

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. Aun 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 (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.