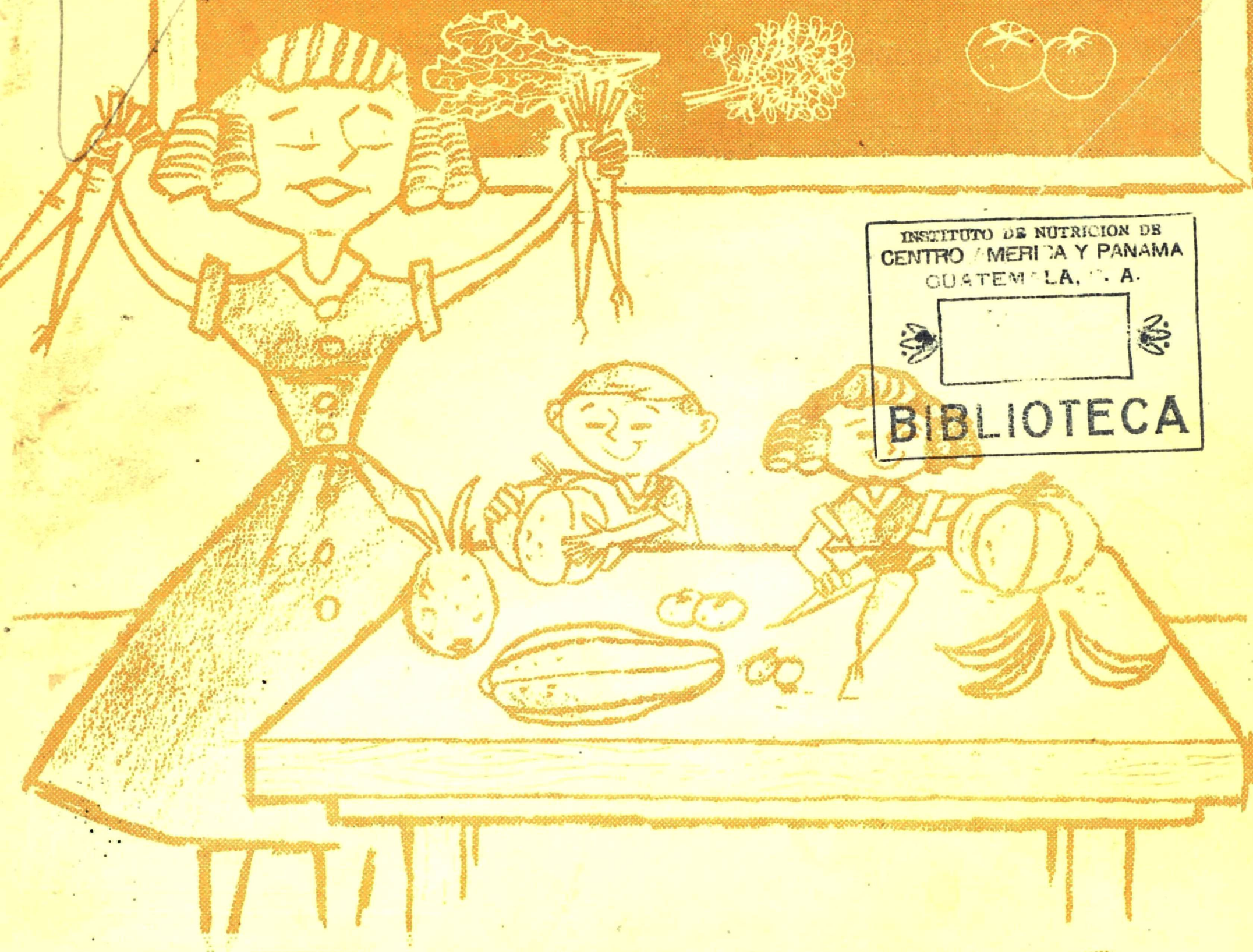


NUTRICION EN LA ESCUELA



INSTITUTO DE NUTRICION DE
CENTRO AMERICA Y PANAMA
GUATEMALA, G. A.

