de plato con lácteos.

- **Sin huevo:** filete de pescado a la plancha en vez de tortilla; merluza frita solo con harina (sin huevo); pasta sin trazas de huevo.

> **RECUERDA**
>
> Todos los menús van con pan y agua; en el caso de intolerancia al gluten, el pan debe ser **sin gluten**. Todos los platos de las dietas se elaboran **siempre con caldo de verduras natural**, nunca con caldos concentrados (cubitos), y **sin fiambre ni embutido**.

UNIDAD VI

Necesidades especiales: dieta blanda (astringente)

En el comedor escolar lo más habitual es la **dieta blanda astringente**, apropiada para mitigar la diarrea, equilibrar el estómago y evitar los vómitos. Se basa en platos cocidos con caldo y bajos en grasa. No se recomiendan legumbres, leche, carnes, verduras ni frutas, salvo las indicadas.

PERMITIDOS

- Patata cocida y zanahoria muy cocida; sopa y caldo de arroz y cebolla.
- Pollo cocido; jamón y pavo cocidos.
- Pescado cocido o hervido, con un poco de limón.
- Tortilla francesa de un huevo; huevo pasado por agua.

POSTRES Y BEBIDAS

- Yogur o yogur líquido.
- Fruta, a ser posible cocida o en compota: plátano muy maduro, manzana al horno o rallada sin piel, membrillo.
- Zumo de limón diluido en agua; infusiones.
- Pan tostado y galleta tostada.

Ejemplo de dieta blanda

Día	Primero	Segundo	Postre
Lunes	Arroz blanco	Jamón de york	Yogur natural
Martes	Puré de patata y zanahoria	Pollo a la plancha	Manzana pelada y rallada
Miércoles	Crema de patata y arroz	Pescado hervido	Yogur natural
Jueves	Puré de patata y manzana	Pollo a la plancha	Queso fresco con membrillo
Viernes	Sopa de arroz	Pescado hervido	Yogur natural

> **IMPORTANTE**
>
> Una dieta blanda se da por indicación de la familia o del médico y durante pocos días. Si el niño o la niña sigue con diarrea o vómitos, hay que avisar a la familia. (Aviso añadido a este manual.)

MÓDULO IV

Cocina, transporte y comidas del día

En este módulo verás cómo cocinar y presentar los platos para que los niños los acepten, cómo se transporta la comida que llega de una cocina central y cómo se completa el menú escolar con el resto de las comidas del día.

UNIDAD VII

Técnicas culinarias y recomendaciones para servir los platos

En una dieta equilibrada es fundamental la presencia de verduras, legumbres y hortalizas. Con los escolares, una buena presentación, una receta bien confeccionada y una técnica adecuada ayudan mucho a estimular el gusto y el deseo de tomarlas.

1. **Punto de cocción.** En las verduras cocidas hay que asegurar una textura correcta. Lo habitual es servirlas «pasadas», con pérdida de color, de sabor y de nutrientes.
2. **Aderezo.** Las verduras tienen un sabor delicado y poco atractivo para los niños. Aderezarlas con aceite de oliva y un punto justo de sal mejora su calidad gustativa.
3. **Combinaciones.** Combinar las verduras con otros elementos realza su sabor y su aspecto. Tras la cocción, salteados o rehogados con aceite de oliva, sofritos o algo de jamón serrano hacen el plato más agradable.
4. **A la plancha.** Las verduras adquieren un aspecto dorado que recuerda a las elaboraciones a la parrilla de tipo cárnico, y es una forma muy saludable de comerlas.
5. **Recetas originales.** Ensaladas variadas con base de lechuga, lasañas o canelones: la verdura no se percibe como plato principal, sino como complemento.
6. **Guarniciones.** Usar más verduras en las guarniciones y menos patatas fritas u otras frituras. Carnes y pescados combinan muy bien con salteados de verduras.
7. **Purés, cremas y menestras** de patata y verduras, siempre que estén bien elaborados en sabor y aspecto.
8. **Presentación.** Combinar verduras de distinto color y textura. Los triturados de verduras se aceptan más acompañados de pasta y servidos en vasitos (por ejemplo, tres vasitos: zanahoria, espinacas y patata).
9. **Ración.** No llenar el plato hasta arriba: no debe rebosar.
10. **Pasta.** No es bueno cortar la pasta larga, y a los niños les gusta más la pasta de colores.
11. **Pescado.** Acompañarlo con salsas y guarniciones apetitosas.

12 **Panaché de verduras.** Hacer «bouquets» (montoncitos) de verduras y acompañarlos de un salteado de jamón y ajo.

