

# Guía de recomendaciones para selección de empresa de comedor escolar

## Proteínas saludables

Pescados, carnes de ave y legumbres preferentemente. Limita el consumo de carnes procesadas (hamburguesas, embutidos, patés, ...)

## Verduras

Mientras más verduras y más variadas comas, mejor. Las patatas, sobre todo las fritas, no forman parte de la recomendación.

## Agua



Bebe agua, té o café (sin azúcar). Limita el consumo de leche o lactosa 1 o 2 raciones al día. Evita las bebidas azucaradas.

## Cereales integrales

Elige cereales integrales (pan y pasta integral), limitando los cereales refinados (arroz y pan blanco).

## Frutas

Come muchas frutas de todos los colores.

/ Creado por: /



/ para el proyecto: /



/ Con la colaboración de: /



/ Financiado por: /







Guía de recomendaciones  
para selección de empresa de  
**comedor escolar**



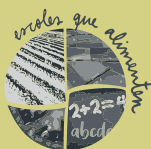
/ Creado por: /



/ para el proyecto: /



/ Con la colaboración de: /



/ Financiado por: /



Redacción: **Nerea Álvarez (CERAI)**, con el apoyo de **Sarai Fariñas (CERAI)**.

Corrección y traducción: **La repartidora**.

Con la colaboración de:

**Nani Moré**, cocinera y fundadora de (Menjadors Ecològics).

**Rocío Planells**, dietista-nutricionista (CODiNuCoVa).

**Francisco Mata**, médico especialista en alimentación sostenible.

**AMPA CEIP Campanar**.

**Soledad Salcedo**, Directora CEIP Mare Nostrum.

Diseño: **Juan Arocas (porbesARTE)**.

Impresión: **La Plaça, S.L.U.**

Año 2020.

BY-SA

Esta obra está bajo licencia de reconocimiento no comercial. Compartido con la misma licencia 4.0 España de Creative Commons. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/es>



Esta guía se desarrolla desde el proyecto **La Sostenibilitat al Plat (Fase IV)**, promovido por **CERAI**, subvencionado por la **Generalitat Valenciana**<sup>1</sup> y el **Ajuntament de València**. Es producto de más de cuatro años de recorrido de formación y reflexión con más de diez centros educativos que se encuentran en transición hacia un comedor escolar sostenible. También, es parte del trabajo en red con expertas en nutrición, alimentación sostenible y diferentes organizaciones que trabajan en educación para el desarrollo, economía social y solidaria, soberanía alimentaria y agroecología, de las cuales muchas han formado recientemente la **Plataforma Escolares que Alimenten**, que apoya y participa en este documento.



1. Comedores escolares: un espacio transformador | 03 |
  - a. Introducción: ¿De qué trata esta guía? | 03 |
  - b. Las ventajas de una cocina in situ | 04 |
  - c. El comedor: Un espacio transformador | 05 |
  - d. El papel de la Comisión de Comedor | 06 |
  - e. El menú y la partida alimentaria | 07 |
  - f. Algunos tips para mejorar la calidad del comedor | 09 |
2. Test cuantitativo: el comedor que queremos | 10 |
  - a. Algunos conceptos antes de empezar | 10 |
  - b. Funcionamiento del test | 16 |
  - c. Tabla cuantitativa | 17 |
3. Una alimentación sostenible para garantizar el futuro | 18 |
  - a. Para reflexionar en conjunto | 18 |
  - b. La alimentación sostenible desde la política | 25 |
  - c. La gestión del comedor en la Comunidad Valenciana | 27 |
4. Enlaces de interés | 28 |

# índice

# 1.

## COMEDORES ESCOLARES: un espacio transformador

### a) Introducción: ¿De qué trata esta guía?

El objetivo de este documento es lograr que los centros educativos inicien un **proceso de transformación hacia comedores escolares cuya base sea una alimentación saludable y sostenible** para las personas, el territorio y el planeta. Para ello, tenemos que reflexionar sobre: ¿cuál es el comedor que queremos para nuestro centro?

Para hallar una respuesta completa a esta pregunta, tenemos que tener en cuenta **aspectos**, ya no solo **nutricionales**, sino **ambientales, sociales y económicos**, que existen alrededor de un acto tan cotidiano y necesario como es comer, que requiere gran atención durante la etapa escolar. En estas edades en pleno crecimiento, sin duda, la alimentación es clave. Además, el comedor es un espacio donde se aprenden y asimilan conceptos, hábitos y comportamientos que les marcarán en el futuro.

En la actualidad, en el modus operandi para seleccionar empresa suele pesar mucho el criterio económico, lo cual repercute negativamente en la calidad de los alimentos o del servicio que reciben quienes son en realidad el cliente final: los niños y las niñas. El presupuesto asignado a la compra de alimentos, es decir, la partida alimentaria, suele ser muy bajo, por tanto, es difícil ofrecer una alimentación de calidad.

Este documento **pretende ser una guía alternativa para ayudar al Consejo Escolar en el proceso de selección de la empresa de restauración** que gestionará el comedor escolar, ya sea con cocina in situ o con un servicio de catering transportado. En ella, se contemplan todas las dimensiones -la salud, el medio ambiente, el desarrollo económico y relaciones sociales- que giran

alrededor del sistema alimentario e influyen en el tipo de comedor que tendremos.

Es muy importante que entendamos la alimentación de nuestros hijos e hijas de manera integral. Por ello, a partir de la contemplación y la reflexión de todas estas dimensiones podremos, incluso, solicitar a las empresas más información o implicación. En general, adquirir mayor conocimiento y poder de decisión como centro educativo para **generar un cambio y transitar hacia el comedor que queremos**.

En resumen, el comedor es un espacio transformador y es parte de la enseñanza dentro del colegio. Esta guía nos ayuda a elegir empresa de comedor sin perder de vista quiénes son las personas receptoras -nuestras hijas e hijos-, por tanto, **escoger por la calidad de los alimentos, de su servicio y responsabilidad** de los efectos de su actividad en la salud de las personas y del planeta.





## b) Las ventajas de una cocina in situ

La tendencia en los últimos años es construir escuelas públicas sin cocina, esto permite a las administraciones reducir en un 80% la inversión inicial, montar una cocina es mucho más cara que un office (recepcionar la comida y lavar platos del comedor).

Lo ideal, en la medida de las posibilidades, sería dar un giro a esta "tendencia" y retornar a la elaboración diaria del menú in situ como valor imprescindible para transitar hacia un modelo más saludable y sostenible. Para hacer una mejor reflexión sobre ello, es interesante conocer los ratios de cocina, por ejemplo:

04

### 1.000 menús en 1 cocina central o en 6 cocinas in situ de 150 menús<sup>2</sup>:



1 cocina central elabora diariamente 1.000 menús + camión reparto 6 entregas.

**Ratio de cocina:**

4 cocineras/os (No estamos contando el personal para la logística).

**Peso de verdura/menú/día:**

100 kg (1.000 menús x 100 g).

Para poder manipular esta verdura, mucha cantidad, poco tiempo, pocas personas en cocina, probablemente trabajarán con verdura congelada, estas cadenas de producción necesitan unos productos uniformados.



6 cocinas in situ de 150 menús.

**Ratio de cocina:**

6 cocineras/os y 6 ayudantes a media jornada.

**Peso de verdura/menú/día:**

100 kg (1.000 menús x 100 g).

<sup>2</sup> > Datos de estudios de viabilidad realizados por Menjadors Ecòlogics.

En cada cocina hay una cocinera o un cocinero a jornada completa y una o un ayudante a media jornada, se compran semanalmente verduras de temporada a productoras de la huerta valenciana. Se están generando más puestos de trabajo en el sector y reduciendo la contaminación por el ahorro del camión de reparto.

Cuando una cocina in situ que habitualmente trabaja con productos congelados y latas pretende transitar hacia un cambio de modelo, debe considerar tres factores determinantes: los equipos de frío y calor, la ratio de cocina y la partida alimentaria.



**Equipos de frío y calor:** igual hay mucho espacio de congelador y poco de nevera.



**Ratio de cocina:** probablemente la empresa ha ajustado el personal de cocina a las necesidades del servicio con productos, si ahora pretendemos trabajar con alimentos, hay que revisar esta ratio. Aumentar más personal en cocina no significa aumentar el precio del menú, significa pedir a la empresa que aplique la ratio que nos corresponde.



**Partida alimentaria:** presupuesto para la compra de alimento.

Tener cocina propia tiene un valor incalculable: la llegada de los productores y productoras para servir los alimentos, durante la mañana se desprenden ricos olores que nos abren el apetito, el cocinero o cocinera tiene una relación directa con los niños y niñas... es una gran motivación por ambas partes.

La cocina dentro del centro genera un contacto directo entre los niños y niñas y el personal que trabaja en el comedor escolar (cocina y monitoraje). Eso permite al equipo de cocina poder saber de primera mano sus gustos e inquietudes consiguiendo un servicio óptimo.



La relación de las niñas y los niños con el personal de cocina es una base muy fuerte para la aceptabilidad de los menús. Esa relación directa establece una serie de asunciones:

**"Quien me alimenta, me cuida; quien me alimenta, me conoce; quien me alimenta, me educa, me respeta, es mi vínculo de la huerta a mi plato".**





## c) El comedor:

### Un espacio transformador

El comedor escolar es un espacio transformador y tiene un gran impacto en el futuro de las niñas y los niños:

- > En la salud, una alimentación sana y sostenible ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad, así como otras enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación que pueden padecer años después en la edad adulta como enfermedades cardiovasculares (infartos, ictus), algunos cánceres, diabetes, etcétera.
- > En lo social y cultural, el comedor es donde realizan su comida principal del día y aprenden hábitos alimentarios que definirán su práctica y relación con la comida y su entorno.
- > Además, es un espacio de convivencia y aprendizaje no solo para niños y niñas, también, donde interactúan madres y padres, profesorado, personal de cocina, monitores y monitoras, campesinado, entre otros.
- > Igualmente, este espacio favorece el desarrollo de nuevas relaciones de carácter emocional y afectivo que facilitarán futuras conexiones y arraigos que ayudarán a modelar los conocimientos necesarios para identificar aquella alimentación que nos aportará salud y sostenibilidad.
- > En el territorio, el comedor es donde las niñas y los niños pueden asimilar el vínculo entre una necesidad básica como es comer y el origen de los alimentos. Pueden aprender qué alimentos proceden de su entorno más cercano y, por tanto, son de temporada, y conocer la importancia de cuidar el producto local y los efectos que tienen sus hábitos en el desarrollo rural y medioambiental.
- > En la economía, la apuesta por la compra de alimentos de proximidad, de temporada y un consumo ecológico va de la mano de un desarrollo local, es un impulso a la actividad agraria, ganadera y pesquera de pequeñas y medianas empresas con una mirada más sostenible.
- > Por último, en el aspecto ambiental, una dieta sostenible, es decir, de proximidad, de temporada y ecológica, ayuda reduciendo las emisiones de CO<sub>2</sub>, preservando la biodiversidad, pues no daña ni contamina el ecosistema, respeta los ciclos naturales de crecimiento, cuida el bienestar animal y ayuda a mitigar los efectos del cambio climático, entre otros. La alimentación sana y sostenible es una garantía de futuro digno.

