

## NOTA ACERCA DE LA ALIMENTACION EN LOS COMEDORES ESCOLARES

Manteniendo el sentido original que deben tener los Comedores Escolares, tanto en su función asistencial como educativa, lo cual ya fué expuesto en una nota anterior (Arch. Ven. Nut. Vol. I, N<sup>o</sup> 2), el valor calórico de la dieta debe tener la siguiente distribución:

	Gramos	Calorías	%
Proteínas . . . . .	50	200	22
Grasas . . . . .	30	270	30
Hidratos de carbono . . . . .	105	420	48
Total . . . . .		890	100

Como se podrá apreciar, la proporción calórica provista por las proteínas es muy superior a la que requiere la alimentación diaria del niño escolar. Este hecho, precisamente, constituye el fundamento de la orientación que debe tener un Comedor Escolar, a saber: proporcionar una alimentación suplementaria de la que el niño recibe en su hogar, casi siempre muy rica en hidratos de carbono y pobre en proteínas, especialmente de origen animal.

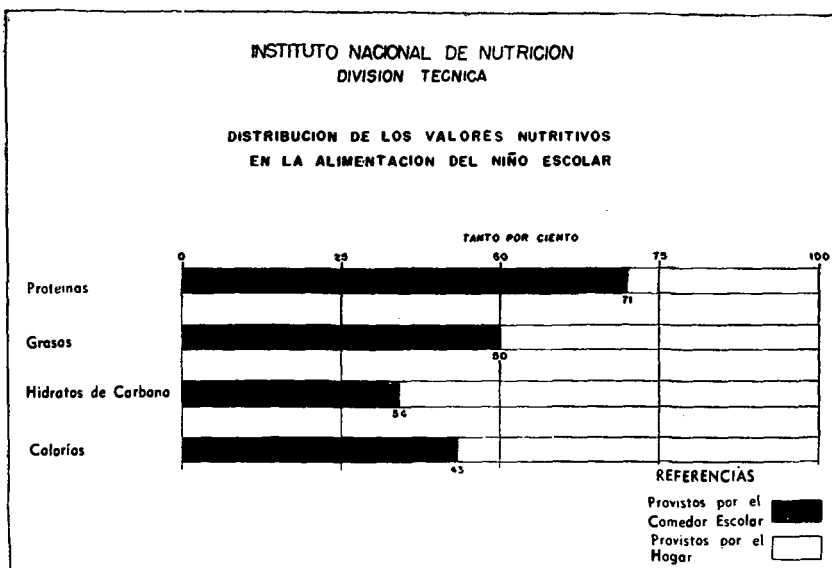
Puede suponerse que el niño venezolano que asiste a los Comedores Escolares recibe en su casa por lo menos una alimentación de unas 1.150 calorías, distribuídas así:

	Gramos	Calorías	%
Proteínas . . . . .	20	80	6
Grasas . . . . .	30	270	23
Hidratos de carbono . . . . .	200	800	71
Total . . . . .		1.150	100

Con el almuerzo escolar la dieta del niño queda completa de acuerdo con la suma de los valores ofrecidos en su casa y en el Comedor Escolar:

	Comedor		Total	Calorías
	Escolar gr.	Hogar gr.		
Proteínas . . . . .	50	20	70	280
Grasas . . . . .	30	30	60	540
Hidratos de carbono . . . . .	105	200	305	1.220
Total . . . . .				2.220

Gráficamente podría representarse las proporciones correspondientes, así:



Mientras que del consumo total de proteínas el 71% son ofrecidas por el Comedor Escolar, solamente el 34% del consumo de hidratos de carbono son provistos por éste.

Los menús que se sirven en estos Comedores ofrecen, además de los principios nutritivos señalados, un aporte suficiente de minerales y vitaminas, cuyas cantidades han sido calculadas en las siguientes cifras:

Calcio, 400 mgs.; fósforo, 800 mgs.; hierro, 10 mgs.; vitamina A, 4.000 U. I.; vitamina B<sub>1</sub>, 0,65 mgs.; riboflavina, 1,01 mgs.; niacina, 9 mgs.; vitamina C, 30 mgs. Estos valores representan desde un 40 hasta un 100% de los requerimientos normales del niño escolar.