



## **COMUNICADO DE LA COMISIÓN DE COORDINACIÓN EN MATERIA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN CENTROS DOCENTES NO UNIVERSITARIOS RELATIVA A LA APLICACIÓN DEL “DECRETO Nº 97/2010, DE 14 DE MAYO, POR EL QUE SE ESTABLECEN LAS CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LOS MENÚS Y EL FOMENTO DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES EN LOS CENTROS DOCENTES NO UNIVERSITARIO”.**

La Comisión de Coordinación en materia de Educación para la Salud en centros docentes no universitarios, como respuesta a las inquietudes y dudas surgidas en distintos ámbitos de los centros docentes (directivos, docentes, Asociaciones de madres y padres, responsables de cantinas, quioscos y máquinas expendedoras, etc.) ante la aplicación del nuevo Decreto nº 97/2010, de 14 de mayo, por el que se establecen las características nutricionales de los menús y el fomento de los hábitos de alimentación saludables en los centros docentes no universitarios y más concretamente con lo dispuesto en el capítulo III, limitaciones a la venta de alimentos hipercalóricos y medidas de promoción de la salud nutricional, les informa:

1. Tanto el espíritu como el objeto de este Decreto, no es otro que normalizar las características nutricionales de los menús servidos en los comedores de los centros educativos no universitarios (Capítulo II) y limitar la venta de alimentos hipercalóricos en cantinas, quioscos, cafeterías, etc. y máquinas expendedoras en estos mismos centros (Capítulo III).
2. En ningún caso se pretende regular cualquier otra actividad que se pueda desarrollar en el ámbito escolar como celebraciones de cumpleaños, santos, fiestas fin de curso, fiestas de carácter estacional, talleres de cocina, etc. No obstante, es lógico que intentemos entre todos (comunidad educativa y administración sanitaria) ser coherentes con los mensajes y la información que transmitimos a los escolares.
3. Por todo lo expuesto, se consideró necesario incluir en el artículo 7 del Capítulo III, relativo a la prohibición de venta de alimentos hipercalóricos, una mención acerca de, por una parte, qué alimentos no debían utilizarse en este tipo de eventos (cumpleaños, fiestas, talleres, etc) y, por otra, el consumo de alimentos elaborados en el hogar o en cualquier establecimiento no autorizado. Lo primero, como es lógico, responde a un principio de coherencia, ya que no tendría sentido que se prohibiera la venta de alimentos hipercalóricos y que estos mismos fueran permitidos en celebraciones, etc., ofreciendo mensajes contradictorios a los escolares. Con lo segundo, se pretende evitar riesgos derivados de unas malas prácticas de manipulación, hábitos higiénicos incorrectos, materias primas en mal estado o de origen desconocido, ya que estas condiciones solo pueden ser supervisadas en establecimientos autorizados y, por tanto, sujetos a control oficial (inspecciones).
4. La venta de un determinado alimento o bebida quedará prohibida en **máquinas expendedoras de alimentos y bebidas, cantinas, bares, quioscos y locales similares** situados en el interior de estos centros docentes, así como también su utilización durante celebraciones organizadas en ellos, si queda encuadrado dentro de lo que se establece como “ALIMENTO O BEBIDA HIPERCALÓRICA”, es decir, aquellos que se caracterizan por un alto contenido calórico proveniente de azúcares o grasas y con bajo valor nutricional.

Así, y además de todos aquellos que reúnan las anteriores características, esta norma prohíbe expresamente por su especial relevancia, las golosinas, la bollería industrial, los aperitivos, snacks y similares y las bebidas hipercalóricas. Esto no significa que cualquier



alimento o bebida que se encuentre inmediatamente por debajo, en cuanto a composición nutricional, de lo establecido en las definiciones del artículo seis quede automáticamente autorizado para su venta o utilización.

