



PROXECTO DE MELLORA DO MENU DO COMEDOR ESCOLAR

PLAN XERMOLA:



O Plan de prevención da obesidade infantil, que leva o nome de “Plan Xermola” é o resultado do traballo dun grupo multidisciplinar de profesionais para crear un plan estratéxico con varias liñas de intervención loitando contra a obesidade.

A obesidade é a enfermidade máis prevalente nos menores de 20 anos e está considerada unha epidemia mundial. É unha enfermidade con múltiples condicionantes, fruto da interacción entre xenotipo e ambiente (factores sociais, culturais e do entorno), e interveñen e interactúan múltiples factores ou determinantes. Dada a complexidade do problema, para producir cambios saudables considérase necesario diseñar intervencións integradas, que aborden os determinantes ambientais e de conducta e que sexan sostibles e sostidos no tempo. Dentro das intervencións de saúde pública que se demostraron eficaces, inclúese: **A mellora na oferta de alimentos nos centros escolares e a posibilidade de acceder a zonas de xogo seguras e involucrar a todas as partes interesadas.**

Según a OMS, crear entornos nutricionais saudables nas escolas é unha intervención custo-eficaz para disminuir a obesidade infantil.

METAS E OBXETIVOS DO PLAN XERMOLA:

Dentro dos obxectivos encontrámonos cos seguintes:

- **Obxetivos xenerais: Diminuir a prevalencia da obesidade na poboación infantil e xuvenil de Galiza (menores de 18 anos)**
- **Obxetivos específicos: Obter un protocolo de intervención no ámbito escolar.**

O EQUILIBRIO NUTRICIONAL NO MENÚ ESCOLAR (ESTUDOS PREVIOS)

Os resultados dos estudos realizados sobre menus escolares en España , puxeron de manifesto a seguinte situación xeral:

- Oferta de legumes escasa y pouco variada.
- Oferta de verduras e hortalizas escasa e pouco variada.
- Oferta do grupo dos carbohidratos (arroz, pasta, pataca) suficiente pero pouco variada, sendo a pataca o alimento deste grupo máis utilizado.
- Oferta escasa de froita.

OS OBXECTIVOS PRIORITARIOS, POIS, PARA O COMEDOR ESCOLAR PARECEN CLAROS:

- **Aumentar a oferta de verduras e hortalizas, legumes e froitas.**
- **Mellorar a oferta do grupo de arroz/pasta/patata facéndoa máis variada.**



VALORACION DO ANTERIOR MENU ESCOLAR DO CEIP SAN MIGUEL DE REINANTE, :

Despois de facer a valoración nutricional do menú existente, observamos:

1- PRESENZA de alimentos **procesados/ultraprocesados**: patacas fritidas conxeladas, xamón york, lomo adobado, pizza, variñas de merluza/nuggets/croquetas/calamares rebozados (comerciales), zorza, salchichas, san xacobos (comerciales), salsa de tomate (“solís”), ...

Produtos comestibles procesados: refírense a aqueles produtos alterados por a adición ou introducción de substancias (sal, azúcar, aceite, preservantes, aditivos, potenciadores de sabor,...) que cambian a natureza dos alimentos orixinais, co fin de prolongar a súa duración, facelos máis agradables ou atractivos. Hai produtos procesados saudables: conservas de verduras en agua, conservas de pescado (aínda que soen levar moito sal),....., que poden levar conservantes, pero que non se inclúe neles excesivo sal, azucre, potenciadores de sabor, espesantes,.....

2- BAIXO consumo de verduras.

4- POUCA variedade dos hidratos.

5- BAIXO consumo de froita.

6- PRESENZA abundante de postres lácteos azucarados.

7 - ABUNDANCIA no consumo de carnes roxas : relacionadas con diversas patoloxías.

8- BAIXO consumo de carnes brancas e peixe.



PROPOSTA DE MODIFICACIÓN DE MENÚS DO CEIP SAN MIGUEL DE REINANTE

Baseándonos nas recomendacións, e unha vez feita a valoración do menú existente, **CONCLÚESE** que o menú actual pode ser mellorable, **INTENTANDO ADAPTARNOS A :**

- VERDURAS TODOS OS DÍAS, A MAIOR PARTE DOS DÍAS NO PRIMEIRO PRATO
- LIMITAR O CONSUMO DE PROTEINAS, SOBRE TODO AS DE ORIXEN ANIMAL E DENTRO DESTAS LIMITAR AS CARNES ROXAS (mellor brancas ou peixe)
- EVITAR O USO DE CARNES PROCESADAS, ENTENDÉNDOSE COMO TAL OS EMBUTIDOS, CARNES SALGADAS, CARNES TRITURADAS E SOMETIDAS A TRATAMENTOS,...
- LIMITAR O CONSUMO DE HIDRATOS, POTENCIANDO AS LEGUMES.
- EVITAR FRITURAS POR INMERSIÓN.
- FROITA MÍNIMO 4 VECES Á SEMANA.
- POSTRES LACTEOS UNHA VEZ Á SEMANA, MELLOR IOGURT NATURAL SEN AZUCRE (PODE DARSE APARTE)
- ELIMINAR OS PODRUTOS PROCESADOS/ULTRAPROCESADOS: poden distinguirse porque dentro dos seus ingredientes suele haber máis de cinco compoñentes, destacando moitas veces o azucre, o sal, os potenciadores de sabor....O produto procesado estrela de moitos comedores de colexio é o tomate frito (tipo "Solís"), do que non se aconsella o seu uso, entre outros motivos, por a grande cantidade de azucre que contén.
- MELLOR USAR ACEITE DE OLIVA PARA COCIÑAR E ACEITE DE OLIVA VIRXEN EXTRA PARA ALIÑAR.

