MENÚS SALUDABLES Y SOSTENIBLES

AYUNTAMIENTO DE VILLAVA
ATARRABIAKO UDALA

elikolimen

Villava, 14 abril 2025
Atarrabian, 2025ko apiriliak 14

elikolimen

Izaskun Berasategi Zabalza e Isabel Juániz Zurbano

- Dietistas – Nutricionistas colegiadas (NA00205 y NA00225)
- Máster Universitario Europeo en Alimentación, Nutrición y Metabolismo.
- Doctoras en Alimentación, Fisiología y Salud

Experiencia:
- Restauración colectiva
- Investigación
- Escuelas infantiles
- Residencias

Acompañamientos a restauración colectiva hacia menús saludables y sostenibles

- Escuelas infantiles
- Colegios
- Residencias

Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra / Nafarroako dietista-nutrizionisten elkargo ofiziala

Comisión comedores escolares

Mirua

Formaciones a la población y a profesionales

CPAEN NNPEK
CONSEJO DE LA PRODUCCIÓN AGRARIA ECOLÓGICA DE NAVARRA
NAFARROAKO NEKAZAL PRODUKZIO EKOLOGIKOAREN KONTSEILUA

ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Grupo Hedima CORPORATE L&D

INTRODUCCIÓN

elikolimen

elikolimen

ESCENARIO ACTUAL

ESCENARIO ACTUAL

ALIMENTACIÓN INFANTIL

- Crecimiento y desarrollo óptimos
- Prevención enfermedades

¿Cuál es uno de los principales problemas de la salud infantojuvenil?

SOBREPESO

OBESIDAD

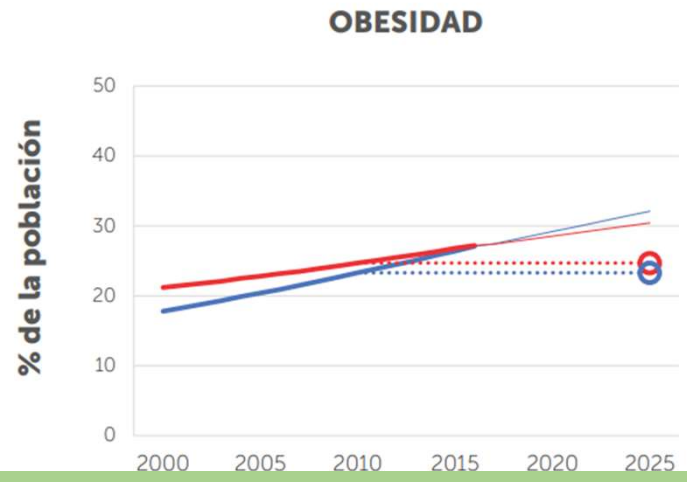
→ Malabsorciones
Anemias y ferropenias
Otras patologías
Calidad de vida niños/as y adultos

↓

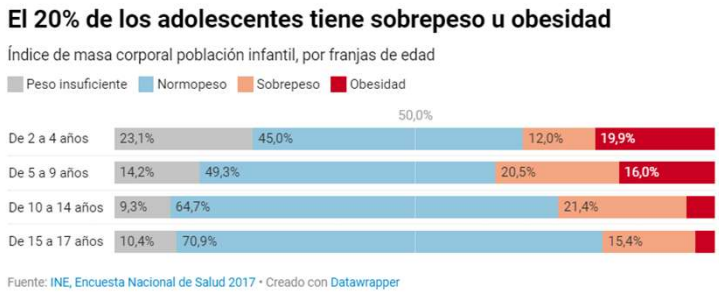
SEDENTARISMO Y HABITOS ALIMENTACIÓN

Azúcar
Grasa
PROTEÍNA ANIMAL

PROTEÍNA ANIMAL→ ESTUDIO ALSALMA (2015)
- **1-2 a: 370% de las RDI**
- **2-3 a: 441% de las RDI**



Navarra,2024: El 15,6% de los menores de 18 años tiene sobrepeso y el 7,7% obesidad



ESCENARIO ACTUAL

Informe FAO seguridad alimentaria y nutrición en el mundo (2019)

