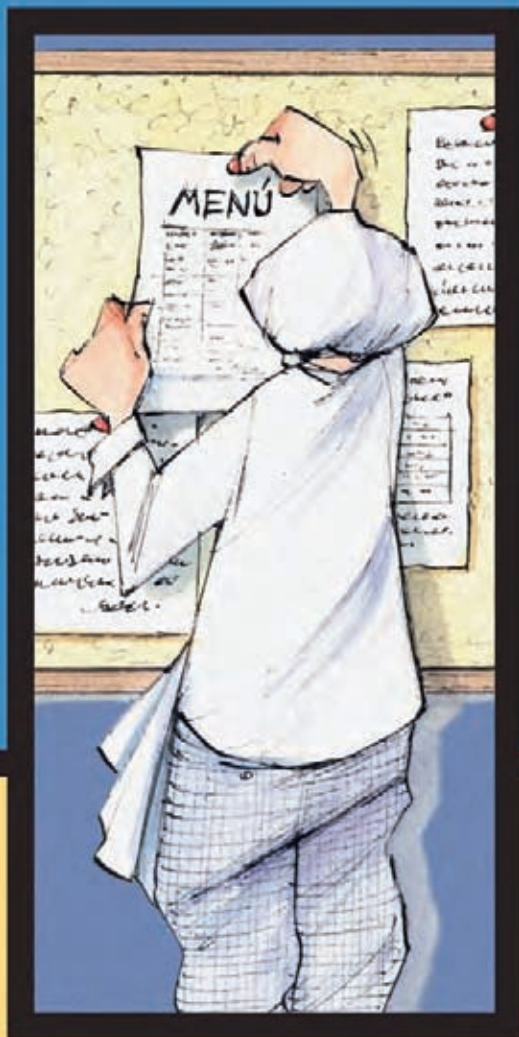


¿ES ADECUADA LA ALIMENTACIÓN EN LOS CENTROS ESCOLARES?

Recomendaciones para mejorar la calidad de los comedores escolares desde las Asociaciones de padres y madres y las familias



Patricia Tschorne
Ilustraciones de Francesc Rovira

Aprende y Educa



¿ES ADECUADA LA ALIMENTACIÓN EN LOS CENTROS ESCOLARES?

**Recomendaciones para mejorar la
calidad de los comedores escolares
desde las Asociaciones de padres y
madres y las familias**

Patricia Tschorne

Ilustraciones de Francesc Rovira

Aprende y Educa



Autores

Patricia Tschorne

Ilustraciones

Francesc Rovira

Coordinan

Lola Abelló Planas

Encarna Salvador

Fernando Martín

Pablo Gortázar

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 6º A. 28013 Madrid

Tel. 91 701 47 10 Fax 91 521 73 92

E-mail: ceapa@ceapa.es

Web: www.ceapa.es

Primera Edición

Mayo 2008

Diseño Gráfico

Diseño Chacón

Imprime

ROELMA, S.L.L.

Junta Directiva de CEAPA

Lola Abelló, Pedro Rascón, Encarna Salvador, José Antonio Puerta,
Juan José Fornovi, José Pascual Molinero, Francisco Redruello,
Fernando Martín, Adelma Méndez, Juan Antonio Vilches, Antonio López,
Fernando Vélez, Jesús Fernández, José Luis Sánchez, Sara Inés Vega,
José Luis Pazos, Ginés Martínez, Valle Ballano, Francisco Martínez y
Rosa Giménez

CEAPA ha sido declarada entidad de Utilidad Pública el
25 de Julio de 1995

Índice

PRESENTACIÓN	7
1. ¿Qué es el comedor escolar?	9
1.1 ¿Cuáles podrían constituir los objetivos del comedor escolar?	11
1.2 ¿Cómo se regula el comedor escolar?	13
1.3 ¿Cuál es el órgano de gobierno del comedor escolar?	15
1.4 ¿Quién podría gestionar el comedor escolar?	16
1.5 En caso de hacer una gestión indirecta: ¿Cómo se debería hacer el contrato con una empresa de <i>catering</i> ?	17
1.6 En caso de hacer una gestión directa: ¿Cómo se debería hacer?	19
1.7 ¿Cómo deben ser los aspectos estructurales, lugar, las condiciones y el equipamiento del comedor?	20
1.8 Otras pequeñas cuestiones prácticas de gran interés	22
2. El menú escolar: un aspecto fundamental del comedor escolar	25
2.1 ¿Quién ha de planificarlo?	28
2.2 Un menú semanal: a modo de ejemplo	31
3. Implicación de las familias en el comedor escolar	35
3.1 ¿Cómo participar en las tareas del comedor?	39
3.2 ¿Cómo podemos contribuir desde casa a conseguir los objetivos del comedor escolar?	41
4 Planificar el tiempo de espera entre la comida y la vuelta a las clases	45
5. Cuando la alimentación es un problema	51
6. Y, para terminar, no se olviden...	55
7. Bibliografía	59
Listado de publicaciones, federaciones y confederaciones de CEAPA	63



Presentación

7

El comedor escolar, además, de garantizar y ayudar a la organización de la vida familiar, tiene una función educativa, social y en algunos casos compensatoria frente a las dificultades de algunas familias para preparar comidas equilibradas y como un contrapeso a la influencia de la publicidad por el gusto de la comida llamada *basura* o que contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, azúcares y carece de proteínas, vitaminas y fibras.

Es evidente, que el comedor escolar es un espacio privilegiado para desarrollar actitudes sociales respetuosas, hábitos alimenticios, comportamientos y aprendizajes adecuados ante la ingesta de alimentos.

Además, facilita un aprendizaje intercultural, ya que, hoy en día, tenemos la suerte que en la mesa se sientan niños y niñas de diferentes culturas, costumbres y religiones y, por lo tanto, de diferentes tipos de alimentación.

Con la entrada masiva de las mujeres en el mercado de trabajo, cada día hay más niños y niñas que se quedan a comer en el centro, por ello el comedor escolar, hoy por hoy, resulta imprescindible y necesario para muchas familias.

Tomando en cuenta estos hechos, la Confederación de APAs de la Escuela Pública (CEAPA), ha decidido actualizar la publicación *El comedor escolar* y editarla en la colección Aprende y Educa, con el objetivo de ofrecer una serie de informaciones concretas que ayuden a las APAs y a la Comunidad Educativa a gestionar el comedor escolar de la manera más eficaz posible.

El comedor escolar se ha convertido en un nuevo espacio educativo donde los niños y las niñas aprenden hábitos alimenticios y comportamiento social. Este espacio permite, en forma

efectiva y racional, aprender a comer y adquirir actitudes positivas hacia una alimentación saludable. Los niños y niñas, ayudados por lo que se denomina *aprendizaje por imitación*, emulan a sus compañeros y compañeras que se muestran felices al comer las cosas que a ellos no les agrada, ampliando así su dieta de forma natural.

El comedor escolar debe estar consensuado por toda la Comunidad Educativa y específicamente por el Consejo Escolar del Centro. Este consenso debería centrarse en torno a la gestión, las normativas, los menús y la evaluación.

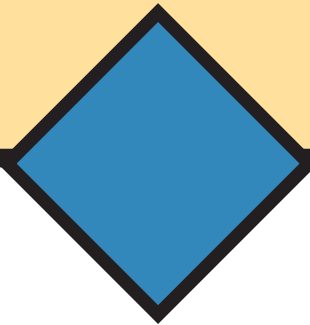
La formación de hábitos alimenticios es uno de los aspectos fundamentales a tener en cuenta, considerando, como decíamos al inicio, que el intenso bombardeo que, durante estos últimos años, recibe la infancia a través de la publicidad, los lleva, en muchas oportunidades, a consumir comida *basura*.

Creemos que el Comedor escolar debe:

- ◆ Potenciar una oferta apetitosa, variada, atractiva en su presentación, donde los menús tomen en cuenta los factores culturales de los comensales;
- ◆ Incluir alimentos con todo tipo de nutrientes para favorecer el desarrollo y el contacto con todos los alimentos;
- ◆ Buscar la variación en el color, textura, métodos de cocinado, temperaturas y ofrecer cantidades adecuadas;
- ◆ Promover los aspectos relacionados con la satisfacción del *comer con gusto*, de compartir y comunicarse.

1

**¿QUÉ ES EL
COMEDOR ESCOLAR?**





El comedor escolar se podría definir como una prestación complementaria de ayuda a la escolarización.

El servicio escolar de comedor en los Centros Públicos es regulado por cada Comunidad Autónoma en forma relativamente diferente. Por lo general, se ofrecen dos vías de funcionamiento, una, de carácter opcional, a través de la cual todos los centros pueden ofrecer un servicio de comedor escolar, siempre que garanticen su idoneidad y prestación, y otra, de carácter preceptivo y gratuito, que correspondería básicamente a un compromiso de las administraciones educativas competentes, quienes deberían ofrecer un servicio de comedor escolar al alumnado que deba desplazarse fuera de su propio domicilio para poder cursar la enseñanza obligatoria. El comedor escolar debe garantizar una dieta equilibrada y un espacio de educación eficaz.

1.1 ¿Cuáles podrían constituir los objetivos del comedor escolar?

Como servicio y como espacio educativo, el comedor escolar debería perseguir unos objetivos adecuados a las características del centro, de los usuarios y del barrio. A modo de ejemplo, proponemos los siguientes:

Objetivos generales del comedor escolar

1. Proporcionar a toda la comunidad educativa un servicio básico y cotidiano que puede facilitar la continuidad y conveniencia del trabajo diario.
2. Garantizar a las familias la jornada escolar completa de sus hijos e hijas dentro del centro, en función de la compleja transformación de la sociedad actual: necesidades laborales de los padres/madres o tutores legales, distancia del centro al domicilio y otras circunstancias.
3. Aprovechar los procedimientos establecidos por la Administración Educativa para ofrecer ventajas asistenciales a las familias con necesidades socioeconómicas.