Podemos definir una dieta sostenible como patrón alimenticio que tiene en consideración el equilibrio nutricional, social, económico y del ecosistema en el presente y en el futuro.

## d) El papel de la Comisión de Comedor

La transformación del modo de funcionamiento de un comedor requiere diálogo, consenso, trabajo de investigación, e incluso formación. Para esto, es importante darle mayor valor a la Comisión de Comedor que existe y, si no existiera, se debería crear.

Esta comisión tendría que estar formada por una representante de cada uno de los agentes vinculados al comedor y dotarles de responsabilidad y una participación activa (alumnado, profesorado, miembros del AMPA, monitoras, etc.). Para conseguirlo, se pueden crear espacios de reflexión y encuentro, un momento para juntarse y compartir los conocimientos, reflexiones colectivas sobre lo que consideramos una alimentación sana y sostenible y establecer diálogos horizontales entre todos los grupos de interés.

Una comisión de comedor es algo más que un grupo que se reúne para hacer balances de cuentas y tomar decisiones puntuales. Es el momento perfecto para **elaborar las estrategias alimentarias y los planes de acción** para la implementación de un comedor sostenible.

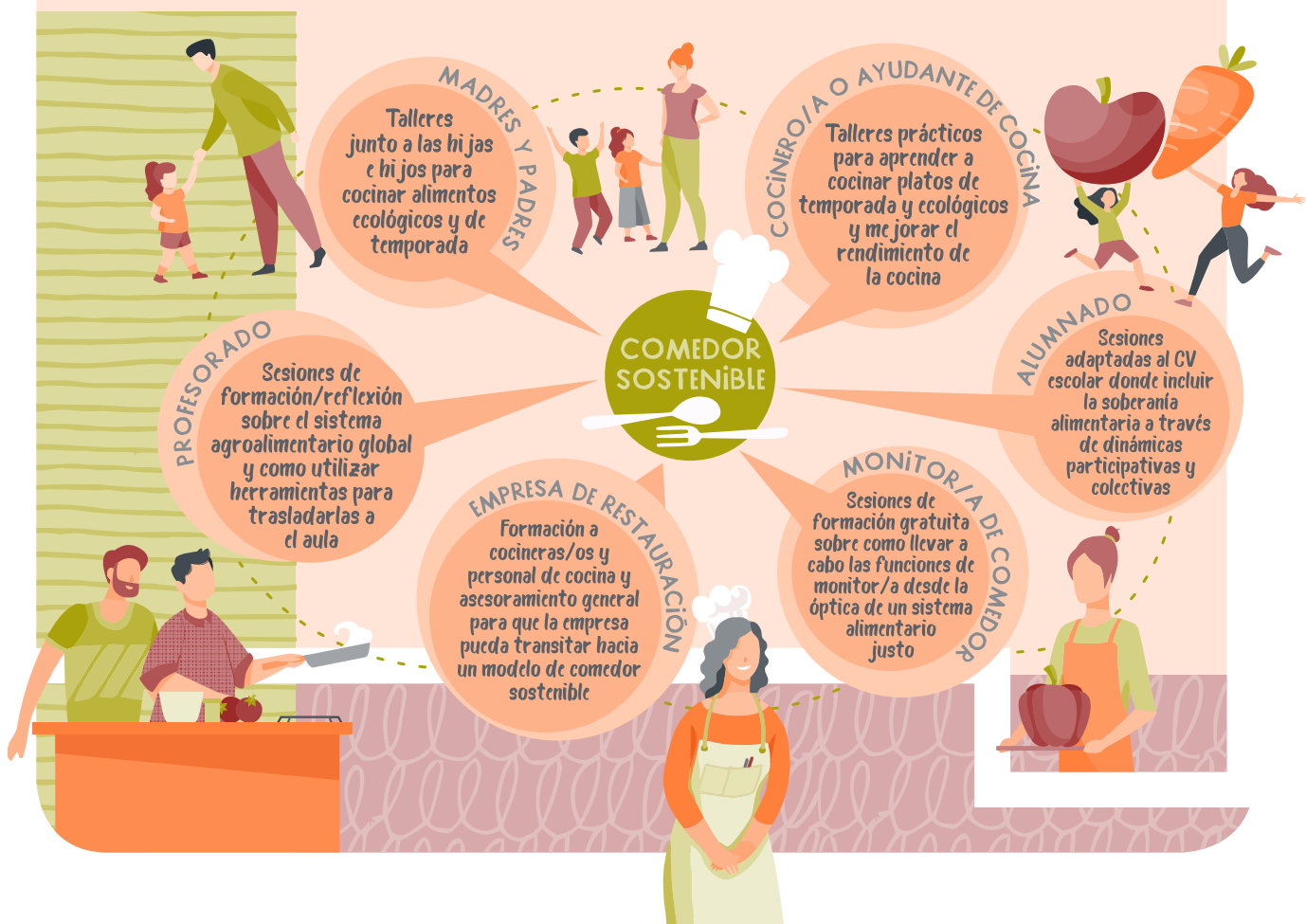
Desde una comisión de comedor se puede trabajar durante el curso de una manera holística dentro de la escuela, mejorar

y fortalecer las relaciones entre todos los grupos implicados, fomentando el trabajo cooperativo en el seno de la comunidad escolar y, entre todas, establecer unas bases a partir de las cuales queremos redirigir el comedor escolar. Por ejemplo, se podría empezar reflexionando sobre las materias primas que se utilizan para cocinar los platos, hacer un seguimiento más detallado de los menús, una revisión del cumplimiento de unos mínimos de calidad y sostenibilidad de los alimentos, repensar el proyecto educativo alrededor del comedor, entre otros.

Hay que tener en cuenta que no es óptimo delegar por completo en la empresa de restauración colectiva nuestro poder de decisión sobre lo que está comiendo el alumnado o está aprendiendo en las pausas antes y después de la comida. El trabajo de una comisión es también **monitorear el trabajo que hace la empresa** seleccionada para garantizar los acuerdos establecidos en el contrato en todos los aspectos (ej.: conocer el porcentaje de dinero se destina a la compra de alimentos, obtener la posibilidad de ver facturas de compra de los alimentos, conocer los proveedores, comprobar el registro de alimentos que entra en cocina, entre otros). **Un ejercicio de transparencia** entre la comisión de comedor y la empresa generará un ambiente de mayor comunicación y confianza.

La comisión de comedor puede marcar la “diferencia entre llenar estómagos y alimentar personas”. Documental *El plat o la vida*.

06



## e) El menú y la partida alimentaria

En la elección de comedor lo ideal es basarse, en primer lugar, en los **aspectos nutricionales** del menú que se ofrece. Para ello, lo básico es tener en cuenta una alta presencia de verduras y frutas, evitar el exceso de la proteína animal (sustituyéndola por alimentos proteicos de origen vegetal como las legumbres o cereales), azúcares y grasas de bajo valor nutricional. Asimismo, un equilibrio del aporte calórico y la presentación de un menú acorde con los alimentos de temporada, entre otros.

En segundo, lugar, atenderemos a **criterios de calidad y sostenibilidad**, es decir, aspectos sanitarios, ambientales y sociales, como el origen y calidad de los alimentos (de proximidad y temporada, frescos, ecológicos), la forma en que se cocinarán los platos (asados, cocidos, fritos), si hay una correcta conservación de los alimentos, etcétera.

Es necesario, también, a la hora de elegir empresa, conocer **la estructura de un menú** para que sea equilibrado y saludable. Este es un buen ejemplo:

**Tabla 1. Estructura de menú extraída de la guía Menú 2030. Transformar el menú para transformar el modelo alimentario, elaborada por Menjadors Ecologics:**

	Alimento principal	Acompañado por:
1er plato	<b>Verduras y hortalizas</b> Crudas y/o cocidas	<b>Legumbres y farináceos</b> Los cereales serán integrales
2o plato	<b>Alimento proteico</b> Carne, pescado, legumbres o huevos	<b>Guarnición</b> Verduras y/o farináceos
Postre	<b>Fruta fresca</b> Puede sustituirse un día a la semana por un lácteo sin azúcar Limitar los postres azucarados al mínimo posible. No ofrecer bollería	
Bebida	Agua	
Pan	Integral	
Aceite	<b>Aceite de oliva virgen extra</b> Tanto para cocinar como para aliñar En el caso de las cocciones y los fritos, el aceite de oliva refinado y el aceite de girasol alto oleico son una alternativa más económica y tienen mayor estabilidad a temperaturas elevadas que otros aceites	
Sal	Yodada, en poca cantidad	



Además de la estructura, tenemos que conocer la **frecuencia de consumo** recomendada de cada grupo de alimentos según la edad. Esta se puede consultar en la **Guía para los menús en comedores escolares de la Generalitat Valenciana (GVA)** y se puede comparar con la que presenta en el mismo manual mencionado de la asociación **Menjadors Ecològics** para tener una visión más completa. Con estos conocimientos, podemos evaluar mediante el **Test cuantitativo**, que se propone y se adjunta al final de esta guía, los diferentes aspectos que se mencionan.

Por último, en tercer lugar, el **aspecto económico**. En este caso, no hay que confundir la oferta económica que plantea la empresa con el **desglose del precio del menú** por partidas.

La importancia está en el segundo aspecto, se trata de hacer la siguiente pregunta: ¿Qué cantidad de presupuesto se destina a la partida alimentaria, es decir, a la

compra de materia prima? ¿cuánto se destina a cocina? ¿cuánto se destina a educación y monitoras o monitores?

Si apostamos por un menú saludable y sostenible, **el presupuesto asignado a la compra de alimentos debe garantizar la compra alimentaria de calidad** y bajo los criterios acordados (alimentos frescos, de temporada, proximidad, ecológicos).

Como adelantamos al inicio de esta guía, a la hora de seleccionar quién gestiona el comedor suele pesar mucho el criterio económico y los extras o "mejoras" que la empresa ofrece al centro (muchas veces en metálico o sin relación alguna con el servicio de comedor), ya que se permite que el 50% del superávit del comedor se aplique a otros gastos del centro, lo cual repercute negativamente en la calidad de los alimentos o del servicio. La comisión de comedor en estos casos podría solicitar el **desglose del precio del menú por partidas** y realizar una tabla comparativa de ofertas. Por ejemplo:

	PRECIO TOTAL MENÚ	PARTIDA EDUCATIVA	PARTIDA COCINA 10% IVA INCLUIDO	PARTIDA ALIMENTARIA 10% IVA INCLUIDO
EMPRESA 1				
EMPRESA 2				
EMPRESA 3				

Las familias suelen pagar exactamente lo mismo (4,25 €/menú<sup>3</sup>), independientemente del precio que la empresa factura al centro. El gasto en materia prima es muy reducido en muchos casos, característica que va en detrimento de la calidad de la materia prima que se está empleando (1,65 €/ menú/día es el coste de una alimentación de calidad y sostenible y 1 € /menú/día es la media de muchas empresas<sup>4</sup>).