BIBLIOTECA

NE
22 *Organización Del Comedor Escolar*

NUTRICION EN LA ESCUELA

NE-22 ORGANIZACION DEL COMEDOR ESCOLAR

Para que el Comedor Escolar pueda cumplir sus funciones*, especialmente las de proveer alimentos y proporcionar experiencias en educación nutricional y educación social, debe servir una alimentación variada, de alto valor nutritivo, utilizando de preferencia, los alimentos que la escuela está enseñando a producir y a preparar. Además en la planificación de esa alimentación deben participar maestros y alumnos.

Qué pasos se siguen en la organización del Comedor Escolar?

En primer lugar hay que estudiar la situación alimentaria de la población beneficiada, sus requerimientos y los recursos con que se cuenta.

Situación alimentaria. Es necesario definir la situación alimentaria en cantidad y calidad. Interesa saber cuántos niños se van a beneficiar de la comida escolar. Además necesitamos saber cuál es la edad de esos niños, su peso y su

* Para una descripción completa de las funciones ver el folleto NE-21, de esta misma serie, titulado FUNCIONES DEL COMEDOR ESCOLAR.

talla, el tipo de dieta que consumen** y en general los hábitos alimentarios de la población escolar y de sus hogares, así como los alimentos que el niño conoce y que acepta con agrado. (Ver anexo No. 1, Los alimentos que conozco)

Requerimientos nutricionales. La edad del niño así como el peso y la talla que le corresponden por su edad (ver anexos Nos. 2 y 3 Curvas de peso y talla para niños y niñas), van a determinar los requerimientos nutricionales de la población escolar. Con frecuencia en nuestras áreas encontramos que los niños padecen de un déficit nutricional que se expresa en un peso y una estatura por debajo de lo que les corresponde a su edad. Sin embargo, no debemos proporcionarles una alimentación que cubra las necesidades de su peso y talla actual, sino que por el contrario la dieta debe ser igual o superior a la que le corresponde por su edad, para que logre acercarse lo más posible a su peso y talla normales, ya que el niño necesita reponer las pérdidas sufridas por efecto de la alimentación anterior deficiente.

** El folleto NE-4, de esta misma serie, EVALUACION DE LA DIETA DEL ESCOLAR nos ilustra un método sencillo para conocer la alimentación del escolar.

Una vez agrupados los niños por edad, se calcula la dieta que le corresponde de acuerdo al peso y talla ideales. Si un niño tiene un déficit demasiado grande de peso y talla, será necesario prestarle atención especial agregando un suplemento extra a su alimentación.

En el siguiente cuadro se presentan las cantidades de calorías proteínas, calcio y vitamina A que debemos proporcionar a un niño escolar según la edad.

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DEL ESCOLAR

<u>Nutrimentos</u>	<u>7 - 9 años</u>	<u>10 - 12 años</u>
Calorías	1900	2300
Proteínas	60 g	70 g
Vitamina A	1.0 mg	1.1 mg
Calcio	1000	1200

Los otros nutrimentos que el niño requiere se obtienen fácilmente cuando la dieta cubre las necesidades de los nutrimentos mencionados anteriormente.

Recursos con que se cuenta. Interesa conocer los recursos con que cuenta el Comedor Escolar en términos de local destinado a la preparación y servicio de los alimentos, equipo de

cocina y de comedor, alimentos que produce el huerto escolar, alimentos donados a la escuela por distintas instituciones y alimentos que el niño puede traer del hogar.

a. Alimentos

1. Los alimentos que se producen en el huerto escolar son principalmente alimentos vegetales del tipo conocido con el nombre de vegetales verdes y amarillos, los cuales constituyen una magnífica fuente de vitamina A. Entre ellos se destacan la acelga, el ají o chile dulce, el guicoy, ayote o zapallo maduro (cuando la pulpa es de color amarillo intenso), el brécol o brócoli, la espinaca, las hojas de nabo, las hojas de rábano, las hojas de remolacha, la mostaza, el tomate y la zanahoria. Consumiendo diariamente una porción de dos onzas de cualquiera de estos vegetales se obtiene como promedio alrededor de 0.6 mg de vitamina A que representa aproximadamente la mitad de lo que el niño debe recibir en un día. Además contienen otras sustancias nutritivas como vitamina C, calcio y hierro.

