

Crítica de libros



EL LIBRO BLANCO DE LA
ALIMENTACIÓN ESCOLAR
Dr. Jesús Román Martínez Álvarez,
Dra. Isabel Polanco Allué
Editorial McGraw-Hill.
Madrid, 2007

El Libro blanco de la alimentación escolar es la más reciente publicación dedicada monográficamente al papel del comedor escolar en la nutrición del niño. Este libro se presenta con formato de manual y está dirigido no sólo a pediatras, sino también a padres, educadores y gestores de restaurantes escolares. Cada vez con más frecuencia, debido a la actividad laboral de los padres, los niños se ven obligados a realizar la comida del mediodía en el centro educativo correspondiente. Los Dres. Jesús Román Martínez Álvarez, Presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, e Isabel Polanco Allué, Secretaria General de la Asociación Española de Pediatría y Jefe del Servicio de Gastroenterología y Nutrición del Hospital Infantil La Paz de Madrid, han coordinado la labor de 21 autores, expertos en nutrición, para exponer de forma clara y sencilla el detallado conocimiento de lo que representa el comedor escolar como elemento para el desarrollo de hábitos nutricionales saludables durante la infancia y adolescencia.

El libro se estructura en 12 capítulos y un anexo. En los cuatro primeros capítulos, a modo de introducción, se parte de una encuesta nutricional sobre la realidad actual de los comedores escolares españoles, para reflexionar sobre la importancia de una nutrición adecuada en el rendimiento académico y en la salud actual y futura de los niños. Los autores destacan las mejoras que se deben realizar en la elaboración de los menús escolares, así como la relevancia de la alimentación del niño en el domicilio, que ha de ser base fundamental para una nutrición saludable y complemento de los nutrientes ofrecidos en el comedor escolar.

Los siguientes tres capítulos se centran en explicar la adecuada planificación y gestión del comedor escolar para dar satisfacción a las necesidades de todos los niños, ofreciendo menús sanos, saludables y atractivos para todas las edades, que se ajusten a las exigencias de calidad e higiene de las normativas vigentes. También se exponen consejos prácticos para que los comedores escolares puedan ofertar platos seguros a aquellos niños con necesidades nutricionales especiales, como enfermos celíacos y alérgicos.

El comedor escolar también puede ser vehículo de educación sanitaria y creación de buenos hábitos alimentarios para el niño y su familia. En otros cuatro capítulos se presenta la utilidad de los centros educativos en general, y de los comedores escolares en particular, como recurso didáctico en la enseñanza de los principios básicos de nutrición para favorecer la adopción de conductas alimentarias saludables, proponiendo ejemplos concretos con campañas educativas ya realizadas en algunos puntos de la geografía española. La finalidad de esta educación nutricional sería la prevención de enfermedades de prevalencia ascendente, como el sobrepeso y la obesidad.

El último capítulo introduce de forma general aspectos novedosos de la alimentación, como la importancia del ácido docosahexaenoico en el desarrollo cognitivo y visual de los escolares. Finalmente, el anexo incluye ejemplos prácticos para la elaboración de los menús escolares correspondientes a 1 mes, con información nutricional y propuesta de meriendas para ofrecer en el domicilio como complemento a la alimentación del comedor escolar.

En conclusión, el Libro blanco de la alimentación escolar proporciona información y pautas indispensables para garantizar la adecuada organización de los comedores escolares, un tema de actualidad cada vez más relevante en nuestra sociedad.

S. Prieto Espuñes, B. Herrero Mendoza
Unidad de Gastroenterología Infantil.
Complejo Asistencial de León