

Cuadro 1. Pautas de observación (0-3)

PARA REDONDEAR

## Repensando los comedores escolares

Ita Alabat, Àngels Geis, Pilar Martínez  
Blanquerna-URL. Barcelona

**La alimentación y las emociones**  
BRADFORD, M.  
Barcelona. Océano-Ámbar, 2015

Este es un libro para ir un poco más allá de lo que significa *comer*. En él, podemos encontrar orientaciones interesantísimas sobre cómo afecta lo que comemos a las emociones. También en el caso de la alimentación infantil.



La autora explica y da diferentes opciones para que nuestra alimentación contenga los nutrientes necesarios para cuidar el cuerpo, la mente y las emociones; porque no todos necesitamos comer lo

mismo y, además, nuestras necesidades de cantidad o tipo de ingesta pueden variar según los momentos (momentos de alto rendimiento físico, épocas de exámenes, baches emocionales, etc.). Es, pues, una buena herramienta a la hora de valorar los menús que ofrecemos a nuestros niños y niñas, en casa o en la escuela, y también, cómo no, para valorar

nuestros hábitos en la alimentación diaria, a fin de mantener un equilibrio interior que nos lleve a la calidad de vida que deseamos.

**Guía de comedores escolares**  
**FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN**  
**Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2008**

Esta guía ofrece información sobre lo que debe ser una alimentación saludable y equilibrada en los comedores escolares, haciendo refe-



rencia a las diferentes etapas educativas. Aunque se hace un repaso a la normativa de comedores, el centro de atención es, sobre todo, cómo dar respuesta a las diversas necesidades nutricionales de los niños y las niñas, ya sea debido a la edad, ya sea debido a necesidades médicas. Se explican también

en esta obra los requisitos sanitarios para la manipulación o el transporte de los alimentos (cuando la cocina no está en la propia escuela). Hay un capítulo dedicado a hablar de las posibilidades educativas de la hora del comedor en las escuelas, haciendo referencia a las necesidades organizativas (ventilación, iluminación, ruido, etc.), y también a las acciones que los adultos han de realizar. Asimismo, se dan breves orientaciones para los diferentes ciclos de infantil y primaria. ■