En el huerto también pueden cultivarse árboles frutales como la papaya y el mango que son fuentes de vitamina A y C. El melón y el durazno también tienen vitamina A aunque en menor cantidad. La naranja, la piña y el banano son ricos en vitamina C.

2. Los alimentos donados por las distintas instituciones, se dividen en dos grupos: los que representan fuentes elevadas de proteínas de alta calidad y los que representan fuentes elevadas de calorías, principalmente. Además algunos tienen calcio. Así la leche descremada en polvo es una fuente excelente de proteínas de primera calidad. Lo mismo sucede con el queso. El frijol es rico en proteínas, aunque éstas son de calidad inferior, pero combinándolas con las proteínas del trigo, mejoran en calidad.

Tanto el trigo como el frijol y la harina de trigo son fuentes elevadas de calorías.

La leche y el queso son una magnífica fuente de calcio, Desafortunadamente todos los alimentos

donados son pobres en vitamina A (excepto el queso cuando ha sido preparado con la leche sin descremar).

3. Entre los alimentos que el niño puede traer del hogar o que pueden obtenerse por la contribución de los padres de familia, figuran los alimentos condimentos como son el azúcar, la sal, la canela, que ayudan a mejorar el sabor de las preparaciones que se realizan en la escuela. En algunos lugares, según los hábitos de la región, el niño trae tortillas o pan, para acompañar los alimentos que reciben en la escuela.

Otro alimento que la escuela podría obtener con la ayuda de los padres, es la Incaparina, la cual es rica en proteínas de alta calidad, vitamina A y otras sustancias nutritivas esenciales.

En el siguiente cuadro presentamos el valor nutritivo en porciones comunes de los alimentos descritos anteriormente.

<u>100 gramos de alimento</u>	<u>Calorías</u>	<u>Proteínas gramos</u>	<u>Calcio gramos</u>	<u>Vitamina A miligramos</u>
leche descremada	357	33.0	1,410	0.017
trigo duro	365	11.8	20	0
aceite	884	0	0	0
azúcar	385	0	0	0
Incaparina	370	27.5	656	1.350
vegetales verdes y amarillos	34	3.2	114	1.039

b. Equipo

El equipo necesario en la alimentación escolar puede clasificarse en tres tipos: equipo de preparación, equipo de servicio y equipo de limpieza. El equipo de preparación incluye estufa, hornilla o fogón, ollas y sartenes, de capacidad suficiente para el grupo de niños que se va a alimentar, cucharones, cuchillos, tabla de picar, paletas o cucharas, colador, tazas y cucharas de medir. El equipo de servir incluye platos y pocillos, bandejas, cucharas y tenedores. El equipo de limpieza requiere un lavatrastos o en su defecto un par de platones donde lavar los trastos y limpiadores.

La estufa o fogón debe estar en alto y ser suficientemente fuerte para que aguante el peso de las ollas llenas de alimento. Además debe haber suficiente ventilación y una chimenea en el caso que se utilice leña o carbón. La cocina debe ser espaciosa y las áreas de trabajo deben estar colocadas de manera

que permitan el movimiento fácil y eviten el exceso de trabajo. *

c. Personal

Un comité de maestros constituye el grupo más capacitado para dirigir el Comedor Escolar y planear el menú. No es posible encomendar a las personas de la comunidad esta responsabilidad, ya que el desconocimiento de la importancia del valor nutritivo de los alimentos, puede resultar en comidas inadecuadas para un niño en crecimiento.

La realización del trabajo debe estar a cargo de una persona que no tenga además la responsabilidad de dar clases, ya que la preparación de alimentos para un número grande de niños lleva mucho tiempo. Un comité de padres de familia es el grupo más indicado para organizar esta parte del trabajo. En comunidades

* Para más información consultar el folleto MI COCINA, de la serie "Nutrición para el Hogar" del INCAP.

