

NORMAS MINIMAS DE ALIMENTACION EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Una de las edades de mayor interés desde el punto de vista de la nutrición, es la escolar. Corresponde a una época del niño en que junto al desarrollo corporal se verifican una serie de transformaciones de tal importancia, que requieren una atención especial en relación directa con su alimentación. Además, el niño impulsado por su inquietud natural, realiza tales movimientos y ejercicios en sus juegos y diversiones, que suponen un gasto energético muy superior, proporcionalmente, al de un adulto en actividad normal. Si no fueran suficientes estos dos motivos, habría que agregar la importancia de esta edad en cuanto a la adquisición de nuevos hábitos que perdurarán tal vez para el resto de su vida.

Por estas razones, las necesidades nutritivas del escolar, sea varón o hembra (ya que las diferencias en esta edad no son muy señaladas), merecen especial atención, estableciendo un mínimo de requerimientos para satisfacer sus demandas fisiológicas. Estos requerimientos nutritivos pueden catalogarse en los siguientes valores:

Necesidades nutritivas diarias para un niño o niña en edad escolar:

Calorías	2.250
Proteínas	75 Gms.
Grasas	70 "
Hidratos de carbono	340 "
Calcio	1 "
Fósforo	1,5 "
Hierro	11 mgs.
Vitamina A	4.000 U. I.
Vitamina B ₁	1,1 mgs.
Riboflavina	1,65 "
Niacina	11 "
Vitamina C	67 "

El consumo diario de estos valores nutritivos garantiza al niño un desarrollo físico de acuerdo con su edad y el mantenimiento de un estado de salud perfecto, condicionado a las exigencias de la nutrición normal.

Habr casos especiales de niños que aún con el consumo de estos valores nutritivos, podran presentar algún signo de desnutrición, pero este caso no debe ser atribuido a deficiencia en la dieta sino a trastornos intestinales o de otra índole que sólo el médico está en capacidad de determinar.

Los valores señalados anteriormente pueden ser ofrecidos al niños en una dieta compuesta de los siguientes alimentos:

Pan	de 200 a 400	gramos
Arroz, pasta u otros cereales	40	50
Carne	100	150
Leche	1/2	1 litro
Mantequilla	15	20
Huevos	25	50
Papas y tubérculos	100	200
Granos (leguminosas), caraotas, frijoles, etc.	40	50
Frutas frescas	100	200
Azúcar	30	50
Manteca	30	30

Esta alimentación proporciona los valores nutritivos señalados anteriormente y es la que a diario y de manera aproximada debe ofrecerle al niño.

En los Comedores Escolares donde se ofrece una sola comida al día, se procurar satisfacer al máximo los requerimientos fisiológicos del niño, especialmente de aquellos alimentos de mayor valor nutritivo y que por su alto precio no son consumidos en cantidad suficiente por las clases populares del país.

El almuerzo de los Comedores Escolares debe tender, en consecuencia, a completar la alimentación que el niño recibe en su casa, o dicho de otro modo, a compensar lo que no recibe en su hogar. Debe estar fundamentalmente compuesto de alimentos protectores (proteínas, minerales y vitaminas), ya que estos elementos son los que el niño consume menos en su alimentación familiar habitual. No debe temerse la administración de exceso de proteínas en relación a otros alimentos nutritivos, ya que este exceso compensar el déficit de alimentación a que está sometido en su casa. En efecto, la alimentación habitual del niño en Venezuela está integrada principalmente de hidratos de carbono.

Entre las proteínas animales recomendables en los Comedores Escolares está en primer lugar la leche, alimento básico para la nutrición del niño; la cantidad óptima sería de medio litro diario, en vista de la carencia nutritiva de que adolece la alimentación familiar. No siendo posible un consumo tan elevado en una sola comida por razones de digestibilidad, y por otro lado, por su elevado costo, se recomienda una ración diaria de 250 c. c.