De esta manera, según el Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, el día 21 de julio de 2010 y por la Conferencia Sectorial de Educación, y siguiendo con este criterio de limitar el contenido de grasas, azúcares y sal, los alimentos y bebidas distribuidos en los centros educativos deberán cumplir los siguientes criterios nutricionales por porción envasada o comercializada:

- Un valor energético máximo de 200 kilocalorías.
- El 35 %, como máximo, de las kilocalorías procederán de la grasa. Para una porción con menos de 200 kilocalorías, esto equivale a un contenido máximo de 7,8 gramos de grasas<sup>†</sup>.
- El 10 %, como máximo, de las kilocalorías procederán de las grasas saturadas. Para una porción de 200 kilocalorías, esto equivale a un contenido máximo de 2,2 gramos de grasas saturadas<sup>†</sup>.
- Ausencia de ácidos grasos trans, excepto los presentes de forma natural en productos lácteos y cárnicos.
- El 30 %, como máximo, de las kilocalorías procederán de los azúcares totales. Para una porción de 200 kilocalorías, esto equivale a un contenido máximo de 15 gramos de azúcares<sup>‡</sup>.
- Un máximo de 0,5 g de sal (0,2 g de sodio).
- No contendrán edulcorantes artificiales.
- No contendrán cafeína u otras sustancias estimulantes, excepto las presentes de forma natural en el cacao.

<sup>†</sup> Este límite no se aplicará a la leche entera y yogures ni a los frutos secos sin grasas añadidas ya que se trata de grasa naturalmente presente en ellos, y son alimentos que tienen un gran interés nutricional que no debe desaprovecharse en los escolares. En el caso de los frutos secos, esta excepción no les excluye de cumplir los criterios correspondientes al valor energético máximo (condicionado por el tamaño de la ración) y al contenido en sal y azúcares.

<sup>‡</sup> Este límite no se aplicará a las frutas y hortalizas, enteras o mínimamente procesadas, los zumos de frutas y zumos de frutas a base de concentrados que no contengan azúcares añadidos, ya que se trata de azúcares naturalmente presentes en los alimentos. En la leche y productos lácteos no se contabilizará, a la hora de aplicar este límite, el azúcar naturalmente presente en la leche (lactosa) que aproximadamente corresponde a 4,8 g/100ml.

Estos criterios persiguen un doble objetivo: primero, promover el consumo de alimentos y bebidas considerados saludables entre los estudiantes (frutas, hortalizas y productos ricos en calcio y fibra); segundo, limitar el consumo abusivo de determinados nutrientes para evitar que se superen las ingestas diarias recomendadas. Por otro lado, cabe señalar que estos criterios han sido revisados por las sociedades españolas de nutrición, alimentación y dietética reunidas en la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) y se basan en los establecidos por el Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos y en los límites



especificados por la Agencia Inglesa de Seguridad Alimentaria para definir alto en grasas, azúcares o sal el contenido en los alimentos.

Se podrán aplicar sólo a los productos envasados, ya sea individualmente o en cajas (bollería y repostería artesanal) que se distribuyan en los puntos de venta, y no a aquellos sin envasar como por ejemplo a los bocadillos. La persona o empresa responsable del abastecimiento y servicio de las máquinas expendedoras, cantinas y quioscos deberá comprobar que los productos disponibles en ellos cumplen con estos criterios a través del etiquetado nutricional, en aquellos productos que lo contengan, o solicitando esta información a las empresas fabricantes o distribuidoras, por lo que a efectos de esta comprobación deberán exigir a las industrias elaboradoras certificación al respecto.

Por parte del Servicio de Seguridad Alimentaria y Zoonosis de la Dirección General de Salud Pública, se procederá, cuando se estime conveniente y/o se programe, a la verificación de la composición facilitada por las industrias elaboradoras.

Para facilitar esta comprobación se ha elaborado la siguiente tabla, en la que los valores anteriormente referidos por envase o porción de consumo equivalen a las siguientes cifras por 100 g o 100 ml:

<b>CRITERIOS NUTRICIONALES PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS OFERTADOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS</b>			
Energía o nutriente	Contenido por porción	Contenido por 100 g*	Contenido por 100 ml*
Energía	≤ 200 kilocalorías	≤ 400 kilocalorías	≤ 100 kilocalorías
Grasa total	≤ 7,8 g	≤ 15,6 g	≤ 3,9 g
Grasas saturadas	≤ 2,2 g	≤ 4,4 g	≤ 1,1 g
A G trans	≤ 0,5 g	≤ 1 g	≤ 0,25 g
Azúcares	≤ 15 g	≤ 30 g	≤ 7,5 g
Sal/sodio	≤ 0,5 g sal/200 mg sodio	≤ 1 g sal/400 mg sodio	≤ 0,25 g/100 mg sodio

\* Asumiendo envases o porciones de 50 g para alimentos sólidos y de 200 ml para bebidas, que son los más comunes en el mercado.

