



EDUCACIÓN | Con la tartera a clase

Menús para triunfar con el 'tupper' en el colegio

- Nutricionistas aportan ideas para mandar a los niños con la comida de casa
- Conviene incluir una pieza de fruta todos los días y pan o cereales
- Evitar los huevos o el pescado, que tienen más riesgo de conservación

Maria Valerio | Madrid

Actualizado **sábado 15/09/2012 16:37 horas**

El 'tupper' se ha convertido en el gran protagonista del inicio del curso escolar. Sin embargo, más allá de la decisión de algunas comunidades de permitir a los escolares que se lleven la comida de casa, poco se ha hablado de lo que deben llevar las tarteras en su interior. Varios nutricionistas dan las **claves** a los padres para triunfar.

Emilio Martínez de Victoria, director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, recuerda que a la hora de preparar el menú de cada día, los padres deberán **tener en cuenta las condiciones de conservación y calentamiento** de los alimentos.

"Se debe incluir una pequeña tableta de hielo para que los alimentos aguanten bien la mañana", explica a ELMUNDO.es, "aunque es importante seleccionar productos que se conserven bien sin frío".

Por eso, insiste, lo mejor es **evitar alimentos crudos o poco cocinados**, así como huevos, lácteos o pescados, que tienen más riesgos por una inadecuada conservación. A cambio, añade, se debe optar por carnes bien cocinadas, pastas o verduras (bien frescas o cocinadas). Las legumbres también son otro grupo obligado, "y si el niño no va a tener opción de calentarlas siempre se pueden preparar en forma de ensaladas".

Otro truco que ofrece este especialista es añadir siempre a cualquier alimento unas **gotitas de limón o vinagre**, "para acidificar el medio y reducir el riesgo de contaminaciones". Para evitar cualquier problema también aconseja que la comida se caliente en el microondas una sola vez, "porque si se recalienta, existe el riesgo de que se reactive cualquier pequeña contaminación que pueda existir".

Rosa María Ortega, catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, recomienda por su parte hacer un **desayuno** más fuerte de lo habitual; y mandar a los niños con algún alimento para media mañana.

Coincide con su colega en que todos los alimentos son aceptables, aunque recomienda como **'básicos imprescindibles'** una pieza de fruta todos los días, y no olvidarse de los cereales, bien en forma de un trozo de pan, un bocadillo o sandwich de vez en cuando y pasta. "Algún día se puede recurrir a un embutido bajo en grasas, combinado con ensalada en un sándwich", apostilla su colega desde Granada, que insiste en no demonizar los bocadillos, siempre que sean un recurso esporádico.

A juicio de Ortega, que los niños coman de tartera no tiene por qué ser un elemento que incida negativamente en los índices de obesidad infantil; "eso dependerá de la cantidad y el tipo de alimentos que ingieran".

Mejor planificación de los menús

Eso sí, como han señalado otros colegas nutricionistas en estos primeros días de curso, es cierto que llevar la comida de casa obligará a muchas familias a una mejor planificación de sus menús y a una gran imaginación, para que los niños no coman todos los días lo mismo. "Los menús en los colegios suelen estar bien planificados, diseñados por especialistas, pero esto no puede condenar a las familias que no pueden pagar el comedor a que sus niños sean obesos", subraya. **"La clave va a estar en la imaginación del que cocina"**, concluye Martínez de Victoria.

Ortega y Martínez Victoria coinciden también en la importancia de una adecuada conservación de los alimentos, e insisten en que el tipo de menús dependerá de las condiciones de calentamiento que haya en cada colegio. "Ahora que llega el frío empiezan a apetecer platos más calentitos, como las sopas o las legumbres, pero esto dependerá de que el colegio disponga o no de microondas", explica la catedrática madrileña.

© 2012 Unidad Editorial Información General S.L.U.