UNIDAD VIII

Recomendaciones para la comida transportada

Los alimentos contienen bacterias de forma natural y el cocinado destruye la mayoría. Para evitar que se multipliquen las que sobreviven, el rango de temperaturas peligroso va de **10 a 55 °C**. Los servicios de catering diseñan sistemas basados en el **APPCC**, que controlan todo el proceso: materias primas, tratamiento térmico, mantenimiento en frío o en caliente, transporte, distribución y servicio.

DISTRIBUCIÓN EN CALIENTE

Evita que los alimentos desciendan de temperatura tras el cocinado: se envasan inmediatamente en **contenedores isotermos** y se distribuyen en **vehículos isotermos** (que aíslan el alimento de la temperatura exterior). Se elaboran, distribuyen y consumen el mismo día.

DISTRIBUCIÓN EN FRÍO (LÍNEA FRÍA)

Tras el cocinado se hace un **enfriamiento rápido** con abatidor de temperatura (bajar a 10 °C en menos de 2 horas), que destruye las bacterias debilitadas. Se envasa en barquetas selladas con film y se distribuye a menos de **4 °C**. Antes de consumirlo, se regenera (calienta) en el centro de destino: la temperatura final debe superar los **71 °C**.

- Ventaja de la línea fría: se puede posponer el consumo varios días tras la elaboración, hay stock de seguridad y pocas pérdidas por sobrantes, porque solo se abren las barquetas que se van a consumir. Las empresas hacen estudios microbiológicos para fijar la «fecha de consumo preferente».
- Dentro de la línea fría puede aplicarse la **pasteurización**: tratamiento térmico suave que elimina los patógenos. Se cocina el alimento a 71 °C y se conserva de 2 a 9 semanas. Puede hacerse durante el cocinado (envases con válvula) o después (equipo de pasteurización).

UNIDAD IX

Complementación del menú escolar: desayuno, almuerzo, merienda y cena

El almuerzo es la comida principal del día y aporta cerca del **35 %** de la energía. Muchos alumnos comen en el comedor por la distancia a casa o por circunstancias laborales, así que el servicio debe ofrecer una alimentación **agradable, segura y nutricionalmente adecuada** y colaborar en la adquisición de hábitos correctos.

1 Reparto de la energía a lo largo del día

Se aplican las pautas de la población general, en 4 o 5 comidas. Dos opciones:

- Cuatro comidas: 25 % desayuno, 30-35 % comida, 15 % merienda y 25-30 % cena.

- Cinco comidas: 20 % desayuno, 10-15 % almuerzo de media mañana, 25-35 % comida, 10-15 % merienda y 25 % cena.

2 Importancia del desayuno y del almuerzo de media mañana

La falta de tiempo ha llevado a desayunos cada vez más ligeros o a omitirlos, y a cenas más ligeras, con repercusiones negativas posibles en el estado nutricional. Incluso quienes desayunan lo hacen muchas veces de forma poco satisfactoria. En la población escolar se completa con un **almuerzo a media mañana** (fruta, leche y derivados, o cereales y derivados). Si no se toma, esa energía se reparte entre el desayuno y la comida.

- ✓ Desayunar a diario y de forma completa.
- ✓ Aportar en el desayuno entre el **20 y el 25 %** de la energía diaria.
- ✓ Incluir **al menos 4 grupos de alimentos** distintos.
- ✓ Variar los desayunos.

- → Está demostrada la importancia del desayuno para el estado nutricional y el rendimiento académico. Omitirlo puede afectar adversamente a la capacidad intelectual.
- → Entre la población infantil, quienes tienen obesidad omiten el desayuno con más frecuencia y reparten peor la energía del día: desayunan menos y cenan más.
- → En adolescentes, la energía del desayuno se relaciona inversamente con el IMC (índice de masa corporal = peso en kg / talla en m^2). No se ha visto esa relación en otros grupos de edad.
- → Se puede incluir el desayuno en los programas de alimentación escolar para instaurar hábitos correctos.

3 Merienda y cena

- → La cena y la merienda deben complementar la comida del centro, **evitando repetir** los alimentos tomados en el colegio.
- → La merienda (fruta, lácteos o bocadillos) debe aportar aproximadamente el **10-15 %** de la energía diaria.
- → Se promociona la **cena en familia**, asociada a patrones de dieta más saludables (más fruta y verdura, más vitaminas, minerales y fibra). La comida es un acto social y cultural que favorece la conversación y mejora los conocimientos sociales y nutricionales.
- → La cena aporta alrededor del **25-30 %** de la energía y se compone de patatas, cereales, arroz o pasta; verduras y hortalizas; carnes, pescados o huevos; frutas; pan y agua.

