

COMUNICADO DE LA COMISIÓN DE COORDINACIÓN EN MATERIA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN CENTROS DOCENTES NO UNIVERSITARIOS RELATIVA A LA APLICACIÓN DEL "DECRETO N° 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 N° 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 111, 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 11) y limitar la venta de alimentos hipercalóricos en cantinas, quioscos, cafeterías, etc. y máquinas expendedoras en estos mismos centros (Capítulo 111).
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 111, 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.
- 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 y en los límites I Región de Murcia 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:

CRITERIOS NUTRICIONALES PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS OFERTADOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS			
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.