



Cómo prevenir la obesidad infantil: claves para una infancia saludable

En Albi trabajamos con menús diseñados por expertos en nutrición infantil, formación continua al personal de cocina y un enfoque educativo que involucra a toda la comunidad escolar



Cómo prevenir la obesidad infantil: claves para una infancia saludable / EL DÍA

Renata Domingo
Santa Cruz de Tenerife 14 JUL 2025 12:00

En **Albi** sabemos que una buena alimentación es clave para el **desarrollo físico, emocional y académico de l@s más pequeños**. Los niñ@s pasan gran parte del día en el colegio, y lo que comen allí influye directamente en su energía, concentración y bienestar. Por eso, la calidad de los **menús escolares** no es un detalle menor, sino una parte esencial de su formación.

Sin embargo, aún persisten errores en la planificación de muchos comedores escolares: menús poco equilibrados, exceso de fritos, escasa variedad o falta de adaptación a las necesidades nutricionales infantiles. En Albi, trabajamos para revertir esta situación mediante **menús diseñados por expertos en nutrición infantil, formación continua al personal de cocina y un enfoque educativo que involucra a toda la comunidad escolar**. Nuestro compromiso es claro: **alimentar bien para educar mejor**.

Garantizar que los **menús escolares** sean **equilibrados, nutritivos** y, además, atractivos para los niños es un reto que requiere atención y compromiso.

Te puede interesar

VIDA Y ESTILO
Alerta sanitaria en España: así es la 'extraña' enfermedad muy...
2025-01-07



VIDA Y ESTILO
Cuidado si tu hijo le dice a un amigo 'MOS' o 'DOS' delante de...
2025-10-21



VALENCIA CF
Luto en el Valencia CF: Fallece José Manuel Ochotorena
2025-10-27



IDEAS
Tren, oficina, sala de cine y aula
Cellnex



GENTE
Ana Mena sorprende al confesar la edad a la que perdió la virginidad...
2025-10-23



DECORACION
La campaña que te hará replantearte qué significa "hogar"
Kave Home



Lo más leído Lo último

- 1. El actor turco de moda, en Tenerife: tras su paso por 'La Revuelta', Can Yaman se deja ver en la isla

¿Cómo debe ser un menú escolar saludable?

Un menú escolar adecuado debe ofrecer **una alimentación equilibrada**, con variedad de alimentos (cereales, frutas, verduras, proteínas y lácteos) y **porciones adaptadas a la edad de los niños**. Es clave usar **métodos de cocción saludables** (como el horneado o la plancha) y **priorizar el agua** frente a bebidas azucaradas. El **desayuno** debe ser **completo y nutritivo** para favorecer la concentración, y la comida debe incluir platos variados que aseguren un buen aporte de nutrientes. Ejemplos de menús equilibrados incluyen combinaciones de legumbres, carnes magras, pescados y frutas frescas.

Errores más comunes en los menús escolares y su impacto en la salud

A pesar de la importancia de una alimentación equilibrada, todavía **se cometen errores en muchos comedores escolares** que pueden afectar la salud de los niñ@s. Uno de los problemas más frecuentes es el exceso de alimentos ultraprocesados, como por ejemplo; espaguetis de pescado, pizzas de pescado, barritas de pescado, los cuales contienen altos niveles de grasas saturadas, azúcares y sal, aumentando el riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares. Además, la falta de variedad en los platos puede provocar carencias nutricionales y una pérdida de interés por la comida.

Otro aspecto a considerar es el **tamaño de las porciones**, ya que cuando son demasiado grandes o demasiado pequeñas pueden generar desequilibrios en la ingesta calórica. El abuso de frituras o rebozados contribuye a un consumo excesivo de calorías vacías y grasas poco saludables, lo que afecta tanto el metabolismo como el rendimiento físico de los niñ@s. Estos errores no solo pueden derivar en problemas de salud como la obesidad infantil o déficits nutricionales, sino que también influyen negativamente en la concentración y el rendimiento académico.

¿Cómo mejorar los menús escolares?

Para mejorar la alimentación en los colegios, es clave **formar al personal de cocina en nutrición infantil y cocina saludable**, así como contar con **supervisión nutricional experta** para revisar los menús. Involucrar a padres y madres y alumnado en la planificación y ofrecer educación nutricional a los niñ@s también contribuye a crear **hábitos saludables desde edades tempranas**. Además, los menús deben adaptarse a necesidades especiales como alergias o intolerancias.

Una alimentación escolar equilibrada impacta directamente en la salud, el **desarrollo** y el **rendimiento académico de los niñ@s**. Es responsabilidad compartida entre colegios, familias y profesionales promover opciones nutritivas que formen parte de un estilo de vida saludable. Apostar por **menús variados y completos** es apostar por el bienestar y el futuro de las nuevas generaciones.