> **! RECUERDA**
>
> Los menús servidos en casa deben ser complementarios del menú escolar para alcanzar a final de semana el equilibrio ideal.

Modelos de desayuno, almuerzo de media mañana, merienda y cena

1 Desayuno equilibrado

Combina un lácteo, un cereal y una fruta, con complementos puntuales:

Lácteos	Cereal	Fruta	Otros
Leche, yogur, queso, cuajada, requesón	Pan, cereales, galletas	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo de zanahoria	Aceite de oliva; mermelada o miel (2 veces por semana); bollería (1 vez por semana)

- Leche con cacao, cereales no azucarados y una pera.
- Vaso de leche, tostada con mantequilla y mermelada y una manzana.
- Vaso de leche y pan tostado con aceite de oliva y tomate triturado.
- **Fin de semana:** batido natural de kiwi y fresas, pan tostado con queso fresco y rodajas de plátano.

El desayuno puede hacerse en una o dos tomas; la segunda puede ser el tentempié de media mañana.

2 Almuerzo de media mañana y merienda

Lácteos y/o fruta	Cereales	Otros
Yogur, leche, queso; fruta entera o zumo	Pan, galletas...	Embutido o fiambre magro

- Yogures y pan con aceite de oliva y jamón serrano.
- Vaso de leche y sándwich de pavo.
- Dos yogures con cereales.
- **Fin de semana:** zumo de naranja y bizcocho con nueces.

La cantidad se adapta a la actividad física que se vaya a hacer por la tarde.

3 Cena

La cena completa el resto de las ingestas del día, con grupos de alimentos que no se hayan tomado en la comida. Debe ser **completa pero ligera**, para favorecer un descanso reparador. Hay que evitar preparaciones muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos) y elegir formas de cocinado con poca grasa: plancha, horno, etc.

Si en la comida hubo...	En la cena conviene...
Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas

Si en la comida hubo…	En la cena conviene…
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

DATO ACTUALIZADO

Algunos ejemplos del manual original (batidos de cacao azucarados, galletas, bollería, chocolate con leche) no encajan con el **Real Decreto 315/2025**, que veta las bebidas azucaradas y la bollería industrial en las comidas y en las máquinas expendedoras de los centros educativos. En el comedor, prioriza fruta, lácteos sin azúcar añadido, pan y cereales integrales. He dejado fuera del texto los ejemplos de ese tipo. (Aviso añadido a este manual.)

MÓDULO V

Normas higiénicas y ambientales

Una comida segura y un entorno agradable son parte de la calidad del servicio. Aquí verás el autocontrol APPCC y las condiciones ambientales del comedor.

UNIDAD XI

Normas higiénicas y ambientales

1 Preparación (APPCC)

APPCC significa **Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos**. La calidad incluye factores nutricionales, sensoriales, comerciales y de servicio, y el factor higiénico-sanitario es esencial para que se cumplan todos. Los alimentos pueden causar enfermedades, así que hay que tomar medidas para prevenirlas: el APPCC ha demostrado ser el sistema más eficaz para asegurar la inocuidad. Siempre es más fácil **evitar un peligro que eliminarlo** una vez aparece, y todas las personas que intervienen en la elaboración deben implicarse y actuar con buenas prácticas higiénicas.

Según el Codex Alimentarius y la normativa nacional (Real Decreto 3484/2000, de normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas, y Real Decreto 640/2006, de aplicación de las disposiciones comunitarias sobre higiene de los alimentos), las empresas alimentarias deben implantar un sistema de autocontrol APPCC.

! DATO ACTUALIZADO

El Reglamento (CE) n.º 852/2004 sobre higiene de los productos alimenticios es la base europea del APPCC y sigue vigente. Comprueba en el BOE si las normas españolas citadas siguen en vigor o han sido modificadas. (Aviso añadido a este manual.)

Prerrequisitos

Para que el APPCC funcione hacen falta unas bases sólidas. Si no se cumplen, el sistema no tiene posibilidad de éxito:

- Plan de formación de manipuladores.
- Plan de mantenimiento.
- Plan de limpieza y desinfección.
- Plan de desinsectación y desratización.
- Plan de control del agua.
- Plan de trazabilidad.
- Buenas prácticas de manipulación.
- Homologación de proveedores.
- Tratamiento de basuras.

El sistema APPCC paso a paso

Permite identificar los peligros específicos (**biológicos, químicos y físicos**) que pueden afectar a la seguridad de un producto.

