**PRESCRIPCIÓNS TÉCNICAS QUE DEBEN CUMPRIR OS PRODUTOS NAS MÁQUINAS EXPEDEDORAS DE ALIMENTOS INSTALADAS EN CALQUERA EDIFICIO DA XUNTA DE GALICIA**

**PRIMEIRA:**

Todos os produtos (por porción envasada) deben cumprir as seguintes condicións(ver a etiqueta nutricional):

* O **valor enerxético** máximo será de 200-220 quilocalorías1.
* É recomendable que a enerxía se reparta do seguinte xeito:
  + 70 quilocalorías como máximo procederán da **graxa total**, das que un máximo de 20 quilocalorías serán graxas saturadas (isto equivale a unha cantidade de graxa menos ou igual a 7.8g e non mais de 2.2g de graxas saturadas)2. Este límite non se aplicará ás froitas secas sen graxas engadidas, xa que se trata de graxa presente en eles de forma natural.
  + Se fija un límite superior de 15g de azucres por porción envasada3 .
* Ausencia de **graxas trans**, agás os presentes de forma natural en produtos lácteos e cárnicos(≤ 0.5g por ración)4.
* Se establece un máximo de 0,5 g de **sal** (0,2 g de **sodio**)en cada envase o porción consumida5.

**SEGUNDA:**

Serán de primeira elección:

* Froitas naturais de fácil manipulación como o plátano, a mazá, as mandarinas, etc.
* Froitas desecadas (cirolas pasas, uvas pasas, figos secos, orellóns de albaricoque)
* Froitos secos (abelás, noces, améndoas, cacahuetes, pipas de xirasol)
* Produtos hortícolas de cuarta gama: Hortalizas e verduras en atmosfera modificada e en envases para consumo individual.
* Pan fresco tipo boliña individual, integral e branco.
* Pequenos bocadiños con xamón, friame de pavo ou tortilla de patacas. Deben evitarse outros embutidos máis densos en graxas como o salame, o chourizo, o salchichón, ou o queixo moi graxo.
* Conservas (exemplo: atún) en envases adaptados e individuais
* Sobres de aceite e vinagre para aderezo

Nota: As froitas poden sufrir algún dano co impacto da caída dende o dispensador, pero é leve xa que o consumo vai ser inmediato. Para amortecer o impacto aconséllase colocar este tipo de alimentos no caixón máis inmediato á saída.

**TERCEIRA:**

Serán de segunda elección

* Produtos de aperitivo coñecidos como “de liña sá” (barriñas de cereais, muesli, etc.). Nestes produtos está particularmente indicado ler a etiqueta nutricional e comparala coa táboa adxunta6, xa que aínda que na maioría dos casos adoitan ser menos densos que a media, non sempre o cumpren.
* Patacas fritidas baixas en sal e graxas6

**CUARTA:**

Son de terceira elección:

* Produtos como os “snacks salgados”. Dentro destes son máis recomendables as patacas fritidas clásicas, produtos de aperitivo a base de arroz e outros baixos en graxa.

**QUINTA:**

Outros produtos

* Chocolatinas: son de elección as que presentan máis contido en cacao e menos en crema de leite, rica polo xeral en graxas saturadas.
* Snacks doces e bolería industrial:Polo xeral non son recomendables. Son os croissants, *palmeras*, *palmeras* con cobertura de chocolate, pasteliños de chocolate, bolos doces recheos, salvo que a composición nutricional que figure na súa etiqueta cumpra os criterios da táboa que se xunta6.

**SEXTA:**

Bebidas:

* A bebida de elección é sempre a auga
* Outras que poden dispensarse son:
  + Zumes (non néctar nin bebida de extractos) sen azucres engadidos.
  + Iogur líquido (sen azucres nin outros compoñentes engadidos)
  + Infusións
* Na medida do posible, evitare, a oferta de bebidas refrescantes azucradas e/ou gasificadas (cola, extractos), bebidas enerxéticas e batidos comerciais.

