



Tanto en el entorno familiar como en los centros escolares

Dr. Jesús Román: "La carne es un elemento muy útil en la mesa del comedor escolar"

- ***El presidente de la Fundación Alimentación Saludable destaca que las carnes contribuyen a cubrir los requerimientos de energía y las necesidades de vitaminas y minerales que garantizan un correcto crecimiento y el desarrollo intelectual de niños y jóvenes.***
- ***Los menús de los centros escolares, supervisados por titulados en nutrición humana y dietética, se adaptan a las necesidades específicas de los niños en las diferentes etapas de crecimiento y aseguran el aporte equilibrado de todos los nutrientes recomendados.***

20 de marzo de 2018.- El papel de las carnes y derivados es esencial para una alimentación completa, variada y equilibrada durante las etapas de la infancia y adolescencia, ya que contribuyen de forma destacada a cubrir los requerimientos energéticos de macronutrientes y las necesidades de vitaminas y minerales que garantizan un correcto crecimiento y el desarrollo intelectual de niños y jóvenes.

Así lo indica el Dr. Jesús Román, presidente de la Fundación Alimentación Saludable: *"la carne está ligada al desarrollo físico e intelectual por lo que, en ese sentido, aporta una proteína de elevada calidad, generalmente bien aceptada y con buena digestibilidad"*. Y añade: *"no es cuestión menor el que admita diferentes y variadas preparaciones culinarias que la pueden hacer más fácilmente aceptable y adaptable a distintas situaciones: picada o en croquetas, para facilitar la masticación, por ejemplo"*.

La carne es fuente de proteínas de alto valor biológico, con todos los aminoácidos esenciales que requiere el organismo y que solo están presentes de forma completa en alimentos de origen animal, y cuenta con un perfil lipídico muy ajustado a las recomendaciones de los expertos en nutrición.

La calidad de la proteína aportada por la carne se completa con el aporte de micronutrientes fundamentales, como el hierro de alta biodisponibilidad, y otros minerales muy necesarios como el zinc -clave para el desarrollo cognitivo- y el fósforo.

Además, la carne es fuente de vitaminas especialmente relevantes en estas etapas de crecimiento, como las del complejo B (B₁, B₂, B₃, B₆), y fundamentalmente la vitamina B₁₂, como indica el Dr. Jesús Román: *"Algunas vitaminas del grupo B, como la B₁₂, es necesario aportarlas a través de alimentos de origen animal, por lo que de nuevo la carne puede ser un elemento muy útil en la mesa del comedor escolar"*.

Hay que recordar que una ración de carne cubre el 100% de las recomendaciones diarias de tiamina (B₁) y de vitamina B₁₂, en torno al 25% de las recomendaciones de vitamina B₆, el 15% de las recomendaciones diarias de hierro para los adolescentes varones, y cerca del 13% para las mujeres, así como el 13% de las recomendaciones de zinc para ambos sexos.



Todos estos aportes son fáciles de alcanzar con una alimentación variada en la que se incluya la carne y los derivados junto a los demás grupos de alimentos, que contribuyen así a un correcto funcionamiento del organismo y el rendimiento físico e intelectual, a la vez que colaboran en la prevención de problemas de desarrollo, atención y aptitudes intelectuales.

El papel de la carne en el entorno escolar

Todos los grupos de alimentos han de estar presentes en las distintas comidas de los escolares, y por ello es fundamental incluir las carnes en las cantidades recomendadas, elaboradas con las diferentes técnicas de cocinado: a la plancha, guisadas o en asados.

Actualmente, los menús que se ofrecen en los centros escolares son supervisados de forma obligatoria por titulados en nutrición humana y dietética, para garantizar que se adaptan a las necesidades específicas de los niños en las diferentes etapas de crecimiento y asegurar el aporte equilibrado de todos los nutrientes recomendados.

Los comedores escolares deben constituir una herramienta didáctica, que permita promover una alimentación variada y equilibrada. Así, la carne y los derivados cárnicos juegan un papel importante por su calidad nutricional y versatilidad gastronómica, como destaca el presidente de la Fundación Alimentación Saludable: *"El comedor escolar, además de su mera función nutricional -puede suponer alrededor del 30% de los nutrientes ingeridos diariamente a lo largo del curso-, es un recurso didáctico con múltiples funciones entre las que se encuentra la educación y formación en salud. Considero imprescindible que los niños reciban educación nutricional en los colegios, aunque lamentablemente es un proyecto mil veces propuesto, prometido y nunca cumplido"*, concluye el Dr. Román.

En las primeras etapas es fundamental la influencia positiva de la familia y del entorno escolar para consolidar buenos hábitos nutricionales en los niños y además es necesario destacar el hecho de que, para muchos de ellos, la carne que se incluye en los menús escolares es a menudo la única que ingieren durante el día, siendo todavía más esencial su papel nutricional.

Por otro lado, hay que destacar también el papel destacado de los productos cárnicos frente a otros menos apropiados nutricionalmente en las dos colaciones (media mañana y merienda) que complementan las tres comidas principales y que aportan la energía y nutrientes necesarios para complementar el plan diario de alimentación, evitar el agotamiento de las reservas energéticas y la aparición de fatiga con la consiguiente reducción del rendimiento físico y mental.

En este caso, la recomendación de los nutricionistas es incluir el tradicional bocadillo de elaborados cárnicos complementado con una ración de fruta, una combinación nutricional completa que incluye los aportes esenciales y complementarios del producto cárnico, los cereales del pan y la fruta.

ANICE, la Asociación nacional de la industria cárnica española

ANICE es la asociación nacional referente de la industria cárnica, y agrupa a más de 600 empresas de todas las comunidades autónomas y que representan todas las diferentes actividades cárnicas.

Como representante nacional de la industria cárnica, ANICE se enfoca hacia la responsabilidad social, sustentada en una cultura empresarial de sostenibilidad, innovación, seguridad alimentaria y calidad, para adaptarse a las demandas de la sociedad, con empresas en equilibrio con los demás eslabones de la cadena y alineadas con el bienestar y salud de los consumidores, con los más altos estándares de seguridad alimentaria y bienestar animal.

Para más información:

José Manuel Alvarez - Comunicación ANICE - Tel.: 646 65 28 46 - E-mail: jmalvarez@telefonica.net