

[Volver a la versión gráfica](#)

EROSKI CONSUMER

Catering de menús escolares para niños con alergias e intolerancias alimentarias

Iniciativa pionera en la que una cocina centralizada elabora en exclusiva menús escolares exentos de gluten, lácteos, huevo y frutos secos para niños con alergias e intolerancias alimentarias

9

[Me gusta](#)A 106 les gusta una página. [Regístrate](#) para ver qué les gusta a tus amigos.

Muchos comedores escolares se encuentran con la dificultad de atender con seguridad a la alimentación que requieren los niños con [alergias](#) e [intolerancias alimentarias](#). El creciente número de casos de niños con estas problemáticas (celiacos, multialérgicos) hace que no todos los comedores escolares o empresas de catering puedan asumir la elaboración de menús especiales sin alérgenos, debido al elevado riesgo de contaminación y a la poca seguridad que hay en las cocinas. Esto se debe a que en ellas se manipulan alimentos que están contraindicados para los niños con alergias e intolerancias, bien por su naturaleza o porque contienen algún ingrediente no apto en su composición. El problema para el niño no solo está en que coma un alimento contraindicado, sino en que el alimento, en apariencia seguro, se haya cocinado en una cazuela en la que antes se han cocinado otros alimentos, se haya frito en aceite ya usado o se haya cortado en una tabla o con un cuchillo que tenga restos de alérgenos. A esta situación problemática hizo frente en Andorra un equipo de trabajo conformado por representantes de los sistemas educativos andorrano, francés y español, las asociaciones de padres y madres del país, así como la asociación de celíacos (ACEA) y la de alérgicos (AIA), el colegio de dietistas-nutricionistas (CDNA) y responsables del ministerio de educación y sanidad del Principado. El resultado se materializó en un proyecto pionero, la creación de una cocina centralizada libre de los alérgenos más importantes ([gluten](#), [lácteos](#), [huevo](#), [frutos secos](#)), que diera servicio seguro y adecuado a los niños afectados de todas las escuelas del país. En el ámbito institucional, dentro del [programa Perseo](#), se ha editado la Guía de comedores escolares, con un apartado específico con indicaciones y consejos para adecuar los menús escolares a las necesidades especiales de niños con alergias e intolerancias alimentarias.

Por MAITE ZUDAIRE

12 de mayo de 2011

En el Foro de la Asociación española de alérgicos a alimentos y látex ([AEPNAA](#)) se comparten comentarios, dudas e inseguridades que progenitores de niños con alergias e intolerancias tienen cuando dejan a su hijo en el comedor escolar. A pesar de presentar los certificados sanitarios del niño y de alertar a la dirección del centro de la situación, se siguen unos procedimientos que no garantizan con seguridad que el niño no se contamine mientras come. El listado de conflictos y preocupaciones es amplio.

- **Desconocimiento del tema.** Es habitual preocuparse porque el personal de cocina y del comedor escolar no esté formado en la materia y no conozca con certeza todos los alimentos, ingredientes y aditivos que se han de evitar al cocinar o servir la comida a un niño con alergia

o intolerancia. La buena voluntad de leer las etiquetas y tratar de ser cauto con las comidas no es suficiente cuando se desconoce que un postre o cualquier producto que no lleva huevo entre sus ingredientes, pero sí albúmina (la proteína alergénica del huevo), está prohibido para quien tiene alergia al huevo. Éste es solo uno de los conflictos a los cuales se exponen las familias de niños con este tipo de problemas alimentarios.



- Imagen: Rubén García / Eroski Consumer -

- **Llevar su propia comida.** Con el inconveniente de que los alimentos se tienen que calentar en recipientes o electrodomésticos libres de alérgenos, lo que conlleva en algunos casos que sean los padres quienes se encarguen de dotar de microondas y nevera la cocina del centro.
- **Normas de manipulación.** Las normas de manipulación actual en colectividades no garantizan el riesgo cero en la elaboración y servicio de comidas especiales sin alérgenos.

La [asociación](#) denuncia que en la mayoría de comedores escolares no se controlan todos los ingredientes o se cometen errores en cuanto a manipulación y almacenamiento del menú. La situación de desamparo en los comedores escolares es grave si se tiene en cuenta que la alergia a algún alimento afecta al 7,5% de la población infantil española, que sufre el 18% de las reacciones mientras está en el centro escolar.

Cocina sin alérgenos: una realidad

La Asociación de Padres de la Escuela Andorrana (APAEA) ha sido la pionera en poner en marcha una cocina centralizada donde se cocinan exclusivamente platos libres de alérgenos (gluten, leche, huevo y frutos secos) dirigidos a niños con necesidades de alimentación especial, debido a sus alergias e intolerancias alimentarias. Es un proyecto fruto del trabajo conjunto de representantes de los distintos sistemas educativos andorranos, las asociaciones de padres y madres, las asociaciones de afectados (celiacos y multialérgicos), el colegio de dietistas-nutricionistas y los responsables de educación y sanidad pública de Andorra.