4. Atender con la misma eficacia, en cuanto a servicio alimentario, educativo y de salud, al alumnado discapacitado o que provenga de otras etnias o culturas.

Objetivos específicos del comedor

1. Suministrar un menú gastronómico, a medio día, equilibrado, variado y completo, adecuado a las necesidades fisiológicas de los comensales.
2. Promover en la mesa los valores de respeto, urbanidad, uso de utensilios en función de su estricta finalidad, aceptación mutua, compañerismo, solidaridad y comprensión de las ventajas de una relación, todos ellos enriquecedores del trato social.
3. Promocionar hábitos, como por ejemplo: actitud gentil y colaboradora con las personas del servicio, manipulación higiénica de los alimentos, dominio de los gestos, de la voz y en general del propio cuerpo, que garantice la urbanidad adecuada en la masticación, ritmo, orden y proporción en los trozos de alimento, limpieza de las manos y uso de cepillo dental.
4. Promover habilidades, tales como: el uso efectivo y específico de los cubiertos; conocimiento, composición, propiedades nutritivas de los alimentos y su efecto en el organismo.
5. Ayudarles a descubrir el placer de comer y beber, reconocimiento de diferentes formas de preparar las comidas: cocina mediterránea, andaluza, catalana, peruana, ecuatoriana, magrebí, vasca, gallega, valenciana...
6. Organizar el tiempo como un espacio educativo de actividades no derivadas de las propias obligaciones escolares: deportes, cursillos, biblioteca, juegos de mesa, actividades de grupo, talleres, concursos, etc.

1.2 ¿Cómo se regula el comedor escolar?

Nuestra compleja realidad social demanda, cada vez más, a las administraciones públicas que regulen el funcionamiento del servicio de comedor escolar. En este sentido, existen dos ordenes a nivel estatal que procedieron a ordenar y actualizar la normativa que, hasta ese momento, era dispersa y heterogénea, y diversas normativas autonómicas que recogen las singularidades territoriales y que describen el funcionamiento, organización, financiación, modalidades de gestión, tipo de usuarios y otros temas básicos sobre los comedores escolares

En el esquema que destacamos a continuación puedes encontrar la Normativa Estatal y Autonómica en relación a los comedores escolares:

Normativa estatal

- ◆ Orden de 24 de noviembre de 1992 por la que se regulan los comedores escolares. (BOE 8.12.1992)
- ◆ Orden de 30 de septiembre de 1993 por la que se modifica parcialmente la de 24 de noviembre de 1992, reguladora de los comedores escolares. (BOE 12.10.1993)

Normativa autonómica

Andalucía

- ◆ Decreto 192/1997, de 29.7 (BOJA 9.8.1997)
- ◆ Orden 27.3.2003 (BOJA 4.4.2003)

Aragón

- ◆ Orden 12.6.200 (BOA 23.6.200)

Baleares

- ◆ Resolución 9.9.2003 (BOIB 18.9.2003)

Cataluña

- ◆ Decreto 160/1996, 14.5 (DOGC 20.5.1996)

Cantabria:

- ◆ Orden Edu/27/2007, 10.5 (BOC 22.5.2007)

Canarias

- ◆ Orden 25.2.2003 (BOIC 10.7.2002)
- ◆ Orden 23.9.2005 (modif.) (BOIC 30.9.2005)

Castilla-La Mancha

- ◆ Orden 2.3.2004 (BOCM 10.3.2004)
- ◆ Orden 21.7.2005 (modif.) (BOCM 29.7.2005)

Castilla y león

- ◆ Orden Edu/1752/2003, 19.12 (BOCL 31.12.2003)
- ◆ Orden Edu/551/2005, 26.4 (modif.) (BOCL 29.4.2005)
- ◆ Orden Edu/524/2006, 29.3 (BOCL 5.4.2006)
- ◆ Orden Edu/509/2007, 19.3 (BOCL 26.3.2007)

Galicia

- ◆ Decreto 10/2007, 25.1 (DOG 6.2.2007)
- ◆ Orden 21.2.2007 (DOG 5.3.2007)

La Rioja

- ◆ Orden 27/2006, 28.9 (BOLR 14.1.2006)

Madrid

- ◆ Orden 917/2002, 14.3 (BOCM 2.4.2002)
- ◆ Orden 3028/2005, 3.6 (modif.) (BOCM 16.6.2005)
- ◆ Orden 4212/2006, 26.7 (BOCM 17,8,2006)

Murcia

- ◆ Orden 17.7.2006 (BORM 28.7.2006)

Navarra

- ◆ Decreto Foral 246/1991, 24.7. (BON 21.8.1991)
- ◆ Orden Foral 186/1993, 11.5 (BON 31.5.1993)

País Vasco

- ◆ Orden 22.3.200 (BOPV 28.3.200)

Valencia

- ◆ Resolución 28.6.2002 (DOGV 10.7.2002)
- ◆ Resolución 15.5.2007 (DOGV 18.5.2007)

Observación: Las Comunidades Autónomas de Asturias y Extremadura no tienen regulado los comedores escolares y se rigen por la ORDEN 24.11.1992 (BOE 8.12.1992).

Además de estos decretos administrativos, existen otros requisitos sanitarios relacionados con los comedores escolares:

- ◆ Directrices sobre la higiene de los productos alimenticios.
- ◆ Leyes relacionadas con la higiene y control alimentario.
- ◆ Real decreto en relación con la Reglamentación Técnico Sanitaria de los comedores colectivos.
- ◆ Normas higiénico-sanitarias para la instalación y funcionamiento de industrias dedicadas a la preparación y distribución de comidas para el consumo en colectividades.
- ◆ Decretos de reglamentación sobre la Manipulación de Alimentos.

1.3 ¿Cuál es el órgano de gobierno del comedor escolar?

En las dos normativas Estatales ya apuntadas se describe el marco general, sin embargo, cada Autonomía regula quién o quiénes constituirán el órgano de gobierno del comedor escolar, nosotros a continuación indicamos algunos:

- ◆ El Consejo escolar del Centro podría ser el organismo rector en relación con la gestión, organización y control del comedor, ateniendo siempre a las normativas vigentes. Además,

sería el encargado de elaborar el plan de funcionamiento del comedor.

- ◆ El Director o Directora del centro debería ser el responsable del funcionamiento.
- ◆ Algún miembro del equipo directivo podría asumir el control de las incidencias ordinarias, siempre y cuando sean delegadas por el Director, previa comunicación al Consejo escolar.
- ◆ El Consejo escolar debe nombrar una Comisión de Comedor integrada en forma equitativa por los diversos representantes de la Comunidad Educativa (equipo directivo, padres/madres, profesores, alumnado)

El órgano de gobierno del comedor debería ajustar la Normativa de comedor al Proyecto Educativo del Centro y definir los aspectos normativos en el Reglamento de Régimen Interior.

Además debería establecer un circuito informativo con las familias del centro. A principio de curso debería informar a todas las familias sobre la oferta del servicio de comedor escolar y mantener un tablón de anuncios donde se coloquen los menús semanales e instalar en el local del APA un buzón donde se puedan recibir sugerencias.

1.4 ¿Quién podría gestionar el comedor escolar?

Cada Autonomía regula quien, en principio, podría gestionar el comedor escolar. Nosotros a continuación indicamos algunas modalidades que, según las normativas, serían las más idóneas para gestionar los comedores escolares:

- a. Mediante la concesión del servicio a una empresa del sector.
- b. Contratando el suministro diario de comidas elaboradas y su distribución y servicio con una empresa del sector.

- c. Hacer un convenio del servicio con los municipios en los casos que sea posible.
- d. Gestionando el centro directamente el servicio, mediante el personal laboral contratado para dicho efecto, adquiriendo los correspondientes suministros y utilizando sus propios medios instrumentales.
- e. A través de convenios con otros establecimientos abiertos al público/ entidades o instituciones que ofrezcan garantías suficientes de la correcta prestación del servicio.

1.5 En caso de hacer una gestión indirecta: ¿cómo se debería hacer el contrato con una empresa de *catering*?

Si se hace un contrato con una empresa, una vez seleccionada la más conveniente, se debería elevar un pliego de cláusulas económicas, administrativas y técnicas adaptadas a la legislación vigente, donde se haga referencia a:



1. Objeto del contrato
2. Condiciones de funcionamiento:
 - a. Servicio de comedor
 - Control de calidad de los alimentos y confección del menú
 - Elaboración de los menús
 - Traslado de alimentos
 - Limpieza
 - Cumplimiento de normativas higiénico-sanitarias
 - Responsabilidad civil de la empresa
 - b. Servicio de vigilancia educativa
 - Competencias y tareas
 - c. Personal
 - Formación y cualificación

En el supuesto de que la gestión del servicio de comedor se efectúe por empresas del sector, el personal de cocina y servicio dependerá exclusivamente de la empresa adjudicataria.

Si la gestión del comedor la hace directamente el centro, la contratación de personal de cocina y servicio se debería llevar a cabo por el órgano competente. El personal deberá acreditar su formación y competencia a través de la documentación pertinente y demostrar en la práctica sus conocimientos.

En cuanto al personal que atiende las mesas y está en contacto directo con el alumnado, su función fundamental consiste en: orientar, facilitar y potenciar la educación relacionada con la adquisición de hábitos sociales, alimenticios y con la correcta utilización y conservación del menaje de comedor y cuantas otras actitudes que tiendan al cuidado y dinamización de los alumnos y alumnas.