2378 Millones personas con sobrepeso y obesidad

40 millones menores de cinco años
131 millones entre 5 y 9 años
44% son obesos.
En Navarra 28 % niñas y niños entre 2-14 años

820 millones de personas pasan hambre en el mundo

1 de cada 9

Si seguimos así en 2030 serán 3000 millones de personas con sobrepeso y obesidad

1 de cada 3

ESCENARIO ACTUAL

Consecuencias del sistema alimentario globalizado industrial

Despoblamiento rural

En Navarra se han perdido la mitad de las explotaciones ne los últimos 14 años
Navarra Pirineo, Zona Media, zona Sangüesa , Montejurra en peligro de despoblamiento

Contaminación

Alimentos consumen en España recorren más de 5000 km de media
Las fuentes de agua se contaminan por Nitratos procedentes de abonos y resíduos de pesticidas

Desperdicio alimentario un tercio de lo que se produce se desperdicia más de 1300 millones de tn

El 45 % de la fruta y hortaliza se desperdicia

ESCENARIO ACTUAL

ESCENARIO ACTUAL

ESCENARIO ACTUAL

Las tiendas de pueblo se extinguen: en Navascués se compra ‘al toque de la bocina ambulante’

Marian Zozaya

Las tiendas de pueblo, en peligro de extinción

ambulante’

Marian Zozaya

Las tiendas de pueblo, en peligro de extinción

‘Urroz no se podía quedar sin tienda’

La tienda 'Ttanttaka' de Irurita no volverá a abrir sus puertas

RECOMENDACIONES

elikolimen

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EQUILIBRADA

COMPLETA

SEGURA

Una alimentación saludable se define como aquella que es satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible.

SOSTENIBLE

ASEQUIBLE

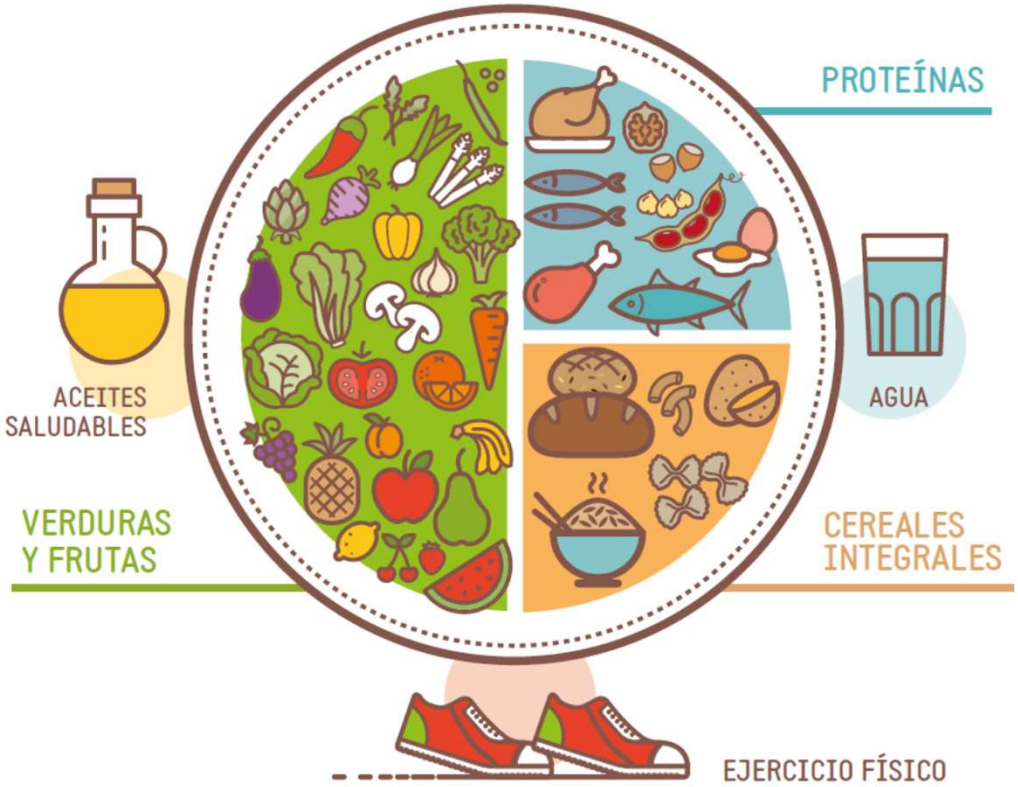
SATISFACTORIA

¿QUÉ ENTENDEMOS POR ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE?

