



Restauración Colectiva

*El portal de referencia para los profesionales del sector*

Te encuentras en Inicio / Divisiones / Otras colectividades /

Casas de colonias: la educación alimentaria es clave para fomentar hábitos saludables

©Depositphotos.

# Casas de colonias: la educación alimentaria es clave para fomentar hábitos saludables

Miércoles, 05 de junio 2024

**Garantizar una alimentación equilibrada y saludable es un aspecto clave en las casas de colonias. Además de ofrecer menús variados y nutritivos, representan un entorno ideal para educar y fomentar buenos hábitos alimentarios y cultivar una relación positiva con la comida. Jaume Ramos, director Comercial de Eix Estels y miembro de la asociación Aneacamp, reflexiona sobre la importancia de la alimentación consciente en estos espacios educativos y de ocio.**

La alimentación juega un papel fundamental en el bienestar y la salud de los participantes en las actividades y estancias en las casas de colonias. Por esa razón, los responsables de las instalaciones, así como sus representantes en Acellec (*Associació Catalana d'Empreses del Lleure, l'Educació i la Cultura*) han definido la calidad alimentaria como un objetivo estratégico, para garantizar que los chicos y chicas que participen en las colonias reciban los nutrientes necesarios para mantenerse activos y gozar al máximo de todas las actividades.

Una alimentación saludable y una dieta equilibrada ayudan a mantener niveles de energía estables, mejora la concentración y el rendimiento físico, fortalece el sistema inmunológico y contribuye indudablemente al desarrollo adecuado de niños y jóvenes.

Un desayuno con frutas frescas, yogur natural y cereales integrales, un almuerzo con ensaladas coloreadas como entrante y una cena de pescado en diferentes formatos, arroz y verduras asadas, resumen con facilidad las bases de un menú saludable, con variedad y equilibrio de alimentos nutritivos.

Pero más allá de garantizar menús equilibrados, es esencial favorecer una alimentación consciente. Las casas de colonias son un marco educativo y de tiempo libre, en el cual las actividades y las situaciones cotidianas sirven para empoderar a sus participantes, para potenciar sus competencias y ayudarlos a crecer. A educarlos, en definitiva.

**Sandra Santiago**, responsable operativa y de calidad de Eix Estels (una de las empresas asociadas a Acellec, que cuenta con ocho casas de colonias en propiedad) nos habla de *"la importancia de educar los hábitos alimentarios y de hacerlo desde la coherencia"*. Para ello el equilibrio en los menús se consigue trabajando la propuesta alimentaria de forma global, integrando la mirada de los expertos nutricionistas, pero también la de los monitores y educadores responsables y, por supuesto, del equipo de cocina.

Esta educación es un componente clave para promover el bienestar a largo plazo de los chicos y chicas que participan en las estancias en casas de colonias y, sobretodo, para empoderarlos y favorecer así que sean ellos los que tomen decisiones dietéticas acertadas e informadas.

Una casa de colonias aporta un entorno ideal para compartir y avivar la curiosidad hacia esta cuestión (la importancia de la nutrición, la planificación de las comidas y la preparación de los alimentos) con los chicos y chicas que participan tanto de las colonias escolares, a lo largo del curso académico, como de las colonias vacacionales, especialmente en verano.

**Alejandro López**, coordinador de proyectos educativos de Eix Estels, manifiesta la *"gran oportunidad que se presenta durante las estancias en casas de colonias para implicar a chicos y chicas que participan en ellas en actividades relacionadas con la alimentación"*.

Desde el punto de vista del conocimiento, las actividades de ocio y tiempo libre ofrecen un marco idóneo para descubrir los ingredientes de nuestros menús, cómo se han cocinado, y comprender el origen de nuestras principales fuentes de alimentación. Se trata, nos explica, de *"mejorar la alfabetización alimentaria para cultivar una relación positiva, sana y placentera con una de las actividades esenciales para todas las personas: la alimentación"*.

Evaluamos con los chicos y las chicas los menús, leemos las etiquetas de los alimentos y diferenciamos entre opciones nutritivas y menos nutritivas. Estas actividades les aportan habilidades valiosas que tendrán la oportunidad de trasladarse a sus hábitos alimentarios y apoyar, así, su salud y bienestar futuros.

Una de las tradiciones más consolidadas en el mundo de las casas de colonias consiste en optar por incluir en sus menús alimentos frescos y de calidad, promoviendo el consumo de productos de proximidad, apoyando a los productores locales y reduciendo, por tanto, la huella del carbono.

Las instalaciones de actividades en el tiempo libre son también el marco idóneo para conseguir que chicos y chicas tomen conciencia individual y colectiva ante el impacto del despilfarro alimentario y para promover la auto-responsabilidad de cada uno de nosotros ante uno de los retos mundiales más urgentes y aún no solucionados.

Para conseguirlo, insiste Sandra Santiago, *“es importante esta mirada global, entender que la alimentación durante las colonias no es un momento al margen del valor educativo sino que se trata de un espacio vital, que debe trabajarse de manera transversal”*. Esta transversalidad incluye a los equipos de cocina, con el responsable de calidad y evaluación alimentaria, los equipos de monitores y los usuarios, y los chicos y chicas que asumen y consolidan finalmente algunas consignas esenciales:

- Mejor servir poca cantidad para luego repetir, que servir mucho y tener que tirar.
- Convertir el comedor en un espacio de aprendizaje.
- Atender solo las necesidades solicitadas.
- Vivir con curiosidad promoviendo la variedad en la oferta alimentaria.
- Convivir con respeto a los compañeros, hablando sin gritos.

A menudo olvidamos que las actividades realizadas en las casas de colonias, tanto las que son de naturaleza escolar como las de verano y vacaciones, como aquellas que se organizan para las asociaciones de familias de alumnos, que recogen la mayor cantidad y volumen de actividad del sector, son esenciales para aportar su alto valor experiencial y educativo a la alfabetización y conciencia alimentaria. Las interacciones que se producen en una estancia de colonias al entorno de la alimentación no son para nada banales, y adecuadamente aprovechadas son un instrumento educativo de primer orden en el ámbito de la salud y el crecimiento de sus jóvenes usuarios.

#### Noticias Relacionadas

- [“En los campamentos, la cocina viene condicionada por factores económicos, humanos, materiales y logísticos”](#)
- [La Generalitat recuerda las recomendaciones de seguridad alimentaria en actividades de verano](#)
- [En los campamentos infantiles, relajémonos con todo menos con la seguridad alimentaria](#)
- [Recomendaciones para programar menús en campus deportivos y colonias de verano](#)

Jaume Ramos **Jaume Ramos** es director Comercial y de Marketing, y miembro del Comité Estratégico de **Eix Estels**, una organización pionera y referente en el ocio educativo en Catalunya; es también miembro de la junta y responsable del área de talento de **Aneacamp**, la asociación de empresas organizadoras de campamentos de España. @:  
[jr.comercial@eixestels.com](mailto:jr.comercial@eixestels.com).