



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA PRIMERA INFANCIA

De 0 a 3 años



Ajuntament de
Calvià Mallorca

Escoletes
calvia.com

IMEB
Institut Municipal d'Educació
i Biblioteca de Calvià

La alimentación es uno de los factores que **influye en un buen estado de salud**. En esta etapa, el bebé debe aprender a mamar, probar, masticar y manipular alimentos de diferentes texturas y sabores. Es el **mejor momento para instaurar pautas de alimentación saludable que le acompañen toda su vida**.

Las necesidades de energía y nutrientes están cubiertas por **la lactancia materna exclusiva** (o, en caso de que no sea posible, por la leche adaptada) **hasta los 6 meses**, y a partir de entonces hay que ir incorporando nuevos alimentos de forma progresiva y en las cantidades adecuadas adaptándose al desarrollo psicomotor y al interés del niño.

Se trata de un proceso educativo por lo que la paciencia, la constancia y el cariño debe acompañar este período. En el centro educativo, el comedor sigue siendo un espacio educativo más.

Es importante prestar atención a las cantidades de alimentos de los niños, ya que para conseguir que coman de todo, debemos ajustar las raciones a las recomendaciones estándar. Y tener en cuenta que a partir de los 12 meses, el niño en casa, debe realizar una cena con una estructura de plato, evitando la cena exclusiva de biberón con leche con cereales.

El **patrón de dieta mediterránea** debe ser en líneas generales **el que guíe la alimentación desde pequeños**, gran cantidad de alimentos vegetales - hortalizas, frutas, cereales integrales, legumbres - y menos cantidad de alimentos animales – carne, pescados, huevos -

La evidencia científica ha demostrado que **la dieta mediterránea es beneficiosa para la salud**. La hipótesis en la que se basa es la **presencia de nutrientes con un fuerte poder antioxidante y antiinflamatorio provenientes de vegetales que ayudan en la modulación de la expresión de enfermedades**.

En el presente documento se expone un resumen de las recomendaciones para la alimentación en la primera infancia y cómo acompañar las comidas de la Agencia Catalana de Salud Pública de la "Generalitat de Catalunya", así como de las recomendaciones de alimentación de 0 a 3 años de la Consejería de salud del Gobierno de las Islas Baleares.

Aspectos generales de la alimentación de 0 a 3 años.

- **El calendario es una información orientativa.** La familia y el equipo de pediatría debe ajustar las edades de incorporación dependiendo del desarrollo del bebé.
- Se recomienda que la **lactancia materna** sea **exclusiva hasta los 6 meses**. Es recomendable continuar con la **lactancia materna a demanda hasta los 2 años de edad o más**, o hasta que la madre e hijo lo deseen
- **No está recomendado añadir azúcar, miel ni edulcorantes** a los alimentos para lactantes y niños.
- Es conveniente **evitar la sal** y alimentos muy salados. Evitar o reducir la sal en la preparación de los platos es beneficioso para toda la familia. En cualquier caso, **si se utiliza sal**, es necesario **que sea yodada**-
- Se recomienda que la pasta, el arroz y los cereales sean **preferentemente integrales**.
- Mientras el bebé toma leche materna (o adaptada) no necesita beber agua.
- Es aconsejable incorporar **preparaciones diferentes de los triturados** porque permite que el niño pueda comer de forma autónoma alimentos enteros de textura blanda o en trocitos.

Calendario orientativo de incorporación de alimentos.

Edad en meses	0 a 6	6 a 12	12 a 24	> 36
Leche materna				
Leche adaptada, en niños que no toman leche materna				
Cereales – arroz, pan, pasta, etc. – (con o sin gluten) frutas, hortalizas ¹ , legumbres, huevos, carnes ² , pescado ³ , aceite de oliva. A partir de los 9-10 meses, pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur y queso tierno				
Leche entera (en caso de no tomar leche materna), yogur, queso tierno.				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda entera)				
Alimentos superfluos (azúcar, miel ⁴ , mermeladas, cacao, chocolate, postres lácteos dulces, galletas, bollería, embutidos)	Cuanto más tarde y en menos cantidad, mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

¹ Hortalizas: hay que evitar espinacas y acelgas antes de los 12 meses por su contenido en nitratos. A partir del año no deben suponer más de 1 ración al día.

² Carne: los niños menores de 6 años no deben consumir carne procedente de animales cazados con munición de plomo porque causa problemas neuronales.