La alimentación sostenible parte de una producción de alimentos con un impacto ambiental reducido, respeta la biodiversidad y los ecosistemas, es culturalmente aceptable, económicamente justa y asequible, nutricionalmente inocua y saludable. (FAO) → **UN SISTEMA ALIMENTARIO QUE NOS CUIDE**

RECOMENDACIONES

Plato saludable



RECOMENDACIONES

Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española 2022

Consumir hortalizas y frutas frescas de temporada evitando las envasadas.

Fomentar la diversidad de cultivos
Priorizando en todo caso los cereales de grano entero y productos integrales

Ración: 100-125 g

Potenciar su consumo

RECOMENDACIONES

Gramaje habitual y medidas recomendadas de legumbres, carne, pescado y huevos

Alimento	Cantidades diarias recomendadas para criaturas de 6 a 12 meses[1]	Cantidades diarias recomendadas para criaturas de 12 meses a 3 años[2]
Legumbres	30 g en crudo (60-70 cocidos)	30 g en crudo (60-70 cocidos)
Pollo o pavo	30-35 g	30-35 g
Carne de cerdo o ternera	30-35 g	30-35 g
Merluza, besugo, rape...	30-35 g	30-35 g
Huevos	1 unidad pequeña o media (S o M: de menos de 53-63 g)	1 unidad pequeña o media (S o M: de menos de 53-63 g)

[1] Cantidades recomendadas de alimentos para cubrir los requerimientos proteicos diarios asumiendo un consumo de 500 ml de leche materna al día sin contar la aportación proteica de otros alimentos como los cereales, los lácteos diferentes a la leche, etc.

[2] Cantidades recomendadas de alimentos para cubrir los requerimientos proteicos diarios asumiendo un consumo de 250 ml de leche de vaca al día sin contar la aportación proteica de otros alimentos como los cereales, los lácteos diferentes a la leche, etc. Si no se toma leche de vaca ni materna, o bien si sólo se sigue con leche materna (asumiendo 250 ml diarios de leche materna), las cantidades de legumbres, carne, pescado y huevos se podrían doblar.

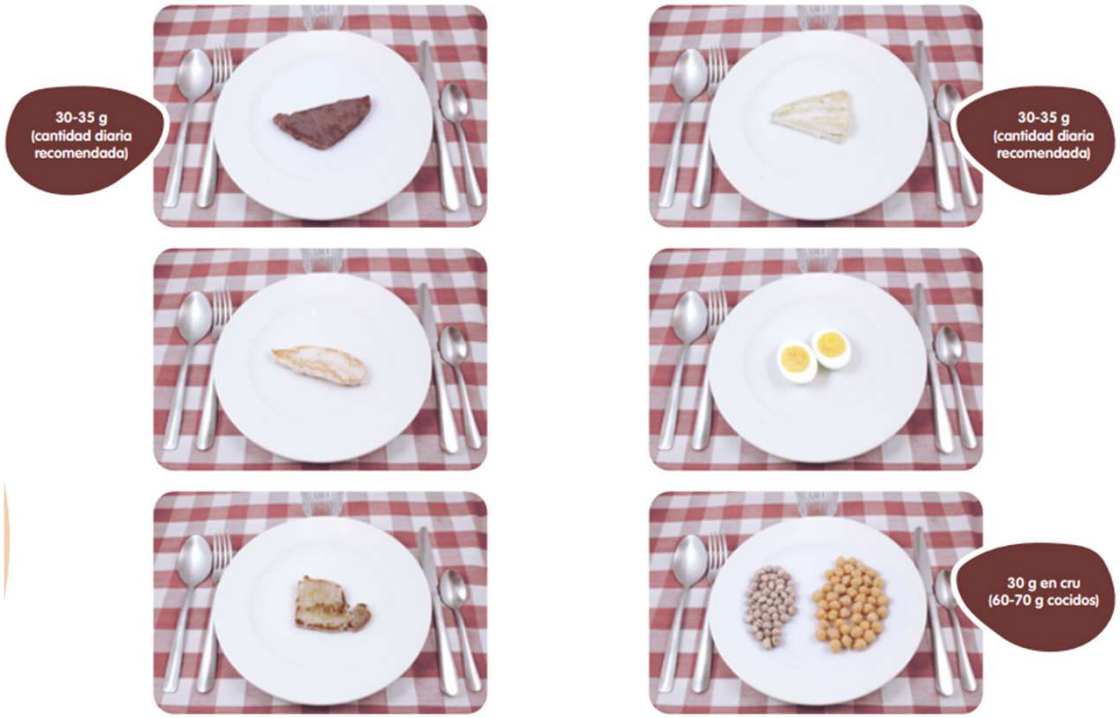
No es conveniente incluir la cantidad de carne o de pescado indicada en más de una comida **al día.*
Si se quiere incluir carne o pescado en la comida y la cena, habría que fraccionar las cantidades.