**XUSTIFICACIÓN:**

(1)**Valor enerxético**: É recomendable que a enerxía necesaria repártase do seguinte xeito ó longo do día: 25% no almorzo (ou ben 15%, se tratase dun almorzo lixeiro e 10% no xantar de media mañá), 35% na comida, 10% na merenda e o 30% restante durante a cea. Considerando que as necesidades nutricionais para mulleres e homes en idades comprendidas entre os 20 e os 69 anos con actividade física lixeira, moderada ou intensa é aproximadamente 2.170 quilocalorías para mulleres e 2.660 para homes.

(2) **Graxa total e graxas saturadas**: A poboación española consume demasiadas graxas, especialmente graxas saturadas. É necesario consumir certa cantidade destas sustancias para cubrir as necesidades metabólicas de ácidos graxos esenciais e como vehículo para a absorción de vitaminas liposolubles. Sen embargo se hai un consumo elevado e non se compensa con altos niveis de actividade física pode provocar sobrepeso e obesidade e un maior risco de enfermidades cardiovasculares.

(3)**Azucres totais:** O alto contido de azucres incrementa a densidade enerxética dos alimentos e polo tanto a inxesta enerxética total e o risco de sobrepeso e obesidade. Tendo en conta as recomendacións dos expertos o contido máximo de azucres totais debería ser 9 g por envase.

(4) **Ácidos graxos *trans*:** O consumo destas sustancias asociase cun incremento do risco de padecer enfermidades cardiovasculares: ata un 23% cando increméntase un 2% o aporte enerxético procedente delas (correspondería aproximadamente a 40 quilocalorías nunha persoa que consume 2.000 ao día). Esta ameaza para a nosa saúde xustifica a ausencias de graxas *trans* nos alimentos (agás os presentes de forma natural en produtos lácteos e cárnicos(≤ 0.5g por ración).

(5) **Sal**: A arteriosclerose, as embolias ou as hemorraxias cerebrais poden ser causas de ictus. Os factores de risco para padecer estas enfermidades son, na súa maioría, prevenibles: O tabaco, o alcohol, a hipertensión arterial, a diabete, o colesterol elevado, as dietas con exceso de sal e outras enfermidades cardíacas ou vasculares. A evidencia demostrou que un consumo excesivo de sodio se asocia a presión arterial elevada, principal factor de risco de enfermidades cardiovasculares e cerebrovasculares que a súa vez constitúen a primeira causa de morte en Galicia. O consumo de sal causa más do 30% de tódolos casos de hipertensión.

Como a sal conten sodio, é importante aprender a descender a sal da dieta. Unha medida eficaz consiste en consultar sempre a etiqueta nutricional dos alimentos e prestar atención ao contido de sal ou de sodio que indica.

(6)**Táboa de axuda para facer as eleccións máis saudables:**

Os produtos de aperitivo adoitan ter concentracións altas nos seguintes nutrientes, pero a táboa pode axudar a elixir aqueles que máis se acerquen a opción mais saudable.

Mostra unha serie de nutrientes indicadores para aceptar un produto alimenticio como “alimento con alto, medio o baixo contido de nutrientes pouco saudables”.

Estes contidos establecéronse en base aos datos aportados polas sociedades científicas e expertos en nutrición, especialmente “Food Standards Agency” (United Kindom).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Nutrientes***  ***indicadores*** | ***Contido Baixo*** | ***Contido Medio*** | ***Contido Alto*** |
| ***Graxas*** | **≤ 3g /100 g** | **>3 y < 20g/100g** | **≥20g /100 g** |
| ***Graxas***  ***saturadas***  ***Evite as “graxas trans”nos alimentos*** | **≤ 1,5/100g** | **>1,5 y < 5g/100g** | **≥5g /100 g** |
| ***Azucres simples*** | **≤5g/100g**  **≤ 2,5g/100ml** | **>5 y < 10g/100g**  **>2,5 y < 7,5/100ml** | **≥10g /100 g**  **≥7,5g/ 100ml** |
| ***Sal***  ***Sodio*** | **≤0,3g/100g**  **≤0,12g/100g** | **>0,3 y < 1,5g/100g**  **>0,12 y <0,6/100g** | **≥1,5g /100g**  **≥0.6g/ 100g** |
|  |  |  |  |

Santiago de Compostela, 8 de febreiro de 2012