Los agentes de Economía Doméstica de los Servicios de Extensión Agrícola pueden orientar en la construcción de fogones altos con chimenea, así como en la selección del equipo.

pequeñas, los padres de familia se ofrecen por turno para llevar a cabo el trabajo. En otras comunidades, se reúnen los fondos necesarios para pagar el personal necesario para este plan.

El servicio de las comidas debe ser encomendado a comités de alumnos quienes se distribuirán el trabajo entre ellos. Los miembros del comité deben ser rotativos, así como también las labores encomendadas.

Planeamiento del menú

Al planear el menú es necesario tomar en cuenta varios aspectos de singular importancia: el valor nutritivo de los alimentos, el tipo de preparación y la variedad en la alimentación.

Generalmente los alimentos que se donan a la escuela están disponibles durante todo el año escolar, por lo tanto pueden incluirse en el menú en forma permanente. Los alimentos del huerto, debido a diferentes circunstancias como la época de lluvia, el tiempo de cosecha, etc., no están disponibles durante todo el año para el Comedor Escolar. Esta es una situación que presenta un problema bastante difícil de resolver ya que son casi las únicas fuentes de

vitamina A de que disponemos. Interesa por tanto que el maestro planee de la mejor manera la obtención de alimentos ricos en vitamina A.

La deficiencia de vitamina A es una de las más comunes en el área de Centro América y Panamá y representa un grave problema debido a la importancia de esta vitamina en la salud del niño. Este problema es de tanta importancia que merece una atención especial. La vitamina A interviene no sólo en el crecimiento del niño sino también en el proceso de la visión y en la integridad de la piel y del ojo. Hay países donde un número grande de niños deben su ceguera a una alimentación carente de vitamina A.

Una forma de solucionar esto durante los meses en que el huerto no está produciendo vegetales verdes y amarillos, sería la obtención de Incaparina. Otra forma sería conseguir que los padres aporten vegetales verdes y amarillos durante estas épocas.

Una vez que aseguramos que la alimentación tiene una buena fuente de proteínas y calcio, como es la leche, y una buena fuente de vitamina A, como son los vegetales verdes y amarillos o la Incaparina, y que además contamos

con fuentes de calorías como el trigo, podemos preparar una lista de menús, variando las preparaciones en tal forma, que nos dé por resultado un menú distinto cada día que le ofrezca el niño una variedad de sabores, al mismo tiempo que le educa su paladar y le proporciona una alimentación correcta.

Por otra parte las formas de preparación que se utilizan deben ser las más prácticas, dándoles preferencia a los platos mixtos, los cuales combinan, en una sola preparación, varios alimentos. Esto reduce el número de ollas necesarias para la preparación y el número de platos, a la hora de servir la comida.

La variedad en la alimentación es uno de los factores más importantes, es indispensable que el niño conozca una variedad de sabores, consistencias, temperaturas, colores. Por lo tanto, hay que planear cuidadosamente el menú a fin de evitar la monotonía, que a veces se observa en los programas de alimentación escolar.

En el anexo No. 4 podemos ver una lista de menús que

pueden prepararse en la escuela. Aunque cada localidad va a presentar características propias pueden hacerse los ajustes necesarios tomando en cuenta la producción del huerto escolar, la producción local, el equipo disponible y el personal.

El valor nutritivo de estos menús representa aproximadamente la mitad de los requerimientos diarios del escolar, siempre que las porciones sean abundantes.

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), es una organización internacional de carácter científico, creada para estudiar los problemas de la nutrición humana y coadyuvar en la solución de los mismos. Realiza investigaciones sobre el estado de nutrición del pueblo y la composición química de los alimentos de la región; proporciona asesoría técnica a los países miembros por medio de consultas directas, elaboración de informes y realización de programas de demostración, a través del entrenamiento de personal y preparación de material educativo, lleva a conocimiento de la población las bases de una nutrición adecuada.