1. Diseñar el **diagrama de flujo** de la producción, con sus etapas principales.
2. En cada etapa, listar los **peligros potenciales**, analizarlos y establecer las medidas preventivas que los controlen.
3. Determinar los **puntos de control críticos**.
4. Establecer los **límites críticos** de cada punto.
5. Fijar la **vigilancia** de los puntos y las **acciones correctoras** necesarias.

2 Condiciones ambientales del comedor

Son los aspectos del comedor que favorecen todos los fines educativos descritos en este manual.

ILUMINACIÓN

Preferiblemente luz natural, aprovechada al máximo. Si no la hay, luz artificial suficiente para ver con facilidad el mobiliario, las paredes y los alimentos.

VENTILACIÓN

Natural o forzada, con renovación del aire suficiente para el volumen del comedor y la capacidad de personas.

RUIDO

Protegido de ruidos desagradables, de volumen excesivo o de eco que impidan hablar entre comensales. Se valora la música ambiental.

TEMPERATURA

Agradable en cualquier época, sin frío ni calor excesivo.

OLORES

Sin fuerte olor a comida preparada ni a combustibles, productos de limpieza u otros que hagan desagradable la actividad.

- Exponer los menús para que el niño sepa lo que va a comer.
- Disponer de un **buzón de sugerencias** de fácil acceso y, siempre que se pueda, encuestas de satisfacción.
- Emitir **mensajes educativos** que recuerden las prácticas correctas en el comedor.
- Colocar cuadros de alimentos (por ejemplo, frutas) y elementos decorativos con colores alegres, además de cartelería con hábitos de conducta correctos.

MÓDULO VI

Actuación de los educadores en el comedor

Este módulo describe quién es el monitor o monitora de comedor, qué hace, cómo se comporta y qué recursos usa para educar en hábitos de alimentación, higiene y convivencia.

UNIDAD XII

Actuación de los educadores en el comedor

1 Definición

Son profesionales que atienden y supervisan al alumnado durante el tiempo de comedor y de recreo, facilitándole la creación y el desarrollo de hábitos y actitudes favorables a la **salud, la higiene, la participación, la convivencia y la correcta conducta alimentaria**.

2 Tareas

- Supervisar y atender al alumnado en el comedor y el recreo.
- Colaborar en crear un clima agradable, potenciando el respeto, la comunicación y la buena convivencia.
- Conocer los problemas de salud de los comensales, como **intolerancias y alergias**.
- Estimular el consumo de los alimentos que se ponen en la mesa.
- Transmitir mensajes sobre el saber estar en la mesa.
- Potenciar el interés por la cultura relacionada con los alimentos y bebidas.
- Fomentar la estima por el propio cuerpo y el cuidado de la salud mediante la alimentación y la higiene.
- Capacitar al escolar para que adopte hábitos de vida saludables.
- Sensibilizar sobre un consumo respetuoso con el medio ambiente y el uso responsable del agua, el papel, la luz...
- Proponer juegos y actividades constructivos y escuchar las sugerencias de los niños y niñas.
- Formar equipo con los demás cuidadores-educadores y conocer los intereses y sugerencias del personal docente y no docente del centro.
- Informar a las familias, de acuerdo con la dirección del centro, de las conductas relevantes en el comedor y el recreo.

3 Normas básicas

- Comentar los avances en el aprendizaje para favorecer la motivación y consolidar los buenos hábitos. **Hay que elogiar.**
- No avergonzar a los niños y niñas, para no generarles una imagen negativa de sí mismos. Evitar comentarios despectivos y reproches.

- Crear un ambiente cordial cuidando la comunicación verbal y no verbal: las expresiones y los gestos.
- Manifestar confianza en las posibilidades del escolar: «¡Tú eres capaz!».
- Favorecer en todo momento la comunicación en la mesa: el intercambio de experiencias y de comentarios sobre los alimentos, las expresiones culinarias, y la sensibilidad hacia sabores, texturas y masticación.
- Ofrecer al niño o niña el juego, dinámica o actividad más conveniente, sin que se sienta coaccionado.

4 Cualidades

- Responsabilidad y capacidad de observación.
- Capacidad de comunicación.
- Actitud positiva y cooperante.
- Capacidad para transmitir confianza y respeto.
- Motivación por el trabajo y capacidad de trabajar en equipo.
- Equilibrio emocional.
- Interés por la propia formación.

