

Verbo Divino
Abril 2015

COMENTARIO NUTRICIONAL

En Chile, como en la mayoría de los países en desarrollo, se ha producido en los últimos años un importante aumento de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, dentro de éstas la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, siendo las enfermedades cardiovasculares la principal causa de muerte (OMS 2002).

Los estudios actuales sobre Obesidad, revelan que es una Enfermedad Multifactorial donde la alimentación juega un papel preponderante.

ARAMARK, como empresa dedicada al rubro de la alimentación y conciente del servicio de alimentación que ofrece y de la importancia que esto representa para la salud de sus clientes, se preocupa de fomentar estilos de vida saludable, principalmente considerando el perfil epidemiológico actual de nuestro país que pone a la población escolar como grupo de riesgo.

Ofreciendo una amplia variedad de preparaciones, frecuencia, y estacionalidad, considera las preferencias y exigencias de cada cliente, se toman en cuenta las guías de alimentación para la población chilena del MINSAL tales como consumir pescado y legumbres mínimo una vez por semana, aumentar el consumo de frutas y verduras, disminuir el consumo carnes rojas, grasas saturadas y sal, y preferencia de carnes blancas entre otros.

Cálculo de requerimientos nutricionales:

La elaboración de los menús del área educación se fundamenta en las necesidades energéticas de macro y micro nutrientes, para cada etapa de la vida, en base a las recomendaciones del comité de expertos de la FAO/OMS/ONU /2004, y la pirámide alimentaria chilena (tabla 1). La distribución calórica dentro de los tiempos de comida para la población escolar considera que el servicio almuerzo un aporte del **40 al 50%** de las calorías totales del día, el cual debe aportar un promedio de **760 - 900 Calorías /día**.

Tabla 1: Requerimientos nutricionales población escolar / día

GRUPO DE EDAD	SEXO	CALORÍAS DIARIAS
5.1 - 7 años	FEMENINO	1.225
	MASCULINO	1.525
7.1 - 10 años	FEMENINO	1.450
	MASCULINO	1837
10.1 - 12 años	FEMENINO	1.760
	MASCULINO	2.250
12.1 - 14 años	FEMENINO	1.975
	MASCULINO	2.660
14.1 - 18 años	FEMENINO	2.100
	MASCULINO	2.200

Es importante distribuir el total de calorías a consumir diariamente (distribución de la molécula calórica o DMC). Esto permite una adecuada relación de los Macronutrientes, es decir, Carbohidratos, Grasas y Proteínas, ya que nuestro organismo los necesita en una proporción equilibrada en concordancia con las recomendaciones actuales.

Considerando las características de nuestros comensales escolares, se estima la siguiente distribución de la Molécula Calórica (DMC):

Tabla 2. Recomendaciones de DMC (FAO-OMS 2004):

Macronutrientes	Rango Recomendado	Gramos de Macronutrientes servicio almuerzo
Proteínas	12 – 16%	23-30 g
Carbohidratos	50 – 60%	95-114 g
Grasas	25 – 30%	21-25 g

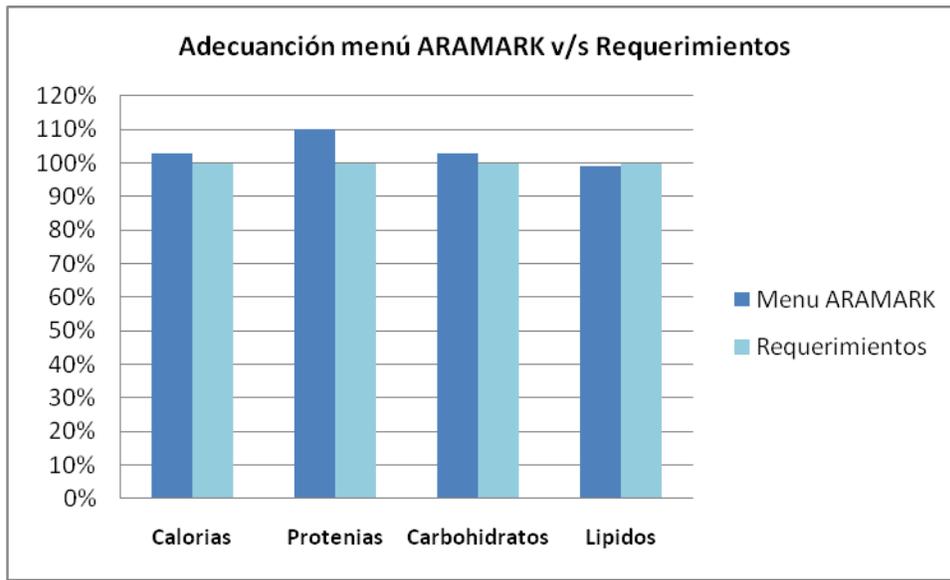
Adecuación de energía y DMC de acuerdo al menú entregado en propuesta:

La siguiente tabla muestra el aporte de energía y macronutrientes que aporta en promedio la minuta entregada en la propuesta para los estudiantes.