³ Pescado: los niños menores de 10 años no deben consumir pez espada o emperador, atún, tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja, tintorera) y lucio.

⁴ Miel: se recomienda evitarla en niños menores de 12 meses por riesgo de intoxicación alimentaria por botulismo.

Medidas orientativas de alimentos.

Edad en meses	6 a 12	12 a 36
Hortalizas	50 – 80 g	90 – 120 g
Cereales (arroz, pasta, etc.)	30 – 40 g	40 – 50 g
Patata, boniato	100 – 120 g	120 – 150 g
Legumbres	20 – 30 g	40 – 50 g
Carne, preferentemente blanca (pollo, pavo, conejo) roja en menor frecuencia (ternera, cerdo, cordero)	20 – 30 g	40 – 50 g
Pescado	30 – 40 g	50 – 70 g
Huevo	Pequeños	

No es conveniente incluir la cantidad de carne (20-30 g) o de pescado (30-40 g) o huevo indicada en más de una comida al día. Si se quiere incluir en comida y cena, fraccionar la cantidad, por tanto, 15-20 g en cada comida.



Alimentación de 0 a 6 meses.



La **leche materna de forma exclusiva** es el alimentos recomendado en los primeros 6 meses de vida.

En el caso de que no sea posible el amamantamiento materno se optará por una **leche adaptada**. La leche en polvo no es un alimento estéril y se puede contaminar con una preparación incorrecta. Por ello se deben seguir estos pasos para **preparar los biberones con seguridad**:



1. Las **manos y las superficies** de trabajo deben estar **limpias**.
2. Coger un **biberón limpio y esterilizado**.
3. **Calentar agua (del grifo o embotellada) hasta que empiece a hervir**.
4. **Verter el agua** necesaria inmediatamente **al biberón**. **Esperar 3 minutos** para que baje la temperatura a 70°C y añadir la leche en polvo en la cantidad recomendada y agitar el biberón.
5. **Enfriar el biberón bajo el grifo** hasta la temperatura corporal.
6. Secar el biberón con un trapo limpio o papel de cocina y **dárselo enseguida**.
7. **Desechar la leche** que el bebé **no haya tomado**.
8. Cuando estéis fuera de casa, llevad el biberón solo con agua. Cuando haya que prepararlo añadir la leche en polvo y dárselo en seguida.
9. En casa, durante la noche, preparar el biberón en el mismo momento. **No utilizar calienta biberones** ya que mantener la leche tibia favorece el crecimiento de microorganismos patógenos.

Alimentación de 6 a 12 meses.

- La **leche** tiene que seguir siendo la **principal fuente de nutrientes** durante el primer año de vida con la incorporación y complementación de otros alimentos.
- Es recomendable **continuar con la lactancia materna a demanda hasta los 2 años de edad o más**, o hasta que la madre e hijo lo deseen.
- En el caso de niños alimentados con **leche adaptada**, a partir de los 6 meses de edad se recomienda **ofrecerles unos 280-500 ml/día de leche**.



- Es recomendable **chafar los alimentos en lugar de triturarlos u ofrecer algunos cortados a trocitos que no supongan atragantamiento. Evitar alimentos duros o redondos.**



- En el caso de las frutas, hortalizas, legumbres, pasta, arroz, pan, las cantidades que se ofrezcan deben adaptarse a las sensación de apetito del niño. En cambio, **las cantidades de carne, pescado y huevos, es importante limitarla a las necesidades nutricionales** ya que en nuestro entorno se consumen en exceso y se asocia a mayor riesgo de obesidad infantil.

Alimentación de 12 meses a 3 años.

- Puede comer casi de todo. **A partir del año** se puede incorporar la **leche entera** de vaca, en caso de que el niño no tome leche materna. **A partir de los 2 años baja en grasa.**
- Es recomendable empezar a ofrecer **guarniciones crudas troceadas, ensaladas.**



- Es recomendable **diversificar las técnicas y preparaciones culinarias:** el hervido, la plancha, el guisado, estofado, el vapor, asado, horno, guarniciones crudas troceadas.
- Se esperará hasta los 3 años para ofrecer frutos secos, palomitas y otros alimentos que puedan causar atragantamiento.

Ejemplos de menús de mediodía y estructura de alimentación diaria.