 - Horarios pactados y ratios
 - Formalización laboral y Seguridad Social
3. Término
4. Costo
5. Forma de pago
6. Penalización por incumplimiento

7. Resolución del contrato
8. Documentación aportada por la empresa
9. Inventarios materiales

1.6 En caso de hacer una gestión directa: ¿qué se debería hacer?

La contratación del personal laboral del servicio de comedor podrá efectuarse a través del APA, del Consejo Escolar o de la Dirección del Centro o por el propio Departamento de Educación al cual se le asignen estas competencias. En la contratación deberán tomarse en cuenta las normativas vigentes en materia laboral.

Será necesario determinar el grado de experiencia y la formación específica necesarias para ejercer el trabajo. Además se tendrá que calcular la proporción necesaria del personal de cocina, de servicio y de atención directa al alumnado en función del número de usuarios.

En principio, se debe contar con un monitor/a especializado en tiempo libre por cada 15 alumnos/as en Infantil y 25 alumnos/as en Primaria. De todos modos es recomendable consultar la normativa vigente.

Debemos tener en cuenta que, sea cual sea el modelo de gestión del comedor, las comidas siempre deberán elaborarse y manipularse en las condiciones de higiene, salubridad y calidad establecida por las disposiciones técnico-sanitarias vigentes. Todo el personal de comedor y cocina debe estar en posesión del carné de manipulación de alimentos de acuerdo con las normativas vigentes.

Los menús deberán adecuarse a las necesidades del alumnado atendiendo al correcto equilibrio dietético y teniendo en cuenta la variación y presentación de los alimentos. Los aspectos nutricionales deberían ser siempre consultados con especialistas, respetando las alteraciones por problemas de salud

(heliacos...) y sin perder de vista los cambios alimenticios en función de la cultura y religión.

1.7 ¿Cómo deben ser los aspectos estructurales, lugar, las condiciones y el equipamiento del comedor?

Requisitos del comedor escolar

El servicio de comedor escolar deberá prestarse en locales adecuados y adaptados a los requisitos y exigencias de construcción, diseño y equipamiento previstos en la normativa de las Comunidades Autónomas y tomando en cuenta las indicaciones de la Dirección de Salud Pública y en especial por el Real Decreto 2871/1983 que aprueba la Reglamentación Técnico Sanitaria de los Comedores Colectivos (BOE núm. 270 del 11.11.1983).

Algunos de los aspectos a tomar en cuenta son:

- ◆ Colocación de mallas en las ventanas para evitar la entrada de insectos.
- ◆ Protección de los elementos de iluminación eléctrica para evitar, en caso de rotura, que se puedan contaminar los alimentos.
- ◆ El suelo, paredes y techo deben ser fáciles de limpiar.
- ◆ Debe contar con iluminación suficiente.
- ◆ Los servicios higiénicos no deben abrirse directamente al espacio destinado al comedor.
- ◆ Las superficies de las mesas deben ser lisas y de fácil limpieza.
- ◆ En ningún caso podrá reconvertirse el comedor en dormitorio.

- ◆ La entrada de animales debe estar prohibida.
- ◆ Los recipientes para las basuras dispondrán de bolsas y deberán accionarse con un pedal.
- ◆ El local deberá mantenerse en buen estado de limpieza y conservación.

Lugar y condiciones

Por lo general, el servicio de comedor debe estar situado dentro de las instalaciones del centro. Sólo en casos excepcionales podrá estar situado fuera. En principio, los metros cuadrados de la sala deberán calcularse en función del número de comensales. Por otro lado, sería conveniente que se pudieran garantizar los siguientes aspectos:

- ◆ Independencia: para evitar que al resto del edificio lleguen los olores, los ruidos y cualquier otro inconveniente que genere el uso del comedor. Esto además favorece la diferenciación tanto física como psicológica entre la realización de tareas escolares y actividades lúdicas.
- ◆ Protección: evitar que las inclemencias del tiempo: lluvias, viento, frío, puedan afectar el trayecto al comedor.
- ◆ Situación: tener presente la posibilidad de que los vehículos de transporte puedan llegar en lo posible hasta la misma puerta.
- ◆ Puertas de entrada: controlar que la puerta de entrada sea amplia.
- ◆ Funcionalidad: el lugar destinado a comedor debería permitir acceder fácilmente a los lavabos y váteres.
- ◆ Luminosidad: debería tener ventanas exteriores que permitieran la entrada de luz natural.

- ◆ Seguridad: en principio, debería estar alejado de talleres o de laboratorios.

Equipamiento

- ◆ El comedor deberá tener mesas y sillas funcionales.

1.8 Otras pequeñas cuestiones prácticas de gran interés

¿Qué horario y cuáles son los turnos más convenientes?

En general, tanto para primaria como para secundaria obligatoria, el horario más adecuado podría situarse entre 12,30 y 14,30. En lo posible tendría que funcionar todos los días a la misma hora. En el caso de secundaria obligatoria, donde el alumnado solo tiene clases tres veces por la tarde, el comedor se podría ofrecer sólo esos días.

El número de turnos dependerá del número de usuarios que se apunten. Pueden hacerse uno, dos o tres turnos. En cada caso se tendrá que tener presente que es necesario dejar tiempo libre antes y después de la comida.

¿Cómo se calcula el precio de la comida?

El servicio de comedor, no es un servicio con fines de lucro, por lo tanto el precio deberá estar siempre ajustado a las necesidades reales.

En muchas Autonomías los Departamentos de Educación determinan con antelación, al inicio de curso, el precio máximo de la prestación del servicio de comedor. De todos modos, cada centro debe realizar los cálculos para determinar el precio de las comidas según el número de comensales.

En el precio del menú, si la gestión es directa, se deben tomar en consideración los siguientes aspectos:

- ◆ Salario de las cocineras y ayudantes
- ◆ Gastos de alimentación
- ◆ Luz, gas y agua
- ◆ Impuestos
- ◆ Limpieza
- ◆ Honorarios del monitor

Si la gestión es indirecta, el precio del menú viene determinado por la empresa de *catering*.

¿Cuáles son los criterios para hacer efectivo el cobro de las cuotas de comedor?

Pensamos que los criterios que se utilicen deben estar diseñados con eficacia y funcionalidad. Algunas formas podrían ser las siguientes:

- a. Ingreso de la cuota mensual, a comienzo de mes, por parte de los usuarios en una cuenta corriente de la empresa de alimentación.
- b. Ingreso de la cuota mensual, a comienzo de mes, por parte de los usuarios en una sucursal bancaria del barrio en una cuenta del centro destinada exclusivamente al comedor.
- c. Ingreso de la cuota mensual, a principio de mes, en metálico en el mismo local del comedor.
- d. Efectuar el abono a través de una domiciliación bancaria.
- e. Los usuarios ocasionales podrían ingresar la cuota diaria antes de las 10:00 de la mañana en la misma cuenta bancaria destinada para el cobro.
- f. Los usuarios ocasionales deberían avisar al encargado del comedor y presentar el ingreso bancario antes de las 11:00 de la mañana.

- g. En el caso de que los usuarios hubiesen pagado la cuota pero no hubiesen hecho uso del comedor se les tendría que devolver el dinero a final de mes.
- h. Si la demanda fuera mayor que la capacidad del comedor, habría que buscar un espacio mayor o complementario, si no existiera, se podría hacer un sorteo entre los demandantes y tender a una justicia distributiva. No se debe olvidar que el objetivo es que lo use todo el alumnado del centro.

¿Existen ayudas de comedor?

Las diferentes Administraciones Autonómicas y las Administraciones Locales convocan ayudas de comedor durante el curso escolar. Por lo general publican una orden dando a conocer las ayudas, a principio o finales de curso, para asegurar la beca durante el próximo año.

La convocatoria de ayuda de comedor se dirige al alumnado de enseñanza Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria. Por lo tanto las familias que cumplan con los requisitos deberán solicitarla dentro del plazo estipulado.

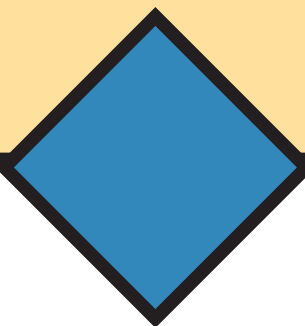
Las ayudas pueden cubrir total o parcialmente el costo del servicio. Cada centro debe comunicar a los interesados los requisitos de las convocatorias y una vez que se hayan presentado elaborar y enviar una relación nominal de los demandantes.

Algunos requisitos son:

- a. Condiciones sociales singulares
- b. Condiciones económicas desfavorables de la familia
- c. Condiciones geográficas y de desplazamiento, siempre que se provenga de una zona con carencias educativas
- d. Escolarización en centros de acción especial

2

EL MENÚ ESCOLAR: UN ASPECTO FUNDAMENTAL DEL COMEDOR ESCOLAR





Ingredientes
1 kg de carne
2 kg de arroz
1 kg de papas
1 kg de zanahorias
1 kg de cebollas
1 kg de tomates
1 kg de pimientos
1 kg de ajo
1 kg de aceite
1 kg de sal
1 kg de pimienta

Recetas
1. Se cocina la carne
2. Se cocina el arroz
3. Se cocinan las verduras
4. Se mezcla todo
5. Se sirve caliente

Lista de precios

Item	Price
Carne	10.00
Arroz	5.00
Papas	3.00
Zanahorias	2.00
Cebollas	1.50
Tomates	2.50
Pimientos	2.00
Ajo	1.00
Aceite	4.00
Sal	0.50
Pimienta	0.50

Nota
Este menú es para
10 personas.
Se sirve a las 12:00.
Reservación obligatoria.
Teléfono: 123456789

Horario

Horario	Actividad
08:00 - 10:00	Preparación
10:00 - 12:00	Servicio
12:00 - 14:00	Descanso
14:00 - 16:00	Servicio
16:00 - 18:00	Cierre

El carácter educativo que tiene el comedor escolar exige de una planificación cuidadosa. En esta planificación deberán recogerse los objetivos educativos generales -consensuados por la comunidad educativa-y la organización de los espacios y tiempos, de manera que se cree un clima cálido y seguro que permita un aprendizaje adecuado y ayude a gozar del acto de comer.

