



Restauración Colectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Divisiones / Comedores escolares /

Casi el 1,5% de las dietas escolares son especiales, más allá de alergias e intolerancias

Casi el 1,5% de las dietas escolares son especiales, más allá de alergias e intolerancias

Martes, 10 de noviembre 2020

Según el 'II Observatorio Mediterránea del comedor escolar', un 9,48% de los alumnos tiene al menos una alergia alimentaria identificada en el comedor de su colegio; además, casi el 1,5% de los menús escolares incorpora variantes, más allá de las alergias, a petición de las familias... bien sea por recomendación médica o por criterios religiosos o de conciencia.

La segunda oleada del Observatorio Mediterránea del Comedor Escolar demuestra que uno de cada diez niños en España sufre algún tipo de alergia alimentaria; para ello se han analizado los 19.693 menús escolares que sirve Mediterránea en España, entre los que la compañía tiene contabilizadas hasta 1.867 alergias diferentes. La relación supone una media en 2020 de un 9,48% de alumnos con alguna alergia alimentaria registrada; un dato ligeramente superior al del 6,49% de 2019 y que supone casi el doble que en el curso 2017 – 2018 (5,95%).

“En los últimos años asistimos a un aumento progresivo de las alergias en los comedores”, explica Rocío Royo, directora de Nutrición de Mediterránea y responsable del Observatorio. “Esto supone un doble reto: por un lado, ser muy exhaustivos en los protocolos para asegurar que no hay contaminación cruzada, y por otro, ser flexibles para que cada alumno reciba su dieta personalizada sin desatender sus necesidades nutricionales”.

Frutas y verduras, frutos secos y leche

Entre las alergias, la más frecuente este año es la alergia a las frutas y verduras (23,4%), que supera a la de los frutos secos, que fue la más frecuente en el observatorio anterior. Aun así, esta alergia sigue siendo una de las más comunes, ya que ocupa el segundo lugar con un 18,9% del total. *“Este dato probablemente se deba a que incluye los síndromes de alergia oral, reacción que sólo produce enrojecimiento y picor en la boca, ya que, según los estudios, los alérgenos alimentarios que más habitualmente producen síntomas sistémicos son el huevo, la leche, los frutos secos, legumbres y el pescado”* asegura **Gonzalo Galicia**, pediatra especialista en Digestivo infantil del Hospital Universitario de Guadalajara y profesor asociado de Medicina en la UAH.

Por otra parte, las alergias menos comunes son a los aditivos (0,6%), el pescado (6,3%) y a los mariscos y crustáceos (5,6%). Las mayores diferencias respecto a los datos recopilados en el curso escolar 2018-2019 son las frutas y verduras, que aumenta un 11,2% de un año para otro, los aditivos prácticamente desaparecen hasta representar un 0,6%, y las legumbres descienden también considerablemente hasta representar un 10,7%, cuando en 2019 alcanzaba el 15,79%.

“El hecho de que haya una alta representación de las alergias a las frutas y verduras, no significa que los alumnos sean alérgicos a todos los alimentos que estas categorías representan” asegura la directora de Nutrición y Dietética.



El mito de la lactosa

Socialmente, tiende a confundirse la intolerancia a la lactosa con una alergia alimentaria, sin embargo, ni el componente de la leche que las produce, ni el mecanismo, ni los síntomas son los mismos. Según los datos del Observatorio, la intolerancia a la lactosa representa un 13,17% de la casuística encontrada, aunque su prevalencia crece considerablemente de un año a otro, casi un 5%.

“Se trata de una intolerancia relativamente sencilla de manejar a nivel nutricional ya que actualmente la industria alimentaria cuenta con alternativas sin lactosa”, explica Rocío Royo. *“Para estos alumnos solemos prescindir de la leche y de los derivados lácteos en sus dietas, y revisar con atención las fichas técnicas de los productos, pues algunos pueden llevar lactosa entre sus ingredientes”.* Aunque a este respecto conviene recordar que la mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa son capaces de tolerar los yogures por tratarse de productos fermentados en los que la cantidad de azúcar (lactosa) es menor.

Dietas especiales: casi el 1,5% de los menús

Por primera vez en el Observatorio del Comedor Escolar, se han analizado las dietas con necesidades especiales entre los alumnos. Es decir, se han contabilizado las peticiones expresas de veto a ciertos alimentos o aditivos por recomendación médica o por criterios religiosos o de conciencia. El 1,43% de los menús incorpora alguna de estas variantes especiales. Aunque no representa una mayoría es un número que crece cada año, por lo que ahora la empresa lo tiene en cuenta.

La más común de estas dietas especiales es la dieta sin carne, solicitada por motivos de conciencia social, habitualmente por parte de familias vegetarianas o musulmanas. Este tipo de dieta sin carne y sin cerdo supone más de la mitad de los requerimientos especiales (59%).

En segundo lugar, con una presencia del casi 15% se encuentran las dietas hipocalóricas, que tienen menos aporte calórico. *“La mayoría de las dietas bajas en calorías están asociadas a la obesidad infantil, una cuestión que nos preocupa especialmente, y por ello nuestros proyectos educativos van más allá de la alimentación. Fomentamos también las actividades físicas que, junto a una dieta equilibrada, son claves para prevenir la obesidad”*, apunta la responsable de Nutrición de Mediterránea. De hecho, nuestros menús se basan en las guías publicadas por el Ministerio de Sanidad y las Consejerías de las diferentes Comunidades Autónomas para tener en cuenta la frecuencia de alimentos de los diferentes grupos, y en las recomendaciones de diferentes sociedades científicas para el cálculo del aporte nutricional.

Las dietas para alumnos con diabetes representan un 12% del total, mientras que las menos solicitadas son las dietas hipercalóricas. *“Los menús se personalizan hasta el punto de indicar las raciones por cada alumno, lo que implica una gran complejidad organizativa y logística. A menudo hablamos directamente con los padres para asegurar que se ajusta al máximo al tratamiento o necesidad específica del niño”*.

Para realizar este estudio, Mediterránea ha tomado como base los menús diarios servidos en los centros educativos (comedores escolares, sin incluir escuelas infantiles ni institutos) donde presta servicio en toda España. En el curso 2016 – 2017, la base analizada fue de 10.978 y un listado de 653 alergias referenciadas. En el curso 2018 -2019, han sido 15.000 menús y un listado de 969 alergias. En el curso 2019 – 2020 ha sido de 19.693 y una lista de 1.867 alergias. Todas las alergias se han listado y clasificado conforme a las siguientes nueve categorías: leche, huevo, pescado, legumbres, frutas y verduras, frutos secos, aditivos, moluscos, crustáceos y gluten.

Noticias Relacionadas

- [Mapa interactivo con las normas y guías de los comedores escolares en cada comunidad](#)
- [Nueva guía sobre celiaquía, intolerancia a la lactosa y alergias alimentarias en los colegios](#)
- [Informar y formar al personal de los centros educativos, sobre alérgenos, salva vidas](#)
- [El sello Allergy Protection, un aval que garantiza menús de colectividades libres de alérgenos](#)