A los 8 meses

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Patata, zanahoria y judía tierna con trocitos de tortilla	Puré de puerros y patata con pavo	Patata, calabacín y cebolla con trocitos de merluza	Puré de alubias*, calabaza y sémola de arroz	Coliflor y zanahoria con trocitos de lenguado
Lentejas* y arroz con puerro, cebolla y zanahoria	Patata, judía tierna y calabaza con trocitos de merluza	Puré de calabacín y sémola de maíz con pollo	Sopa espesa de pasta y tortilla con trocitos de tomate pelado	Puré de patata y judías verdes con lomo de cerdo

Añadir 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra, en crudo. * Las legumbres, por su composición nutricional rica en carbohidratos y en proteínas, pueden constituir un plato único.

Leche materna a demanda (o, si no es posible, leche adaptada)

Desayuno Papilla de cereales o un trozo de pan con aceite.

Comida Verduras con patata y trocitos de pollo.

Merienda Fruta.

Cena Arroz con zanahoria y guisantes.

A los 10 – 12 meses

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sémola de trigo Zanahoria y judías chafadas con huevo duro Plátano	Puré de patata, puerro y cebolla Lenguado con tomate troceado Pera	Lentejas* guisadas con arroz y cebolla Fresas con naranja	Puré de calabaza y puerros Pollo desmenuzado con guisantes Manzana asada	Alubias* guisadas con cebolla y tomate Mandarina
Arroz con puerro, zanahoria y trozos de merluza Pera	Sopa de pasta Tortilla con tomate aliñado Plátano	Puré de judías, calabaza y patata con pavo Manzana asada	Garbanzos* con calabacín, zanahoria y cuscús Mandarina	Puré de patata y puerros Bacalao con tomate Fresas

Añadir 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra, en crudo. * Las legumbres, por su composición nutricional rica en carbohidratos y en proteínas, pueden constituir un plato único.

Leche materna a demanda (o, si no es posible, leche adaptada)

Desayuno Pan con tomate, aceite de oliva virgen extra y queso tierno.

Comida Judía verde, zanahoria, patata y cebolla chafada y filete de merluza en trocitos (15 g*)
Fruta troceada o chafada.

Merienda Yogur natural con pera y trozo de pan con aceite de oliva virgen.

Cena Sopa de arroz y calabacín con ½ tortilla* de 1 huevo en trocitos.

**No es conveniente incluir la cantidad de carne (20-30 g) o de pescado (30-40 g) o huevo indicada en más de una comida al día. Si se quiere incluir en comida y cena, fraccionar la cantidad, por tanto, 15-20 g en cada comida.*

A los 12 – 18 meses

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo con cebolla y perejil Plátano	Puré de patata y puerros Filete de lenguado hervido con lechuga y tomate Macedonia	Sopa de pasta integral Conejo guisado con cebolla Manzana asada	Lentejas* guisadas con arroz, cebolla y zanahoria Mandarina	Crema de calabaza y puerros Filete de merluza al horno con calabacín Pera
Ensalada Garbanzos* con cebolla, col y patata Naranja	Sémola de maíz Pollo al horno con cebolla y zanahoria Compota de pera	Coliflor con patata Merluza al horno con tomate Macedonia	Puré de verduras Filete de redondo de ternera con zanahoria Plátano	Hervido de patata, judías y zanahoria Huevo duro Manzana a láminas
Añadir 1 cucharada de postre de aceite de oliva, en crudo. * Las legumbres, por su composición nutricional rica en carbohidratos y en proteínas, pueden constituir un plato único.				

Leche materna a demanda

Desayuno	Leche y pan con tomate, aceite de oliva virgen extra y queso tierno.
Media mañana	Fruta.
Comida	Judía verde, zanahoria y patata con ½ huevo duro*. Macedonia.
Merienda	Yogur natural con pera y trozo de pan con aceite de oliva virgen.
Cena	Sopa de pasta, filete de lenguado* al horno con zanahoria rayada. Pera.