Las características y las condiciones de cada centro escolar son diferentes, sus peculiaridades pueden variar con el tiempo, pero el primer eje alrededor del cual gira la actividad de este servicio es el régimen de comidas que se sirven. Así pues, el estudio del menú es el primer paso si se quiere planificar correctamente.


El Ministerio de Sanidad y Consumo ha elaborado la *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS)*, que tiene como finalidad mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de la actividad física de toda la ciudadanía, poniendo especial atención, entre otras preocupaciones, en la prevención, durante la etapa infantil, de los problemas causados por una mala nutrición.

Con el fin de aportar una herramienta eficaz destinada a las familias editaron un libro divulgativo titulado *La alimentación de tus niños* (1), en él que destacan: *“Si queremos que los escolares, al llegar a la edad adulta, practiquen unos hábitos alimentarios saludables y propios de la cultura de su zona geográfica influidos por sus propios gustos y los de su familia, hay que presentarles los alimentos.*

Los alimentos contienen sustancias nutritivas bajo formas, consistencias, texturas, sabores, olores y tratamientos culinarios diferentes.

En la infancia y adolescencia conocemos los alimentos y sus diferentes combinaciones, a través de la gastronomía que se practica en la familia de origen y en las experiencias sociales

(comida con familia, amigos, comedor escolar, etc.), y cada persona va mostrando sus preferencias. Es difícil que un niño o niña aprenda a comer bien si no ha entrado en contacto con una gran variedad de productos. Por eso, al igual que se transmiten pautas de higiene personal, se debe hacer el esfuerzo de educar en alimentación y nutrición.

Existen niños y niñas con buen apetito, curiosos (a los que les encanta probarlo todo), lo que facilita la tarea educativa de los padres y madres. Otros, por el contrario, son inapetentes, perezosos, desinteresados por la comida, e incluso algunos la utilizan para conseguir lo que desean (ir al cine, un juguete, no acostarse temprano, ver más horas de televisión,...)”.


2.1 ¿Quién ha de planificarlo?

La diversidad de tareas que el profesorado ha de realizar dentro del centro escolar hace difícil que todos puedan participar directamente, por lo que resulta obligado la creación de una comisión que se encargue de informar periódicamente al resto de la comunidad escolar mediante canales adecuados y eficaces. Dentro de la comisión es aconsejable que

haya un nutricionista, para lo cual la Comisión se debería poner en contacto con el Departamento de Sanidad.

La integración en esta comisión de profesores y profesoras, padres y madres..., con conocimientos específicos en temas de alimentación, será de gran ayuda para orientar y seleccionar los criterios.

En el siguiente cuadro, a manera de ejemplo, os ofrecemos unos aspectos que pueden permitir analizar las características del menú escolar:

ASPECTOS PARA ANALIZAR EL COMEDOR ESCOLAR

De cara a poder evaluar la calidad del comedor escolar y poder así introducir las mejoras pertinentes, debemos supervisar si:

- ◆ El menú se ha diseñado tomando en cuenta los alimentos;
 - ◆ Ricos en proteínas de origen animal (leche, carne, huevos, pescado,...)
 - ◆ Ricos en proteínas de origen vegetal (garbanzos, lentejas, frutos secos, patatas,...)
 - ◆ Con hidratos de carbono (arroz, pan, ...)
 - ◆ Que aportan fibras (cereales, verduras, ensaladas, frutas,...)
 - ◆ Ricos en grasas vegetales (aceites, aguacates,...)
 - ◆ Ricos en grasa animal (mantequilla, panceta,...)
 - ◆ Que contengan vitaminas (zanahorias, naranjas, tomates, manzana, melón,...)
 - ◆ Ricos en calcio (leche, pescados...), en hierro (hígado, alcachofas,...) y en yodo (pescados, mariscos,...)
- ◆ El menú tiene en cuenta la edad, las necesidades fisiológicas y las características del alumnado y ofrece todo tipo de nutrientes necesarios para el desarrollo.
- ◆ Tiene presente al alumnado que pertenece a otras culturas y respeta sus tradiciones culturales y religiosas ofreciendo, de vez en cuando, platos tradicionales.

- ◆ El menú consta de dos platos, postre, pan y agua. Por ejemplo, primer plato (cereales, legumbres, hortalizas), segundo plato (carne, pescado, huevo) con guarnición y postres (preferentemente fruta fresca).
- ◆ Utiliza productos de temporada.
- ◆ Cambia según la estación del año, tanto en el tipo de alimentos como en su preparación.
- ◆ Introduce alimentos de otras zonas diferentes a la de la residencia del centro escolar.
- ◆ Predominan las materias primas y son poco frecuentes los productos elaborados.
- ◆ Presenta una variedad de colores en el mismo menú, por ejemplo, verde, rojo y blanco.
- ◆ Cuida mucho la presentación de cada plato utilizando técnicas culinarias diferentes para presentar un mismo alimento.
- ◆ Intenta utilizar la técnica que mejor convenga al alimento, de manera que no solamente potencie el gusto sino que favorezca la digestión y el mejor aprovechamiento de los elementos nutritivos.
- ◆ Revisa periódicamente el menú para ver cuál es la técnica más empleada (hervir, guisar, freír...).
- ◆ La alimentación es adecuada tanto en sus aspectos calóricos como cualitativos: olor, color, sabor permitiendo el desarrollo de los sentidos y el aprendizaje de la *cata*.
- ◆ La temperatura es adecuada al plato que se presenta al alumnado.
- ◆ El menú es variado a lo largo del curso (no es el mismo cada semana).
- ◆ Posibilita que podamos comprobar la veracidad de la aportación energética y nutritiva del menú que ofrecemos.
- ◆ La elaboración del menú tiene en cuenta las últimas investigaciones sobre alimentación, nutrición y dietética para ir elaborando y/o seleccionando unos menús adecuados a las diferentes edades.
- ◆ El personal que ayuda al alumnado conoce las características evolutivas de los niños y niñas que atienden.
- ◆ Las familias conocen con suficiente antelación el menú, de manera que lo puedan completar con el resto de comidas del día.

2.2 Un menú semanal: a modo de ejemplo

En el cuadro que aparece a continuación presentamos un ejemplo de menú para el segundo ciclo de educación infantil, otro para el segundo ciclo de primaria y otro para el final de la etapa de educación primaria. Se han obviado ejemplos sobre los desayunos escolares, ya que todavía no es usual que los hagan los centros. En el caso de que se hicieran, se tendrán que incluir en el plan de comidas que se ofrecen sin olvidar el equilibrio nutricional y la variedad que han de aportar.

El menú debe recoger singularidades, productos frescos y tender a la dieta mediterránea.

EJEMPLO DE MENÚS ADECUADOS A LAS EDADES

<i>Segundo ciclo de educación infantil</i>	<i>Segundo ciclo de educación primaria</i>	<i>Tercer ciclo de educación primaria</i>
Puré de garbanzos con acelgas y patatas. Tortilla de huevo con ensalada mixta. Fruta (naranja entera o zumo).	Huevos duros con ensalada de lechuga y tomate. Potaje de legumbres con verduras: garbanzos, espinaca patatas y zanahoria. Queso o Fruta.	Sopa de pescado. Tortilla de patatas con ensalada o salsa de tomate. Fruta (Naranja).
Patatas a la marinera. Hamburguesas con tomate. Fruta (Pera).	Carne guisada con berenjenas fritas. Puré de calabacín con queso. Manzana asada.	Tomate relleno. Lenguado con juliana de verduras. Fruta.

Durante el primer trimestre para facilitar la adaptación a la escuela de algunos alumnos y alumnas y teniendo en cuenta sus necesidades y costumbres se elaborará un puré que podrá sustituir al primer plato.

Los ejemplos que hemos ofrecido sirven como ejemplo, creemos que sería necesario adecuarlos en función de los siguientes criterios:

- ◆ Aumentar la variedad y la preparación de los alimentos de acuerdo con la edad del alumnado.
- ◆ Atender las necesidades de energía para un normal crecimiento y el desarrollo de frecuente actividad física.
- ◆ Cuidar el aporte de proteínas de buena calidad (carnes, pescados, huevos, lácteos), pues las necesidades son, proporcionalmente, mayores que las de la población adulta.
- ◆ Fomentar una actitud positiva hacia la diversidad de los alimentos, conjugando las apetencias por lo dulce con las necesidades nutricionales.
- ◆ Educar a los niños y niñas a comer de todo.
- ◆ Considerar las características de la dentición de los pequeños y la presentación del alimento, utilizando guisados y salsas sencillas que ablanden la comida y permitan que la masticación y la deglución sean más fáciles.
- ◆ Introducir gradualmente los gustos: un puré de verduras en lugar de la misma verdura cocida.
- ◆ Considerar el grado de habilidad manual que permita al alumnado manipular con seguridad y limpieza determinados alimentos (guisantes, por ejemplo).
- ◆ Tener en cuenta la presentación, la temperatura y el grado de madurez de las frutas escogidas como postre para hacer más sabrosa la consumición.
- ◆ Incluir platos o guisados característicos de otras culturas o regiones con el objetivo de ampliar el conocimiento de los usos y las costumbres tradicionales.