Organización Mundial de la Salud

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

elikolimen

RECOMENDACIONES



Organización Mundial de la Salud

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

RECOMENDACIONES

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
Verduras	*2 al día, como mínimo, en la comida y en la cena*
Fruta fresca	*3 al día, como mínimo*
Farináceos integrales	*En cada comida*
Frutos secos (crudos o tostados)	*3-7 puñados a la semana*
Leche, yogur y queso	*1-3 veces al día*
Carne, pescado, huevos y legumbres	*No más de 2 veces al día, alternando*
Carne blanca	*2-3 veces a la semana*
Carne roja	*1 vez a la semana*
Pescado	*2-3 veces a la semana*
Huevos	*3-4 veces a la semana*
Legumbres	*Cada día, sin límite*
Agua	*En función de la sed*
Aceite de oliva virgen	*Para aliñar y cocinar*

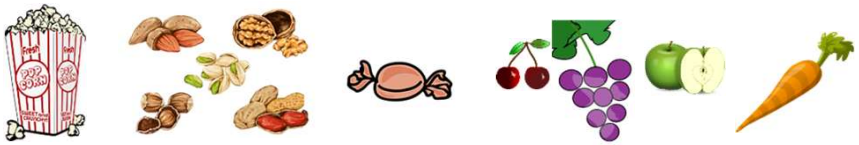
Fuente: “Guía de comidas saludables y sostenibles en familia” CPAEN, 2020

RECOMENDACIONES

ALIMENTOS A EVITAR ANTES DE LOS 12 MESES

- Azúcar
- Sal
- Miel
- Lácteos
- Algas
- Bebidas de arroz
- Carnes, pescados y huevos poco cocinados
- Alimentos superfluos

ALIMENTOS CON ALTO RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO No recomendados antes de los 3-5 años



palomitas de maíz, frutos secos enteros, caramelos, alimentos redondos (sin partir), alimentos duros (crudos).

RECOMENDACIONES

VERDURAS HOJA VERDE (Alto contenido en nitritos)

agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

ESPINACAS ACELGAS	Se recomienda **evitarlas** antes del primer año de vida, **(0-1 año),** pudiendo emplear otras verduras.	En caso de incluirlas antes del año: • En niños de **4 a 6 meses:** la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses es la alimentación recomendada. No obstante, si se incorpora una alimentación complementaria por indicación del profesional de pediatría, el contenido de espinacas y/o acelgas no debe ser mayor de **25 gramos/día.** • En niños de **6 a 12** meses: el contenido de espinacas y/o acelgas no debe ser mayor de **35 gramos/día.**
	En niños entre 1 y 3 años:	• No dar más de media ración de acelgas o espinacas **(45 gramos/día,** cantidad a modo de guarnición**).**
		• No dar espinacas y/o acelgas a niños que presenten **infecciones bacterianas gastrointestinales.**
BORRAJA	Se recomienda **no incluirla antes de los 3 años de vida**.	
VERDURAS COCINADAS	No mantener a temperatura ambiente (enteras o en puré). **Conservar en frigorífico** si se van a consumir en el mismo día, si no, **congelar.**	
	El **lavado** y la **cocción** de las verduras (**desechando siempre al final el agua resultante**) ayudan a reducir el contenido en nitratos.	