La carne o el pescado deben estar igualmente en los menús de los Comedores Escolares: la carne debe darse principalmente en forma de bistec, en cantidad aproximada a cubrir, junto con vísceras animales, un total de 60 a 80 gramos. Hemos insistido en la necesidad de incluir periódicamente en las comidas, hígado de res, con objeto de aprovechar su especial riqueza en hierro y vitaminas A y B₂; así como también la carne de cerdo, sin grasa excesiva, como vector potente que es de vitamina B₁.

Tratándose de organismos en crecimiento, los niños asistentes a los Comedores Escolares deben recibir una ración generosa de minerales; es por ello que insistimos sobre la utilidad de la leche y los vegetales, que hemos agrupado bajo el nombre de "Hojas verdes". En general, todos esos vectores de pigmentos caroténicos transformables en Vitamina A, suministran buena parte del hierro de la alimentación, ya que la leche, que cubre perfectamente en dosis adecuadas las cuotas de calcio y fósforo, es deficiente en hierro. Acelgas, escarolas, berros y espinacas, contribuirán a complementar este renglón. Cuantas veces sea posible la substitución del azúcar por papelón, o mejor aún, por melazas de trapiche, producto éste de bajo costo, procédase a ponerlo en práctica, ya que las melazas son una de las fuentes más ricas de hierro asimilable.

Al indicar vegetales verdes para el consumo no hemos por menorizado todas las variedades posibles; ello no obsta para que cuantas veces las circunstancias lo permitan, se pueda variar el tipo, recurriendo a aquellos que son reconocidos por su riqueza en algún elemento esencial.

A continuación se enumeran algunos vegetales particularmente ricos en minerales.

Fuentes de calcio . Repollos, acelgas, berros, zanahorias.

Fósforo Habas de Lima o frijoles blancos, arvejas tiernas, arroz no pulido, garbanzos.

Hierro Caraotas, duraznos, remolachás, espinacas, berros, repollo, lechuga, frijoles.

Norma general aplicable a la cocción de los vegetales, como también a las carnes, es que el proceso de preparación debe realizarse: a), en envases cubiertos, para evitar el efecto oxidante del aire que destruye la mayor parte de la vitamina C; b), en un mínimo de agua, a fin de eliminar la pérdida considerable de sales minerales, que suele desperdiciarse al botar el líquido de cocción; y c), no debe recurrirse al bicarbonato de sodio como agente de ablandamiento (usado sobre todo en granos y legumbres), ya que su presencia es suficiente para anular toda la vitamina B₁ de los alimentos.

En la preparación de las carnes prefíerese la forma de bistec o guisada, a la de albóndigas o frita, pues con ello se habitúa al niño a una masticación normal y por otra parte, se evita el uso de **grasas fritas**, que por su alto contenido en acroleína, pueden ser perjudiciales para el hígado del niño.

Al mencionar con insistencia el consumo de los vegetales (que en Venezuela se denominan "Hojas Verdes") y de las raíces, como remolacha y zanahorias, perseguimos no sólo su consumo inmediato sino también una finalidad educativa. El uso inveterado las hace rechazar de la alimentación de los adultos, cuando su consumo en tierras del trópico es indispensable, puesto que siendo muy bajo el empleo de la mantequilla o hígado, fuentes principales de vitamina A y de otros factores vitamínicos, sólo los vegetales verdes frescos y las raíces antes mencionadas pueden cubrir la urgente necesidad de los factores nombrados. Importa sobre manera hacer ver al niño la gran utilidad de las legumbres frescas, pues así él aceptará con entusiasmo la idea de los huertos escolares y se sustraerá a un hábito ancestral tan peligroso.

Por su contenido en hierro y en fósforo asimilable, deben suministrarse huevos dos o tres veces por semana, evitando la forma usual de consumir huevos fritos y prefiriendo las tortillas o huevos duros acompañados de spaguetti o tomates. Estos últimos conservan su valor alimenticio administrados crudos, después de ser lavados y cortados en rodajas inmediatamente antes de consumirlos.