El personal encargado del servicio de comedor debe tener claro que en el menú es tan importante incluir la carne o el pescado como la ensalada o las verduras que los acompañan y que, de ninguna manera, son una simple decoración u ornamento, sino que corresponden a un grupo de alimentos que completan la dieta equilibrada. Por tanto, la guarnición o acompañamiento de la carne o el pescado no deben perdo-

narse generosamente al alumnado. Una estrategia que permite resolver este problema de forma más adecuada puede ser servir pequeñas cantidades al principio y aumentarlas más adelante.

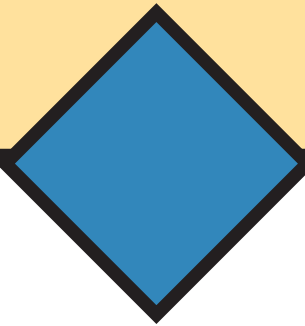
El criterio de la diversidad y variedad en relación con el menú escolar debe incluir, además, la existencia paralela de menús específicos para casos de enfermedad (tanto temporal como permanente) que resulten tan atractivos como cualquier otro de los considerados normales. Ni los pequeños ni los adultos comen de buen grado la misma comida tres días seguidos, por ejemplo arroz hervido en una dieta blanda.

Para terminar se puede sugerir la posibilidad de que el alumnado participe en la comisión de comedor revisando o confeccionando el menú del centro, por eso la mencionada comisión incluirá algunos alumnos o alumnas de más edad para que asistan, en alguna ocasión, a las reuniones de la comisión y aporten sus conocimientos, sus preferencias y opiniones.



3

**IMPLICACIÓN DE LAS
FAMILIAS EN EL
COMEDOR ESCOLAR**





La implicación de las familias en el comedor escolar es fundamental, como también lo es en el diseño de las comidas en casa y en el aprovechamiento de ese espacio para inculcarles el gusto por comer de todo y educarlos para que tengan un comportamiento adecuado en la mesa. Los padres y madres han de aceptar que esos momentos son importantes y que, en muchas ocasiones, habrá conflictos y que no siempre reaccionarán bien tanto ellos como los hijos o hijas. Es probable que, en muchas ocasiones, el niño o niña diga que no quiere comer, en esos casos es necesario negociar y llegar a un acuerdo, cuidando mucho que no se produzca una crisis que contamine el clima emocional familiar.

En “La alimentación de tus niños” encontramos una frase que profundiza en lo que venimos diciendo: “La educación nutricional exige de los padres y madres paciencia, dedicación, no hacer concesiones inaceptables y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre que el crecimiento y desarrollo del mismo, a juicio del pediatra, se encuentre dentro de la normalidad.

Los padres y madres que se preocupan en exceso por la comida pueden llegar a crear en sus hijos una dependencia no saludable en un acto que debe ser normal y placentero. Los niños y niñas, como los adultos, pueden tener variaciones en su apetito relacionadas con las distintas fases de su desarrollo.

Hay épocas en las que el crecimiento se estaciona o es más lento y sus exigencias nutricionales son menores. Por el contrario, hay etapas en las que el escolar come con gusto y en abundancia como respuesta a la demanda de nutrientes que su organismo necesita para crecer. Esta situación debe ser entendida por la familia.

El peso y la estatura son indicadores excelentes de un estado nutricional adecuado y la opinión del pediatra es esencial para valorar si la situación puede calificarse de normal o de preocupante”

La comunicación y la coordinación entre la familia y los responsables/supervisores del comedor es de gran importancia. La colaboración al principio y la implicación posterior de estas personas es fundamental para la educación integral, ya que permiten desarrollar una tarea educativa coherente y coordinada que redundará en un mayor beneficio para el alumnado.

Esta participación debería ser:

Abierta, lo que implica establecer unas medidas de intercambio (reuniones periódicas, talleres, Escuela de Padres y Madres, buzón de sugerencias...) para informar, formar y aportar conjuntamente nuevas ideas sobre el comedor, la adquisición de hábitos, la alimentación equilibrada y el consumo.

Implicativa, las vías establecidas deben favorecer la implicación tanto de una familia como de un grupo de familias.

Responsable, ya que consensúa unos procedimientos, unos valores y unas normas y actitudes para toda la comunidad educativa que comportan un aumento de la calidad educativa y una mayor garantía en la continuidad de la acción educativa.

Progresiva, entre las familias y los educadores, con el fin de poder analizar la salud de los niños y niñas. En estas reuniones sería importante revisar los hábitos de actuación favorables a la salud que ayuden a potenciar habilidades, actitudes y comportamientos diversos.

La importancia de la coordinación entre familias y profesorado permite al pequeño desarrollar la confianza en sus posibilidades, ponerlo en situaciones de autonomía creciente y animarlo a resolver las pequeñas dificultades con que se encuentra, teniendo así la posibilidad de enriquecer el modelo de actuación que proporcionan los adultos.

Los padres y las madres del alumnado, o en su defecto los tutores legales o abuelos –que se encarguen del niño o niña–,

deben conocer los diferentes profesionales que trabajan en el comedor escolar así como las dependencias del mismo.

3.1 ¿Cómo participar en las tareas del comedor?

Sería conveniente, para obtener un buen resultado en el uso del comedor, recomendar a todas las familias que siguieran las orientaciones que ofrecemos en el siguiente cuadro.

ORIENTACIONES A LAS FAMILIAS

- ◆ Leer atentamente la información sobre los menús que reciben de la escuela y tener precaución de no repetir en casa lo que comen en la escuela.
- ◆ Valorar si la información facilitada, por el centro, es amena y comprensible.
- ◆ Observar la variedad, la combinación y la aportación nutritiva de los alimentos del menú escolar.
- ◆ Organizar en casa el resto de comidas de manera que completen una alimentación equilibrada.
- ◆ Aportar datos y características del hijo o la hija que permitan un mejor funcionamiento y una mejor planificación del comedor (por ejemplo, qué gustos tiene, qué alimentos se niega a comer o alguna forma de preparación específica, si está tomando medicamento, la actitud ante las comidas, el comportamiento del pequeño...).
- ◆ Avisar al servicio de comedor cuando sea necesario administrar al pequeño una dieta especial.
- ◆ Ayudar al pequeño a aceptar su incorporación al comedor.
- ◆ Controlar “otros alimentos y golosinas” que su hijo o hija lleva a la escuela y el momento en que los ingiere.
- ◆ Reunirse con otros padres y madres para cooperar en el buen funcionamiento de este servicio.
- ◆ Poner a disposición del centro sus conocimientos profesionales y/o su experiencia en temas relacionados con este servicio.
- ◆ Preocuparse de informar y formarse en todo lo que tiene relación con la alimentación.

- ◆ Conocer los diferentes profesionales que atienden el comedor.
- ◆ Ser sensible al esfuerzo que realizan los responsables del comedor y reforzar las conductas de éstos.
- ◆ Ser realista a la hora de discutir el precio de menú y no atender solamente al aspecto económico.
- ◆ Preocuparse del nivel de higiene del comedor, la cocina y los lavabos.
- ◆ Comparar el menú escolar con el de casa y analizar si las diferencias son positivas o negativas a favor del menú escolar.
- ◆ Conocer las actividades pedagógicas que se realizan en clase relacionadas con el acto de comer.

El equipo directivo de la escuela o los representantes de los diferentes sectores de la comunidad educativa deben elaborar unas pautas de funcionamiento del comedor dirigidas a las familias para que éstas sepan cómo se actúa y cómo pueden contribuir al mejor funcionamiento de éste.



En estas pautas se debe incluir una información suficiente de manera que las comidas que se hagan en casa contengan elementos nutritivos necesarios para constituir, juntamente con los proporcionados en el centro escolar, una dieta equilibrada.

Puede ser adecuado dar a conocer todas estas cuestiones a las familias en la primera reunión de principio de curso, juntamente con otros aspectos de funcionamiento de la escuela. Esto permite resolver las dudas que puedan surgir e incorporar las aportaciones sugeridas por las familias.

No podemos olvidar que el tema del comedor y, la alimentación en general, preocupa enormemente a los padres y a las madres, sobre todo cuanto más pequeños son los hijos e hijas. La escuela debe dar respuesta a sus preocupaciones y conseguir de las familias una actitud confiada, tranquila y segura que incida positivamente en el alumnado cuando utilicen el comedor.

3.2 ¿Cómo podemos contribuir desde casa a conseguir los objetivos del comedor escolar?

Para ayudar en esta tarea, sería adecuado que las familias se planteen preguntas como las que ofrecemos a continuación.

En definitiva, con estas pautas se pretende que las familias tengan claro que pueden colaborar y mejorar el servicio en general, así como ayudar a su hijo o hija a adquirir hábitos sanos de alimentación.

Si en cualquier situación escolar es importante el intercambio de información y la participación entre la familia y la escuela, en el comedor escolar lo es mucho más.