RECOMENDACIONES

PESCADOS
(Alto contenido en mercurio)

agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES

TOP 5

¿Por qué ECOLÓGICO?

- ✓ Modelo productivo respetuoso con el medio ambiente
- ✓ Sin residuos
- ✓Libre de sustancias de síntesis química

TOP 5

¿Por qué LOCAL?

- ✓ Menos emisiones de CO2
- ✓ Apoyo a las productoras locales
- ✓ Mantenimiento de las zonas rurales vivas.

TOP 5

¿Por qué FRESCO?

✓ Mayor variedad de sabores y texturas→ gran potencial culinario
✓ Mayor calidad organoléptica
✓ Mayor calidad y garantías nutricionales
✓ No procesados
✓ Sin aditivos

4ª Gama
Envases

TOP 5

¿Por qué de TEMPORADA?

✓ Alimentos de mayor calidad nutricional y calidad organoléptica
✓ Producciones no forzadas
✓ Re-conexión con el territorio, medio rural y el medio ambiente
✓Cada época crece lo que necesitamos

TOP 5

¿Por qué ABASTECIDO POR LA PRODUCCIÓN PRIMARIA?

- ✓ Da valor a las personas productoras
- ✓ Visibiliza a las personas que hay detrás de los alimentos
- ✓ Fortalece la economía local
- ✓ Mejora la rentabilidad de las producciones locales

ESCUELA INFANTIL AMALUR

elikolimen

ESCUELA INFANTIL AMALUR

2021 → NUEVO COMPROMISO CON LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE → INTEGRARLO EN EL PROYECTO EDUCATIVO DE CENTRO

elikolimen

ESCUELA INFANTIL AMALUR

2021 → NUEVO COMPROMISO CON LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE → INTEGRARLO EN EL PROYECTO EDUCATIVO DE CENTRO

CPAEN – NNPEK → Acompañamiento y asesoramiento

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
VERDURA	VERDURA	VERDURA	VERDURA	VERDURA
LEGUMBRE	CEREAL INTEGRAL ó PATATA	CEREAL INTEGRAL ó PATATA	CEREAL INTEGRAL ó PATATA	CEREAL INTEGRAL ó PATATA
	HUEVO	POLLO	TERNERA	PESCADO
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA

ECOLÓGICO; todas las verduras y hortalizas, huevo, legumbres, pasta, pollo, yogur, cereales, aceite y algunas frutas. (EKOALDE)
COMERCIOS DE VILLAVA, convencional;
Ternera/Potro de Navarra, Carnicería Oloriz
Pescado, Pescadería Olaverri
Algunas frutas, Frutería Garnacha
Pan, Panadería Arrasate

4.14 Una alimentación saludable para las personas y el entorno

Para ofrecer una alimentación adecuada y de calidad en la escuela contamos con unas profesionales de cocina que elaboran in situ cada día la comida, entendiendo la importancia de su labor, ya que son las personas que preparan lo que van a comer unas criaturas que se encuentran en el momento más intenso de desarrollo y crecimiento de toda su vida, los primeros 3 años.

Una vez los alimentos llegan al comedor de cada aula, las educadoras lo entienden como un momento más de todos los vividos en la escuela, con toda la importancia que conlleva, no es solamente llenar la tripa, es mucho más; es que las criaturas vayan conociendo nuevos sabores y texturas, vayan adquiriendo hábitos, vivan ese momento como un momento tranquilo de descubrimiento, de placer y también sientan que son escuchadas y respetadas cuando muestran señales de hambre y saciedad,

Recuperar la dieta mediterránea como base de nuestra alimentación, potenciar las verduras y hortalizas, la legumbre y los cereales (mejor integrales) en el menú escolar, y también reducir el consumo de proteína de origen animal es de máxima importancia

para tener una alimentación de calidad y saludable y hacer frente a enfermedades asociadas a la dieta como la obesidad infantil.

