

Inglaterra planea reglas más saludables para los almuerzos escolares

Nuevas reglas para las comidas escolares limitarían los alimentos fritos y los dulces, mientras exigirían más frutas, verduras y granos integrales.



Una bandeja de almuerzo escolar saludable con verduras, fruta y una guarnición horneada está sobre una mesa de cafetería.

Inglaterra está cambiando las reglas para los alimentos que se sirven en las escuelas primarias y secundarias. Según BBC Newsround, las nuevas reglas exigirán que las escuelas ofrezcan más frutas y verduras, dejen de servir alimentos fritos en abundante aceite y limiten algunos alimentos dulces y carnes procesadas. Se planea que los cambios comiencen en 2027, y las escuelas secundarias tendrán hasta septiembre de 2028 para algunas partes del plan.

Las reglas afectarán los almuerzos escolares, que son almuerzos servidos en la escuela, y los clubes de **desayuno**, que son programas antes de la escuela donde los niños pueden comer. Los alimentos fritos en abundante aceite estarán prohibidos, así que alimentos como las papas fritas, que es la palabra británica para papas fritas gruesas, tendrían que hornearse en un horno en su lugar. Alimentos como las salchichas, el jamón y los nuggets de pollo se limitarían a una vez por semana, y tendrían que servirse con fruta o verduras.

Las escuelas también tendrán que servir más alimentos con mucha **fibra**, como el pan integral.

La fibra es la parte de los alimentos vegetales que el cuerpo no digiere por completo, y ayuda a que la **digestión** funcione bien. El pastel y otros postres dulces se limitarán a dos veces por semana en las escuelas secundarias y una vez por semana en las escuelas primarias. Cuando se sirvan dulces, tendrán que venir con fruta.

Los clubes de desayuno también cambiarían. Desde el próximo septiembre, ya no se permitirán los pasteles ni los huevos fritos, y los cereales tendrán límites sobre la cantidad de azúcar que contienen. Las escuelas tendrán que publicar en línea sus menús y **políticas** de alimentos, lo que significa que las familias podrán ver qué se está sirviendo. Las escuelas también serán supervisadas, lo que significa revisadas, para asegurarse de que sigan las reglas.

La meta es hacer que los alimentos escolares sean más saludables. El gobierno dice que una mejor **nutrición** puede ayudar a la concentración, el aprendizaje y el bienestar de los niños. La nutrición significa la manera en que los alimentos le dan al cuerpo energía y materiales para crecer, moverse y pensar. Esto se conecta con

las clases de ciencias porque la comida no se trata solo del sabor. También se trata de cómo los cuerpos usan carbohidratos, **proteínas**, grasas, vitaminas, **minerales** y agua.

La historia también se conecta con educación cívica, el estudio de cómo los gobiernos y las comunidades toman decisiones. Una regla sobre los almuerzos escolares puede sonar pequeña, pero muestra cómo un gobierno puede afectar la vida diaria. La regla no es solo un consejo. Se esperará que las escuelas la sigan. Eso plantea una pregunta real: ¿cuándo deben los adultos a cargo establecer reglas sobre lo que comen los niños, y cuándo deben las familias y los jóvenes decidir por sí mismos?

El dinero es una de las preguntas más grandes. BBC Newsround informa que no se ha destinado dinero nuevo para los cambios. Algunos líderes escolares dicen que las escuelas necesitan más apoyo para que el plan funcione. Los alimentos más saludables pueden costar más, tomar más tiempo para preparar o requerir diferentes equipos de cocina. Una regla que suena simple en el

papel puede ser más difícil en una **cafetería** ocupada con un presupuesto, horarios del personal y cientos de comidas que servir.

También hay desacuerdo sobre las prioridades. Algunos críticos, incluido el Partido Conservador, dicen que el gobierno debería concentrarse en otros asuntos en lugar de cambiar los menús escolares. Eso no significa que las reglas sobre los alimentos no sean importantes. Significa que las personas no están de acuerdo sobre qué problema debería ir primero y cuánto debería hacer el gobierno.

Estas reglas se aplican a Inglaterra. Otras partes del Reino Unido tienen sus propias reglas sobre los alimentos escolares. Gales, Escocia e Irlanda del Norte ya tienen orientación o reglas sobre frutas, verduras, pan, bebidas y otros alimentos. Los detalles son diferentes, pero el asunto más amplio es el mismo: las escuelas hacen más que enseñar matemáticas y lectura. También toman decisiones que afectan la salud, la equidad, el costo y las rutinas diarias.

Escrito a partir del reportaje de BBC Newsround.

PARA PENSAR

1. 1. ¿Deberían las escuelas tener el poder de limitar ciertos alimentos si la meta es una mejor salud, o las decisiones sobre los alimentos deberían pertenecer principalmente a las familias? Defiende tu posición.

2. 2. Si un gobierno crea una regla sobre los alimentos escolares pero no proporciona dinero nuevo, ¿es eso justo para las escuelas? ¿Por qué sí o por qué no?

3. 3. ¿Qué información querrías antes de decidir si estas reglas realmente ayudarán a los estudiantes a aprender y sentirse mejor?