El aprendizaje que el alumno tiene durante las comidas y el espacio educativo en el marco del comedor escolar será de gran utilidad para integrarlo a su vida cotidiana.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- ◆ ¿Conoce las normas del comedor elaboradas por el centro: lavarse las manos, peinarse, entrar de forma tranquila...? ¿Las puede reforzar en su casa?
- ◆ ¿Sus hijos o hijas (según la edad) han aprendido a pedir las cosas por favor, comer lo que se les ha servido, no tirar la comida al suelo...? ¿Cómo las refuerza en casa y en la escuela?
- ◆ ¿Su hijo o hija sabe el nombre de la comida prevista en casa para ese día y comentan algún aspecto específico de ésta? Por ejemplo, forma de prepararlo, comida típica de una zona...
- ◆ ¿Ofrece en pequeñas cantidades, con una presentación atractiva y una actitud flexible, un plato nuevo?
- ◆ ¿Refuerza el hábito iniciado en la escuela de tomar alimentos menos apetitosos (como las verduras)?
- ◆ ¿Cuándo su hijo o hija no come, analiza cuál puede ser la causa (enfermedad, cansancio, un alimento concreto...)?
 - ◆ Según las características de su hijo o hija ¿Ha establecido un tiempo adecuado (alrededor de treinta minutos) para la duración de la comida?
 - ◆ Teniendo en cuenta su edad ¿Lo estimula para que ponga la mesa, haga la comida, retire la mesa, lave los platos...)?
 - ◆ ¿Está al corriente del consumo de refrescos y golosinas que su hijo o hija toma entre horas?
 - ◆ ¿Procura comer en familia con objeto de desarrollar vínculos afectivos y hábitos sociales?
 - ◆ ¿Procura inculcar al pequeño, a la hora de sentarse a la mesa, el cuidado por su aspecto personal?
 - ◆ ¿Dispone con el máximo de cuidado y limpieza, el espacio y los objetos sobre la mesa, para que los niños y niñas aprendan a través del ejemplo?



PAPEL Y FUNCIÓN DE LAS APAS EN LOS COMEDORES ESCOLARES

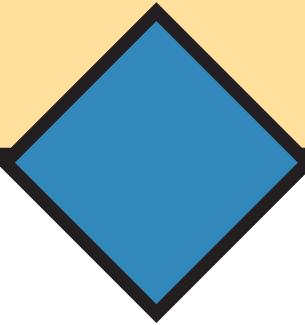
Estas propuestas corresponden a las competencias que el consejo escolar de centro tiene sobre el servicio de comedor. Hemos realizado una adaptación pensando en el papel que toda APA tiene al participar en este órgano colegiado.

1. Orientar al representante de la APA en el Consejo Escolar de centro para que participe en la elaboración de las directrices para la programación y el desarrollo del servicio de comedor.
2. Tomar parte en la aprobación y evaluación de la programación del servicio y velar por que se incluya en la programación general del centro.
3. Participar en la elaboración del proyecto presupuestario del servicio realizando aportaciones con criterios alimenticios, educativos y económicos.
4. Colaborar con la dirección del centro para definir las actuaciones previas a los contratos.
5. Participar en la supervisión de los aspectos administrativos y funcionales del servicio.
6. Participar en la Comisión Económica del Consejo Escolar supervisando y certificando los gastos correspondientes al servicio.
7. Tomar parte activa en la definición de los menús, velando porque se tengan en cuenta las necesidades dietéticas del alumnado.
8. Informar a los padres y madres del centro de todos los aspectos de interés relacionados con el servicio.
9. Establecer un circuito interactivo con los usuarios del comedor y sus padres y madres para recibir y entregar información.
10. Velar porque se respeten las tradiciones culinarias de las personas de las distintas culturas que convivan en el centro, incluyendo platos autóctonos y productos gastronómicos de otras procedencias.

11. Velar porque el tiempo dedicado a comer esté rodeado de un clima relajado, tranquilo y de buena relación.
12. Impulsar el desarrollo consensuado por todas las partes implicadas de un reglamento de funcionamiento con el fin de fomentar y conseguir que se respeten a las personas que atienden el comedor, a los compañeros y los monitores.
13. Recordar a las personas que atienden el comedor que deben fomentar los hábitos de limpieza, el orden personal y las normas sociales.
14. Buscar las fórmulas adecuadas para que los jóvenes aprendan a saborear los alimentos y descubrir que el hecho de alimentarse, además de ser necesario, puede convertirse en un placer.
15. Insistir a toda la comunidad educativa que el tiempo del comedor debe ser una actividad educativa inserta en el funcionamiento de la institución escolar y coherente con los principios básicos del proyecto educativo del centro.

4

**PLANIFICAR EL
TIEMPO DE ESPERA
ENTRE LA COMIDA Y
LA VUELTA A LAS
CLASES**





Desde nuestro punto de vista, el tiempo libre que queda antes y después de comer debería planificarse para ofrecer a los niños y niñas actividades variadas educativas, recreativas y de descanso.

Es necesario que el niño o la niña puedan descansar y relajarse. En efecto, algunos niños y niñas dan señales de cansancio en ese momento del día. Todas las investigaciones sobre los ritmos del niño o niña coinciden en considerar que el período del mediodía es crítico.

Por otro lado, estos *tiempos libres* constituyen un marco adecuado para favorecer, a través de actividades de entretenimiento, el desarrollo armónico de la personalidad y de la relación con los otros niños y niñas.

Para poner en práctica estos objetivos, dentro del centro escolar, es necesario ofrecer a los niños y a las niñas actividades variadas, que garanticen un equilibrio entre el descanso y los juegos tranquilos, entre la elección individual de cada niño y la planificación colectiva propuesta por los monitores en tiempo libre e incluso en algunos casos, dependiendo de la edad, se podría incluir la siesta como tiempo de descanso.

Diferencias individuales

Al programar las actividades, el monitor no ha de perder de vista las notables diferencias individuales y las características madurativas marcadamente diferentes en cada una de las etapas del crecimiento entre los niños y las niñas que utilizan el servicio de comedor.

Hay niños y niñas que necesitan descansar, otros que son más excitables, otros más tranquilos; algunos necesitan comunicarse, mientras que otros prefieren estar callados; otros necesitan descansar mientras su organismo hace la digestión, los otros tienen, en cambio, ganas de jugar; algunos prefieren ojear libros y otros moverse.

Una planificación correcta de actividades debería elaborarse después de haber observado minuciosamente cuáles son las características de los niños y niñas con el fin de ofrecerles un abanico de posibilidades de juegos, actividades y descansos que respondan a sus verdaderas necesidades.

Algunas actividades

En el plano teórico, cuanto más variadas sean las posibilidades, mejor. Sin embargo, en el plano práctico, las actividades dependerán de factores coyunturales: local, recursos, número de monitores de tiempo libre, etc.

También hay que tener en cuenta las necesidades fisiológicas de los niños y niñas en relación con su edad (los niños hasta los dos años tendrán que dormir casi todo el tiempo y los de tres, cuatro y cinco dormir o descansar al menos una hora).

A continuación ofrecemos un cuadro de actividades con el fin de que sirvan de inspiración para los planificadores de este espacio de tiempo.

ACTIVIDADES EDUCATIVAS (*antes de comer*)

EDAD	Lavarse las manos	Juegos dirigidos	Juegos	Conversar
2-3	♦	♦	♦	♦
3-4	♦	♦	♦	♦
4-5	♦	♦	♦	♦
5-8	♦		♦	♦
8-10	♦		♦	♦
10-12	♦		♦	♦
12-14	♦		♦	♦
14-16	♦		♦	♦

ACTIVIDADES EDUCADORAS Y SOCIALIZADORAS (durante las comidas)

EDAD	Conversación	Dirigida	Conversación	Educación la voz	Educación en el control de ruidos	Educación en posturas adecuadas	Enseñar el uso de utensilios	Educación en la cantidad de raciones
2-3	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
3-4	◆		◆	◆	◆	◆	◆	◆
4-5	◆		◆	◆	◆	◆	◆	◆
5-8		◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
8-10		◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
10-12		◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
12-14		◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
14-16		◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆

ACTIVIDADES EDUCADORAS Y SOCIALIZADORAS (espacio educativo después de comer)

Edad	Dormir	Descansar Cantar,	Música, simbólicos Conversar	Juegos Dirigidos	Juegos	Lavarse los dientes	Ludoteca	Lectura
2	◆	◆				◆		
3	◆	◆	◆			◆		
3-4	1h	1h	◆	Muñecas, médicos, papá/ mamá	Dibujo, plastilina	◆	◆	◆
4-5	1/2 h	1/2 h	◆	◆	◆	◆	◆	◆
5-6		1/2 h	◆	◆	◆	◆	◆	◆
6-8			◆	◆	◆	◆	◆	◆
8-10			◆	◆	◆	◆	◆	◆
10-12			◆	◆	◆	◆	◆	◆
12-14			◆	◆	◆	◆	◆	◆

Recursos humanos y materiales

Es evidente que para llevar a cabo todas estas actividades es necesario contar con:

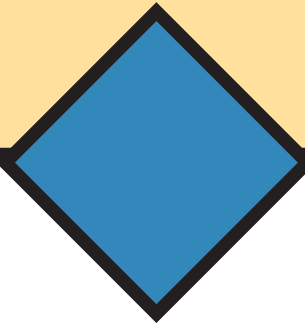
- ◆ Un presupuesto económico
- ◆ Animadores o monitores de tiempo libre. (1 por cada 25/30 alumnos y alumnas de primaria y 1 por cada 15 alumnos y alumnas de infantil). De todos modos, conviene ver la legislación vigente en cada Comunidad
- ◆ Sala de siesta o descanso, con colchonetas o literas
- ◆ Espacio cubierto destinado a juegos
- ◆ Ludoteca
- ◆ Biblioteca y sala de música

Si la escuela no cuenta con una infraestructura material y humana mínima, difícilmente podrá planificar actividades durante este espacio de tiempo, especialmente en el caso de niños y niñas menores de 6 años.

Por último, creemos que una adecuada organización del tiempo libre debería constituir uno de los objetivos de la comunidad educativa y por ello, tratar de consensuarlo entre maestros, padres, madres, alumnado y especialistas en el tema.

5

**CUANDO LA
ALIMENTACIÓN
ES UN PROBLEMA**





Según la Estrategia Naos (1), *“Por problemas de alimentación se entienden aquellas conductas que se alejan de la forma normal de alimentarse y de las pautas de una dieta saludable. Las situaciones extremas son la **anorexia** y la **bulimia**.”*

Estas patologías han aumentado en los últimos años, afectan a ambos sexos y se están presentando en edades cada vez más tempranas.