La fruta abundante y variada es esencial para la buena nutrición del niño. En algunas zonas la naranja se obtiene a precio

bajo, y sería en estos casos muy recomendable su inclusión diaria en el menú de los Comedores. Hacemos idéntica observación a la que dimos para el consumo del tomate: la naranja, una vez partida, sufre un proceso rápido de destrucción en su ingrediente más valioso: la vitamina C.

En lugares en donde la naranja es escasa o de alto costo, son recomendables: el cambur, lechosa, piña, mangos, etc., dando preferencia a la lechosa y el mango, ambos de gran valor vitamínico.

Con esta alimentación básica la nutrición de los niños puede complementarse como se quiera. Puede darse sopa de pasta, arroz o puré de garbanzos, como entrada. Después, un plato de granos secos, dando preferencia a las caraotas negras, ya por el hábito de los niños a este alimento, ya por su contenido en triptófano y lisina, considerados como aminoácidos esenciales para el crecimiento del niño. Cuando se administra caraota, debe estar sometida a las siguientes normas: 1º: Dada la riqueza en grasas y celulosa de esta leguminosa, conviene insistir en presencia de los niños sobre la absoluta necesidad de masticar lentamente y a fondo; en caso extremo, substituir temporalmente el grano entero por purés. 2º Alternar la administración de la caraota por la de otros granos de los indicados en el menú.

En determinados días se puede substituir el plato de granos por las verduras, como yuca, auyama, apio, batatas, ocumo, o ñame. En general debe preferirse entre dos ejemplares de la misma clase aquél que presente un color más intenso, sea amarillo o verde.

Para mayor facilidad y control en los almuerzos que se sirven en los Comedores Escolares, se han elaborado 60 menús, los cuales serán cumplidos con la mayor rigurosidad posible. Únicamente cuando se presenten condiciones excepcionales imprevistas, podrán alterarse las comidas dispuestas. El cumplimiento de estos requisitos no solamente favorece la inspección de los Comedores Escolares, sino que ayuda también al personal encargado de su administración.

Los valores nutritivos que ofrecen los menús elaborados son los siguientes:

Calorías	980
Proteínas	51 Gms.
Grasas	33 „

Hidratos de carbono	126	„
Calcio	0,284	„
Fósforo	0,88	„
Hierro	12	„
Vitamina A	7.000	U. I.
Vitamina B ₁	0,75	mgs.
Riboflavina	1	„
Niacina	9	„
Vitamina C	69	„

Comparando estos valores con los requerimientos diarios del niño escolar, puede apreciarse que en la mayoría de ellos se suministra en un solo almuerzo más del 50% de dichas necesidades diarias.

El tanto por ciento que se ofrece en los menús elaborados con relación a los requerimientos diarios, son los siguientes:

Calorías	43%
Proteínas	68 „
Grasas	47 „
Hidratos de carbono	37 „
Calcio	28 „
Fósforo	58 „
Hierro	100 „
Vitamina A	100 „
Vitamina B ₁	68 „
Riboflavina	62 „
Niacina	83 „
Vitamina C	100 „

Por último, siempre será bueno insistir acerca de la importancia que tiene la función educativa del almuerzo de los escolares. Si el único fin fuera suministrar una alimentación sana y

abundante con el objeto de mejorar las condiciones nutritivas del escolar, la labor de estos Comedores quedaría supeditada únicamente a suministrar una buena comida a los niños desnutridos, que aún cuando deben ser los preferidos en la inscripción de dichos Comedores, no deben ser destinados exclusivamente a ellos.

Pero por sobre todo, debe mantenerse el principio de que la función educativa es fundamental en los Comedores Escolares y un medio para que el niño logre contraer hábitos correctos de alimentación, que no pueden ofrecerse de ninguna otra forma mejor que dándoles de comer.

Los niños deben estar atendidos en forma cordial e inmediata por el personal del Comedor, así como por las maestras y maestros del plantel, quienes deben colaborar en la educación de los niños, no solamente desde el punto de vista de la urbanidad en la mesa, sino también en el de persuadirlos acerca de la conveniencia de aprender a comer aquellos alimentos que en principio no les gusten.

J. M. B.