Sin pretender ser una relación exhaustiva, los alimentos y bebidas que **“sí podrán venderse”** en las máquinas expendedoras, cantinas y quioscos de los centros educativos, de acuerdo a los criterios nutricionales establecidos, son los siguientes:



- **Aguas envasadas**, las variedades reconocidas por la legislación. No se consideran aguas aquellas que contienen agentes aromáticos y/o edulcorantes, incluidos en la categoría de bebidas refrescantes. No obstante, se recomienda que el acceso sea gratuito a partir de fuentes o expendedores de agua.
- **Leche** en cualquiera de sus presentaciones (entera, desnatada y semidesnatada) y formas de conservación.
- **Productos lácteos (leches fermentadas, yogures, batidos de leche, etc.)** elaborados a partir de leche entera, desnatada o semidesnatada, que no contengan más de 12,3g de azúcar/100 ml (4,8g lactosa + 7,5g añadidos) o 24,6g de azúcar (9,6g lactosa + 15g añadidos) por envase de 200 ml.
- **Quesos** con bajo contenido en grasa y que no superen el límite establecido para la sal.
- **Frutas frescas, enteras o mínimamente procesadas**, que no contengan azúcares añadidos.
- **Zumos de fruta** naturales y elaborados a base de concentrado que no contengan azúcares añadidos o edulcorantes artificiales. No se incluyen los néctares de frutas ni las bebidas mixtas de frutas y leche que incorporen azúcares añadidos o edulcorantes artificiales.
- **Bebidas a base de hortalizas** que contengan, al menos, un 50% de hortalizas y sin azúcares añadidos o edulcorantes artificiales.
- **Cereales de desayuno y barritas de cereales** siempre que cumplan los criterios establecidos para grasas, azúcares y sal.
- **Galletas y bollería**, cuando cumplan los criterios establecidos.
- **Frutos secos** que no contengan azúcares ni grasas añadidas (ni fritos, ni tostados con aceite) y cuyo contenido en sal no supere el límite establecido. Deberán presentarse en un tamaño de envase adecuado para no exceder el valor energético máximo.
- **Helados**, preferentemente elaborados con leche, siempre que cumplan los criterios establecidos para grasa y azúcares.
- **Sándwiches**, siempre que cumplan los criterios establecidos para grasas, sal y azúcares.
- **Bocadillos**, preferiblemente elaborados con pan integral. La mayoría se preparan en el punto de venta y, por ello, no llevan etiqueta, pero al estar compuestos mayoritariamente por pan, en principio no ofrecen un aporte excesivo de grasas, azúcares y sal.
- **Productos de panadería** (colines, tostadas, etc.) siempre que cumplan los criterios establecidos.

En el caso de las máquinas expendedoras, al tratarse de un sistema de autoservicio, de consumo ilimitado y sin supervisión por un adulto, existe el riesgo de que los estudiantes de menor edad abusen del consumo de determinados productos en los



intervalos entre comidas, reduciendo la ingesta de las comidas principales y desequilibrando su alimentación. Por esta razón, no se permitirá la instalación de máquinas expendedoras en aquellas zonas donde puedan tener acceso a ellas el alumnado de Educación Infantil, Primaria y/o Educación Especial. Se eliminará la publicidad de las máquinas expendedoras situadas en las zonas de alumnado de Educación Secundaria para evitar el efecto inductor que ésta pueda tener sobre los escolares, condicionando la selección de determinados alimentos y bebidas.

5. En cuanto a los alimentos y bebidas que pueden y no pueden utilizarse en las **celebraciones organizadas en el centro educativo**, tales como cumpleaños, santos, fiesta de navidad, de fin de curso, etc., y según lo dispuesto en el artículo 7, sería de aplicación también lo expuesto en el punto anterior, es decir, la prohibición expresa de las golosinas, la bollería industrial, los aperitivos, snacks y similares y las bebidas hipercalóricas, así como de aquellos alimentos y bebidas que se caracterizan por un alto contenido calórico proveniente de azúcares o grasas y con bajo valor nutricional, unido al matiz de que deben provenir de establecimientos autorizados (tiendas de alimentación, pastelerías, churrerías, fruterías, etc.) no estando permitido que sean elaborados en los domicilios del alumnado.