5 Intervención educativa

Evolución del niño según la edad

Edad	Características
0 a 2/3 años	Aprenden de lo que observan, escuchan y tocan (por experiencia). En el primer año dependen totalmente de sus cuidadores: lo fundamental es que reciban atención y cuidados y desarrollen confianza. En el segundo año empiezan a ser autónomos en algunas actividades, como el desplazamiento.
2/3 a 6 años	Empiezan a controlar su atención y se mantienen más tiempo en una actividad. Aprenden por observación e imitación de modelos y empiezan a desarrollar su iniciativa.
6 a 12 años	Coordinan varias informaciones e ideas a la vez y son más reflexivos. Buscan apoyo no tanto en adultos y cuidadores como en otros niños y niñas.
Desde los 13 años	Una tarea del adolescente es formar su identidad. Tienden a copiar la de sus referentes (músicos, deportistas...), dan gran importancia a la imagen personal y suelen participar en actividades de grupo.

Alimentación

- Observar el ritmo de cada comensal y ayudarle a adoptar un ritmo adecuado, ni lento ni rápido.
- Recoger enseguida los alimentos que caigan fuera del plato. Si se mancha, cambiarse al terminar de comer; si se ensucia las manos, lavárselas al levantarse de la mesa.

- Dar la comida en la boca solo cuando haga falta; según el alimento, se puede ayudar.
- No triturar los alimentos para evitar esfuerzos: cuando el niño o niña tiene dientes, debe masticar trozos pequeños.
- No coger los alimentos con los dedos.
- A partir de los cinco años se mejora la técnica con los cubiertos y la corrección en la mesa, y se consolida hacia los doce o trece años.
- Beber de forma correcta, controlando la cantidad y la calidad de la bebida.
- Informar sobre el consumo de alimentos y bebidas, por encima de los gustos y caprichos.

Higiene

- Hacer comprender la necesidad de cuidar el cuerpo para garantizar la salud, mediante acciones repetitivas, constantes y sistemáticas.
- Procurar que no se lleve a la boca lo que ha estado en el suelo.
- Encadenar conductas: ir al aseo y lavarse las manos antes de sentarse; después de comer, lavarse o enjuagarse los dientes y lavarse las manos.
- Ir al WC antes de entrar en el comedor, para no levantarse durante la comida y evitar escapes de orina.
- Recordar que en casa debe hacer la higiene específica de orejas, oídos, dientes, pelo, uñas...

Conductas

! RECUERDA

El escolar debe ser capaz de lavarse las manos antes y después de comer; entrar y salir ordenadamente; ocupar su sitio y mantener la postura correcta; repartir agua; colaborar poniendo y quitando la mesa; pedir las cosas «por favor»; usar bien cuchara, tenedor, cuchillo y servilleta; beber y comer pausadamente; comer de todo, saber comer pan y no tirar comida fuera del plato; aceptar su ración sin protestar; levantarse cuando corresponde; usar un tono de voz adecuado; respetar a sus compañeros; comprender los mensajes del cuidador e interesarse por lo que come.

! CORREGIDO

El original decía «medir por favor»; es «pedir por favor».

6 Recursos de los cuidadores

Programación

Programar implica una **secuencia ordenada de acciones**, descarta la improvisación y exige conocer bien el grupo. Puede ser corta (semanal, quincenal) o larga (para el curso). Elementos:

- **Objetivo general:** por ejemplo, fomentar una alimentación saludable.
- **Objetivos operativos:** ayudan a alcanzar el general (conocer nombres de frutas y verduras, identificar alimentos ricos en vitaminas...).

- **Actividades:** los ejercicios con los que se alcanzan los objetivos.
- **Recursos:** el material necesario.
- **Tiempo:** el periodo de la programación y la duración de las actividades.
- **Espacio:** dónde se hacen (comedor, patio, patio cubierto).
- **Metodología:** cómo se llevan a cabo.
- **Evaluación:** conocer la efectividad de las actividades.

CORREGIDO

El original hablaba de «la afectividad de las actividades»; evaluar es medir su **efectividad**.

El juego

- Es una herramienta para consolidar conductas positivas en salud, higiene y relación social; tiene un componente de entrenamiento y otro educativo.
- Su finalidad es intrínseca: se juega por el placer de jugar, y predomina la acción sobre el objetivo (al contrario que el trabajo).
- Se aceptan todas las habilidades y capacidades, y es agradable y estimulante.
- Quien juega se divierte y se educa aunque no lo pretenda. Favorece las áreas afectiva, motora, cognitiva y social.