**No es conveniente incluir la cantidad de carne (40-50 g) o de pescado (50-70 g) o huevo indicada en más de una comida al día. Si se quiere incluir en comida y cena, fraccionar la cantidad, por tanto, 20-35 g en cada comida.*

A los 18 – 36 meses

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz salteado con verduras Tortilla de calabacín Macedonia	Puré de patata y espinacas Filete de lenguado a la plancha con ensalada Caqui	Macarrones con salsa pesto Pollo con cebolla Manzana laminada	Lentejas guisadas con verduras y arroz Mandarina	Crema de puerro y calabaza Filete de merluza al horno con patata Plátano
Puré de calabacín Albóndigas a la jardinera con tomate Pera	Escalibada Garbanzos con patata y pimentón Macedonia	Sémola de maíz Merluza con cebolla y espinacas Manzana laminada	Espirales de color con tomate Tortilla a la francesa con ensalada Compota de pera	Ensalada Lentejas con verduras y arroz Naranja

Añadir 1 cucharada de postre de aceite de oliva, en crudo. * Las legumbres, por su composición nutricional rica en carbohidratos y en proteínas, pueden constituir un plato único.

Leche materna a demanda

Desayuno	Leche y pan con tomate, aceite de oliva virgen extra y queso tierno.
Media mañana	Plátano.
Comida	Guiso de patatas, verduras y pollo*. Fresas.
Merienda	Yogur natural con cereales integrales.
Cena	Sopa de pasta, filete de lenguado* al horno con verduras. Pera.

*No es conveniente incluir la cantidad de carne (40-50 g) o de pescado (50-70 g) o huevo indicada en más de una comida al día. Si se quiere incluir en comida y cena, fraccionar la cantidad, por tanto, 20-35 g en cada comida.

Es importante garantizar el aporte de fruta en los postres y si no, hay que ofrecerlo en la merienda y a media mañana.

En caso de que se incluya un alimento proteico, como por ejemplo jamón en la merienda, es recomendable reducir la cantidad de carne, pescado y huevo que se sirva en la comida y/o cena.

Comedores escolares y familias.

La familia, sin duda, es la máxima responsable del aprendizaje de una alimentación saludable sin embargo no podemos olvidar que el modelo de vida hace que el uso del servicio escolar sea cada vez más numeroso y este espacio se convierta en habitual para los niños. Así pues, **el comedor escolar debe garantizar que la alimentación sea segura desde un punto de vista de higiene y saludable.**

Una **alimentación saludable** se define como aquella que es **suficiente, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal y al entorno, y sensorialmente satisfactoria.**

La Organización Mundial de la Salud recomienda seguir los consejos siguientes:

1. Priorizar los alimentos de **origen vegetal.**
2. Tomar **dos o tres piezas de fruta y un par de raciones de hortalizas.**
3. Tomar diversas veces al día **pan, pasta, arroz u otros cereales, preferentemente integrales.**
4. Sustituir la carne grasa y los derivados cárnicos por **legumbres, pescado, huevos y carnes magras.**
5. Priorizar los aceites vegetales (preferiblemente **aceite de oliva virgen**) respecto de la mantequilla y la nata (grasas de origen animal).
6. Escoger **lácteos con bajo contenido de grasa, a partir de los 2 años**
7. Tomar poca sal y alimentos salados, y escoger **sal yodada.**
8. **Minimizar** el consumo de **azúcar**, alimentos y bebidas azucaradas.

La actitud de los adultos entorno a la cantidad de comida.

Una de las preocupaciones más habituales entre los adultos es que **los niños no coman como esperan los adultos que lo hagan.**

Es habitual que los adultos induzcan a comer más de lo que la sensación de hambre saciedad le indica al niño **y no es recomendable forzar a comer por encima de su sensación de saciedad.**

Si tenemos en cuenta que el **menú sea equilibrado y saludable**, es un buen consejo **que el niño coma siguiendo su sensación de hambre y saciedad.** Y en este punto es necesario recordar que un menú saludable se compone mayoritariamente por alimentos vegetales - hortalizas - y en menor proporción cereales integrales y una fuente de proteína bien sea vegetal a partir de legumbres o bien sea animal a partir de huevo, pescado o carne.

Instituciones de prestigio como la Academia de Nutrición y Dietética de los Estados Unidos y la Academia Americana de Pediatría también indican que hay que respetar la sensación de hambre y saciedad de los niños. Por lo tanto, **los adultos tienen la responsabilidad sobre el qué, el dónde y el cuándo, y los niños son los que decidirán sobre la cantidad.**

También se insiste en el hecho de que hay que evitar ejercer presión sobre los niños para que coman, ya que hacerlo puede conducir a una mayor resistencia a comer, a crear aversiones a ciertos alimentos y otras conductas alimentarias poco o nada saludables que pueden persistir en la edad adulta. En la misma línea, una publicación de consenso de la Asociación Americana del Corazón y la Academia Americana de Pediatría recomienda **respetar la sensación de hambre de los niños, sin forzarles a terminarse los platos si no tienen hambre, dado que son capaces de regular su ingesta calórica y que esta varía de una comida a otra.** Según algunos autores, la actitud de insistir o forzar a los niños para que coman puede alterar los procesos innatos de hambre-saciedad, y eso puede traducirse, a la larga, en un consumo habitualmente superior a sus necesidades calóricas.