Igualmente, no hay que olvidar la ratio de cocina, que se refiere a las horas necesarias para la elaboración del menú con producto fresco. No es lo mismo cocinar con

productos ya cortados, en bolsas, congelados, que con alimentos enteros y frescos.

Según un estudio realizado por **Menjadors Ecològics**, fundamentado en más de 50 cocinas colectivas, la ratio de cocina es equivalente a: 100 menús = 8 horas al día de trabajo en cocina y 3 horas de limpieza.

En definitiva, cuando elegimos comedor es aconsejable detenerse en:

- > La estructura del menú y sus aspectos nutricionales.
- > El desglose del presupuesto: partida alimentaria, personal de cocina y partida educativa.
- > Otros criterios ambientales y sociales para asegurarnos el cumplimiento de la sostenibilidad.



3 > Dato referente al año de elaboración de esta guía: Noviembre 2020.

4 > Fuente: Menjadors Ecològics.

## f) Algunos tips para mejorar la calidad del comedor

- > Eliminar los alimentos procesados y reducir los fritos.
- > Reducir la cantidad de carne, especialmente la carne roja y procesada.
- > Aumentar el consumo de productos vegetales: verduras, frutas, cereales integrales y legumbres.
- > Incorporar productos frescos, de temporada, de proximidad y, en la medida de lo posible, ecológicos.
- > Impulsar la compra directa a los/as productores/as.
- > Incorporar el comedor en el proyecto educativo del centro, y que este estuviera basado en la alimentación local, de temporada y ecológica.
- > Minimizar el uso de envases y gestionar adecuadamente los residuos.
- > Evitar el despilfarro alimenticio.



Para ello, ¿qué se suele necesitar?

- > Cambios en el menú.
- > Revisión de los proveedores.
- > Capacitación de cocineras/os.
- > Formación de monitoras/es.
- > Sensibilización de las familias y alumnado.
- > Implicación del claustro.
- > Desarrollar un plan educativo en torno a la alimentación sostenible.



¿Es posible realizar todo esto con la empresa que gestiona el comedor actualmente?

# 2.

## TEST CUANTITATIVO: el comedor que queremos



### a) Algunos conceptos antes de empezar<sup>5</sup>

Si queremos comenzar un camino hacia comedores escolares más saludables y sostenibles tendremos que atender a algunos conceptos que hay detrás de la producción de alimentos y encontraremos de forma repetida en este documento y en los criterios para evaluar del test que se adjunta al final.

Con estos conceptos ya podremos reconocer que comer es una acción que influye en muchas dimensiones y empoderarnos para **transformar el sistema actual a un sistema en el que se ponga en el centro a las personas y su derecho a la alimentación.**


### Ecológico:

Se trata de aquellos alimentos que se producen **sin la utilización de sustancias químicas como pesticidas, fertilizantes o medicamentos, respetando el medio ambiente.** Además, con limitaciones como la utilización de antibióticos y algunas prácticas en cría de ganado (alimentación forzosa, destete, atado, etc.) y la prohibición de utilización o limitación de determinados aditivos (sulfitos, conservantes, etc.) en la elaboración de productos alimentarios. Asimismo, en el crecimiento se respetan los ciclos naturales y se hace un uso de energía y recursos naturales de manera eficiente y sostenible.



### Agroecológico:

A diferencia de la producción ecológica, que solo atiende a los aspectos ambientales, la agroecología va más allá y aunque no existe un sello como tal para acreditar un alimento agroecológico, sí hay ciertas características que nos permiten clasificar un alimento o producción como tal. En la agroecología hablamos de **alimentos de producción ecológica, pero también se tienen en cuenta aspectos sociales como la cultura o los derechos laborales con el fin de lograr un sistema alimentario justo y sostenible** en el tiempo para las personas y los ecosistemas. Mejor lo vemos en un ejemplo:



Una legumbre de origen asiático puede ser ecológica y no agroecológica. Es decir, se pueden cultivar grandes extensiones de garbanzo ecológico en China o India, pero cuando llegue a nuestro plato habrá recorrido muchos kilómetros dejando una gran huella ecológica. Además, no sabremos en qué condiciones laborales han estado las personas trabajando para cultivarlas, si han recibido el precio justo o si lo que pagamos es debido a la gran cadena de intermediarios por los que el producto habrá pasado hasta llegar aquí. Por tanto, cuando hablamos de alimentación basada en productos agroecológicos estaremos atendiendo a la dimensión nutricional, ambiental, social y económica en la que influye la producción de los alimentos. La legumbre de China no se consideraría agroecológica, aunque el mismo cultivo no haya recibido ningún tratamiento químico y esté etiquetado como ecológico.

<sup>5</sup> > En el apartado de Enlaces de interés se dedica una serie de enlaces para profundizar sobre cada uno de estos conceptos que mencionamos a continuación.



## Sostenible:

Cuando aplicamos este concepto a la alimentación se trata de generar un sistema alimentario que pueda sostenerse en el tiempo **respetando los ciclos naturales de la naturaleza**. Se trata de extraer recursos para cubrir las necesidades actuales sin comprometer las futuras generaciones, teniendo en cuenta el impacto en la salud, la economía y el medio ambiente.

### Una alimentación sostenible en comedores es:

- > Optar por una compra pública de productos ecológicos, de proximidad y de temporada.
- > Reducir el consumo de alimentos de origen animal: carnes (blancas y rojas), pescados, huevos y lácteos.
- > Evitar el despilfarro de comida.
- > Minimizar el deterioro ambiental para el cultivo y extracción de recursos.
- > Practicar una cocina que tiene en cuenta el ahorro energético.
- > Considerar una educación y sensibilización hacia buenos hábitos de consumo.

¿Cuáles más se te ocurren?



## Pesca artesanal y responsable

Es aquella pesquería que se preocupa y que **cuida el medio ambiente marino y terrestre**. Los artes pesqueros que utiliza son pasivos, por lo que sus impactos en el medio marino son mínimos y, sin embargo, tienen una elevada selectividad al no producir descartes. Esta es diaria, genera beneficios para las comunidades locales y al pescar cerca de la costa no consumen tanto gasóleo, por lo que no emiten tanto CO<sub>2</sub>. Al pescar diariamente su pescado es de mayor calidad y frescura.



## Ganadería extensiva

Se trata de crianza y pastoreo donde los animales están en libertad, en extensiones de terreno suficientes para tener una **alimentación natural y no depender de piensos** que tengan como base la soja producida en monocultivos o territorios a base de deforestaciones. La repercusión de este tipo de ganadería es positiva, no solo para los animales y calidad del alimento derivado, sino también para el mantenimiento del territorio.



## Ultraprocesados



Son preparaciones industriales comestibles elaboradas a partir de sustancias derivadas de otros alimentos y aportan en su mayoría 'calorías vacías', según muchos nutricionistas. Contienen largas listas de ingredientes con **altos niveles de azúcar, sal, grasas, aditivos, antioxidantes, estabilizantes y conservantes**. Estos son: bebidas azucaradas, precocinados de cualquier tipo, bollería, galletas, lácteos azucarados, postres, dulces, cereales refinados, pizzas, carnes procesadas, congelados como las baritas de pescado o nuggets, barritas energéticas o dietéticas, etcétera.

## Cereales integrales



Los granos o cereales integrales presentes en su forma entera o molidos en forma de harina mantienen todas las partes de la semilla (el salvado, el germen y el endospermo). Comparados con otros tipos de granos, los cereales integrales son mejores **fuentes de fibra y de otros nutrientes** importantes, como las **vitaminas B, el hierro, el ácido fólico, el selenio, el potasio y el magnesio**. Es importante para una alimentación saludable elegir este tipo de cereales, ya que el cereal comúnmente llamado 'blanco' o 'refinado', se muele para extraer el germen y el salvado, lo que les da una textura más fina y extiende su vida útil. Sin embargo, el proceso de refinamiento también elimina muchos nutrientes, incluida la fibra o el germen, donde se encuentran la mayoría de los nutrientes.

12



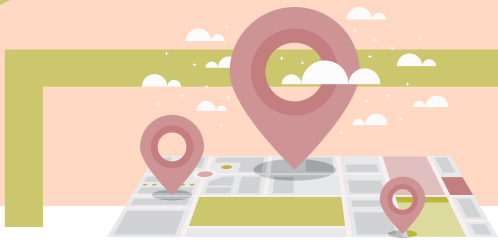
## Alimentos ricos en proteína vegetal

Se trata de alimentos de origen vegetal, fuentes de proteínas como son las legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas que son alimentos baratos, fáciles de conseguir y de calidad. Una alimentación sana y sostenible va ligada a la reducción de consumo de proteína animal por los efectos que tiene la producción industrial en cuanto a salud e impacto ambiental.

## Sostenibilidad y legumbres van de la mano:

- > Requieren poca agua e insumos.
- > Evita el uso de fertilizantes, pues alimenta el suelo.
- > Es un cultivo tradicionalmente nacional.
- > Existen movimientos para recuperar su producción:  
<http://www.legumcal.com/>





## Proximidad y local:

La proximidad, si se aplica a la alimentación, se utiliza para referirse a la proximidad espacial, es decir, a la distancia entre la persona consumidora y la productora, responde a donde se ha cultivado, pescado o elaborado el producto. Un sistema alimentario basado en la compra de productos de proximidad se considera que es más sostenible en tanto que la comida es producida, cosechada, procesada, vendida y consumida lo más cerca posible (Jarosz, 2009)<sup>6</sup>.

Si, en cambio, hablamos de local, en algunos casos se confunde con la ubicación del puesto o establecimiento del mercado, el barrio o localidad donde lo compramos. Por supuesto, es positivo fomentar el consumo local, pero no nos asegura que el producto sea producido en un entorno cercano, sostenible o los intermediarios que hay hasta la compra del mismo. Lo ideal es comercio local con productos de temporada y de proximidad o compra directa.

En el comedor, para obtener la variedad que se demanda en muchos casos, la proximidad no solo corresponderá a la Comunidad Valenciana, sino también dentro del ámbito nacional (ej.: carne, leche, queso, legumbres, etc.).



## Canales cortos de comercialización:

Los canales cortos de comercialización se definen como venta de la persona productora primera, por la elaboradora agroalimentaria, a establecimientos de venta al detalle, incluidos establecimientos de restauración colectiva que suministren o sirven productos alimentarios a la persona consumidora final en el ámbito territorial del País Valencià<sup>7</sup>. Es decir, es la compra directa al productor o productora sin tener que pasar por ningún o como máximo un canal de distribución o logístico diferente.

Los canales cortos de comercialización contribuyen al comercio justo y desarrollo económico local. Además, pueden contribuir a reducir el uso de combustibles fósiles, permitir un mejor acceso a la información y una comunicación más directa entre consumidor y productor.

Veamos un ejemplo en la ilustración:



6 > Energy, Climate Change, Meat, and Markets: Mapping the Coordinates of the Current World Food Crisis, Lucy Jarosz, 2009.

7 > DECRETO 201/2017, de 15 de diciembre, del Consell, por el que se regula la venta de proximidad de productos primarios y agroalimentarios.