Su origen es fundamentalmente social y responde al deseo de los adolescentes de parecerse a los arquetipos que impone la moda.

Para ello, se someten a dietas muy estrictas y dejan de tomar, arbitrariamente, los alimentos que les facilitarían un desarrollo normal. En muchos casos, la aparición de una anorexia es el desencadenamiento lógico de estas dietas de hambre, mal planificadas, acompañadas de ejercicio físico intenso y complementadas con fármacos”.

La familia es el primer lugar donde se detectan este tipo de conductas que pueden conducir a situaciones realmente dramáticas. Igualmente, desde el centro escolar se advierten comportamientos anormales que, comentados con los padres y madres, y en estrecha colaboración con ellos, pueden corregirse de forma más eficaz.

El psicólogo y el pediatra son profesionales claves en su diagnóstico y tratamiento.

La obesidad es otro trastorno alimenticio y es una enfermedad que comienza en la infancia y tiene graves consecuencias en la edad adulta.

En nuestro país la obesidad y el sobrepeso tienen ya caracteres de epidemia.

Para el grupo de edades comprendidas entre 2 y 24 años (3) la tasa de obesidad en España se estima en un 13.9% y para el

sobrepeso, en un 12.4%. En conjunto sobrepeso y obesidad suponen el 26.3%.

El impacto de la obesidad en la infancia o en los adultos es importante. Podemos encontrar problemas en la salud física: asma, apnea del sueño, síndromes metabólicos, hipertensión arterial, trastornos ortopédicos; en la salud emocional: baja autoestima, imagen corporal negativa, depresión, y en la salud social: estigmatización, marginación, aislamiento, bromas y bullying.

Pero es aún más preocupante la tendencia ascendente que presenta esta enfermedad. En el caso de los adultos, una de cada dos personas presenta exceso de peso. Los hábitos alimentarios inadecuados y el sedentarismo son responsables de este problema de salud pública.

Se deben vigilar los excesos para no caer en el sobrepeso o la obesidad.

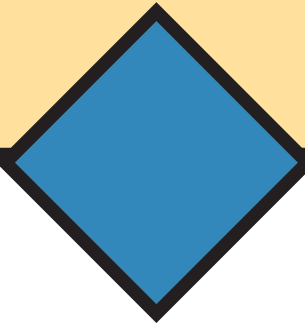
Como se plantea en la publicación *“Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad”*: *“Es preocupante que el 8% de los niños españoles acudan al colegio sin haber desayunado”, eso los hace picotear alimentos que, por lo general, están elaborado con grasas saturadas o golosinas que no aportan nutrientes al organismo. Por otro lado, los niños españoles pasan una media de 2 horas y 30 minutos al día viendo televisión y media hora adicional jugando con videojuegos o conectados a internet , lo que favorece su sobrepeso.*

Hay que fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la obesidad”.

Hay que estimularles para que los niños y niñas lleven una vida activa y dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.

6

**Y, PARA TERMINAR,
NO OLVIDEN...**





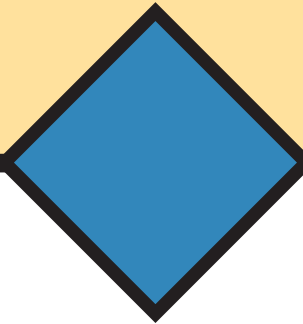
- ◆ “*Hay que desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo*”.
- ◆ Evite hacer de la comida una situación conflictiva que interfiera con las relaciones afectivas. Dedíquelo el tiempo necesario para que todos y todas disfruten de la comida.
- ◆ Enséñele a comer de todo.
- ◆ Evite el abuso de chucherías, refrescos, aperitivos, dulces, bollos, pasteles, helados y especialmente que *picotee*.
- ◆ Trate de que la dieta sea variada para abarcar el mayor número de nutrientes necesario para el desarrollo del niño o niña, además de hacerla atractiva y apetitosa.
- ◆ Edúquelo con su ejemplo, sea coherente entre lo que dice y hace, ponga en práctica lo que le aconseja, aunque le resulte, a veces, difícil de hacer.
- ◆ Recuerde que la educación en torno a la comida requiere paciencia, dedicación, no hacer concesiones inaceptables y un cierto respeto por el apetito del niño o niña, siempre y cuando no altere su crecimiento. Todo es cuestión de mantener un equilibrio sano entre las necesidades del niño y sus deseos.
- ◆ Tenga presente que las comidas son espacios privilegiados para crear relaciones afectivas y disfrutar juntos del placer de comer. Invite a sus hijos e hijas a ir de compras, preparar los alimentos y esfuércese por enseñarles a cocinar. Esos recuerdos formarán parte de la cultura y de la historia vital de su hijo y los tendrá, seguramente, presente a lo largo de su existencia.
- ◆ Acuérdesese de incrementar la ingesta de frutas, verduras y hortalizas, al menos 400 gramos al día.

- ◆ Involucre a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos...



7

BIBLIOGRAFÍA



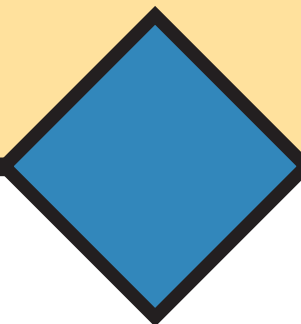
- (1) Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. *La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Madrid, 2005.
- (2) Guerrero Pilar; Moyano, Adela. Revista Guix nº 224, 1996.
- (3) Colección Estudios Sociales Núm.24. Obra Social Fundación La Caixa. *Alimentación, consumo y salud*, 2008.
- (4) Ministerio de Sanidad y Consumo *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad*, Madrid, 2005.

Fuente de Internet

www.aesa.msc.es

PUBLICACIONES DE CEAPA

**LISTADO DE FEDERACIONES
Y CONFEDERACIONES**



Revista P/Madres de Alumnos

Publicación bimensual, con una tirada de 12.300 ejemplares, que incluye en sus páginas información de interés para padres y madres sobre temas educativos, sociales, familiares y trata todas aquellas cuestiones relacionadas con los derechos de la infancia.

Temas de Escuela de Padres y Madres

Carpeta Uno

1. La televisión
2. Educación especial e integración escolar
3. Defensa de la Escuela Pública
4. Las escuelas de padres y madres
5. Educación para el ocio y el tiempo libre
6. Los padres y madres ante los temas transversales
7. Educar para la tolerancia

Carpeta Dos

8. Educación, participación y democracia
9. Infancia y educación infantil
10. Educación sexual
11. Técnicas para la dinamización de APAs
12. Sociología de la educación
13. Educación para el consumo
14. Orientación y tutoría

Carpeta Tres

15. Los centros educativos y su entorno
16. Juegos y juguetes
17. Prevención de las drogodependencias
18. Las actividades extraescolares
19. Planificación de actividades y programas
20. La familia: espacio de convivencia y socialización
21. Educación no Sexista
22. Ante el racismo: la educación intercultural

Colección Cursos

1. Las APAs, la participación y la gestión de los centros educativos
10. La prevención de las drogodependencias: Nuevos retos y perspectivas
13. La educación sexual, un marco para hablar de los afectos
14. Construyendo salud. Promoción de habilidades parentales
15. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
16. Construyendo Salud. Promoción de habilidades parentales. Manual para el monitor
17. Aprendiendo en familia. Prevención del conflicto familiar en el marco de la igualdad de oportunidades
18. Educación Sexual desde la familia. Infantil y Primaria
19. Educación Sexual desde la familia. Secundaria
20. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para monitores
21. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para padres y madres
22. Habilidades de comunicación familiar. Ampliación del programa Construyendo Salud
23. Coeducación. Prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas
24. Educación para el consumo.
Materiales para trabajar el consumo desde la perspectiva de género
25. Habilidades para trabajar con grupos e impartir cursos de formación

Colección Informes

1. El reparto del trabajo doméstico en la familia. La socialización en las diferencias de género
2. Nuevos consumos juveniles de drogas. Aportaciones desde el papel de intermediación social de las apas
3. Manual de legislación educativa. Instrumento de trabajo de las APAs y consejeros escolares de la escuela pública
4. Los padres y madres ante el consumo de alcohol de los jóvenes
5. Los padres y madres ante la prevención de conductas problemáticas en la adolescencia
6. Los estilos educativos de las familias españolas y el consumo de drogas en la adolescencia
7. La participación de las familias en la escuela pública. La asociaciones de padres y madres de alumnado

Colección Herramientas

1. La tutoría, un marco para las relaciones familia-centro educativo
2. Los comedores escolares
3. Cómo poner en marcha escuelas de padres y madres
4. La financiación de las APAs. ¿De dónde sale el dinero?
5. Educación física y deporte en la edad escolar
6. La violencia contra las niñas: el abuso sexual
7. El alcohol en casa
8. Las APAs ante el alcohol y otras drogas
9. La alimentación en edad escolar
10. Tareas domésticas: hacia un modelo de responsabilidades compartidas
11. La educación desde las familias monoparentales
12. La gestión democrática de centros educativos para padres y madres
13. Orientación profesional desde la familia. Construyendo alternativas no tradicionales
14. Las drogas en la E.S.O.: propuestas educativas para madres y padres
15. Prevención del sida en los niños y los adolescentes. Guía para padres y madres
16. La tutoría, un marco para la prevención en secundaria
17. Ocio y escuela. Ámbitos de intervención para las asociaciones de padres y madres
18. Apuntes de educación sexual. Sobre la sexualidad de niños y niñas con discapacidad
19. Las dificultades de vivir una vida apresurada. Reflexiones en torno a nuestro uso del tiempo
20. Los padres y madres ante las drogas. Propuestas educativas
21. La escuela en el medio rural
22. Educar en la corresponsabilidad. Propuestas para la familia y la escuela

Colección Aprende y Educa

1. ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos e hijas?
2. ¿Educamos igual a nuestros hijos e hijas?
3. ¿Cómo elegir los juguetes?
4. ¿Saben usar Internet o los videojuegos?
5. ¿Por qué es tan importante la educación infantil?
6. ¿Es adecuada la alimentación en los centros escolares?

