

Recomendaciones de CODINMA a las familias que no llevan a sus hijos a los comedores escolares

## **La crisis sanitaria no debe alterar los hábitos alimentarios de los alumnos**

**La alimentación infantil debe cubrir todos los macro y micronutrientes necesarios que aseguren un correcto crecimiento y desarrollo**

**CODINMA recomienda una alimentación basada en productos frescos, de temporada y proximidad**

**La planificación semanal de los menús contribuye a seguir una dieta equilibrada**

**Se deben respetar los horarios, comer temprano y disfrutar y saborear de las comidas en familia**

**Madrid 23 de septiembre de 2020-** La vuelta al colegio, marcada por la crisis sanitaria de la Covid-19, ha hecho que muchas familias se hayan decantado por evitar los comedores escolares. Y, aunque es precisamente en el período escolar cuando se establecen muchos hábitos alimentarios y de higiene, el no dejar a los hijos en los comedores de los centros educativos indican desde el [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#), no tiene que traducirse en cambios nutricionales para los alumnos que coman en sus casas.

*“Más allá de las preferencias individuales de los niños -señalan desde CODINMA- la alimentación infantil, además de ser apetecible, debe cubrir todos los macro y micronutrientes necesarios para asegurar un correcto desarrollo y crecimiento, por lo que es muy importante que las familias no se olviden de la importancia de seguir unos hábitos de alimentación saludables”.*

En este sentido, **Luján Soler**, decana de CODINMA, considera que *“nunca es tarde para la educación nutricional”* y recuerda lo importante que es prevenir la obesidad y las alteraciones nutricionales, uno de los mayores problemas a nivel de salud pública. Para ello, aprovechando que ahora muchos niños van a comer en familia los padres pueden y deben aprovechar para enseñarles pautas de alimentación adecuadas. *“Si desde pequeños nuestros hijos nos ven cocinar de forma saludable, tomar fruta y verdura y llevar una vida sana, crecerán con estos hábitos”*, añade Luján Soler.

Así, CODINMA recomienda una alimentación basada en productos frescos de temporada y proximidad, en la que predominen las frutas y verduras, legumbres, cereales integrales y proteínas de origen animal y vegetal. También es muy importante la combinación de alimentos. *“En estos casos, la planificación de los menús se convierte en primordial para asegurar que todos los días se ingieren los macro y micronutrientes necesarios para el desarrollo de los más pequeños”*, añaden desde el Colegio. Además, es importante respetar los horarios de las comidas y dedicarles a ellas el tiempo necesario. Desde CODINMA destacan también la importancia de crear rutinas de horarios, enseñar a los más pequeños a comer despacio y sentado, en un entorno familiar relajado y sin distracciones de pantallas.

#### **Ante la duda, acudir a los expertos**

En esta “nueva normalidad” pueden surgir muchas dudas y preguntas a los padres sobre la alimentación más adecuada para sus hijos, qué pautas seguir o qué menú elegir. En estos casos, CODINMA recuerda que *“recurrir a la figura del Dietista-Nutricionista titulado es la mejor garantía para el adecuado tratamiento de la salud en materia nutricional”*.

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid está llevando a cabo un esfuerzo muy importante para dar a la figura del Dietista-Nutricionista el papel que se merece en la sociedad y acabar con el intrusismo, *“no solo por lo que afecta a los profesionales graduados o diplomados en Nutrición Humana y Dietética, sino porque está en riesgo la salud de la población. El profesional de la nutrición es el Dietista-Nutricionista, insisten desde CODINMA, y es a él a quien hay que acudir”*.

#### **Sobre CODINMA**

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus Colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una asistencia sanitaria de mayor calidad.

**Para más información:**

Bárbara Navarro/ Marta Carrillo

[bnavarro@torresycarrera.com](mailto:bnavarro@torresycarrera.com) / [mcarrillo@torresycarrera.com](mailto:mcarrillo@torresycarrera.com)