## Soberanía Alimentaria:



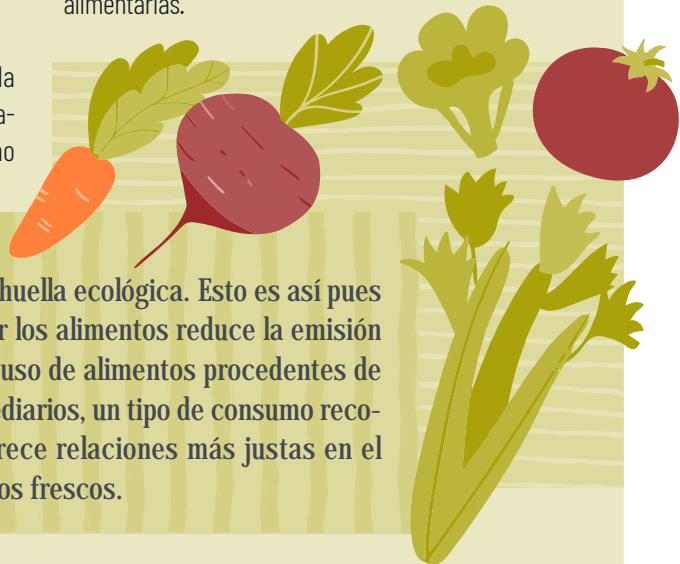
El concepto **soberanía alimentaria** fue desarrollado por Vía Campesina -la organización de campesinas a nivel internacional- y llevado al debate público en ocasión de la Cumbre Mundial de la Alimentación en 1996. Desde entonces, este concepto se ha convertido en un tema mayor del debate agrario internacional, inclusive en el seno de las instancias de las Naciones Unidas. Fue el tema principal del foro ONG paralelo a la cumbre mundial de la alimentación de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) de junio de 2002.

de los pueblos a alimentos sanos, nutritivos, producidos de forma sostenible y ecológica, mantener y desarrollar su propia capacidad de producir alimentos, preservando el medio ambiente, fomentando la cultura y cuidando los paisajes. En definitiva, respetando a las personas y al planeta. Se basa en una producción agroecológica de alimentos saludables, que se venden en mercados locales y otros circuitos cortos de comercialización. Este modelo pone a aquellos que producen, distribuyen y consumen alimentos en el corazón de los sistemas y políticas alimentarias.

La soberanía alimentaria es entender el derecho a la alimentación como un derecho humano básico y garantizado a toda la población mundial. Es el derecho

### Sabías que....

El uso de alimentos de proximidad reduce la huella ecológica. Esto es así pues la minimización de la distancia recorrida por los alimentos reduce la emisión de gases de efecto invernadero. Además, el uso de alimentos procedentes de circuitos cortos reduce el número de intermediarios, un tipo de consumo recomendado por la UE, pues socialmente favorece relaciones más justas en el sistema alimentario y el consumo de alimentos frescos.



14



## Comercio justo:

"El Comercio Justo es un sistema comercial basado en el diálogo, la transparencia y el respeto, que busca una mayor equidad en el comercio internacional prestando especial atención a criterios sociales y medioambientales. Contribuye al desarrollo sostenible ofreciendo mejores condiciones comerciales y asegurando los derechos de productores/as y trabajadores/as desfavorecidos, especialmente en el sur" (Organización Mundial del Comercio Justo, WFTO).

Las empresas que se dedican a la venta de productos de comercio justo promueven el consumo responsable entre personas, empresas y administraciones públicas. De este modo, se establece una relación armoniosa entre las personas y el planeta y favorece una actitud comprometida con las generaciones futuras y un mundo más justo e igualitario<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> > Consulta los diez principios internacionales: <https://comerciojusto.org/que-es-el-comercio-justo/los-10-principios-internacionales/>





## Economía Social y Solidaria y Economía del Bien Común:

La Economía Social y Solidaria (ESS) es el conjunto de iniciativas socioeconómicas, formales o informales, individuales o colectivas, que priorizan la satisfacción de las necesidades de las personas por encima del lucro. Se caracterizan porque son independientes con respecto a los poderes públicos, actúan orientadas por valores como la equidad, la solidaridad, la sostenibilidad, la participación, la inclusión y el compromiso con la comunidad, y, también, son promotoras de cambio social<sup>9</sup>.

La Economía del Bien Común (EBC) propone volver a convertir el dinero en un medio y no un fin. Establecer como principios básicos la colaboración y el beneficio mutuo. El Bien Común es aquello que aumenta el bienestar y la felicidad de todas las personas de una comunidad (no solo de algunas). Por tanto, consiste en que las empresas, además de su resultado económico, se comprometen a respetar<sup>10</sup>:

- > La dignidad humana.
- > La solidaridad y justicia.
- > La sostenibilidad medioambiental.
- > La transparencia y participación democrática.

Apoyar comprando a empresas pertenecientes a la ESS o EBC o ser una empresa suscrita dentro de estas muestra que tiene balance social, actúa en consonancia con los valores mencionados y los promueve.



<sup>9</sup> > REAS - Red de Redes de Economía ALTERNATIVA Y SOLIDARIA <https://www.reasred.org/>

<sup>10</sup> > Economía del Bien Común: <https://economydelbiencomun.org/como-funciona-la-ebc/>



## b. Funcionamiento del test

El test nos sirve para evaluar a las diferentes empresas que se presentan como candidatas para la gestión del comedor escolar durante el periodo acordado. Para elegir los criterios que tendría que tener una propuesta ideal de comedor basado en una alimentación saludable y sostenible nos hemos basado en dos textos fundamentales y que contienen mucho trabajo de investigación y consenso detrás y, también, se han tenido en cuenta las obligaciones del DECRETO 84/2018, de 15 de junio, del Consell, de fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros de la Generalitat<sup>11</sup>. Los documentos a los que nos referimos son:

1. **Guía para los menús en comedores escolares de la Generalitat Valenciana**<sup>12</sup>.
2. **Recomendaciones para la licitación del Servicio de Comedor Escolar con criterios de sostenibilidad del Grupo de Compra Pública del Consejo Alimentario Municipal de València (CALM)**<sup>13</sup>.

Asimismo, como se indica al principio, hemos contado con la revisión y aportaciones de expertas como:

- **Nani Moré**, cocinera y fundadora de Menjadors Ecològics, especializada en asesoría técnica para sistemas alimentarios saludables y sostenibles.
- **Rocío Planells**, dietista-nutricionista (n.º de colegiada CVO0291), gerente del CODiNuCoVa (Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana).
- **Francisco Mata Rabasa**, médico especialista en alimentación sostenible (n.º de colegiado 46/11410).

Además, han revisado este documento dos miembros de AMPAS; un director de una empresa de restauración y una directora de un centro escolar, para aterrizar las diferentes propuestas, evitar cualquier sesgo y generar unos criterios objetivos contrarrestando conocimientos y opiniones.

La puntuación final nos ayudará a comparar cuantitativamente cuál de ellas ofrece una propuesta de comedor escolar y actividades extraescolares acordes a una alimentación saludable y sostenible para el alumnado, el entorno local y, en suma, para el planeta.

En términos generales, para evolucionar hacia el tipo de comedor que se propone habría que eliminar los alimentos ultraprocesados, impulsar el uso de alimentos frescos, de temporada y de proximidad, fomentar la producción ecológica, reducir la cantidad de alimentos de origen animal (demasiado frecuente en los menús escolares), evitar el despilfarro de comida, rechazar el uso de envases de plástico no reutilizables o productos de limpieza contaminantes, entre otras acciones.

En todo ello, uno de los elementos importantes es considerar el nivel de transparencia de la empresa que se presenta, ¿sabemos de dónde vienen los productos con los que elaborará el menú?, ¿conocemos a sus proveedores?, ¿son esos proveedores empresas sostenibles? ¡Llega el momento de evaluar!

## ¿Cómo se puntúa?

La evaluación se hará en positivo, es decir, los criterios corresponden a lo que sería ideal dentro de un comedor escolar respecto a una alimentación saludable y sostenible.

Se puntuará de 0 a 3: (0) no, nada, no se cumple; (1) algo, un poco, (2) bastante, casi al completo y (3) sí, todo o completamente. También, añadimos una columna para “no lo sé”, esta no puntúa, pero nos revelará con cuánta información contamos -el nivel de transparencia- a la hora de elegir la empresa de comedor que será, al fin y al cabo, responsable de la alimentación diaria de nuestros niños y niñas.

11 > DECRETO 84/2018, de 15 de junio, del Consell, de fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros de la Generalitat: [http://www.dogv.gva.es/datos/2018/06/22/pdf/2018\\_6099.pdf](http://www.dogv.gva.es/datos/2018/06/22/pdf/2018_6099.pdf)

12 > Guía para los menús en comedores escolares de la Generalitat Valenciana (GVA): <http://www.san.gva.es/documents/151311/7497836/Guia+Menu+Comedores+Escolares+GVA+2018.pdf>

13 > Recomanacions per a la licitació del Servei de Menjador escolar amb criteris de sostenibilitat del Grupo de Compra Pública del Consell Alimentari Municipal de València (CALM): [https://consellalimentari.org/wp-content/uploads/2020/10/Recomendaciones-para-la-licitacion-del-servicio-de-Comedores-Escolares-con-criterios-de-sostenibilidad\\_CAS.pdf](https://consellalimentari.org/wp-content/uploads/2020/10/Recomendaciones-para-la-licitacion-del-servicio-de-Comedores-Escolares-con-criterios-de-sostenibilidad_CAS.pdf)



### c. Tabla cuantitativa

Para mejor manejo y visualización de la tabla que contiene el test se encuentra al final de esta guía dividida en cinco aspectos:

- > Aspectos nutricionales.
- > Aspectos ambientales.
- > Aspectos sociales.
- > Proyecto educativo.
- > Transparencia.

Se pueden sumar por separado, así veremos en qué aspectos tiene más puntos cada empresa en cuestión y luego el total para, definitivamente, saber cuál ofrece

una propuesta que se acerca más a un modelo de comedor basado en una alimentación sostenible. En muchos casos, se nos puede revelar que no contamos con apenas información en la cual basar la formulación de una decisión y quizá tengamos que optar por solicitar más información a las empresas.

Se han añadido varios test para completar al final de esta guía, así tener material para rellenar durante varios cursos. De este modo, podremos volver hacia atrás y comprobar puntuaciones de años anteriores conforme pase el tiempo. Asimismo, que esta guía pueda ser útil durante varios cursos alarga su ciclo de vida y es, en sí misma, más sostenible.

### ▼▼▼▼ EJEMPLO

Test cuantitativo: El comedor que queremos		CURSO ESCOLAR 20 / 20		PUNTÚA DE 0 A 3			
CRITERIOS PARA UN COMEDOR SOSTENIBLE		NO LO SÉ (0 puntos)	NO / NADA (0 puntos)	ALGO / SE AJUSTA AL MINIMO (1 punto)	BASTANTE / CASI TODOS (2 puntos)	SI / COMPLE- TAMENTE/ TODOS/AS (3 puntos)	COMENTARIOS
ASPECTOS NUTRICIONALES	VERDURAS Y HORTALIZAS						

# 3.

## UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE para garantizar el futuro



### a) Para reflexionar en conjunto:

Los cambios de hábitos que se proponen pueden generar ciertas resistencias o reticencias. Existen ciertos argumentos que siempre se repiten, como la dicotomía entre el precio y la calidad, la ausencia de un verdadero conocimiento sobre el valor nutricional de los alimentos o sobre cómo se elaboran, la importancia del origen de los mismos, la economía que impulsa nuestros hábitos de consumo, etcétera.