Juego por edades

Edad	Compañeros de juego preferidos
Hasta 3 años	Padres, madres y cuidadores, que dan más seguridad y confianza.
3 a 6 años	Aún les gusta jugar con adultos; van aceptando los juegos reglados con compañeros.
6 a 9 años	La familia es divertida, pero prefieren a su grupo de amigos y empiezan a ser independientes.
9 a 14 años	Muestran su personalidad y prefieren al grupo de iguales o a mayores.

Tipos de juegos

JUEGOS DE MESA

Con tablero y fichas, reglados y para al menos dos personas: fomentan las relaciones sociales. Juego tranquilo donde el azar se combina con la estrategia y la lógica: parchís, damas, ajedrez, oca, backgammon.

JUEGO SIMBÓLICO

Representa la realidad adulta: «ensayan» y copian lo que observan. Fomenta la imaginación y la creatividad (coches, muñecas, cocinita, taller).

JUEGO DRAMÁTICO

Potencia el protagonismo y la expresión: disfraces, maquillaje, títeres y espejos protegidos. Fomenta la expresión corporal, la afirmación personal y la creatividad.

JUEGOS DE CONSTRUCCIÓN

Piezas de color, tamaño y forma para construir figuras copiadas o inventadas. Desarrollan la psicomotricidad fina y la creatividad.

JUEGOS DE PATIO

En grupo y al aire libre, o con espacio amplio. El propio cuerpo es el instrumento; fomentan la psicomotricidad gruesa y canalizan mucha energía: pañuelo, lobo, cadeneta.

JUEGOS DE PRUEBAS

En grupo, superando pruebas variadas con un objetivo final; ayudan a conocerse y colaborar: rally, gimkana.

JUEGOS TRADICIONALES

Con fuerte tradición cultural, origen de muchos juegos actuales; favorecen las relaciones intergeneracionales, son simples y a menudo usan elementos naturales. Ejemplos: círculo, bolos, pico y pala, peonza, canicas, cuerda y goma.

Dinámicas de grupo y talleres

- Requieren una atmósfera cordial y suelen usarse con adolescentes.
- Ayudan a desarrollar cooperación, intercambio, responsabilidad y autoestima; a vencer temores e inhibiciones y a crear seguridad.
- El centro de atención es el grupo, no el cuidador. Facilitan experiencias y vivencias personales y la reflexión contrastada con la de otros.

Tipo	Para qué sirve
Discusión	Promueve el intercambio de ideas y opiniones.
Entrevista	Favorece el conocimiento mutuo.
Juego de roles	Hace comprender las situaciones de forma vivencial.
Debate, asamblea	Promueven la participación de forma rápida.
Tormenta de ideas	Desarrolla el pensamiento creador.
Talleres	Producen materiales: máscaras, reciclaje, cocina...

MÓDULO VII

Anexos y actividades

Material de consulta: tablas de ingestas, fuentes de nutrientes, costumbres alimentarias, alérgenos y actividades para el comedor y las familias.

UNIDAD XIII

Anexos y actividades

1 Ingestas recomendadas de energía y nutrientes

Cada persona necesita una cantidad de calorías, proteínas, minerales y vitaminas según su edad, peso y actividad física. Estas son las ingestas recomendadas para los primeros grupos de edad:

Nutriente	4-5 años (niños y niñas)	6-9 años (niños y niñas)
Energía (kcal)	1.700	2.000
Proteína (g)	30	36
Calcio (mg)	800	800
Hierro (mg)	9	9
Zinc (mg)	10	10
Magnesio (mg)	200	250
Fósforo (mg)	500	700
Tiamina (mg)	0,7	0,8
Riboflavina (mg)	1	1,2
Ácido fólico (µg)	200	200
Vitamina C (mg)	55	55
Vitamina A (µg)	300	400
Vitamina D (µg)	10	5
Vitamina E (mg)	7	8

AVISO

El original ofrece también las cifras para 10-12 años, pero su tabla no deja claro a qué subgrupo corresponde cada columna, así que no se reproducen aquí. La vitamina E aparece en el original en «µg»; por las cifras se trata de mg. (Aviso añadido a este manual.)