La sensación de hambre y la variabilidad en la ingesta pueden estar influenciadas, también, por la cantidad y tipología de alimentos consumidos a media mañana, así como por el intervalo de tiempo que separa esta ingesta de la comida del mediodía. **Las meriendas deben ser pequeñas ingestas entre las comidas principales.**

Medir las raciones con el método de la mano.

De forma general, **puede ser de gran utilidad usar como orientación la mano de cada comensal**. Esta técnica se conoce como el “**método de la mano**” y sirve como guía para orientar sobre la ración de cada grupo de alimentos.

A modo de resumen, estas serían las directrices de este método:

- **Hortalizas:** la ración sería equivalente a la **cantidad que cabe en las dos manos juntas en forma de cuenco**, ya sean crudas o cocidas.
- **Alimentos ricos en Carbohidratos:** formado por cereales y derivados (pasta, arroz, pan, etc.), tubérculos (patata, boniato, etc.). La ración equivale al espacio que ocupa un **puño cerrado, en crudo**.
- **Alimentos ricos en Proteínas:** la ración de legumbres, pescados, huevos y carne debe ser de la medida de **la palma de la mano (desde la muñeca hasta los dedos)**. Además, el grosor del trozo de carne y pescado, por ejemplo, debe ser aproximadamente como el grosor del dedo meñique. En el caso de las legumbres, también puede medirse la ración como el grupo anterior (espacio que ocupa un puño cerrado) ya que también son una fuente importante de carbohidratos.
- **Frutas:** la ración equivale a la cantidad que cabe en **una mano abierta en forma de cuenco**.
- **Quesos:** en este caso, el trozo de queso debe limitarse a la ración equivalente en **largada y anchura a los dedos índice y corazón juntos**.
- **Grasas:** la ración equivale al **primer tramo del dedo índice**, es decir, la primera falange de este dedo.
- **Azúcares:** los azúcares de adición no están recomendados a ninguna edad. Debe limitarse su consumo y si se utiliza que sea en muy pequeñas cantidades.



Además de servir como guía para saber el tamaño de las raciones de los grupos de alimentos, el método de la mano refuerza otros aspectos de especial interés.

Por un lado, los 5 dedos de la mano recuerdan **la importancia de comer las 5 raciones de frutas y hortalizas al día** (la tan conocidas como "5 al día").



Además, señalan **la recomendación de hacer varias comidas al día**, en concreto, las 5 comidas del día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena) **sobretudo en los más pequeños de la casa**.

Por último, es importante remarcar que **estas herramientas sirven de orientación general y que las necesidades de cada uno deben individualizarse por especialistas en la materia**.

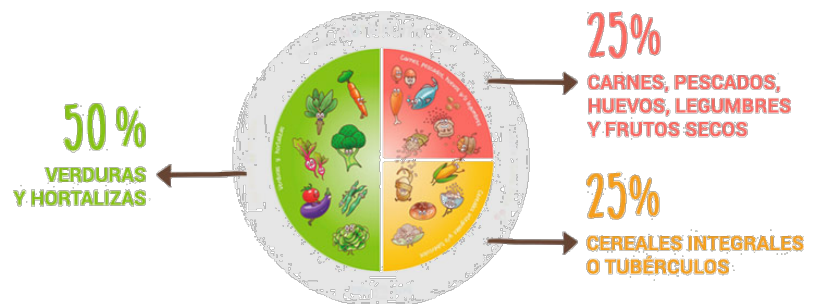
RACIONES ORIENTATIVAS DE ALIMENTOS PARA NIÑOS DE EDAD DE 1 a 3 AÑOS