#### 6. PREGUNTAS MAS FRECUENTES :

- **6.1 ¿Se pueden realizar actividades del tipo “Desayunos saludables”? ¿Existe algún impedimento para que los docentes y/o madres o padres manipulen las frutas (pelado, elaboración de zumos, etc.)?**

Sí se pueden realizar este tipo de actividades, pues no solo no representa ningún problema en cuanto a la interpretación del Decreto, sino que son del todo recomendables. La promoción del consumo de zumos naturales así como las frutas frescas está recogida tanto en nuestro Decreto regional (capítulo III, artículo 8), como en la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. En cuanto a la manipulación de las frutas lo único que hay que observar son unas medidas básicas de higiene (lavarse las manos antes y después de la manipulación, utilizar utensilios y superficies de trabajo limpias, etc.)

- **6.2 ¿Se pueden llevar a cabo actividades de tipo estacional como el “Día de la Castañada”?**

Tampoco existe ningún tipo de impedimento, por todas las razones expuestas en el punto anterior.

- **6.3 ¿Y del tipo de la “Chocolatada”? ¿Se puede llevar hecho el chocolate? ¿Se puede hacer en el centro? ¿Se puede llevar bollería o repostería hecha en casa? ¿Y bollería o repostería comprada en establecimientos autorizados? ¿Y si es fuera del horario escolar?**

La chocolatada como hecho puntual y si disponen de cocina para su elaboración no habría problema, elaborándolo con cacao desgrasado sin azúcar añadido y con leche semi o desnatada y que no superen las 200 kcal. por ración, entendiendo como ración máxima un peso de aproximadamente 50 g. También se puede contratar el servicio a una empresa autorizada (churrería que lleva el puesto al centro educativo).

- **6.4 ¿Los alumnos/as pueden llevar golosinas en los recreos? ¿Se puede intervenir en los alimentos que traen de casa?**



Los alimentos que lleven los niños/as para su consumo desde casa son responsabilidad de los padres y madres, y no quedan regulados por el Decreto, que establece claramente cual es el ámbito de actuación: características nutricionales de los menús en el **servicio de comedor** (capítulo II) y las **limitaciones a la venta** en los centros (capítulo III).

No obstante, fomentar el consumo responsable de golosinas, es una de las cuestiones recogidas en el objeto del Decreto (adoptar medidas de fomento de hábitos de alimentación saludables en centros docentes) y en la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición (las autoridades educativas competentes promoverán la enseñanza de la nutrición y alimentación en las escuelas infantiles y centros escolares, transmitiendo al alumnado los conocimientos adecuados, para que éstos alcancen la capacidad de elegir, correctamente, los alimentos, así como las cantidades más adecuadas, que les permitan componer una alimentación sana y equilibrada y ejercer el autocontrol en su alimentación), por lo que se trata de un trabajo a realizar tanto con alumnado a través de actividades continuadas a lo largo del curso por parte de los docentes así como con padres y madres mediante reuniones o charlas para informar y sensibilizar a las familias.

- **6.5 En fiestas y celebraciones escolares ¿se pueden servir o vender refrescos, palomitas? Además de las golosinas, ¿qué otros alimentos están prohibidos en los centros?**

No se puede servir ni vender en fiestas y celebraciones refrescos hipercalóricos, ni ningún otro alimento definido en el artículo 6 del mencionado Decreto, tal y como establece así mismo el artículo 7.

- **6.6 ¿Se pueden hacer talleres de cocina con el alumnado?**

Sí, ya que como se ha expuesto anteriormente el espíritu de este Decreto no pretende regular las actividades llevadas a cabo en las aulas, refiriéndose tan solo a las características nutricionales de los menús en el servicio de comedor (capítulo II) y a las limitaciones a la venta en las cantinas, quioscos, máquinas expendedoras, etc. (capítulo III), siempre y cuando estos talleres vayan encaminados al fomento de hábitos de alimentación saludables, y se observen unas medidas básicas de higiene por las personas que vayan a manipular los alimentos, ya sean docentes, padres y madres o alumnado (lavarse las manos antes y después de la manipulación, utilizar utensilios y superficies de trabajo limpias, etc.).

