

# DOCUMENTO DE CONSENSO SOBRE LA ALIMENTACIÓN EN LOS CENTROS EDUCATIVOS



ABC



Este documento es de aplicación en los centros educativos en los que se impartan enseñanzas de régimen general o de régimen especial, en los que se suministre al alumnado cualquier tipo de alimentación.

Ha sido aprobado el 21 de julio de 2010 por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

Antes de su aprobación, fue revisado por los siguientes organismos:

- Las sociedades científicas integradas en la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD):
  - Asociación de Diplomados en Enfermería de Nutrición y Dietética (ADENYD).
  - Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN).
  - Asociación Española de Doctores y Licenciados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ALCYTA).
  - Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).
  - Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).
  - Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP).
  - Sociedad Española de Nutrición (SEN).
  - Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA).
  - Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).
  - Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE).
  - Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).
- La Fundación Española de la Nutrición (FEN).
- Las asociaciones de madres y padres de alumnos CEAPA Y COFAPA.
- La Federación Española de Asociaciones Dedicadas a la Restauración Social (FEADRS).
- La Asociación Española de Alérgicos a Alimentos y Látex (AEPNAA).
- La Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE).

## 8. CRITERIOS PARA LA OFERTA ALIMENTARIA PRESENTE EN MÁQUINAS EXPENDEDORAS, CANTINAS Y QUIOSCOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

La oferta alimentaria existente en las máquinas expendedoras y en las cantinas, quioscos o locales similares situados en el interior de los centros educativos ha de ser coherente con las recomendaciones nutricionales para la población en edad escolar, facilitando la adopción de hábitos alimentarios adecuados entre el alumnado y favoreciendo, de esta manera, que exista un entorno alimentario saludable en los centros. Sin embargo, los productos ofertados en estos puntos de venta frecuentemente contienen excesivas grasas, azúcares o sal, dificultando que los niños y niñas puedan tener una alimentación equilibrada y, por ello, saludable. La garantía de una oferta sana en las máquinas expendedoras de los centros educativos es una de las reclamaciones que hace la Resolución del Parlamento Europeo de 25 de septiembre de 2008, sobre el Libro Blanco “Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad”. En concreto, pide a los estados miembros que “dejen de vender, en los centros educativos, alimentos y bebidas con alto contenido en grasas, sal o azúcar y con pobre valor nutricional”. En la misma línea se manifestó el Senado, en el Informe de la Ponencia para el estudio de la obesidad infantil y juvenil en España, donde recomienda promover la venta, en estas máquinas, de productos saludables y evitar la publicidad de los menos adecuados<sup>9</sup>.

Entre las sociedades científicas del ámbito de la nutrición y alimentación también existe consenso a la hora de limitar a un consumo ocasional determinados alimentos y bebidas que, cuando se ingieren en exceso, son considerados poco saludables por su elevada densidad energética (alto contenido en grasas y/o azúcares), gran cantidad de sal y, al mismo tiempo, bajo aporte de fibra, proteínas, vitaminas o minerales<sup>9</sup>. En concreto, se ha comprobado que los refrescos ricos en azúcares simples además de ser una fuente de calorías no tienen efecto saciante, por lo que consumidos de forma prolongada determinan un aumento del peso corporal<sup>10</sup>. De igual manera, la OMS reconoce probada la relación entre obesidad y consumo elevado de alimentos altamente energéticos y pobres en nutrientes<sup>11</sup>. Sin embargo, el consumo de estos alimentos es elevado en los niños y niñas, representando una parte importante de la energía diaria consumida<sup>12</sup>. Para lograr que la población escolar tenga un equilibrio energético adecuado, que ayude a prevenir el sobrepeso y la obesidad, parece necesario limitar el consumo de estos productos y ofrecer opciones saludables, lo que justifica

la exclusión de los alimentos y bebidas con escaso valor nutricional de los centros educativos. Los refrescos, caramelos, golosinas, polos y sorbetes, chocolates y aperitivos salados están incluidos en esta categoría.

Siguiendo con este criterio de limitar el contenido de grasas, azúcares y sal, los restantes 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\*.
- 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\*.
- 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\*\*.
- 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.

\* 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.

\*\* 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<sup>13</sup> 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<sup>14</sup>. Los argumentos que jus-

tifican estos criterios se encuentran desarrollados en el anexo III.

Se podrán aplicar sólo a los productos envasados, ya sea individualmente o en cajas, que se distribuyan en los puntos de venta, y no a aquellos sin envasar (por ejemplo, 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. 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:

### **CRITERIOS NUTRICIONALES PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS OFERTADOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS**

<b>Energía o nutriente</b>	<b>Contenido por porción</b>	<b>Contenido por 100g*</b>	<b>Contenido por 100ml*</b>
<b>Energía</b>	≤ 200 kilocalorías	≤ 400 kilocalorías	≤100 kilocalorías
<b>Grasa total</b>	≤ 7,8 g	≤ 15,6 g	≤ 3,9 g
<b>Grasa saturadas</b>	≤ 2,2 g	≤ 4,4 g	≤ 1,1 g
<b>A G Trans</b>	≤ 0,5 g	≤ 1 g	≤ 0,25 g
<b>Azúcares</b>	≤ 15 g	≤ 30 g	≤ 7,5 g
<b>Sal/Sodio</b>	≤ 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 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, incluidas 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 12,3 g de azúcar/100 ml (4,8 g lactosa + 7,5 g de azúcares añadidos) o 24,6 g de azúcar por envase de 200 ml (9,6 g de lactosa + 15 g de azúcares añadidos).

- **Quesos** con poco 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** y zumos de fruta a base de concentrado que no contengan azúcares añadidos. No se incluyen los néctares de frutas ni las bebidas mixtas de frutas y leche por la incorporación de azúcares añadidos o edulcorantes artificiales en estos productos.

- **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 para el contenido en grasas, especialmente saturadas, y azúcares.

- **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 grasas 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 para grasas, azúcares y sal.

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.

Ambos tipos de restricciones se aplicarán, respectivamente, para aquellos centros de Régimen Especial (Conservatorios de Música y/o Danza, Escuelas de Arte, Escuelas oficiales de Idiomas, etc.) en relación con los alumnos y alumnas que cursen los ciclos citados en el párrafo anterior.

DOCUMENTO DE CONSENSO SOBRE  
LA ALIMENTACIÓN  
EN LOS CENTROS  
EDUCATIVOS