Grupo de alimentos	Alimento	Preparación	Peso	Medida casera
HORTALIZAS, FRUTAS	Hortalizas	Plato	90 - 120 g	
		Guarnición	45 - 60 g	
	Fruta	Postre	80-100 g	
CEREALES, TUBÉRCULOS	Pasta o Arroz integral	Plato	40-50 g	Dos cucharadas soperas (cs)
		Guarnición o Sopa	15-20 g	Una cs
	Patata	Plato	100-150 g	Una pequeña
		Guarnición o Guiso	90-100 g	Una pequeña (tamaño huevo)
	Pan integral	Acompañamiento	20 g	Una rebanada pan de barra
		Bocadillo	40 g	Dos rebanadas pan de barra
AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)			10 ml	1 cs
LÁCTEOS	Leche	Vaso	200 ml	1 vaso
	Yogur	Postre/ merienda	125 ml	1 unidad
	Queso	Bocadillo	20-25 g	
PROTEICOS	Legumbre	Plato	40 g	Dos cs
		Guarnición	20 g	Una cs
	Carne	Filete	40-50 g	
		Picada con pasta	15-20 g	
	Pescado	Filete	50-70 g	
	Huevo	1 unidad	55 g	

Elaborar un menú equilibrado con el método del plato.

El método consiste en elaborar **platos combinados de manera equilibrada**. Para ello debemos contar con **3 grupos de alimentos**: las **hortalizas**, los **alimentos ricos en carbohidratos** (cereales integrales – arroz, pasta,...- y tubérculos) y **alimentos ricos en proteínas** (legumbres, huevos, pescados, carnes, frutos secos) De esta forma, si combinamos estos tres grupos con **fruta de postre y agua como bebida** obtendremos unas **comidas y cenas saludables y equilibradas**.

Lo que hay que hacer es dividir un plato en **4 partes iguales**, y en cada una de ellas colocar los grupos de alimentos que hemos comentado anteriormente de la siguiente forma: **dos cuartos del plato para las hortalizas**, **un cuarto para los alimentos ricos en carbohidratos** y **el último cuarto para los alimentos ricos en proteínas**.



A partir de aquí, podemos obtener una gran variedad de elaboraciones, presentaciones y combinaciones para hacer que nuestra alimentación diaria sea lo más variada y atractiva posible.



Imágenes de nutriplato (www.nutriplatonestle.es)

Composición y variedad de los menús en el comedor escolar.

Los menús escolares deben ajustar su composición y variedad a la tabla siguiente:

Grupo	Frecuencia de consumo	Procesos culinarios diferentes al mes*	Recetas diferentes al mes	Alimentos diferentes al mes
Fruta	4-5 raciones/semana			Al menos 4
Hortalizas	1 ración al día	3 - 4	No repetir en 2 semanas	Al menos 4
Pasta/ Arroz/ Patata/ Boniato/ etc.	1 ración al día	3 - 4	No repetir en 2 semanas	Al menos 4
Legumbres	1 - 2 a la semana	Al menos 2	No repetir en 2 semanas	Al menos 2
Huevos	1 - 2 a la semana	Al menos 2	No repetir en 2 semanas	
Pescados	1 - 3 a la semana	Al menos 2	No repetir en 2 semanas	Al menos 2
Carnes	1 - 3 a la semana	Al menos 2	No repetir en 2 semanas	Al menos 2
Lácteos	0 - 1 a la semana			
Agua	Diario			

*1 mes: 20 días lectivos

Para complementar estos menús, **en las cenas** deberemos tener en cuenta siempre **1 ración de hortalizas**, **1 ración de alimentos ricos en carbohidratos** y por último prestaremos atención a la **frecuencia de consumo equilibrada de los alimentos ricos en proteína**. De esta forma, a lo largo de 1 semana las legumbres, pescados, carnes y huevos pueden tener una frecuencia de consumo equilibrada de **3 a 4 veces**.

Normativas que afectan a los comedores escolares.

En las **instrucciones para la organización y el funcionamiento de los centros del primer ciclo de educación infantil de titularidad pública para el curso 2019-2020**, se recoge en el apartado de condiciones del comedor el **Decreto 39/2019, de 17 de mayo, sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares (BOIB núm. 67, de 18 de mayo)**

Este decreto establece una frecuencia de consumo para grupos de alimentos en los centros educativos en una estructura de primer plato y segundo plato que no sería necesario ajustar a centros de 0 a 3 años ya que el plato único puede cubrir las necesidades también.