A continuación, profundizamos en algunos de los argumentos mencionados con los que comúnmente nos topamos ante el inicio de un proyecto de transformación alimentaria en sistemas de comedores donde influyen diversos grupos de personas y a veces se contraponen.

Es importante que la transición hacia una alimentación más saludable y sostenible suceda de forma progresiva cambiando hábitos alimentarios, por ejemplo, introdu-

ciendo poco a poco alimentos ecológicos de diferentes grupos en los menús escolares, reduciendo el consumo de carne y pescado y sustituyéndolos por alimentos de origen vegetal ricos en proteínas de manera progresiva -legumbres, frutos secos y cereales integrales-, entre otras acciones.

Además, de forma paralela, complementar estas acciones con **un proyecto educativo que impulse la alimentación saludable y sostenible** como la única viable a largo plazo para un bien común. Por supuesto, es necesario que en el proceso de transformación se implique a todos los actores: profesorado, alumnado, educadores y educadoras, personal de cocina y demás personas que interactúen y tengan decisión en este espacio.

Veamos pues algunos de las cuestiones sobre las que pararnos a reflexionar:

## Sistema alimentario, la salud y el ecosistema y nuestro poder de cambio

El sistema alimentario se considera el principal emisor de CO<sub>2</sub> y responsable del calentamiento global. Nuestro sistema actual basado en las agroindustrias, pesca masiva, ganadería y granjas a gran escala, etcétera, tiene unos efectos colaterales en el medio ambiente, las condiciones de vida de muchas personas y, por supuesto, nuestra salud. No podemos obviar el potencial que tiene un cambio de sistema, ya que influye en muchos aspectos de la vida.

Si atendemos a la actualidad, por ejemplo, una consecuencia del sistema alimentario industrial es la zoonosis. Según expertos e investigadores de ecología<sup>14</sup>, la eliminación de hábitats favorece el salto de agentes infecciosos de una especie animal a otra (incluida la especie humana). Y, por tanto, algunas de las epidemias más graves de los últimos años han llegado así. Entre las alteraciones ecológicas más severas se halla la deforestación de grandes áreas para cambiar el uso del suelo y convertirlos en zonas urbanizables o conseguir grandes extensiones de suelo libre para monocultivos y ganadería industrial a gran escala. La desaparición de bosques "es responsables de, al menos, la mitad de las enfermedades zoonóticas", calculan en WWF<sup>15</sup>.

**El poder de cambio que tenemos optando por una empresa de restauración colectiva que cumpla con una visión integral de su actividad supone un motor de inicio para un cambio hacia una alimentación más saludable y sostenible cuya repercusión llega más lejos de lo que hasta ahora quizá nos habíamos planteado: mejoramos la calidad de los alimentos, las condiciones laborales de las trabajadoras, evitamos el despilfarro de comida o consumo de energía, apoyamos el desarrollo local, evitamos la destrucción de ecosistemas. En definitiva, ponemos en el centro la vida.**

La alimentación es una necesidad básica y que envuelve y marca el ritmo de nuestras vidas, no podemos obviar todos los brazos que mueve el sistema alimentario.

Poner sobre las mesas de los comedores escolares conceptos como **sostenibilidad, soberanía alimentaria y agroecología**, supone inevitablemente cuestionar el modelo de sistema agroalimentario global e introducir conceptos como **justicia social** en la alimentación, en la producción y distribución de alimentos, analizar la brecha norte-sur, cuestionar el papel de la mujer en el mundo rural, etc. En definitiva, la transformación del comedor es una herramienta muy potente de análisis de la realidad y de generación de pensamiento crítico, a través de una acción cotidiana y necesaria como es comer.

### La alimentación: un seguro para el futuro y los resultados de un comedor sostenible:

La alimentación es la base de nuestra salud. Asimismo, el modo en que producimos la comida también se verá reflejado en la salud de nuestro territorio y, en consecuencia, de nuestro planeta.

Como consumidoras y consumidores tenemos un gran poder a la hora de elegir qué productos consumir, dónde o a quién realizar las compras. Si pensamos a nivel individual quizá no nos parece tener mucha repercusión, pero pensemos en un comedor o todos los comedores que dependen del presupuesto dedicado a la compra pública.

Un modelo de comedor escolar sostenible es integrador y estaríamos invirtiendo en el futuro, en educar a personas críticas y con unos buenos y responsables hábitos alimentarios y de consumo, pero también en el desarrollo económico local y más próximo.

Por un lado, el comedor escolar desempeña un papel primordial en **la salud de los niños y niñas en la edad escolar**, ya que es donde realizan la comida principal del día durante nueve meses. Tiene, además, una función esencial en el **aprendizaje de hábitos alimentarios**. El modelo de comedor escolar determinará que estos hábitos sean saludables o que contribuyan a que niñas y niños integren como normales malas prácticas alimentarias.

14 > Informe del Panel Intergubernamental sobre Diversidad Biológica de la ONU (IPBES) (P.22):

[https://ipbes.net/sites/default/files/2020-02/ipbes\\_global\\_assessment\\_report\\_summary\\_for\\_policymakers\\_es.pdf](https://ipbes.net/sites/default/files/2020-02/ipbes_global_assessment_report_summary_for_policymakers_es.pdf)

15 > Artículo Eldiario.es: La destrucción de la naturaleza que provoca la actividad humana multiplica nuevas enfermedades como la COVID-19:

[https://www.eldiario.es/sociedad/destruccion-naturaleza-provocada-enfermedades-covid-19\\_1\\_2258210.html](https://www.eldiario.es/sociedad/destruccion-naturaleza-provocada-enfermedades-covid-19_1_2258210.html)



Además, puede generarse un espacio de formación, talleres y actividades para enseñarles **el vínculo entre la alimentación, la producción de alimentos y el entorno desde un enfoque social y ambiental**, desde la relación de estos aspectos con el consumo, los modos de producción, la mitigación de los efectos del cambio climático o la supervivencia del paisaje tal y como lo conocemos, hasta el trabajo en las zonas rurales, etcétera. En resumen, el comedor puede contribuir a **educar personas críticas y con un enorme potencial transformador** hacia un modelo en el que se ponga en el centro a las personas y su derecho a la alimentación.

Por otro lado, la compra de alimentos siguiendo consejos que aporta la **Guía para los menús en comedores escolares** de la GVA como productos frescos, de temporada y ecológicos y eligiendo en la medida de lo posible **canales cortos de comercialización** como recomienda el CALM<sup>16</sup>, hace que los comedores escolares tengan un gran potencial a la hora de contribuir e **impulsar la economía local**.

Asimismo, desde este enfoque holístico de la influencia que tiene un cambio de alimentación, un modelo de comedor escolar sostenible puede ser un activador de cambios a nivel sistémico, pues son muchos los actores que interactúan en él: madres y padres, profesorado, personal de cocina, de monitoreo, campesinado, entre otros<sup>17</sup>.

## Reducción de alimentos de origen animal

Cuando se elabora el menú escolar se da alta importancia al **consumo de proteínas**. La fuente de estas puede ser de alimentos de origen animal -carnes, pescados, huevos y lácteos- o alimentos de origen vegetal ricos en proteína -legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas.

Hasta ahora, el consumo de carne en los primeros o segundos del menú, sobre todo de carne procesada (albóndigas, hamburguesas, salchichas, embutidos, etc.), es excesivo<sup>18</sup> y está presente en casi todos los platos de los menús analizados.

<sup>16</sup> > Grupo de Compra Pública del Consell Alimentari Municipal de València (CALM).

<sup>17</sup> > COMEDORES ESCOLARES EN LA CAV. Cómo son y cómo podrían ser: calidad alimentaria, potencial educativo y vínculo local: <https://www.ehige.eus/wp-content/uploads/2019/06/ES-motza.pdf>

<sup>18</sup> > La ONU pide comer menos carne contra la crisis climática:

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20190808/onu-dieta-carne-tesis-climatica-7586427>





La reducción de alimentos de origen animal es una acción prioritaria desde el punto de vista tanto del cuidado de nuestra salud como de nuestros ecosistemas -el 12% y el 17% de las emisiones de gases de efecto invernadero tienen su origen en la ganadería y contaminan también las aguas y el aire<sup>19</sup>. Es una de las recomendaciones de la **Guía de los menús para comedores escolares** de la GVA, que estipula **como máximo dos raciones por semana** de este grupo de alimentos y, además, diversificar en los platos, es decir, no solo comer carne, sino legumbres, huevos, lácteos y pescados.



El consumo en exceso de carne roja (ternera, cerdo, cordero) y procesada se asocia a tener un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer en el futuro. Además, la producción de este tipo de carne conlleva unas prácticas negativas para el animal y medioambiente.



El mensaje es “menos carne, mejor carne”. ¿Cómo?

- > **Reducir la carne roja y evitar las procesadas.**
- > Diversificar en los platos la ingesta de proteína procedente de los alimentos de origen animal, es decir, no solo comer carne, sino huevos, lácteos y pescados.
- > Sustituir la carne y pescado de los platos por **alimentos de origen vegetal ricos en proteína**: legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, guisantes...) y cereales integrales (pasta y pan integral, arroz integral, maíz, avena en copos...).



Una buena combinación de legumbres y cereales integrales, así como el uso como condimento de frutos secos y semillas puede ser un sustituto saludable y equilibrado de la carne o el pescado. En la guía<sup>20</sup> hay una tabla en la que se plantean combinaciones para adquirir mayor proteína de estos alimentos.

> Comprar alimentos de mejor calidad y más respetuosos con el medio ambiente. ¡Menos es más! Reducir el consumo, pero que la ración que comemos sea de calidad. Y, para encontrar calidad, existen opciones como los **productos de granjas ecológicas y ganadería extensiva**, la pesca artesanal o pescados de lonja y los huevos de gallinas criadas en libertad (etiquetado 0/1). Estos modelos conllevan prácticas más respetuosas con el animal, el medio ambiente y estarás ingiriendo comida libre de químicos o medicamentos.

> Optar por introducir 1 o 2 días “**menú sin proteína animal**”.

> Revisar que si hay primero y segundo plato no haya proteína animal en los dos platos del menú.

> Optar por un plato único, es decir, un plato que contenga todo lo necesario a nivel nutricional, acompañado de una ensalada y postre\*.

\* La propuesta del plato único es una de las opciones para simplificar el menú de comedor sin perder ningún aporte nutricional, aunque consiguiendo un avance en la reducción de despilfarro de comida, la disminución en costes y reducción de consumo de proteína animal.