TABLA 3: Promedio aporte nutricional menú

	Calorías (Kcals)	Proteínas (g)	H de C (g)	Lípidos (g)
Requerimiento	760	23-30	95-114	21-25
Promedio del menú	785	31.4	113.8	22.6
DMC Recomendado	100	12 – 16%	50 – 60%	25 – 30%
DMC del menú	100	16%	58%	26%
Adecuación menú	103%	110%	103%	99%

Grafico1: Adecuación menú Aramark v/s Requerimientos nutricionales



Conclusión:

Este informe fue realizado en base al análisis del menú del mes de Abril 2015, para los alumnos del primer nivel (1° a 3° Básico), considerando 5 días de servicio semanal.

Según el menú entregado el mes de Abril, podemos mencionar que el menú propuesto por Aramark, cumple con las recomendaciones nutricionales de energía y macronutrientes para esta etapa escolar.

Del salad bar, plato de fondo, y acompañamientos programados para el servicio general de almuerzo, se derivan las preparaciones para el menú del primer turno. De esta manera, se evitan preparaciones con productos que no son de la aceptación para este grupo, tales como cochayuyo, salsas pebres, arroz al curry, puré piamontesa, etc.

Todos los días los alumnos tienen la opción de consumir una ensalada programada de 80 grs, seleccionada de acuerdo a las preferencias manifestada por este grupo, considerando 1 vez por semana tomate, 1 o 2 veces por semana, lechuga, y los días restantes, verduras como apio, repollo blanco, zanahoria rallada, todo según la estacionalidad de los productos.

Los resultados obtenidos son un promedio de todas alternativas de menú, donde se entregan tanto carnes blancas como pescado, pollo y pavo, carne de vacuno en preparaciones al vapor, mixtas, asadas, guisos, todo esto con dos alternativas de acompañamiento diarias, una en base a cereales tales como arroz o fideos y otra en base a verduras, como flanes, budines, verduras salteadas, guisos etc.



Además 1 vez a la semana se dan preparaciones en base a legumbres, siendo las lentejas las de mayor aceptabilidad y preferencia de las alumnas.

El plato de fondo considera dos opciones a elegir con la posibilidad de intercambiar el acompañamiento cuando la preparación lo amerita.

Los postres, se entregan de acuerdo al contrato, en 5 alternativas: masa, fruta, jalea y postre de leche. Estos son de libre elección para las alumnas.

Todas las recetas entregadas por ARAMARK para el área de educación están limitadas en la utilización de condimentos tales como pimienta, ajo, ají, comino entre otros. Sin embargo para intensificar y mejorar los sabores, se integran a las preparaciones, aromatizantes como orégano, laurel, vainilla y canela entre otros.

Con respecto al tamaño de las raciones, se puede mencionar que todo es porcionado con medidores estándar que cumplen con el gramaje adecuado para este grupo etario.

De acuerdo a todo este análisis, podemos concluir que el aporte nutricional del menú entregado por ARAMARK para el servicio de almuerzo, cumple con los estándares y requerimientos nutricionales establecidos por la FAO/OMS, considerando además la etapa escolar como una etapa de actividad física moderada y crecimiento constante.

Es importante mencionar que es fundamental, complementar los otros tiempos de comidas con snacks saludables, para evitar largos periodos de ayuno, y cubrir con los requerimientos diarios necesarios para los diferentes grupos etarios.

Se sugiere que para este grupo de alumnos de primera unidad, la alimentación debiera ser dirigida, de modo de poder asegurar una alimentación balanceada que entregue los diferentes grupos de alimentos a lo largo de toda la semana.

Andrea Roldán M.
Nutricionista
Ejecutiva Departamento de
Planificación Culinaria
Aramark.- 2015

Maritza Toro.
Nutricionista
Jefa de Operaciones Educación
VP Operaciones
Aramark- 2015