P16: una alimentación escolar saludable

Tempo estimado de lectura: 6 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



O comedor escolar non é unicamente o lugar onde o alumnado realiza unha das comidas principais do día. É tamén un espazo educativo, unha ferramenta de prevención e un punto de encontro entre a saúde pública, a sostibilidade, a cultura alimentaria e o territorio. Cada menú pode contribuír a que nenas, nenos e adolescentes descubran novos sabores, adquiran hábitos saudables e comprendan de onde proceden os alimentos que consomen.

En Galicia, este traballo apóiase en programas e iniciativas que comparten un mesmo obxectivo: mellorar a alimentación ofrecida nos centros educativos. Entre eles destacan o Programa 2.16, o Real decreto 315/2025, as actividades da Consellería do Mar e o proxecto Comedores Responsables KM0, desenvolvido coa participación de varios Grupos de Desenvolvemento Rural galegos.

Estas actuacións permiten contemplar a alimentación escolar desde unha perspectiva ampla. Non se trata só de decidir que alimentos aparecen no prato, senón tamén de valorar como se producen e se cociñan, de que maneira se presentan ao alumnado e que impacto teñen sobre a saúde, o medio ambiente e a economía local.

O Programa 16: avaliar para mellorar

O **Programa 2.16** de menús escolares, máquinas expendedoras e cafetarías naceu no marco do Plan Nacional de Control Oficial da Cadea Alimentaria 2021-2025, coordinado pola Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición. No novo Plan Nacional de Control Oficial da Cadea Alimentaria 2026-2030 continúa como Programa 16, orientado a promover unha alimentación saudable e sostible nos centros educativos mediante controis oficiais e criterios

comúns.

En Galicia, a través deste programa revísanse os menús, as frecuencias de consumo dos distintos grupos de alimentos, as técnicas culinarias empregadas e a presenza de produtos que deben consumirse só de maneira ocasional. Compróbase se se incorporan froitas, hortalizas, legumes e peixe cunha frecuencia axeitada e se se limita a presenza de frituras, carnes procesadas e pratos precociñados.

Tamén se valora a variedade das preparacións e a supervisión dos menús por parte de profesionais con formación acreditada en nutrición humana e dietética. A información obtida permite detectar aspectos susceptibles de mellora e orientar os centros, o persoal de cociña e as empresas responsables do servizo. A avaliación non se concibe unicamente como unha inspección, senón como unha oportunidade para avanzar cara a menús máis variados, equilibrados e adaptados ás necesidades do alumnado.

Os resultados difundidos pola Dirección Xeral de Saúde Pública amosan avances importantes. Na última avaliación publicada, o 100 % dos comedores analizados cumpría a frecuencia semanal recomendada de peixe e a presenza de hortalizas como primeiro prato; o 98 % limitaba as frituras e o 97 % controlaba os pratos precociñados. Ademais, o 71 % dos menús estaba supervisado por profesionais con formación acreditada en nutrición humana e dietética.

Un real decreto para todos os centros

O Real decreto 315/2025, do 15 de abril, establece criterios mínimos para fomentar unha alimentación saudable e sostible nos centros educativos públicos, concertados e privados. A maior parte das súas disposicións entrou en vigor o 16 de abril de 2026, un ano despois da súa publicación no Boletín Oficial do Estado.

A norma fixa frecuencias concretas para os menús servidos de luns a venres. Establece entre unha e tres racións semanais de peixe, unha ou dúas de legumes, catro ou cinco sobremesas de froita fresca e un máximo de tres racións de carne por semana. As frituras limítanse a unha ración semanal e os pratos precociñados, a unha ao mes. Ademais, a auga debe ser a bebida habitual no comedor.

O decreto esixe que os menús sexan supervisados por profesionais con formación acreditada e que as familias reciban información mensual clara. Esta debe incluír o nome dos pratos, as técnicas culinarias empregadas, as salsas, as gornicións e os alérxenos presentes. Os centros tamén deben ofrecer orientacións para que as ceas preparadas na casa complementen axeitadamente a comida do mediodía.