- **6.7 Para las celebraciones de cumpleaños, santos, etc., ¿el alumnado puede llevar de casa bocadillos, frutas y otros alimentos considerados saludables?**

Sí, siempre que procedan de establecimientos autorizados (panaderías, confiterías, supermercados, fruterías, etc.), y no se trate de alimentos elaborados en los domicilios. Además, se deben conservar los tickets de compra para garantizar la trazabilidad, y poder así determinar el origen en caso necesario.

- **6.8 ¿Pueden venir las madres o padres al aula a hacer un taller de cocina? y si es así ¿con qué alimentos?**

Sí, como ya hemos comentado anteriormente el Decreto no pretende regular este tipo de actividades, pudiendo incluir todos aquellos alimentos considerados saludables



(capítulo III artículo 8) y siempre aportando ticket de compra y guardando las normas básicas de higiene en la manipulación.

- **6.9 ¿Qué alimentos pueden consumirse en actividades de aula?**

Se pueden consumir todos aquellos alimentos considerados saludables (capítulo III artículo 8) y siempre aportando ticket de compra y guardando las normas básicas de higiene en la manipulación.

- **6.10 ¿Pueden traer bizcochos o tartas elaboradas en una confitería para consumirlas en un cumpleaños?**

Sí, siempre y cuando no sean hipercalóricos, es decir, que cumplan con las especificaciones recogidas tanto en nuestro Decreto como en el Documento de consenso y que son:

	Contenido por porción 50 g *
Energía	≤ 200 kilocalorías
Grasa total	≤ 7,8 g
Grasas saturadas	≤ 2,2 g
A G trans	≤ 0,5 g
Azúcares	≤ 15 g
Sal/sodio	≤ 0,5 g sal/200 mg sodio

Toda esta información puede obtenerse a través del etiquetado nutricional o solicitándola al establecimiento elaborador.

- **6.11 ¿Se pueden degustar alimentos típicos navideños en el aula?**

Esta pregunta quedaría contestada en anterior apartado.

- **6.12 ¿Los frutos secos se consideran alimentos no saludables? ¿Son hipercalóricos? ¿Se pueden degustar en el aula?**

Los frutos secos son una buena fuente de fibra y ácidos grasos insaturados, algunos de ellos esenciales. Su presencia en la dieta contribuye a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre, lo que justifica no condicionar su presencia en los centros educativos por su alto contenido en grasa, ya que ésta es mayoritariamente insaturada. No obstante, son alimentos con una alta densidad energética y a los que frecuentemente se añade mucha sal, y en ocasiones azúcares por lo que pueden contribuir a una excesiva ingestión de sal y un alto aporte energético, por lo que no se les excluye de cumplir los criterios correspondientes al valor energético máximo (condicionado por el tamaño de la ración) y al contenido en sal y azúcares, es decir, su consumo es recomendable siempre y cuando no contengan azúcares ni grasas añadidas (ni fritos, ni tostados con aceite) y cuyo contenido en sal no supere el límite establecido, debiendo



presentarse en un tamaño de envase adecuado para no exceder el valor energético máximo.

- **6.13 ¿Las madres o padres pueden traer elaborados de casa alimentos típicos de la zona, de sus países de origen (fiestas de interculturalidad en centros con alumnos de distintos países), etc.?**

No, ya que como se ha mencionado en preguntas anteriores, el Decreto es claro al respecto prohibiendo aquellos alimentos que no hayan sido elaborados en establecimientos autorizados, excluyendo así los elaborados en el hogar. No obstante, para poder seguir realizando dicha actividad, se pueden comprar los ingredientes en establecimientos autorizados conservando los tickets de compra, elaborándolos en las instalaciones de cocina del centro junto con los padres y madres, como una actividad escolar.