19 > Informe Alimentando el problema. Greenpeace: [https://es.greenpeace.org/es/wp-content/uploads/sites/3/2019/02/20190209\\_AlimentandoElProblema\\_PAC.pdf](https://es.greenpeace.org/es/wp-content/uploads/sites/3/2019/02/20190209_AlimentandoElProblema_PAC.pdf)

20 > Guía para los menús en comedores escolares de la Generalitat Valenciana (GVA): <http://www.san.gva.es/documents/151311/7497836/Guia+Menu+Comedores+Escolares+GVA+2018.pdf>

> Según la guía para los menús mencionada a lo largo del documento de la GVA y las recomendaciones del CALM, es una de las soluciones propuestas dentro de la dimensión nutricional y ambiental para mejorar y elaborar menús escolares más acordes a una alimentación sana y

sostenible. Además, el estudio ya conocido por el nombre de Plato para Comer Saludable, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard actúa como patrón para elaborar nuestro menú diario o semanal de esta manera.

## Plato de Harvard

### Proteínas saludables

Pescados, carnes de ave y legumbres preferentemente. Limita el consumo de carnes procesadas (hamburguesas, embutidos, patés, ...)

### Verduras

Mientras más verduras y más variadas comas, mejor. Las patatas, sobre todo las fritas, no forman parte de la recomendación.

### Agua

Bebe agua, té o café (sin azúcar). Limita el consumo de leche o lactosa 1 o 2 raciones al día. Evita las bebidas azucaradas

### Cereales integrales

Elige cereales integrales (pan y pasta integral), limitando los cereales refinados (arroz y pan blanco).

### Frutas

Come muchas frutas de todos los colores.



### Aceite de oliva

Utiliza aceites saludables como el de oliva, para cocinar o en ensalada.



¡Mantente activa/o!

Fuente: Plato para Comer Saludable. Escuela de Salud Pública de Harvard<sup>21</sup>

## ¿Qué hay del pescado? Pescado sí, pero de proximidad y no todos.



El pescado tiene una contribución importante en una dieta saludable. Esto se debe, básicamente, a la calidad de su proteína y su grasa. Es importante su proporción de ácidos grasos omega 3 y de vitaminas A, D, E, B6 y B12.

> **De proximidad:** la recomendación es comer pescado de una a tres veces a la semana. Para ello, lo más sano y sostenible es apostar por una empresa que ofrezca pescado fresco de las lonjas de la Comunidad Valenciana. De este modo, estaríamos apostando por la recuperación económica del sector pesquero tradicional y familiar de la zona.

> **De temporada:** consumir pescado de temporada ayuda a controlar la sobrepesca. No tenemos durante todo el año todos los pescados que suele haber en un supermercado. La temporalidad del mar está relacionada con las épocas de cría<sup>22</sup>.

> Variar entre pescados blancos y azules en los diferentes menús. También podemos incluir otros productos del mar como calamar, sepia y pulpo, o mejillones y almejas.

> **Pesca artesanal y no piscifactorías:** si queremos que la base alimentaria de nuestros comedores sea sostenible en el tiempo, el origen del

pescado debería ser lo más responsable posible con el medio ambiente y sus ciclos de vida y reproducción, además de con las personas que se dedican a ello.

> No comer todos los tipos de pescado: se deben tener en consideración las **recomendaciones de consumo de pescado para poblaciones sensibles** debido a la posible presencia de un elevado contenido en mercurio en determinadas especies. Por ello, en la guía se recomienda reducir el consumo de especies tales como pez espada o emperador, tiburón (cazón, tintorera, musola, marrajo...), atún y lucio.



## Los huevos frescos son saludables.

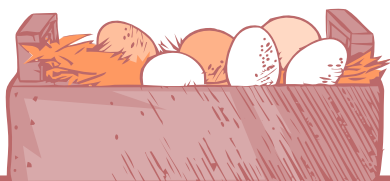
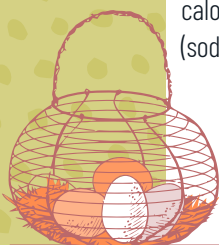
Los huevos en el comedor se pueden comer perfectamente. Pero no en exceso, una o dos veces por semana en el menú escolar sería óptimo. Hay un mensaje constante de que no se puede usar huevos en los comedores colectivos, sin embargo, dentro de una correcta manipulación, conservación y cocinado a la temperatura adecuada (más de 70<sup>º</sup>) no hay contraindicación alguna. De hecho, es un alimento rico en proteínas, gran cantidad de nutrientes y muy pocas calorías. Contiene vitaminas (A, B, D y E), minerales (sodio, zinc...) y antioxidantes.

Sabías que los huevos tienen un etiquetado que marca el modo de crianza de las gallinas de 0 a 3. El 0, para la producción ecológica; 1, para la producción campera; 2, para la producción en el suelo y 3, para la producción en jaulas.



### Consejo:

Si se opta servir postres lácteos, busca aquellos que no incluyan azúcares añadidos y si vienen de animales criados mediante ganadería extensiva mucho mejor.



22 > Calendario de pescado de temporada:

<https://catedratierraciudadana.blogspot.com/2020/12/22/calendari-de-la-mar-al-plat/>



## Frescos vs. Congelados

El consumo de alimentos congelados tiene un impacto ambiental importante, además va en contra de impulsar una alimentación de temporada. Es conveniente valorar el consumo de pescado, la carne y verduras frescas frente a congelados si queremos comer alimentos que nos aporten todos sus valores nutricionales y no hayan sido tratados con sustancias químicas, conservantes, estabilizadores, etc.

## Precio vs. Calidad y ecológico:

El precio no debería ser un factor determinante en la valoración de las diferentes ofertas, ya que la valoración solo del precio alienta a las empresas a **presupuestos bajos que afectan a la calidad** futura de las materias primas y servicio que van a proporcionar, lo que puede conllevar **riesgos para la seguridad alimentaria**.

Incluso, peligran las condiciones laborales de las personas empleadas que, por descontento, tampoco trabajarán igual. Y, además, perjudica a las empresas pequeñas, que no pueden competir en cuanto a precios y que son las que favorecen el tejido empresarial y economía local.

Hay que tener en cuenta que muchas veces optar por una propuesta más económica no significa una reducción del precio de comedor para las familias, como ya se ha comentado. El precio de la verdura de proximidad y ecológica no encarece el precio del menú, existen experiencias<sup>23</sup> donde ya se lleva a cabo. Un ejemplo, son los centros educativos en los que se ha trabajado con el proyecto que da origen a esta guía: **La sostenibilitat al plat**<sup>24</sup>.

En un **modelo de comedor escolar sostenible y ecológico**, ¿cómo comprar para que no haya un gran incremento en costes económico?:

> **Reducción de la carne en los platos y alimentos procesados:** la reducción de la compra de carne, pescado y alimentos procesados nos permite optar por carne y alimentos de mejor calidad. ¡Menos es más!

> **El consumo de alimentos de temporada y proximidad:** si se compra al productor directo es asequible, es decir, que al elegir canales cortos de comercialización eliminamos intermediarios, por tanto, también los costes.

## Compra pública alimentaria sostenible

Se trata de promover la compra de alimentos destinados a servicios públicos, siguiendo criterios de sostenibilidad, salud y desarrollo rural. En primer lugar, usando canales cortos de comercialización, apostando por la proximidad y temporalidad de los alimentos se potencia el desarrollo económico local.

En segundo lugar, la compra de alimentos por parte de las administraciones públicas supone un importante porcentaje del gasto público y tiene un importante impacto en la sociedad, tanto por su volumen de compra en sectores determinados, como por su valor ejemplarizante. Por tanto, una compra pública alimentaria a favor de sistemas alimentarios respetuosos con las personas y con el medio ambiente, es una oportunidad para reconducir el sistema hacia un modelo que tenga en cuenta la inclusión y cohesión social, equidad y justicia económica, respeto a los derechos humanos, protección del medio ambiente y lucha contra el cambio climático, entre otros factores.



<sup>23</sup> > Alimentar el cambio. Guía práctica, experiencias y reflexiones sobre comedores escolares educativos, sostenibles y saludables: <http://alimentarelcambio.es/alimentar-el-cambio-guia-practica-experiencias-y-reflexiones-sobre-comedores-escolares-educativos-sostenibles-y-saludables/>

<sup>24</sup> > Vídeo: La Sostenibilitat al Plat: transitando hacia unos comedores escolares sostenibles en Valencia: <https://cerai.org/multimedia/la-sostenibilitat-al-plat-video/>

## b) La alimentación sostenible desde la política

Las propuestas de un cambio de alimentación vienen impulsadas desde el ámbito más local y nacional al europeo e internacional. Primero, impulsadas por una preocupación medioambiental, una crisis climática, luego, también, una crisis alimentaria. Y ahora, debido a la pandemia del COVID-19 que ha puesto al descubierto los riesgos, fragilidades y desigualdades en los sistemas alimentarios mundiales<sup>25</sup>.

La transformación del modelo alimentario actual hacia uno más sostenible es una tendencia que tenemos que integrar en todos los sectores y empezar por aquellos espacios que son de dominio público, como los comedores escolares.

A continuación, damos una pincelada de políticas sobre alimentación y desarrollo sostenible que están en marcha en diferentes ámbitos:

### > **Valencia Capital Mundial de la Alimentación:**

en 2017, Valencia fue nombrada capital mundial de la alimentación sostenible. La misma ciudad inició varias acciones para fomentar el cambio, por ejemplo, la publicación del borrador de la **Estrategia Agroalimentaria 2025**.

> La firma del **Pacto de Milán** por muchas ciudades, entre ellas Valencia. Un pacto con el objetivo de desarrollar sistemas alimentarios sostenibles que garanticen el acceso a comida saludable, proteger la diversidad y luchar contra el desperdicio de alimentos.

> **Pla Valencià de Producció Ecològica (PVPE)** de la Comunidad Valenciana, que pretende que el porcentaje de tierras cultivadas certificadas como superficie ecológica sobre la totalidad de la superficie agraria valenciana, el 4,5% en 2015 y 77.014 hectáreas, se eleve al 20% en el 2020.

> **Agenda 2030 y ODS:** Tanto la nutrición como la sostenibilidad ocupan un lugar destacado en las estrategias de salud mundiales, como se refleja en la **Agenda 2030 para la sostenibilidad**, resolución de desarrollo aceptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) en 2015. El Objetivo de Desarrollo Sostenible n.º 2 **Hambre cero**. Tiene como objetivo poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible. Este objetivo está estrechamente relacionado con otros ODS<sup>26</sup>, por ejemplo, el n.º 2 **Salud y bienestar** o n.º 12 Producción y consumo responsable.

La FAO promueve una alimentación y una agricultura sostenibles con el fin de ayudar a países de todo el mundo a lograr el **Hambre cero** y los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**. Según la **FAO**, para ser sostenible, la agricultura debe satisfacer las necesidades de las generaciones presentes y futuras y, al mismo tiempo, garantizar la rentabilidad, la salud ambiental y la equidad social y económica. La alimentación y la agricultura sostenibles contribuyen a los cuatro pilares de la seguridad alimentaria —la disponibilidad, el acceso, la utilización y la estabilidad— y a las tres dimensiones de la sostenibilidad —ambiental, social y económica.