Así mesmo, os comedores deben dispoñer de menús especiais para o alumnado con alerxias, intolerancias alimentarias ou outras enfermidades debidamente acreditadas. A norma tamén contempla as necesidades motivadas por razóns éticas ou relixiosas, co obxectivo de evitar que estas circunstancias exclúan ningún escolar do servizo.

Outro dos aspectos máis relevantes é a sostibilidade. Promóvese a utilización de alimentos frescos e de tempada, a redución do desperdicio alimentario e a compra de produtos procedentes de canles curtas de comercialización. Deste xeito, a alimentación saudable relaciónase tamén co coidado do medio ambiente e co apoio á economía local.

A Consellería do Mar e a cultura mariñeira

Nunha comunidade estreitamente vinculada ao mar, o peixe e o marisco forman parte da identidade cultural, social e gastronómica. A **Consellería do Mar** desenvolve iniciativas para achegar estes produtos ao alumnado e explicar a súa importancia dentro dunha alimentación variada e equilibrada.

Programas como **«Ti si que es un bo peixe», «Ponlle as pilas ao teu bocata» ou «Fai clic ao teu bocata»** combinan obradoiros, materiais didácticos, visitas e actividades de degustación. O primeiro céntrase no coñecemento e no consumo de produtos frescos do mar de Galicia, mentres que os outros promoven o coñecemento das conservas de peixe e marisco entre o alumnado das distintas etapas educativas.

Estas propostas poden axudar a superar o rexeitamento inicial cara a determinados alimentos. Cando o alumnado participa nunha actividade culinaria, visita unha lonxa ou coñece o traballo das/os pescadoras/es, mariscadoras/es e profesionais do sector conserveiro, o produto deixa de ser algo descoñecido e adquire un significado cultural e próximo.

Ademais, a presentación dos alimentos inflúe na súa aceptación. As elaboracións sinxelas, a variedade das receitas, as gornicións atractivas, a ausencia de espiñas e a explicación previa do prato poden contribuír a que o alumnado se achegue ao peixe con maior curiosidade e interese.

Comedores Responsables KM0

A alimentación escolar tamén pode converterse nunha ferramenta de desenvolvemento rural. O proxecto de cooperación Leader Comedores Responsables KM0 conta coa colaboración da Consellería do Medio Rural e de oito Grupos de Desenvolvemento Rural. O GDR Terras de Compostela coordina unha iniciativa que se estende por preto de noventa concellos galegos.

O proxecto busca conectar os comedores escolares e outras colectividades cos produtores de proximidade, fortalecer as canles curtas de abastecemento e consolidar redes estables de provedores locais. Tamén prevé recoñecer os comedores que cumpran os requisitos establecidos en materia de compra responsable e de utilización de produtos de proximidade.

A proximidade non garante por si soa que un menú sexa saudable, pero pode mellorar a frescura e a rastrexabilidade dos alimentos, reducir o número de intermediarios e manter unha parte do gasto no propio territorio. Ademais, permite que o alumnado coñeza os produtos da súa comarca e valore o traballo de agricultoras/es, gandeiras/os, pescadoras/es e pequenas empresas transformadoras.

Para facelo posible cómpre coordinar as/os produtoras/es, as/os distribuidoras/es, as/os responsables das cociñas e as administracións públicas. Tamén é importante adaptar os contratos de compra, planificar os menús en función da tempada e garantir unhas condicións económicas xustas para todas as partes.

O reto non consiste unicamente en cumprir unhas frecuencias nutricionais. Trátase de crear unha cultura alimentaria na que comer ben signifique gozar dunha dieta variada, reducir o desperdicio, respectar o medio ambiente e recoñecer o traballo das persoas que producen, pescan, distribúen e cociñan.

Porque un comedor escolar saudable non comeza só na cociña. Empeza no mar, na horta e nas

explotacións gandeiras, continúa na planificación e na compra pública e remata arredor dunha mesa que tamén pode converterse nunha aula.