- **6.14 Tenemos una máquina expendedora, que lleva productos no permitidos en el Decreto y muy pocos permitidos, a la que NO ACCEDE el ALUMNADO si no es acompañado del docente. ¿Acaso habría que retirarla?**

La máquina expendedora no es necesario retirarla pero sí los productos que se enumeran en el Capítulo III artículo 6 (queda prohibido la venta de todos los alimentos definidos en dicho artículo) para los alumnos/as. En el caso que dicha máquina se encuentre en un lugar donde no puedan acceder el alumnado (sala del profesorado, etc...) y entendiendo que estos para acceder a ella serán supervisados por docentes que impedirían la obtención de los productos mencionados en el artículo 6, podría permanecer para el consumo exclusivo de docentes. Recordar también el papel ejemplarizante del profesorado respecto a las conductas de salud.

- **6.15 Plan de consumo de frutas en la escuela.**

La actividad en sí, está supervisada por nuestro servicio y es de gran interés. No existe ningún impedimento para su realización.

### **JUSTIFICACIÓN DE LOS CRITERIOS NUTRICIONALES PARA LA OFERTA ALIMENTARIA PRESENTE EN MÁQUINAS EXPENDEDORAS, CANTINAS Y QUIOSCOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.**

A la hora de establecer los criterios que definen una alimentación saludable es preferible basarse en el consumo diario, porque este abordaje reconoce que la salud del individuo está condicionada por la ingesta de nutrientes realizada durante todo el día y no sólo por el consumo individual de alimentos y bebidas. Sin embargo, la oferta alimentaria existente en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos se compone de productos que se consumen de forma independiente, no encuadrados en ninguna de las comidas principales del día y, por eso, raramente se tienen en cuenta el contenido energético y los nutrientes que aportan estos productos a la hora de equilibrar la alimentación diaria, considerándose como calorías discrecionales. Esta razón justifica que la garantía de una oferta saludable en los puntos de venta emplazados en los centros educativos contemple a estos alimentos y bebidas de forma individualizada y se establezcan criterios nutricionales que eviten la presencia de productos con un alto contenido en energía, grasas, azúcares y sal.



- **Valor energético.** Es recomendable que la energía necesaria se reparta de la siguiente manera a lo largo del día: 25 % en el desayuno (o bien, 15% si se trata de un desayuno ligero y 10% en el almuerzo de media mañana), 35 % en la comida del mediodía, 10 % en la merienda y el 30 % restante durante la cena. Atendiendo a esta distribución y considerando que las necesidades energéticas medias para el alumnado con edades comprendidas entre los 4 y los 16 años de edad son de 2.000 kilocalorías diarias, la oferta de almuerzo de media mañana y merienda no debería proporcionar más del 10 % del total de la energía diaria; esto es, los alimentos y bebidas servidos no deberán contener más de 200 kilocalorías por porción envasada o comercializada.
- **Grasa total y grasas saturadas.** La población española, y la infantil y juvenil no son una excepción, consume demasiadas grasas, especialmente grasas saturadas. Aún asumiendo que es necesario ingerir cierta cantidad diaria de grasa para cubrir las necesidades metabólicas de ácidos grasos esenciales y como vehículo para la absorción de las vitaminas liposolubles, las grasas tienen una elevada concentración energética, de manera que un consumo elevado de grasas determina una alta ingesta calórica, que, si no se compensa con altos niveles de práctica de actividad física, provoca sobrepeso y obesidad. Adicionalmente, existe suficiente evidencia científica que asocia el consumo de dietas ricas en grasas saturadas con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Por eso, las organizaciones y autoridades sanitarias recomiendan que la grasa ingerida aporte menos del 35 % de la energía total diaria y que menos del 10 % proceda de la grasa saturada. Para un envase o porción con un valor energético de 200 kilocalorías, estos porcentajes corresponden a un máximo de 70 kilocalorías procedentes de la grasa total, de las que un máximo de 20 kilocalorías deberían provenir de las grasas saturadas. Esto equivale a una cantidad de grasa total menor o igual a 7,8 g y no más de 2,2 g de grasas saturadas.