25 > Comunicado del Panel Internacional de Expertos sobre Sistemas de Alimentación Sostenible (IPES-Food) – abril de 2020: [http://www.ipes-food.org/\\_img/upload/files/COVID-19\\_CommuniqueES%281%29.pdf](http://www.ipes-food.org/_img/upload/files/COVID-19_CommuniqueES%281%29.pdf)

26 > <http://www.fao.org/3/a-i5499s.pdf>



Múltiples son los ODS que abordan de una forma más o menos directa la alimentación y sostenibilidad de manera conjunta. Tanto las contrataciones públicas en general, como los comedores escolares en particular juegan un papel fundamental para la promoción del desarrollo sostenible, por tanto, la consecución de muchos ODS. En primer lugar, al incorporar como criterios la salud y el fomento de estilos de vida saludables, los comedores escolares no solo cumplen la función de promover una alimentación adecuada, sino que desde ellos es posible educar a las distintas generaciones

para adoptar prácticas de alimentación saludables. En segundo lugar, el consumo de productos de proximidad y ecológicos contribuye al desarrollo sostenible si va acompañado de economías rurales dinámicas y viables, capaces de fomentar los estilos de vida rurales.

> **De la granja a la Mesa** de la Comisión Europea bajo el lema "Nuestros alimentos, nuestra salud, nuestro planeta, nuestro futuro". Promueve un modelo de comedor "regido por los valores de la economía social y la soberanía alimentaria, para garantizar la participación de las pequeñas y medianas empresas de restauración y permitir el abastecimiento de los comedores escolares con alimentos de nuestro territorio producidos de manera sostenible por nuestras empresas agrarias familiares"<sup>27</sup>.

> **La Estrategia Biodiversidad 2030**, que debe poner la biodiversidad europea en la senda de la recuperación de aquí a 2030 en beneficio de las personas, el clima y el planeta. En concreto, se propone como objetivo, entre otros, aumentar la agricultura ecológica y los elementos paisajísticos ricos en biodiversidad en las



tierras agrícolas detener e invertir la disminución de los polinizadores y reducir el uso y el riesgo de los plaguicidas en un 50% para 2030.

(Ambas estrategias —**De la Granja a la Mesa y Biodiversidad 2030**— fueron aprobadas en mayo 2020 al amparo del **Pacto Verde Europeo** elaborado por la Comisión Europea y la misión Salud de los Suelos y Alimentación del próximo marco de investigación e innovación de la Comisión Europea. Sus objetivos son garantizar alimentos saludables, asequibles y sostenibles para los europeos, combatir el cambio climático, proteger el medio ambiente y preservar la biodiversidad, obtener un rendimiento económico justo en la cadena alimentaria y reforzar la agricultura ecológica. En concreto, reafirman a la agricultura ecológica como una práctica respetuosa con el medio ambiente que tiene que seguir desarrollándose. Así, la comisión impulsará el desarrollo de los cultivos ecológicos en la UE con el fin de que en 2030 el 25% de todas las tierras agrícolas se dedique a la agricultura ecológica.)

### c) La gestión del comedor en la Comunidad Valenciana

En la Comunidad Valenciana el comedor escolar puede ser gestionado de tres formas, según la **ORDEN 53/2012, de 8 de agosto, de la Conselleria de Educación, Formación y Empleo, por la que se regula el servicio de comedor escolar en los centros docentes no universitarios de titularidad de la Generalitat dependientes de la Conselleria con competencia en materia de educación:**

- I. Gestión directa prestada, bien por el propio centro, bien por cualquier otro medio propio de la Generalitat.
- II. Convenio suscrito con otras administraciones, entes públicos, o personas jurídicas sin ánimo de lucro, siempre que reúnan las condiciones de capacidad, aptitud profesional e higiénico-sanitarias necesarias para la prestación del servicio.
- III. Contratación del servicio en la forma determinada por la normativa que regula la contratación en el sector público. Con el objeto de formalizar

■ 28 > Ejemplo de los pliegos de Navarra:  
<https://hacienda.navarra.es/sicportal/mtoAnunciosModalidad.aspx?Cod=1902141358189E67954F>

la contratación del servicio de comedor escolar, al amparo de la presente orden se convocará un procedimiento de licitación de conformidad con lo dispuesto en la normativa aplicable a la contratación en el sector público.

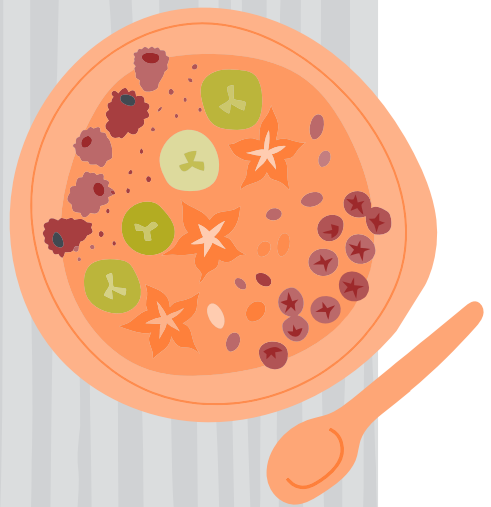
La mayor parte de los colegios de la Comunidad Valenciana contrata el servicio a una empresa que firma un contrato público con la Dirección Territorial correspondiente. La empresa es seleccionada por el Consejo Escolar de cada centro.

En este proceso, no existe un pliego de condiciones<sup>28</sup> que aporte criterios objetivos, sino que los centros eligen la empresa. En ausencia de pliego de condiciones, el criterio del precio acaba por ser el principal, en muchos casos sin tener en cuenta criterios relacionados con la salud de los escolares y el beneficio para el entorno natural y social.



# 4.

## ENLACES DE INTERÉS:



### Comedores escolares sostenibles:

- > La sistematización de **La Sostenibilitat al Plat**:  
<https://cerai.org/sensibilizacion/guia-sostenibilitat-al-plat/>
- > Alimentar el cambio. Guía práctica, experiencias y reflexiones sobre comedores escolares educativos, sostenibles y saludables: <http://alimentarelcambio.es/alimentar-el-cambio-guia-practica-experiencias-y-reflexiones-sobre-comedores-escolares-educativos-sostenibles-y-saludables/>
- > Un análisis crítico de la alimentación escolar:  
<https://www.carrodecombate.com/2016/11/14/un-analisis-critico-de-la-alimentacion-escolar/>
- > Soberanía Alimentaria en las mesas del colegio:  
<https://revistasoberaniaalimentaria.files.wordpress.com/2011/12/final-en-pdf.pdf>
- > COMEDORES ESCOLARES EN LA CAV. Cómo son y cómo podrían ser: calidad alimentaria, potencial educativo y vínculo local: <https://www.ehige.eus/wp-content/uploads/2019/06/ES-motza.pdf>
- > Plato para Comer Saludable. Escuela de Salud Pública de Harvard:  
[https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish\\_spain/](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/)
- > **Menjadors Ecològics**:  
<https://www.menjadorsecologics.cat/menu2020-2/>
- > Hacia el desarrollo sostenible: consumo sostenible y comedores escolares:  
[https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/revista\\_papeles/121/Hacia\\_el\\_desarrollo\\_sostenible\\_T\\_Bastia.pdf](https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/revista_papeles/121/Hacia_el_desarrollo_sostenible_T_Bastia.pdf)

### Agroecología:

- > Los 10 elementos de la agroecología de la **FAO**: <http://www.fao.org/3/i9037es/i9037es.pdf>
- > Revista de Sociedad Española de Agricultura Ecológica / **Sociedad Española de Agroecología** (SEAE):  
<https://www.agroecologia.net/>





## Sostenible:

- > Informe de la **FAO**: Construyendo una visión común para la agricultura y alimentación sostenibles. - Principios y enfoques (fao.org). <http://www.fao.org/3/a-i3940s.pdf>
- > Alimentos, Planeta, Salud. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles: <https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/alimentos-planeta-salud.aspx>

## Soberanía Alimentaria:

- > Concepto completo por la Vía Campesina: <https://viacampesina.org/es/quignifica-soberanalimentaria/>
- > Concepto en vídeo del Portal de **Economía Solidaria**: <https://www.economiasolidaria.org/noticias/soberania-alimentaria/>
- > Vídeo educativo: <https://www.youtube.com/watch?v=MhMhHFKVMMs>
- > Declaración de Nyéléni: <https://nyeleni.org/spip.php?article291>

## Ultraprocesados:

- > Informe Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11180:ultra-processed-foods&Itemid=1926&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11180:ultra-processed-foods&Itemid=1926&lang=es)
- > Contra los alimentos ultraprocesados: [https://elpais.com/elpais/2019/08/15/planeta\\_futuro/1565879450\\_653101.html](https://elpais.com/elpais/2019/08/15/planeta_futuro/1565879450_653101.html)
- > Informe de la **FAO** (en inglés): Alimentos ultraprocesados, calidad de la dieta y salud humana. <http://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>
- > Informe de la **OMS**: Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf?sequence=5&isallowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence=5&isallowed=y)



## Pesca sostenible:

- > Pescado de temporada: <https://pescadodetemporada.org/>
- > Artículo **Ecologistas en Acción**. Consumo responsable de pescado y marisco. <https://www.ecologistasenaccion.org/27632/triptico-sin-mala-espina/>
- > Pesca sostenible **WWF**: [https://www.wwf.es/nuestro\\_trabajo/oceanos/pesca\\_sostenible/](https://www.wwf.es/nuestro_trabajo/oceanos/pesca_sostenible/)
- > El estado mundial de la pesca y la acuicultura 2020: <http://www.fao.org/documents/card/es/c/ca9231es>
- > Informe de **Greenpeace**. La pesca sostenible en ocho pasos: [https://elpais.com/elpais/2014/03/18/planeta\\_futuro/1395182230\\_054154.html](https://elpais.com/elpais/2014/03/18/planeta_futuro/1395182230_054154.html)

## Ganadería extensiva:

- > La ganadería extensiva esencial para el territorio: <http://www.ganaderiaextensiva.org/la-ganaderia-extensiva/>

## Sobre la reducción de la proteína animal:

- > La **ONU** pide reducir el consumo de carne para frenar el cambio climático: <https://www.agenciasinc.es/Noticias/La-ONU-pide-reducir-el-consumo-de-carne-para-frenar-el-cambio-climatico>
- > La **ONU** insta a reducir la dieta basada en consumo de carne para luchar contra el cambio climático: <https://www.europapress.es/epagro/noticia-onu-insta-reducir-dieta-basada-consumo-carne-luchar-contr-cambio-climatico-20190808122109.html>
- > Informe de **Greenpeace**: El sistema de producción de carne y lácteos en 2050: <https://es.greenpeace.org/es/wp-content/uploads/sites/3/2018/03/bueno-informe.pdf>
- > Causalidad de la pandemia, calidad de la catástrofe: [https://www.eldiario.es/interferencias/causalidad-pandemia-cualidad-catastrofe\\_132\\_1103363.html](https://www.eldiario.es/interferencias/causalidad-pandemia-cualidad-catastrofe_132_1103363.html)