Nuestro menú intentará ofrecer los mejores alimentos, producidos de manera responsable y sostenible mayoritariamente en Navarra (apoyando así a las productoras y productores pagándoles un precio justo) y cocinados en nuestra escuela con un modelo de gestión pública.

La escuela no vive ajena a lo que ocurre alrededor, hoy en día sabemos que la agricultura y ganadería ecológicas garantizan alimentos saludables (libres de tóxicos), pero, además, protegen nuestros suelos, el agua y el clima, promoviendo la biodiversidad, sin contaminar el medio ambiente y actuando de forma directa contra el cambio climático.

Nos comprometemos a ofrecer un menú basado en alimentos frescos, de temporada, locales, abastecidos directamente por las productoras y productores y a poder ser ecológicos, los ingredientes de nuestros platos serán en un 71% ecológicos y de Navarra y en un 29% comprados en comercios de Villava.

En este sentido, nuestro objetivo es:

- Proporcionar una comida de calidad, tanto desde el punto de vista nutricional como desde criterios higiénicos, sensoriales y educativos.
- Promover hábitos higiénicos, alimentarios y de comportamiento adecuados, así como también los aspectos sociales y de convivencia de las comidas.
- Potenciar la variedad y la identidad gastronómica de la zona, incorporando cada vez más alimentos frescos, de temporada, locales, de proximidad y a poder ser ecológicos.
- Fomentar la identificación, el descubrimiento y la aceptación progresiva de los diferentes alimentos y platos, educando a las niñas y niños en el placer de comer con moderación

Es muy importante respetar las señales de hambre y saciedad de las niñas y niños. La OMS recomienda seguir los principios de la alimentación perceptiva, sin forzar a comer o distraer. El apetito es diferente en cada niño, niña y circunstancia. La expectativa de una cantidad concreta de ingesta puede frustrar a la familia y hacer que el momento de la comida se convierta en una lucha en vez de en un disfrute. Por ello, más que centrarse en una cantidad concreta, es importante la variedad, disponibilidad y el establecimiento de los hábitos futuros.

elikolimen

ESCUELA INFANTIL AMALUR

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
BARAZKI ZOPA SOPA DE VERDURAS	KIRIBILAK SASOIKO SALTSAREKIN ESPIRALES CON SALSA de TEMPORADA	SASOIKO BARAZKIAK VERDURA de TEMPORADA	BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS	SASOIKO BARAZKIAK PATATAREKIN VERDURA DE TEMPORADA c/PATATA
BARAZKI TORTILLA ENTSALADAREKIN TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA VARIADA	ARRAINA SALTSAN PESCADO EN SALSA	DILISTAK ARROZAREKIN LENTEJAS CON ARROZ	TXAHALKI GISATUA TERNERA GUISADA	OILASKO ERREA SAGARRAREKIN POLLO ASADO CON MANZANA
JOGURTA YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
BIHI OSOKO FIDEO ZOPA FIDEO SOPA DE FIDEOS INTEGRALES	OLOA BARAZKIEKIN AVENA CON VERDURAS	ENTSALADA ENSALADA VARIADA	BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS	BARAZKIAK PATATEKIN VERDURA CON PATATA
BARAZKI TORTILLA TORTILLA DE VERDURAS	SASOIKO AJOARRIEROA AJOARRIERO DE TEMPORADA	TXITXIRIOAK KUS KUSAREKIN GARBANZOS CON CUS- CUS	TXAHALKI HANBURGESA ENTSALADAREKIN HAMBURGUESAS DE TERNERA CON ENSALADA VARIADA	OILASKO ERREGOSIA POLLO ESTOFADO
JOGURTA YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

