

Apreciadas familias,

El pasado mes de mayo se publicó en el BOIB 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.

La dieta mediterránea tradicional se caracteriza por un elevado consumo de hortalizas, legumbres, fruta, frutos secos, cereales integrales, el uso de aceite de oliva, un consumo moderado de pescado, huevos, carnes magras, lácteos y un consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas.

La evidencia científica ha puesto de manifiesto que esta dieta es beneficiosa para la salud de las personas, no obstante se observa un abandono de este estilo de vida por parte de la población contribuyendo al ascenso de la prevalencia de obesidad y el aumento de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer.

Por estos motivos, desde la administración se considera importante **introducir principios que ayuden a la población a incrementar el control sobre los determinantes de salud y de esta manera mejorarla.**

A partir del 17 de mayo del 2020, este decreto será de obligado cumplimiento en centros educativos públicos, privados y privados concertados; estableciendo una serie de **criterios** para:

#### Frecuencia semanal de consumo de alimentos en la programación de menús escolares

	Alimento	Frecuencia	Observaciones
Primeros Platos	Arroz	1 / semana	Preferentemente integrales
	Paste	1 / semana	Preferentemente integrales
	Legumbres	de 1 a 2 / semana	Mínimo 6 al mes.
	Hortalizas y Patata	de 1 a 2 / semana	
Segundos Platos	Carne	de 1 a 3 / semana	Preferentemente carne blanca magra. Preparados cárnicos: 4 al mes, máximo.
	Pescado	de 1 a 3 / semana	Mínimo 6 veces al mes. Alternar pescado blanco y azul.
	Huevos	de 1 a 2 / semana	
Guarniciones	Ensaladas	de 3 a 4 / semana	
	Otras	de 1 a 2 / semana	
Postres	Fruta	de 4 a 5 / semana	
	Otros	de 0 a 1 / semana	Preferentemente yogur. Contenido de azúcar < 12,3 g / 100 ml
Técnicas	Frituras	2 / semana máximo	
	Precocinados	3 / mes máximo	

#### Alimentos o Bebidas a la venta en el recinto de los centros educativos y los ofrecidos en las celebraciones

	Porción a la venta	Contenido 100g	Contenido 100 ml
Energía (kcal)	< 200	< 400	< 100
Grasa Total (g)*	< 7,8	< 15,6	< 3,9
Saturada (g)	< 2,2	< 4,4	< 1,1
Azúcares**	< 15	< 30	< 7,5
Sal	< 0,5	< 1	< 0,25

\* Quedan excluidos los lácteos y frutos secos de cáscara.

\*\* No se contabilizan los azúcares presentes de manera natural en frutas, hortalizas, lácteos ni zumos a base de concentrados de fruta.

Quedan prohibidas las sustancias estimulantes, salvo las presentes de manera natural en el alimento.

Muchas de las recomendaciones que pasan a ser de obligado cumplimiento se han estado trabajando desde hace varios cursos escolares, por lo que el trabajo realizado nos indica que íbamos por el camino correcto.

Pero **el trabajo en la escuela no es suficiente**. El alumnado utiliza un máximo de 176 días el comedor, realizando 1 de las 4-5 comidas que normalmente realizará al día. Esto quiere decir que en el comedor escolar realiza 176 ingestas de las más de 1400 que realizará en un año por lo que el trabajo de **educar en unos buenos hábitos alimentarios saludables** recae, sin duda, en la **familia**.

**El entorno escolar debe promover una alimentación saludable, pero necesita que en el entorno familiar el mensaje sea coherente también con un mensaje de promoción de la salud a través de la alimentación.**

Para ello se facilitan unas recomendaciones de cenas en la programación de menús que pueden servir de guía para la familia. Se ofrece también la posibilidad de realizar encuentros con el dietista-nutricionista para dar a conocer el servicio, exponer las dificultades a las que se enfrenta el personal educador del comedor escolar o servir de canal para aportar sugerencias de mejora.

Este decreto surge del consenso entre los agentes implicados en la alimentación de colectividades por lo que las recomendaciones podrían ser más protectoras de la salud para algunos y algo menos para otros. Lo que cabe destacar es que como mínimo disponemos de un marco normativo que los profesionales de la salud agradecemos.

En cualquier caso, si tienen alguna duda o necesitan alguna aclaración pueden dirigirse al responsable del servicio de comedor escolar para trasladarle las inquietudes que necesiten resolver.

Sin otro particular, reciban un cordial saludo,



*María*  
María Colomer Valiente  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005