Los frutos secos son una buena fuente de fibra y ácidos grasos insaturados, algunos de ellos esenciales. Su presencia en la dieta contribuye a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre, lo que justifica no condicionar su presencia en los centros educativos por su alto contenido en grasa, ya que ésta es mayoritariamente insaturada. No obstante, son alimentos con una alta densidad energética y a los que frecuentemente se añade mucha sal, y en ocasiones azúcares por lo que pueden contribuir a una excesiva ingestión de sal y un alto aporte energético, por lo que no se les excluye de cumplir los criterios correspondientes al valor energético máximo (condicionado por el tamaño de la ración) y al contenido en sal y azúcares.

- **Ácidos grasos trans.** El consumo de grasas trans, incluso a niveles bajos, se asocia con un incremento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares: hasta de un 23 % cuando se incrementa un 2 % el aporte energético procedente de las grasas trans (correspondería a unas 40 kilocalorías en una persona que consume 2.000 kilocalorías al día). Esta amenaza para la salud justifica la ausencia de grasas trans incorporadas a los alimentos, admitiéndose sólo aquellos presentes de forma natural en productos lácteos y cárnicos ( $\leq 0,5$  g por ración).
- **Azúcares totales.** Los azúcares aportan calorías que no van acompañadas de una cantidad reseñable de micronutrientes (vitaminas, minerales y fibra). De esta forma, el elevado contenido en azúcares incrementa la densidad energética de los alimentos y, por tanto, la ingesta energética total y el riesgo de sobrepeso y obesidad. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda un consumo diario máximo de 90 g de azúcares totales, que corresponde al 18 % de la energía total consumida. Esta recomendación es compatible con el consumo máximo recomendado por la OMS para los azúcares libres, que no deben representar más del 10 % de la energía diaria. Teniendo en cuenta estas recomendaciones, el contenido máximo en azúcares totales debería ser de 9 g por envase o porción. Sin embargo son muy pocos los productos existentes en el mercado que



actualmente cumplen este criterio y no parece razonable dejar desabastecidos los centros educativos de alternativas para el almuerzo de media mañana y la merienda. Al mismo tiempo, debe establecerse un límite provisional del 30% del valor energético, que estimule a los productores a reducir el contenido en azúcares de alimentos y bebidas, de manera similar a lo que ha hecho el Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos. Para un máximo de 200 calorías, esto corresponde a 15 g de azúcares por porción envasada o comercializada.

La excepción hecha en este apartado a las frutas y hortalizas obedece a que, en estos productos, los azúcares se acompañan de otros nutrientes de gran valor, como fibra, vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes. De ahí la importancia de incrementar su consumo entre la población infantil, dadas las ventajas que su toma diaria tiene sobre la salud.

La excepción a la leche y los productos lácteos se debe a que estos productos representan la principal fuente de calcio, nutriente necesario en todas las etapas de la vida pero especialmente durante la infancia y la adolescencia, ya que es entonces cuando el crecimiento óseo es mayor y, por tanto, se necesitan aportes superiores.

- **Sal.** Si bien el sodio es un elemento esencial, existe un consumo excesivo generalizado entre la población española, normalmente en forma de sal, que duplica las recomendaciones sanitarias. La asociación entre un consumo excesivo de sal y un mayor riesgo de padecer ictus e infartos cardíacos, mediados a través de cifras elevadas de tensión arterial, está suficientemente documentada en la bibliografía científica. Esta es la razón por la que la OMS recomienda consumir menos de 5 g de sal al día (2 g sodio), lo que significa, teniendo en cuenta el 10 % anteriormente expuesto, incluir menos de 0,5 g de sal (0,2 g de sodio) en cada envase o porción consumida.
- **Edulcorantes artificiales y sustancias estimulantes.** Los alimentos y bebidas que se distribuyan en las máquinas expendedoras, cantinas y quiscos situados en el recinto escolar no contendrán edulcorantes artificiales, ya que estos ingredientes no aportan ninguna ventaja nutricional y no favorecen la adopción de hábitos saludables. Tampoco deberán contener cafeína u otras sustancias estimulantes, excepto las presentes de forma natural en el cacao, por sus potenciales efectos adversos, incluyendo introversión y dependencia física.

El Director General de Salud Pública

Fdo.: Francisco José García Ruiz

El Director General de Planificación y  
Ordenación Educativa

Fdo. Carlos Romero Gallego