2 Fuentes alimentarias de nutrientes de especial interés

Nutriente	Principales fuentes
Proteínas	Carnes, pescados, huevos y lácteos
Lípidos	Aceites y grasas culinarias, mantequilla, margarina, tocino, carnes grasas, embutidos y frutos secos
Hidratos de carbono	Cereales, patatas, legumbres, verduras y frutas
Fibra dietética	Cereales integrales, legumbres, verduras y frutas
Calcio	Leche y derivados lácteos, pescados en conserva
Hierro	Sangre, vísceras (hígado, riñón, corazón) y carnes
Yodo	Pescados y mariscos
Magnesio	Leguminosas y frutos secos
Zinc	Carnes rojas y leguminosas
Tiamina (B1)	Derivados de cereales, patatas, leche, carne de cerdo
Riboflavina (B2)	Leche, carne y huevos
Niacina	Carne y productos cárnicos, patatas y pan
Vitamina B6	Carnes, pescados, huevos, cereales integrales y algunas verduras
Ácido fólico	Verduras de hoja verde, garbanzos y vísceras
Vitamina B12	Hígado, huevos, leche, carne y pescado
Vitamina C (ácido ascórbico)	Cítricos, fresas, frambuesas, tomates, pimientos y otras hortalizas
Vitamina A	Hígado, leche entera, mantequilla, zanahoria, grelos, espinacas y frutas
Vitamina D	Pescados grasos, huevos, leche y derivados (incluidos los enriquecidos)
Vitamina E	Aceites vegetales y huevos

3 Reglamentaciones y guías sobre menús escolares

El manual cita guías de varios países y comunidades autónomas como referencia: Inglaterra, Escocia, Estados Unidos, Suecia, Francia y Japón, y en España las de Andalucía, Asturias, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Comunidad de Madrid, Extremadura, Cataluña, Galicia, País Vasco y Comunitat Valenciana. Son documentos de 2003 a 2007, de modo que hoy debes consultar la guía vigente de tu comunidad.

> **! DATO ACTUALIZADO**
>
> La norma estatal de referencia es el **Real Decreto 315/2025, de 15 de abril**, que desarrolla los artículos 40 y 41 de la Ley 17/2011 de seguridad alimentaria y nutrición para una alimentación saludable y sostenible en los centros educativos. (Aviso añadido a este manual.)

4 Características dietéticas de algunos grupos étnicos y religiosos

Comunidad	Alimentos y bebidas prohibidos	Características de consumo
Judíos	Cerdo, liebre, conejo, camello, tejón; pescado sin escamas y sin aletas; sangre; avestruz, águila, buitre; huevos de aves o peces no «kosher»	Carne, leche y huevos deben ser «kosher»; no se cocinan ni consumen juntos carnes y lácteos
Musulmanes	Cerdo y derivados; sangre; animales carnívoros; reptiles e insectos; bebidas alcohólicas	La carne debe ser «halal»; periodos regulares de ayuno (Ramadán)
Hindúes	Carne de vaca; bebidas alcohólicas	Mayoritariamente vegetarianos, rara vez comen pescado; frecuentes periodos de ayuno

- **Kosher** (alimentación judía, según la Torá y el Talmud): la carne procede de animales sangrados hasta su muerte en presencia de un rabino, y luego lavados y salados.
- **Halal** (alimentación musulmana, según el Corán): la carne procede de animales sangrados hasta su muerte y ofrendados a Alá por un musulmán presente en el sacrificio.

5 Alérgenos alimentarios más corrientes

- Cereales que contengan gluten (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas) y derivados.
- Crustáceos y moluscos, y productos a base de ellos.
- Huevos, pescado, cacahuetes, altramuces y soja, y sus productos.
- Leche y derivados (incluida la lactosa).
- Frutos de cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, macadamia y nueces de Australia.
- Apio, mostaza y granos de sésamo, y productos derivados.

- Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/l, expresados como SO_2.

! DATO ACTUALIZADO

El manual cita el Real Decreto 2220/2004 y el RD 1334/1999 (Anexo V) para los alérgenos. Hoy rige el **Reglamento (UE) n.º 1169/2011**, que fija los 14 alérgenos de declaración obligatoria (los de esta lista), y el Real Decreto 126/2015 para los alimentos sin envasar. Los comedores deben informar de ellos al alumnado y a las familias. (Aviso añadido a este manual.)

6 Actividades educativas en el tiempo libre del comedor

En el tiempo libre en torno a la comida, el juego libre es la actividad principal de los niños, pero también hay tiempo para organizar actividades lúdicas y atractivas, que sean:

- De corta duración y variadas, adaptadas a cada edad.
- Colectivas e individuales.
- Planificadas con la implicación de los mayores y teniendo en cuenta el espacio disponible, con alternativa en caso de lluvia.
- Ajustadas a las demandas e intereses de los niños y niñas y que estimulen su desarrollo.

Ejemplos: lectura de cuentos, juegos con ejercicio físico y alguna información nutricional (el juego del pañuelo con nombres de frutas), saltar a la sombra...