Inglaterra planea reglas más saludables para los almuerzos escolares

N C R D A N U P I A R T A N B T S T
E O A N A E N O F G O E O E F A L R
E P T U I A R E A I R A O U O C O I
S I S A R C C T N F I A L N N I N I
I T T U E S P O L I T I C A S F R N
U I D B P N N C U U H N A Q R I R K
O S P Y I E H D M D O R F O S P Z O
O R U N U T R I C I O N E F A U E E
P O D R R E P V I G N Y T I I E R A
S N I A I E O R I E S E E B I L I R
S A O V V S L D O S H B R R D A L N
O N S O B A I A C T A N I A I V O S
C R O I G D I I I I E D A N L T I R
C A D E S A Y U N O S I O F I E S R
D S E S L S E O E N P X N I A F S A
A R E A S A F D F I N C C A T U E B
A R I S P T N A O S E U G E S U A B
N F T A E V R E N T D E R R O A B K

CAFETERIA

DESAYUNO

DIGESTION

FIBRA

MINERALES

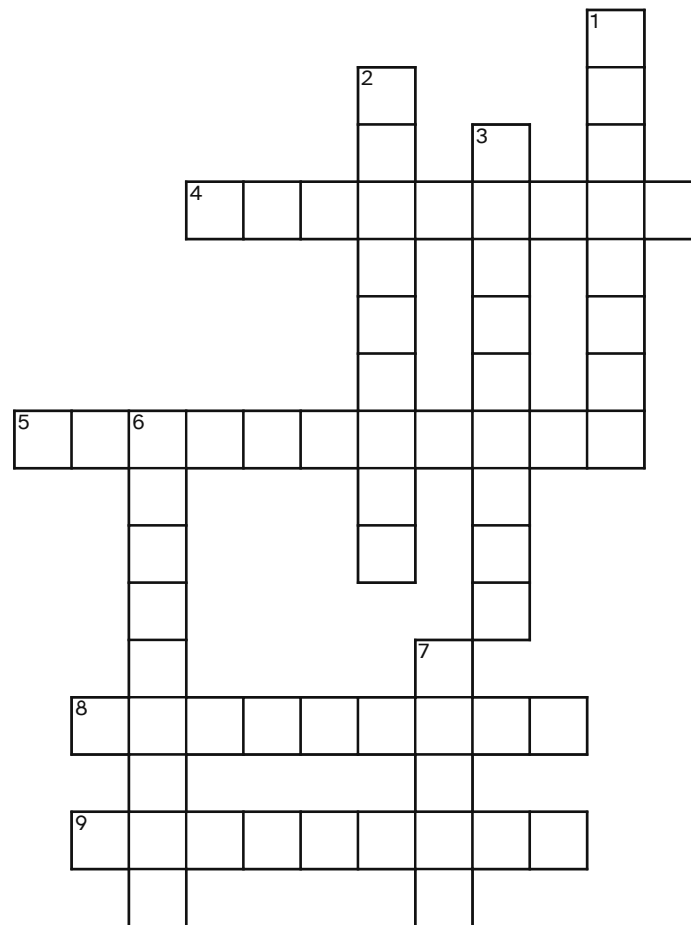
NUTRICION

POLITICAS

PROTEINAS

SUPERVISADO

Inglaterra planea reglas más saludables para los almuerzos escolares



HORIZONTALES

- 4 Nutrientes que ayudan al cuerpo a formar y reparar células y tejidos.
- 5 Revisado regularmente para asegurarse de que se estén siguiendo las reglas o los estándares.
- 8 El proceso mediante el cual el cuerpo descompone los alimentos y usa sus nutrientes.
- 9 Un lugar donde muchas personas pueden comprar o recibir comidas, especialmente en una escuela.

VERTICALES

- 1 La primera comida del día, que a menudo se come antes de la escuela o el trabajo.
- 2 La manera en que los alimentos le dan al cuerpo energía y materiales para crecer y mantenerse saludable.
- 3 Nutrientes naturales, como el calcio y el hierro, que ayudan a los cuerpos a mantenerse saludables.
- 6 Planes o reglas oficiales que guían cómo actúa una organización.
- 7 Una parte de los alimentos vegetales que ayuda a que el sistema digestivo funcione bien.

De dónde viene esto

Este artículo se escribió para 3andB a partir del reportaje que aparece abajo. No es una reimpresión: la redacción es nuestra y los hechos son de ellos.

BBC Newsround

"Changes coming to school dinners - what do you think of yours?"

Publicado lunes, 14 de septiembre de 2026

Consultado el lunes, 14 de septiembre de 2026

https://www.bbc.co.uk/newsround/articles/c20vkrzggjko?at_medium=RSS&at_campaign=rss

QUÉ INCLUYE ESTE PAQUETE

El artículo y sus preguntas para conversar, una sopa de letras y un crucigrama.

COPIAS Y USO

Se puede imprimir, copiar y repartir libremente para uso en el aula. Conserve esta página con el paquete para que el próximo docente vea de dónde salió la noticia.

Hay más de donde vino esto

Si esta lección corta le funcionó a su clase, nuestros cuadernos completos van más lejos con el mismo cuidado:

- Unidades completas con edición para el estudiante y para el docente
- Soluciones resueltas de cada ejercicio
- Alineadas a estándares, probadas en el aula, listas para imprimir

Vea las lecciones completas en 3andB.com