



Murcia Sabe.

Lo que comes también te cuida

Proyecto de actualización de menús y sensibilización
sobre alimentación y hábitos saludables

Fundación Diagrama



¿POR QUÉ ESTA CAMPAÑA?

La alimentación es mucho más que una necesidad fisiológica: es salud, educación y convivencia. En los centros y hogares, debemos trabajar para que cada comida sea un espacio educativo y de cuidado.

La campaña “**Murcia Sabe**” surge con un triple objetivo:

- 1. Salud:** ajustar los menús a las recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, 2020).
- 2. Sostenibilidad:** introducir productos locales y de temporada, y reducir el desperdicio alimentario.
- 3. Educación:** aprovechar la mesa como espacio de aprendizaje en hábitos saludables y respeto al medio ambiente.

Con este cambio damos un paso hacia un modelo de alimentación que cuida de la salud de los niños, niñas y adolescentes, al tiempo que fortalece el trabajo educativo en los centros y hogares.



Los menús se han actualizado siguiendo criterios científicos y pedagógicos.

Entre las mejoras destacan:

Ajustes generales

- Se amplía la rotación a 4 semanas (antes eran 3) para evitar monotonía.
- Reducción del valor calórico total: de 2.500–3.000 kcal a 2.000–2.500 kcal, ajustado a las necesidades reales.
- Frecuencias alineadas con la AESAN en consumo de pescado, carne, huevos, frutas y verduras.

Cambios nutricionales y culinarios

- Menos precocinados y fritos: reducción drástica y elaboración al horno de los que se mantienen.
- Uso de aceite de oliva para cocinar y aliñar; aceite de oliva o girasol alto oleico solo en frituras ocasionales.
- Eliminación de potenciadores de sabor y aditivos (ej. pastillas de caldo).
- Incorporación de pan y pasta integral, y sal yodada.
- Aumento del pescado (blanco y azul), con recetas variadas.

- Mayor presencia de carnes magras como pavo y ternera.
- Incremento de verduras y legumbres en diferentes presentaciones: ensaladas, cremas, guisos, tortillas.

Ampliación de la variedad gastronómica

- Nuevas recetas con arroces y pastas: arroz al horno, risotto, fideos a la cazuela, pasta al pesto, pasta integral con pisto.
- Más legumbres: garbanzos con bacalao, judías blancas salteadas, lentejas con verduras, crema de guisantes.
- Más tortillas y huevos: de espinacas, champiñones, calabacín, rellenos de atún.
- Más verduras en distintas preparaciones: brócoli con jamón, berenjenas rellenas, coliflor gratinada, vichyssoise.
- Tradición gastronómica: En cada comunidad autónoma se incorporarán recetas típicas de la zona, adaptadas al menú saludable y sostenible, para que los NNA se reconozcan en la cultura gastronómica de su territorio.
- Recetas adaptadas a la edad y determinadas características de los NNA, integrando la diversidad cultural y gastronómica. En fase de desarrollo e implantación.



**REDUCCIÓN DEL DESPERDICIO
ALIMENTARIO**

Un pilar de **Murcia Sabe** es conseguir minimizar el desperdicio:

- Raciones mejor calculadas, según edad y necesidades nutricionales.
- Platos más atractivos y variados, que aumentan la aceptación por parte de los NNA.
- Diversidad de presentaciones de un mismo alimento, para evitar rechazo (ej. lentejas guisadas, en ensalada o salteadas).
- Educación en valores: sensibilización sobre el impacto de tirar comida en recursos, economía y medio ambiente.

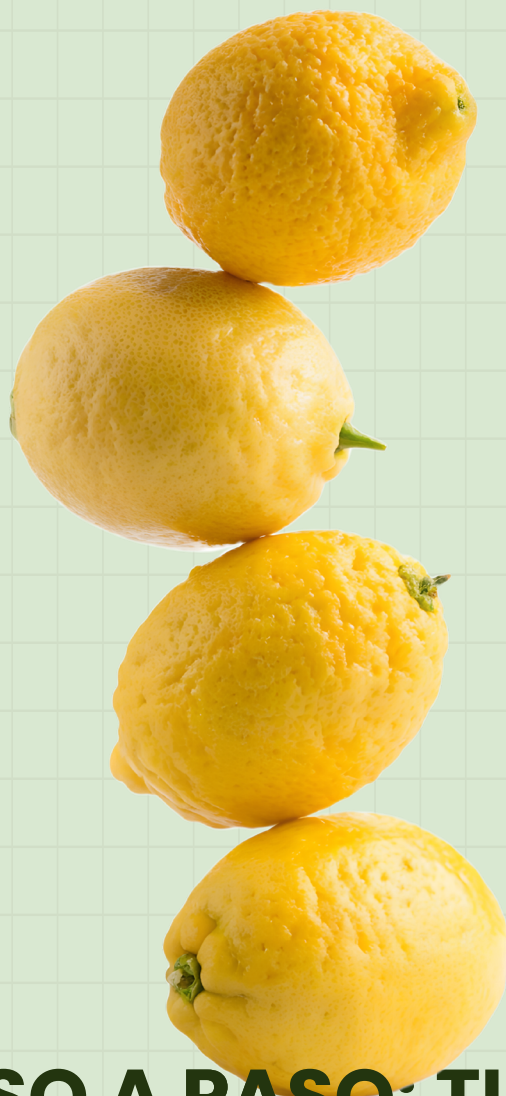
Buenas prácticas en desperdicio alimentario

Para lograr este objetivo es fundamental la implicación de todo el personal, aplicando pautas claras en cada fase del proceso:

- **Almacenamiento:** organizar los alimentos de forma segura, controlando la temperatura y aplicando el método FIFO (first in, first out).
- **Elaboración:** preparar los alimentos según la demanda prevista y ajustada al número de comensales.
- **Servicio:** adecuar las cantidades servidas a cada comensal, evitando excesos que puedan acabar en la basura.
- **Recogida:** gestionar los residuos de manera adecuada e informar siempre de los sobrantes para que puedan valorarse en futuras planificaciones.