En la elaboración de los menús escolares se deben cumplir también unos **requisitos que adaptamos a escuelas de 0 a 3 años:**

- Utilización de **aceite de oliva virgen preferentemente extra para aliñar, y para cocinar aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico.**
- Presencia de **agua como única bebida.**
- Se tienen que servir, **al menos, seis raciones al mes de pescado.**
- Se tienen que servir, **al menos, seis raciones al mes de legumbres.**
- Priorización de **carnes blancas y magras.**
- Para los **postres lácteos** se tiene que **priorizar el yogur**, el cual no debe contener más de 12,3 g de azúcar por 100 ml. En el caso de **centros de 0 a 3 años la recomendación es que sean sin azúcar añadido.**
- Oferta preferentemente de les **formas de cereales integrales** en el pan, la pasta o el arroz.
- Para las preparaciones, se deben utilizar **técnicas culinarias sencillas sin saborizantes y poca sal.**

Además de los requisitos y criterios expuestos, en los supuestos en los que las condiciones de organización e instalaciones lo permitan, los centros educativos con **alumnado con alergias o intolerancias alimentarias diagnosticadas por especialistas y que, mediante el correspondiente certificado médico, acrediten la imposibilidad de ingerir determinados alimentos que perjudican su salud, elaborarán menús especiales, adaptados a esas alergias o intolerancias.** Se garantizarán menús alternativos en el caso de intolerancia al gluten.

Cuando por razones culturales se motive la exclusión de un tipo de alimento, se dispondrá, siempre y cuando las condiciones lo permitan y sea asumible económicamente, de un menú alternativo considerado suficiente para cubrir las necesidades nutricionales del alumnado.

Los menús escolares deben estar **supervisados** por **personal cualificado con formación acreditada en nutrición y dietética**.

Información de los menús a las familias

Las personas responsables de los centros educativos **proporcionarán a las familias**, personas que ejerzan la tutela o responsables de los comensales, **incluyendo a las personas con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias u otras enfermedades que así lo exijan)**, la programación mensual de los menús de la forma más clara y detallada posible y las orientarán con menús adecuados para que la **cena sea complementaria con el menú del mediodía**.

La información sobre los menús deberá ser accesible a personas con cualquier tipo de diversidad funcional, cuando así se requiera.

Asimismo, **pondrán a disposición de las familias**, personas que ejerzan la tutela o responsables de los comensales la **información de los productos utilizados para la elaboración de los menús que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimentarios y por las normas sobre información a las personas consumidoras**.

Alimentos y bebidas ofrecidas en las celebraciones de los centros educativos

En las celebraciones que se organicen en los centros educativos, como fiestas de aniversario o de santos del alumnado, u otras celebraciones organizadas por el centro o en el centro, **no se pueden ofrecer alimentos o bebidas que no sean propios de la dieta mediterránea y no respeten el contenido de este Decreto**.

La **composición nutricional de los productos** debe cumplir los siguientes requisitos:

		Porción	100 g	100 ml
Energía (kcal)	<	200	400	100
Grasa total (g)	<	7,8	15,6	3,9
Grasa saturada (g)	<	2,2	4,4	1,1
Azúcares (g)	<	15	30	7,5
Sal (g)	<	0,5	1	0,25

El hecho de que sea necesario justificar el valor nutricional de los productos implica que se debe aportar la etiqueta nutricional del producto envasado o bien se deberá proporcionar la información a partir de los ingredientes utilizados y las porciones resultantes.

Formación sobre la alimentación saludable y la dieta mediterránea

Las **personas responsables de la oferta alimentaria de los centros educativos** y de los centros sanitarios deben **garantizar que las personas trabajadoras del centro reciban formación periódica sobre la alimentación saludable y la dieta mediterránea**, la cual ha de incidir en los beneficios que reporta sobre la salud.

Vigilancia y control

Se debe vigilar la oferta alimentaria de los centros educativos y de los centros sanitarios de acuerdo con los criterios siguientes: (de aplicación a centros de 0 a 3 años)

- La **planificación escrita** de los menús.
- La **documentación justificativa de la valoración de la programación del menú** por parte de personal cualificado con formación acreditada en nutrición humana y dietética.
- La existencia de **fichas técnicas de los menús**, con la medida de los ingredientes que las integran (**volumen y peso**).
- La **coincidencia entre el menú planificado escrito y el que se sirve el día** de la visita de inspección con indicación de las recomendaciones para la cena en los menús escolares.
- La exposición de los **menús escolares in situ y en línea** para que la familia sepa el régimen alimentario de los niños.