Colección Experiencias

1. Primer Concurso de Experiencias Educativas
2. Segundo Concurso de Experiencias Educativas
3. Tercer Concurso de Experiencias Educativas

4. Cuarto Concurso de Experiencias Educativas
5. Quinto Concurso de Experiencias Educativas
6. Sexto Concurso de Experiencias Educativas
7. Actividades realizadas por las APAs para prevenir el consumo de drogas
8. Séptimo Concurso de Experiencias Educativas

Otros títulos

- Los retos de la educación ante el siglo XXI. Congreso de educación de CEAPA (CEAPA/Editorial Popular, 1995)
- La escuela que incluye las diferencias, excluye las desigualdades. Congreso de CEAPA sobre necesidades educativas especiales (CEAPA/Edit. Popular. 1996)
- ¿50 años de Derechos Humanos? Guía para padres y madres comprometidos
- Educación para la salud: la alimentación y la nutrición en edad escolar
- El papel de la familia y las APAs ante los problemas del medio ambiente
- ¿Cómo promover la participación de las mujeres y las familias inmigrantes en la escuela?
- Recomendaciones para mejorar la alimentación de la familia
- Manual del Consejero Escolar
- Alcohol. Cannabis
- Television y familia. Recomendaciones
- Manual de APAS. Democracia participativa
- Y tú, ¿te apuntas a romper con el machismo?

Federaciones y Confederaciones que integran CEAPA

CEAPA es una Confederación de ámbito estatal que está integrada por Federaciones y Confederaciones de ámbitos provincial y autonómico. A continuación ofrecemos un directorio de las organizaciones provinciales, regionales y autonómicas de APAs de la Escuela Pública.

FAPA ALBACETE

C/ Zapateros, 4 4ª Planta
02001 Albacete
Tel: 967 21 11 27
Fax: 967 21 26 36
www.albafapa.com
✉ fapa@albafapa

FAPA ALICANTE

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00
Fax: 96 591 63 36
www.covapa
✉ fapa@fapagabrielmiro

FAPA ALMERÍA

C/ Arcipreste de Hita, 26
04006 Almería
Tel: 950 22 09 71
Fax: 950 22 28 31
personales.cajamar.es/fapace
✉ fapace@cajamar

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

C/ San Antonio Abad, 38
(Antiguo C.P. Rosa Arjé)
50010 ZARAGOZA
Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16:
www.fapar.org
✉ fapar@fapar

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1 1º E
33003 Oviedo
Tel: 98 522 04 86
Fax: 98 522 90 97
www.fapamv.com
✉ fapa@fapamv

FAMPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60
05080 Ávila
Tel: 920 25 27 10
✉ fampa@fampa

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel: 971 20 84 84
Fax: 971 75 18 63
www.fapamallorca.org
✉ info@coapabalears

FAPA BENAHOARE

C/ Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de la Palma
Tel: 922 42 06 90
Fax: 922 41 36 00
✉ faipalma@terra

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos, 562
09080 Burgos
Tel: 947 22 28 58
Fax: 947 22 78 99
✉ fapabur@wanadoo

FAPA CÁDIZ

Santo Domingo, 24, núcleo 2, 2º F
11402 Jerez de la Frontera
Tel: 956 18 23 56
Fax: 956 34 52 50
✉ gonzalomorenoc@terra

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74 Desp. 3
39007 Santander
Tel: 942 23 94 63
Fax: 942 23 99 00
✉ fapacantabria@yahoo

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2
12004 Castellón
Tel: 964 25 42 16
Fax: 964 25 03 60
webs.ono.com/usr032/fapacs
✉ fapacs@ono

FAPA CATALUÑA "FAPAC"

C/ Cartagena, 245 ático
08025 Barcelona
Tel: 93 435 76 86
Fax: 93 433 03 61
www.fapac.net
✉ fapac@fapac.net

FAPA CATALUÑA "FAPAES"

Pere Verges, 1 8-14
08020 Barcelona
Tel: 93 278 21 43
Fax: 93 278 12 97
www.fapaes.net
✉ fapaes@fapaes.net

FAPA CIUDAD REAL

Apdo. de Correos, 272
13080 Ciudad Real
Tel: 926 22 67 29
Fax: 926 22 67 29
www.fapaciudadreal.com
✉ alfonsoxelsabio@teleline.

FAPA CÓRDOBA

C/ Doña Berenguela, 2
14006 Córdoba
Tel: 957 40 06 42
Fax: 957 40 06 42
www.fapacordoba.org
✉ fapacordoba@fapacordoba

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º
dcha.
16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50
Fax: 969 21 31 50
✉ fapacuenca@terra

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508
06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53
Fax: 924 24 02 01
✉ freapa@freapa

FAPA FUERTEVENTURA

C/ Majada Marcial, s/n
Centro Ocupacional de
Educación Especial
35600 Puerto del Rosario
(Fuerteventura)
Tel: 928 85 02 45
Fax: 928 85 02 45
✉ fimapafuer@hotmail

FAPA GALDÓS

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º d
35002 Las Palmas de Gran
Canaria
Tel: 928 38 20 72
Fax: 928 36 19 03
www.fapagaldos
✉ fagaldos@teleline

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620
15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02
Fax: 981 20 19 62
www.confapagalicia.es
☎ confapa@confapagalicia.

FAPA GOMERA

García, 8
38830 Agulo-Gomera
Tel: 922 14 61 08
Fax: 922 14 61 08
☎ fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GRANADA

Camino de Santa Juliana s/n
18007 Granada
Tel: 958 13 83 09
Fax: 958 13 17 64
www.fapagranada.
☎ info@fapagranada

FAPA GUADALAJARA

Edificio I Aguas Vivas
Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06
Fax: 949 88 11 12
☎ fapagu@teleline

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36
38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10
Fax: 922 55 14 70
☎ fapahierro@yahoo

FAPA HUELVA

Av. Andalucía, 11 A, Bajo.
21004 Huelva
Tel: 959 26 12 03
Fax: 959 26 12 03
☎ fapahuelva@msn.com

FAPA JAÉN

Apdo. de Correos, 129
23700 Linares
Tel: 953 65 06 25
Fax: 953 69 71 99
☎ FLOSOLIVOS@telefonica.net

FAPA LANZAROTE

José Antonio, 86, 2ºB
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 928 80 00 89
Fax: 928 80 20 44
☎ fapalanzarote@terra

FAPA LEÓN

C.P. Lope de Vega
C/ Francisco Fernández Díez, 28
APTDO. DE CORREOS, 705 -
24080 LEON
Tel: 987 21 23 20
Fax: 987 21 23 20
www.fapaleon.org/
☎ fapa@fapaleon

FAPA MADRID

Reina Mercedes, 22
28020 Madrid
Tel: 91 534 58 95 - 91 553 97 73
Fax: 91 535 05 95
www.fapaginerdelosrios.es/
☎ info@fapaginerdelosrios

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuero, 3
CEIP Félix Rodríguez de la
Fuente
29009 Málaga
Tel: 952 042 623
Fax: 952 042 671
www.fdapamalaga.org/
☎ info@fdapamalaga

FAPA MURCIA

C/ Puente Tocinos
1ª Travesía-Bajos Comerciales
30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13
Fax: 968 24 15 16
www.faparm.com/
☎ faparm@ono

FAPA NAVARRA "HERRIKOA"

Juan Mª. Guelbenzu, 38 bajo
31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41
Fax: 948 24 50 41
www.herrikoa.net/
☎ herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Obispo Nicolás Castellanos,
10, 2º
34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28
Fax: 979 70 22 61
☎ pelices@alerce.pntic.
mec.es

FAPA RIOJA

C/ Calvo Sotelo, 3 3º Dcha.
26003 Logroño
Tel: 941 24 84 80
Fax: 941 24 84 80
☎ faparioja@hotmail

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281
37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17
Fax: 923 22 36 55
☎ fapahelmantike@tiscali

FEDAMPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581
40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87
Fax: 921 44 45 87
http://fedampasegovia.unlugar
☎ fedampasegovia@confapacal.

FAPA SEVILLA

Ronda Tamarguillo s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación
41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68
Fax: 95 466 22 07
www.fapasevilla.com/
☎ fapa@fapasevilla

FAPA SORIA

C/ Campo, 5
42001 Soria
Tel: 975 22 94 24
Fax: 975 22 94 24
www.fapasoria.org
☎ fapaso@sissoria

FAPA TENERIFE "FITAPA"

Col. E.E. Hno. Pedro
Carretera del Rosario km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25
Fax: 922 65 12 12
www.fitapa.org
☎ fitapa@fitapa
FAPA TOLEDO
Apdo. de Correos, 504
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79
Fax: 925 82 14 79
☎ fapatoledo@terra

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 Y 2
46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11
Fax: 96 333 00 77
www.fapa-valencia.com
☎ fapa-valencia@hotmail

FAPA VALLADOLID

C/ Gamazo, 22
47004 Valladolid
Tel: 983 39 21 14
Fax: 983 39 21 14
☎ fapava@tiscali

FAPA ZAMORA

Apdo. de Correos, 508
49080 Zamora
Tel: 980 52 47 01
Fax: 980 52 47 01
☎ fapazamora@telefo-nica.net