"Todos los platos se elaboran en una cocina centralizada y están exentos de huevo, gluten, lácteos y frutos secos"

Laura Vallribera, de la Asociación de Celiacos de Andorra (ACEA) y presidenta de la APAEA, explica que el objetivo final es "favorecer la integración de todos los niños en el comedor escolar por medio de un servicio de alimentación seguro y sin riesgos". Para ello, se contó con el asesoramiento y la aportación del Colegio de dietistas-nutricionistas de Andorra (CDNA), que diseñó un plan de menús equilibrados y variados rotativos y estacionales (primavera-verano, otoño-invierno), con el beneplácito de la Asociación de celiacos (ACEA) y la de alérgicos (AIA).

La dietista-nutricionista Marta Pons Jansana explica que el incremento notable en los últimos años de niños con necesidades especiales de comida (celiacos, multialérgicos) ha supuesto un problema en los centros escolares, poco preparados para este tipo de casos y que muy a menudo optaban por

hacer derivaciones poco variadas y apetecibles de los menús ordinarios. En otros casos, se reclama a los padres que lleven el menú especial, e incluso, no se acepta al niño en el comedor. Además, constataron que cada centro disponía de su propio sistema de restauración, con su servicio, menús, cocina y dietista. Esto les llevó a hacer un planteamiento exclusivo y en ello radica su singularidad: los menús especiales se elaboran en exclusiva para estos casos.

Según explica la dietista-nutricionista, "en ningún caso son derivaciones del menú estándar de los colegios, ya que esto complicaba más la elaboración e iba en detrimento de la variedad y la palatabilidad del propio menú". Así se incluyen preparaciones más elaboradas, como croquetas, estofados o lasañas, que de otra manera difícilmente se prepararían.

Se elaboran todos los platos en una cocina centralizada y todas las recetas están exentas de huevo, gluten, lácteos y frutos secos. Para ello, se contó con el libro de recetas elaborado por la asociación de alérgicos de Andorra. Ante la cuestión de cómo abordan otras alergias relativamente comunes en la infancia como el pescado y marisco, las legumbres y algunas frutas, Pons responde que, al tratarse de alimentos básicos, no se han eliminado del menú, pero no se sirven a los niños afectados por estas alergias. Para ellos se prepara un plato alternativo seguro (también registrado en el menú), con el fin de que el resto de niños que no tienen la alergia a estos alimentos básicos no ingieran una comida más restrictiva de lo necesario.

"Los niños comen platos mucho más elaborados y variados, y dejan atrás el pollo a la plancha y el arroz blanco"

Pons Jansana asegura que el resultado se materializa en una serie de ventajas para los niños afectados. La principal, y la más importante, es la seguridad y variedad de los menús.

- Son [menús equilibrados](#) y ajustados a la frecuencia de consumo recomendada de alimentos para la población infantil.
- Incluyen variedad de alimentos, productos de temporada y platos más elaborados e idóneos según la época del año, al estar adaptados a dos temporadas, primavera-verano y otoño-invierno.
- Se ha eliminado el riesgo de contaminación por los principales alérgenos de los platos preparados porque en la cocina centralizada no entran lácteos, huevos, frutos secos, ni alimentos con gluten. Además, se miran con sumo cuidado todas las etiquetas y se consulta el manual de los celíacos y alérgicos en caso de duda o se contacta directamente con miembros de las asociaciones.
- Los menús llegan a los comedores escolares en bandejas cerradas para eliminar riesgos durante el transporte y la recepción.
- Cada comedor escolar dispone de electrodomésticos (microondas y nevera) de uso exclusivo para el tratamiento de los menús especiales.

Marta Pons expone que "a día de hoy, transcurridos dos tercios del curso escolar, la cocina realiza un 80% de los menús especiales de todos los centros escolares del país". Afirma que "la aceptación de estos es muy buena, ya que al realizarse de manera segura por un equipo profesional, los niños comen platos mucho más elaborados y variados, y dejan atrás el pollo a la plancha y el arroz blanco". Estos alimentos eran usados como "comodín" cuando el menú escolar se componía de los alimentos problemáticos.

En la actualidad, la valoración es muy positiva, tanto desde el punto de vista de los niños y padres de los afectados, como de los colegios y del Gobierno, asegura Vallribera. Se estima que en el próximo curso la práctica totalidad de los menús especiales correrán a cargo de la cocina centralizada.

GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES

Desde el programa PERSEO, con el apoyo de la [AESAN](#) y las máximas instituciones sanitarias y educativas, se ha editado la [Guía de](#)



[comedores escolares.](#)

ción sobre la nutrición propia de la edad infantil, recomendaciones y frecuencias de consumo, así como pautas que se deben seguir en la olares. En un capítulo específico, se describen una serie de ara adecuar los menús escolares a las necesidades especiales de niños as alimentarias.

[Accesibilidad](#) [Mapa Web](#) [Autores de las imágenes](#) [Creative Commons de esta página](#)

EROSKI CONSUMER © Fundación EROSKI