Con estas medidas, no solo se reduce el desperdicio, sino que también se mejora la calidad del servicio y se promueve una educación en sostenibilidad entre los NNA.

- **Realización del Pedido:** controlar el stock y ajustar las cantidades en cada pedido.
- **Recepción de materias primas:** verificar caducidades y manipular con cuidado para evitar roturas o deterioros.



**PASO A PASO: TU PAPEL
EN EL CAMBIO**

La implantación de los nuevos menús implica a todas las personas del centro, cada una desde su rol. Así conseguimos coherencia y un mensaje común.

Equipo de Dirección

- Recibir y difundir el kit informativo a todo el personal del centro.
- Garantizar la coordinación entre cocina y equipo educativo para transmitir un mensaje unificado.
- Apoyar la campaña internamente: reforzar la importancia del cambio en reuniones y comunicaciones.
- Supervisar la implementación de los menús y canalizar las incidencias hacia el canal de contacto.
- Evaluar resultados mediante el seguimiento de indicadores.

Equipo Educativo

- Participación en acciones formativas sobre alimentación saludable
- Explicar a los NNA el sentido del cambio, utilizando los materiales de campaña (cartelería, dinámicas, talleres).

- Acompañar en el comedor, resolviendo dudas y reforzando con mensajes positivos.
- Dar ejemplo: probar los platos, mostrar interés y transmitir confianza.
- Detectar resistencias y canalizarlas como oportunidades de diálogo y mejora.
- Transmitir feedback al equipo de dirección, incluyendo observaciones sobre aceptación y clima en el comedor.

Equipo de Cocina

- Formarse en las nuevas recetas y técnicas de elaboración (uso de integrales, reducción de frituras, nuevas preparaciones).
- Aplicar las medidas de mejora nutricional: uso de aceite de oliva, sal yodada, reducción de precocinados.
- Garantizar la presentación atractiva de los platos, fomentando que resulten apetecibles para los NNA.
- Favorecer la reducción del desperdicio, ajustando gramajes y valorando rechazos para futuras adaptaciones.
- Compartir experiencias y sugerencias con la dirección y el personal educativo, creando un trabajo en equipo coherente.



**BENEFICIOS Y MEJORAS PARA
LOS CENTROS Y HOGARES**

Trabajamos para conseguir:



Más salud: equilibrio nutricional, menos calorías vacías, más alimentos frescos.



Más educación en valores: autocuidado, respeto y conciencia ambiental.



Más sostenibilidad: reducción del desperdicio, mayor consumo de alimentos de temporada.



Mejor clima en comedores: menos conflictos, más diálogo y satisfacción compartida.



Más variedad y calidad: menús rotativos de 4 semanas, recetas atractivas y nutritivas.



CANALES DE COMUNICACIÓN Y RECURSOS



Para facilitar la gestión de los menús en los centros, se han habilitado distintos canales de comunicación, cada uno con una función específica:

1. Para Incidencias con proveedores

¿Cómo? A través del Circuito de Compras como hasta ahora.

¿Para qué? Canal destinado a comunicar incidencias relacionadas con la recepción de materias primas (pedidos incompletos, productos en mal estado, etc.).

2. Para comunicar necesidades especiales en los menús

¿Cómo? A través de la Aplicación de Solicitudes y dirigida al departamento de Compras.

¿Para qué? Canal destinado a solicitar menús adaptados, principalmente por razones médicas (alergias, intolerancias, diabetes, celiaquía...), pero también culturales o religiosas. En caso de necesidades médicas, debe adjuntarse el informe correspondiente, cumpliendo siempre con la normativa de protección de datos.

3. Nuevo canal para Incidencias en los menús

¿Cómo? A través del Circuito de Compras en el apartado 'Incidencias menús'

¿Para qué? Nuevo canal destinado a gestionar incidencias relacionadas con la implantación de los nuevos menús.

A través de este espacio se podrán trasladar dudas, necesidades o dificultades, como por ejemplo:

- Solicitud de más materiales de difusión.
- Necesidad de formación o sensibilización específica.
- Adaptación de materias primas a los nuevos formatos.
- Dudas sobre la elaboración de platos o aceptación de recetas.
- Requerimientos de equipamiento.
- Otros.

En la página web del proyecto [**www.alimentación.fundaciondiagrama.es**], podrás consultar y descargar materiales, formaciones, tutoriales sobre los canales de comunicación, así como vídeo-recetas y otros recursos de apoyo.



Murcia Sabe.

Lo que comes también te cuida



Fundación
Diagrama