## Comercio justo:

- > Comercio justo, según el Portal de **Economía Solidaria**  
<https://www.economiasolidaria.org/wp-content/uploads/2020/08/comercio-justo-en-economiasolidaria-org.pdf>
- > Portal **Comercio Justo**: <https://comerciojusto.org/>
- > Consulta los diez principios internacionales:  
<https://comerciojusto.org/que-es-el-comercio-justo-2/los-10-principios-internacionales/>
- > ¿Qué es el comercio justo? de **Moebius Creativa**: <https://vimeo.com/66232650>

## Economía Social y Solidaria:

- > **Economía del Bien Común**: <https://economiadelbiencomun.org/como-funciona-la-ebc/>
- > **REAS** - Red de Redes de Economía ALTERNATIVA Y SOLIDARIA: <https://www.reasred.org/>

## Documentos oficiales:

- > DECRETO 84/2018, de 15 de junio, del Consell, de fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros de la **Generalitat**:  
[http://www.dogv.gva.es/datos/2018/06/22/pdf/2018\\_6099.pdf](http://www.dogv.gva.es/datos/2018/06/22/pdf/2018_6099.pdf)
- > Guía para los menús en comedores escolares de la **Generalitat Valenciana** (GVA):  
<http://www.san.gva.es/documents/151311/7497836/Guia+Menu+Comedores+Escolares+GVA+2018.pdf>
- > ORDEN 43/2016, de 3 de agosto, de la **Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte**, por la que se modifica la Orden 53/2012, de 8 de agosto, de la **Conselleria de Educación, Formación y Empleo**, por la que se regula el servicio de comedor escolar en los centros docentes no universitarios de titularidad de la **Generalitat** dependientes de la conselleria con competencia en materia de educación.
- > ORDEN 53/2012, de 8 de agosto, de la **Conselleria de Educación, Formación y Empleo**, por la que se regula el servicio de comedor escolar en los centros docentes no universitarios de titularidad de la **Generalitat** dependientes de la Conselleria con competencia en materia de educación.
- > DECRETO 201/2017, de 15 de diciembre, del Consell, por el que se regula la venta de proximidad de productos primarios y agroalimentarios: [http://www.dogv.gva.es/portal/ficha\\_disposicion.jsp?L=1&sig=001766%2F2018](http://www.dogv.gva.es/portal/ficha_disposicion.jsp?L=1&sig=001766%2F2018)
- > Recomendacions per a la licitació del Servei de Menjador escolar amb criteris de sostenibilitat del Grupo de Compra Pública del **Consell Alimentari Municipal de València** (CALM):  
[https://consellalimentari.org/wp-content/uploads/2020/10/Recomendaciones-para-la-la-licitacion-del-servicio-de-Comedores-Escolares-con-criterios-de-sostenibilidad\\_CAS.pdf](https://consellalimentari.org/wp-content/uploads/2020/10/Recomendaciones-para-la-la-licitacion-del-servicio-de-Comedores-Escolares-con-criterios-de-sostenibilidad_CAS.pdf)
- > Ley 9/2017, de 8 de noviembre, de Contratos del Sector Público, por la que se transponen al ordenamiento jurídico español las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo 2014/23/UE y 2014/24/UE, de 26 de febrero de 2014: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2017-12902>



Este material ha sido realizado con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana y el Ajuntament de València. Su contenido es responsabilidad exclusiva de las organizaciones que lo han elaborado y no refleja necesariamente la opinión de ninguno de los financiadores.



# Test cuantitativo: El comedor que queremos

[ CURSO ESCOLAR 20\_\_ / 20\_\_ ]

[ PUNTÚA DE 0 A 3 ]

CRITERIOS PARA UN COMEDOR SOSTENIBLE		NO LO SÉ (0 puntos)	NO / NADA (0 puntos)	ALGO / SE AJUSTA AL MÍNIMO (1 punto)	BASTANTE / CASI TODOS (2 puntos)	SÍ / COMPLETAMENTE / TODOS/AS (3 puntos)	COMENTARIOS
ASPECTOS NUTRICIONALES	VERDURAS Y HORTALIZAS	La cantidad de verduras y hortalizas en el menú supera las 4 raciones recomendadas a la semana (sin contar la ensalada).					
		Entre las verduras y hortalizas hay variedad (mínimo 3 diferentes a la semana).					
		Las verduras y hortalizas son frescas.					
		Las verduras y hortalizas son de temporada.					
		Las verduras y hortalizas son de proximidad.					
		Las verduras y hortalizas son de producción ecológica.					
		Las patatas son naturales, no precocinadas o envasadas.					
		Las ensaladas son variadas durante la semana y contienen más de dos ingredientes.					
	FRUTA	Al menos 3 variedades diferentes a la semana de fruta fresca.					
		Las frutas son de temporada.					
Las frutas son de proximidad.							
Las frutas son de producción ecológica.							
ASPECTOS NUTRICIONALES	CEREALES Y SEMILLAS	Los cereales son integrales.					
		Los cereales integrales en el menú son ecológicos.					
		Hay diversificación de cereales propuestos ( arroz, maíz, trigo, centeno, avena, cebada, mijo, espelta, etc.)					
		El menú propone cereales integrales 4 días a la semana (distintos al pan).					
		El origen de los cereales es nacional.					
		Las pasta es de producción ecológica.					
		El pan que se sirve es elaborado con harinas integrales.					
		El pan que se sirve es elaborado con harinas ecológicas.					
		El pan es de elaboración artesanal, fermentación lenta y sin aditivos.					
ASPECTOS NUTRICIONALES	LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS	El menú presenta una propuesta en la que se apuesta por proteína de alimentos de origen vegetal (legumbres, frutos secos y cereales) Mínimo 8 raciones mensuales de legumbres.					
		Procedencia de las legumbres: origen nacional incluidas las ecológicas.					
		Las legumbres son de cultivo ecológico.					
		Se varía el tipo de legumbres en el menú semanal.					
		Se incluyen frutos secos tostados y naturales.					
ASPECTOS NUTRICIONALES	CARNE (CARNES ROJAS Y AVES)	Carne roja (ternera, cerdo, cordero) como máximo 1 vez en la semana.					
		El menú contempla máximo 2 raciones de carne a la semana.					
		Los productos cárnicos provienen de ganadería extensiva.					
		La carne (roja y ave) del menú es ecológica.					
ASPECTOS NUTRICIONALES	PESCADOS (PESCADO, CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS ACUÁTICOS)	Al menos 1 vez a la semana se contempla pescado fresco de proximidad.					
		Existe variedad en los pescados que se sirven.					
		El pescado es de lonja.					
		El pescado es de temporada.					
		Alternan entre pescado blanco y azul.					
No se sirven pescados que generen impacto medioambiental y que tengan dudosa calidad (ej: pangas, perca).							
ASPECTOS NUTRICIONALES	HUE- VOS	Los huevos son de gallinas criadas en libertad ( 0 o 1 en el etiquetado).					
		Los huevos son ecológicos (0 en el etiquetado).					
ASPECTOS NUTRICIONALES	POSTRES Y LÁCTEOS (LECHE, YOGURES Y QUESOS)	No hay más de 3 raciones de lácteos en el menú semanal.					
		Los lácteos son de producción ecológica.					
		Los lácteos son de proximidad.					
		No se dan postres con azúcar.					
ASPECTOS NUTRICIONALES	EN LA COCINA	Para cocinar se usa aceite de oliva como grasa de aderezo.					
		Utilización preferente de aceite de oliva virgen o girasol alto oleico.					
		No hay más de 2 veces fritos y rebozados en la semana.					
		Precocinados industriales máximo 1 ración la semana.					
		La presencia de patatas como guarnición no supera 1 vez a la semana.					
ASPECTOS NUTRICIONALES	BEBI- DAS	Evita refrescos, zumos y otras bebidas azucaradas o edulcoradas.					
		La bebida principal es agua.					

TOTAL

# Test cuantitativo: El comedor que queremos

[ CURSO ESCOLAR 20\_\_ / 20\_\_ ] [ PUNTÚA DE 0 A 3 ]

CRITERIOS PARA UN COMEDOR SOSTENIBLE		NO LO SÉ (0 puntos)	NO / NADA (0 puntos)	ALGO / SE AJUSTA AL MÍNIMO (1 punto)	BASTANTE / CASI TODOS (2 puntos)	SÍ / COMPLETAMENTE / TODOS/AS (3 puntos)	COMENTARIOS
ASPECTOS AMBIENTALES	RECICLAJE Y REUTILI- ZACIÓN	La empresa tiene un plan para evitar el despilfarro de comida y materia prima.					
		La empresa tiene un plan de gestión de residuos sostenible (recogida, reciclaje y reutilización de los residuos).					
		No se usan envases y plásticos desechables para transportar y almacenar la comidas o bebidas.					
	LIMPIEZA	Utiliza productos de limpieza ecológicos, con la etiqueta Ecolabel (UE).					
		Plan de formación del personal en prácticas de limpieza sostenibles.					
	AHORRO ENERGÉTICO	Se tiene en cuenta la adquisición de alimentos mediante canales cortos de comercialización.					
		Uso eficiente de los recursos y la energía.					

TOTAL

ASPECTOS SOCIALES	Emplea productos de comercio justo.					
	Compromiso de uso de productos de empresas de economía social y solidaria.					
	Tiene balance social como empresa o forma parte de la Economía del Bien Común.					
	Plan de formación periódica del personal en alimentación sostenible.					
	Plan de conciliación familiar.					
	Plan de Igualdad.					
	Política hacia la mejora psicosocial o bienestar de los empleados.					
	Se tiene en cuenta la adquisición de alimentos de compra directa.					
	Incorporación de personas con diversidad funcional (obligación de un 2%).					
	Incluye un plan de integración de de personas en exclusión social.					

TOTAL

PROYECTO EDUCATIVO	Presenta un proyecto educativo vinculado al comedor, en el cual se presentan actividades que fomenten la alimentación saludable bajo la perspectiva de sostenibilidad ambiental y social.					
	Se realizan actividades que incluyan la enseñanza de hábitos sostenibles, la vinculación de la alimentación con su producción y consumo, normas de higiene, entre otras.					
	Involucra a los más pequeños en la preparación de los platos para que experimenten y se familiaricen con los distintos alimentos.					
	Incluye un itinerario de sensibilización para las familias, con el fin de introducirlos en el mundo del comedor saludable y sostenible.					
	Se implica a los niños y niñas en tareas del comedor para aumentar su autosuficiencia (poner y quitar la mesa, etc).					

TOTAL

TRANSPARENCIA	Ofrece mecanismos de verificación para garantizar los compromisos acordados.					
	Se proporciona un listado con la relación de productos alimentarios y proveedores de donde se adquieren.					
	Existe transparencia en cuanto al origen de la materia prima que se emplea.					
	Especifica la cantidad exacta en los menús de productos ecológicos.					
	El menú contempla las recomendaciones en cuanto a las proporciones que aconseja la <b>Guía de menús escolares</b> en la mayoría de sus propuestas.					
	Especifica la proporción de grupo de alimentos que utiliza diariamente.					
	Manifiesta una intención de aumento del porcentaje con alimentos de diferentes grupos de producción ecológica, superando el 3% que es el mínimo que pone la normativa.					

TOTAL