elikolimen

ESCUELA INFANTIL AMALUR

IMPORTANTE CUMPLIR

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
BARAZKI ZOPA SOPA DE VERDURAS	KIRIBILAK SASOIKO SALTSAREKIN ESPIRALES CON SALSA de TEMPORADA	SASOIKO BARAZKIAK VERDURA de TEMPORADA	BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS	SASOIKO BARAZKIAK PATATAREKIN VERDURA DE TEMPORADA c/PATATA
BARAZKI TORTILLA ENTSALADAREKIN TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA VARIADA	ARRAINA SALTSAN PESCADO EN SALSA	DILISTAK ARROZAREKIN LENTEJAS CON ARROZ	TXAHALKI GISATUA TERNERA GUISADA	OILASKO ERREA SAGARRAREKIN POLLO ASADO CON MANZANA
JOGURTA YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
BIHI OSOKO FIDEO ZOPA FIDEO SOPA DE FIDEOS INTEGRALES	OLOA BARAZKIEKIN AVENA CON VERDURAS	ENTSALADA ENSALADA VARIADA	BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS	BARAZKIAK PATATEKIN VERDURA CON PATATA
BARAZKI TORTILLA TORTILLA DE VERDURAS	SASOIKO AJOARRIEROA AJOARRIERO DE TEMPORADA	TXITXIRIOAK KUS KUSAREKIN GARBANZOS CON CUS- CUS	TXAHALKI HANBURGESA ENTSALADAREKIN HAMBURGUESAS DE TERNERA CON ENSALADA VARIADA	OILASKO ERREGOSIA POLLO ESTOFADO
JOGURTA YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

ECOLÓGICO; todas las verduras y hortalizas, huevo, legumbres, pasta, pollo, yogur, cereales, aceite y algunas frutas. (EKOALDE)
COMERCIOS DE VILLAVA, convencional;
Ternera/Potro de Navarra, Carnicería Oloriz
Pescado, Pescadería Olaverri
Algunas frutas, Frutería Garnacha
Pan, Panadería Arrasate

TRAZABILIDAD - REGISTROS

MENUS ESPECIALES – ALERGIAS

CONTROL ETIQUETADOS

CUMPLIR PROYECTO EDUCATIVO

X Comprar fuera convenio (sin autorización)

X No modificar menú

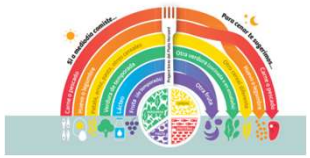
elikolimen

ESCUELA INFANTIL AMALUR

AYUNTAMIENTO DE VILLAVA
ATARRABIAKO UDALA

Amalur

AYUNTAMIENTO	Respaldo, apuesta política, financiación…
DIRECCIÓN	Velar correcto funcionamiento
EQUIPO COCINA (cocinero/a + auxiliar)	Ajuste gramajes, técnicas culinarias, propuesta pedidos…
EDUCADORAS Y EDUCADORES	Contacto directo criaturas, observación, propuestas mejora…
AUXILIARES LIMPIEZA	Limpieza comedores
PERSONAL ADMINISTRATIVO	Pedidos, facturas…
FAMILIAS	Eslabón clave en la educación de las criaturas



APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA

- El momento de MAYOR INFLUENCIA en el desarrollo de hábitos dietéticos es la introducción de la alimentación complementaria (AC).
- Es normal el rechazo inicial.
- Hay que ofrecer MUCHAS VECES un nuevo alimento antes de decidir que no le gusta (respetar gustos y ritmos)
- Importante la variedad en la AC.
- Importante cuidar aspectos sensoriales y organolépticos. La comida muchas veces entra por los ojos.
- NO retrasar la introducción de alimentos grumosos-semisólidos >9-10 meses: relación con trastornos alimentarios, cavidad oral y menor consumo de frutas y verduras en edades posteriores
- La introducción de alimentos sólidos acompaña el desarrollo motor del niño/a.
- Incluir el momento de la comida en el proyecto pedagógico de la escuela y en el entorno familiar y social.

elikolimen

ESCUELA INFANTIL AMALUR

RECORDAD

ALIMENTAR PERSONAS, NO LLENAR BARRIGAS

NANI MORÉ "EL PLATO DE LA VIDA"

elikolimen | amalur.nutricion@gmail.com