Este folleto ha sido publicado como guía para la preparación de material educativo, adaptado al ambiente, vocabulario regional y facilidades de publicación de cada país miembro, por los Ministerios de Salud Pública, Educación y Agricultura.

Los países miembros del INCAP son: COSTA RICA, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, NICARAGUA Y PANAMA.

Educación Nutricional

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

Apartado 1188 - Guatemala, C. A.

INCAP N-201
P-1314

Septiembre de 1964

SJI/af

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

MENUS PARA EL COMEDOR ESCOLAR

(Hechos a base de leche descremada, trigo bulgur o trigor, vegetales verdes y amarillos, frutas, incaparina y pan o tortillas)

- | | |
|--|--|
| 1. Fritura de trigo con acelga
Leche con trigo
Pan o tortillas | 8. Guiso de incaparina con
vegetales
Refresco de trigo con
naranja
Pan o tortillas |
| 2. Guiso de trigo con zanahoria
y leche
Leche con trigo y melón
Pan o tortillas | 9. Guiso de trigo con berro
Leche con trigo
Pan o tortillas |
| 3. Sopa de incaparina con
frijol
Postre de leche con trigo
y zapote
Pan o tortillas | 10. Sopa de trigo con zanahoria
Leche con incaparina
Pan o tortillas |
| 4. Puré de trigo con ayote
(güicoy o zapallo)
Leche con trigo
Pan o tortillas | 11. Puré de ayote (güicoy o
zapallo) con trigo y queso
Leche con trigo
Pan o tortillas |
| 5. Sopa de trigo con berro
Leche con incaparina
Pan o tortillas | 12. Guiso de trigo con inca-
parina y papa
Refresco de trigo con
guayaba
Pan o tortillas |
| 6. Sopa de zanahoria con
trigo y leche
Incaparina con trigo y
puré de banano
Pan o tortillas | 13. Guiso de trigo con berro
y arvejas
Leche con trigo
Pan o tortillas |
| 7. Torta de trigo con acelga
Leche con trigo
Pan o tortillas | 14. Trigo frito con zanahoria
Leche con trigo
Pan o tortillas |

- | | |
|--|---|
| <p>15. Guiso de incaparina con
vegetales
Refresco de trigo con
banano
Pan o tortillas</p> <p>16. Croquetas de trigo con
zanahoria
Leche con trigo
Pan o tortillas</p> <p>17. Sopa de trigo con ayote
(güicoy o zapallo)
Leche con incaparina
Pan o tortillas</p> | <p>18. Trigo frito con zanahoria
y ejote
Leche con trigo
Pan o tortillas</p> <p>19. Sopa de trigo con acelga
Leche con incaparina
Pan o tortillas</p> <p>20. Guiso de trigo con
zanahoria
Leche con trigo
Pan o tortillas</p> |
|--|---|

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

Los Alimentos que Conozco

Nombre _____ Fecha _____

Escuela _____ Grado _____

1. Abajo encontrarás los nombres de muchos alimentos.
Subraya con una línea los que tu conoces.

leche	carne	huevos	queso	incaparina
tomate	zanahoria	espinaca	coliflor	güisquil
broccoli	manzana	papaya	acelga	berro
piña	guayaba	membrillo	frijoles	tortillas
papa	pan	güicoy	arroz	hojas de rábano
chipilín	bledo	macuy	zapote	verdolaga

2. De esos alimentos los que más me gustan son:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

3. De los alimentos que conozco los que menos me gustan son:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

(PARA USO EN CENTRO AMERICA Y PANAMA)



(PARA USO EN CENTRO AMERICA Y PANAMA)



(PARA USO EN CENTRO AMERICA Y PANAMA)



(PARA USO EN CENTRO AMERICA Y PANAMA)



GRAFICAS PUBLICADAS POR EL DEPARTAMENTO DE PEDIATRIA DE LA UNIVERSIDAD DE IOWA.
ADAPTADAS POR EL INCAP CON AUTORIZACION DE DICHO DEPARTAMENTO.