



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($\leq 0.5g$ 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, amendoas, 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

- Chocولاتinas: 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, evitaremos 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 (≤ 0.5 g por ración)).



(5) **Sal:** A arteriosclerose, as embolias ou as hemorragias 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 máis do 30% de tódolos casos de hipertensión.

Como a sal contén 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	$\leq 3g / 100 g$	$>3 y < 20g/100g$	$\geq 20g / 100 g$
Graxas saturadas <i>Evite as "graxas trans"nos alimentos</i>	$\leq 1,5/100g$	$>1,5 y < 5g/100g$	$\geq 5g / 100 g$
Azucres simples	$\leq 5g/100g$ $\leq 2,5g/100ml$	$>5 y < 10g/100g$ $>2,5 y < 7,5/100ml$	$\geq 10g / 100 g$ $\geq 7,5g/ 100ml$
Sal	$\leq 0,3g/100g$	$>0,3 y < 1,5g/100g$	$\geq 1,5g / 100g$
Sodio	$\leq 0,12g/100g$	$>0,12 y < 0,6/100g$	$\geq 0.6g/ 100g$

Santiago de Compostela, 8 de febreiro de 2012



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Innovación e
Xestión da Saúde Pública

Edificio Administrativo San Lázaro
15703 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Teléfono: 881542930 - Fax: 881542970
www.sergas.es

galicia



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Innovación e
Xestión da Saúde Pública



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Innovación e
Xestión da Saúde Pública



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Innovación e
Xestión da Saúde Pública