7 Actividades para las familias

- Para aprender buenos hábitos los niños necesitan **coherencia** en sus familias y **repetición**: no se puede transmitir un hábito y «hacer la vista gorda» a la primera protesta.
- Ocultar o negar alimentos puede hacer que se preocupen más por la comida y coman aún más. Conviene enseñarles cuáles son los más apropiados y cuáles los menos, sin prohibir ninguno, y explicar que estos últimos se toman con moderación y en pequeñas cantidades.
- El **ejemplo** de lo que comen los padres es básico: hay que unificar el menú de toda la familia y dar ejemplo de regularidad de horarios y comidas.
- El juego es la mejor ocasión para que adquieran los valores que los guiarán de adultos.

JUEGO 1 · PONER LA MESA

Objetivo: crear el hábito de colaborar en casa y fomentar la independencia (a partir de 5 años). El primer día, el adulto enseña a colocar la mesa y prepara una sorpresa (flores, dibujos...); al día siguiente lo hace el niño, con su propia sorpresa para los padres. Se elogia y después se corrigen los posibles errores.

JUEGO 2 · YO COMO SOLO

Objetivo: que la hora de comer sea algo divertido y no una obligación (a partir de 1 año). Se elige la comida que menos le gusta; por turnos cada miembro de la familia toma una cucharada, y los adultos dicen «¡qué rico!». No se da de comer en la boca. De postre, algo rico que no sean chucherías ni bollería.

JUEGO 3 · VAMOS DE COMPRAS

Objetivo: tomar conciencia de la importancia de comer de todo (a partir de 3 años). Eligen cuatro frutas y verduras, cada una de un color distinto; al día siguiente preparan, decoran y sirven una ensalada.

JUEGO 4 · LA CAMPANA NOS LLAMA

Objetivo: que acudan a la primera a la llamada, con las manos limpias, y se sienten en su sitio. Se usa una campana u otro objeto sonoro, sin lenguaje verbal; el primer día lo toca un adulto y después los niños.

JUEGO 5 · HACEMOS EL MENÚ

Objetivo: implicarse en la alimentación familiar y aprender los grupos de alimentos (a partir de 6 años). El sábado planifican las cenas de la semana con verdura, pescado, carne, legumbres, pasta, fruta y lácteos; los padres supervisan, se hace la lista de la compra y se cuelga un cartel con el menú.

Otras actividades en familia

- **Cocinar juntos a diario:** trocear verduras con útiles aptos para niños, lavar y cortar lechuga, hacer vinagretas saludables, pelar huevos duros, batir huevos para una tortilla, recetas vegetarianas, hamburguesas caseras, macedonia con zumo de frutas o yogur.
- **Ensaladas de colores:** cada día toca un color y el niño elige con qué alimentos hacerla. Ejemplos: azul-violeta (lechuga de roble, lombarda y sardinas), amarilla (lechugas, nueces, queso y mango), verde claro (escarola, brotes de soja y kiwi), naranja (zanahoria, cebolleta, salmón y maíz).
- **Fomentar el ejercicio:** bailar en casa, limitar las horas de televisión, ordenador y videoconsolas, y acostumbrarse a pasear en lugar de coger el autobús, el metro o el coche.

8 Fuente

Ministerio de Sanidad y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Subdirección General de Coordinación Científica), y Ministerio de Educación, Política Social y Deporte (Centro de Investigación y Documentación Educativa). Programa piloto PERSEO, con la colaboración de las comunidades autónomas de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia, y de Ceuta y Melilla.

Datos clave para el examen de monitor de comedor

Un repaso rápido de los datos del manual que más se preguntan:

35 %
de la energía diaria debe aportar la comida del mediodía

80 kcal/kg
necesidades energéticas diarias a partir de los 3 años

12-15 %
de la energía diaria en forma de proteínas

50-60 %
como mínimo, de la energía en forma de hidratos de carbono

30-35 %
como máximo, de la energía en forma de grasa

5
raciones o más al día de frutas y verduras

2-3 / sem.
raciones de legumbres por semana

4 / sem.
raciones de pescado como mínimo, según el manual

15 días
periodo para calcular los micronutrientes del menú

20-25 %
de la energía diaria en el desayuno, con 4 grupos de alimentos como mínimo

<4 °C
temperatura de distribución en línea fría; regeneración por encima de 71 °C

14
alérgenos de declaración obligatoria

¿Has terminado el manual?

Haz ahora el examen y, si lo apruebas, podrás obtener tu certificado.

academia-formacion.com/examen-monitor-comedor-escolar/