



PROPUESTA DE LÍMITES MÁXIMOS DE SAL Y GRASA EN EL GAZPACHO Y LA ENSALADA DISTRIBUIDOS EN EL MARCO DEL PROGRAMA ESCOLAR DE FRUTAS Y VERDURAS Y LECHE EN LAS ESCUELAS y OTRAS RECOMENDACIONES.

Solicitudes recibidas para establecer límites máximos de sal y grasa en el Programa escolar de fruta y verdura y leche.

En base al punto 6 del artículo 23 del nuevo Reglamento (UE) 2016/791, en diciembre de 2016 se recibieron dos solicitudes en la Subdirección General de Promoción Alimentaria de la Dirección General de la Industria Alimentaria del MAPAMA para el establecimiento de límites máximos de sal y grasa en dos productos distribuidos en el Programa Escolar de fruta, verdura y leche (PFVL), remitidas:

- Sal y grasa en el Gazpacho: de la Dirección General de Industrias y Cadena Agroalimentaria de la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural de la Junta de Andalucía
- Sal y grasa en las Ensaladas de IV gama: del Servicio de Seguridad Alimentaria y Zoonosis de la Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias de la Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia

Cada solicitud se acompaña de su correspondiente documentación técnica.

La AECOSAN evaluó técnicamente las solicitudes y en base a la evidencia realizó una propuesta que ha consensado con el Grupo de trabajo de Estrategia NAOS- Consejerías de Sanidad de las CCAA, para adoptar una propuesta común, y trasladarlo al MAPAMA, para que se incorpore como propuesta oficial de las autoridades sanitarias, en base a la legislación actual y se facilite posteriormente la aplicación en cada CCAA.

Valoración de la composición nutricional de sal y aceite de oliva virgen extra en gazpacho y ensalada para su distribución en el Programa de fruta y verdura y leche en las escuelas en España

La evaluación de las dos solicitudes recibidas se ha realizado considerando tanto los aspectos sanitarios (composición nutricional y de energía que promueva un equilibrio energético en el conjunto de la dieta para mantener un peso corporal saludable y asegure una ingesta óptima de nutrientes), como la importancia y necesidad de que los niños aprendan a degustar estos productos en el marco del PFVL, así como el fomento de una alimentación saludable de forma individual y en el entorno escolar, y que todo ello se traduzca en ayudar a incrementar el consumo de Frutas y verduras y se mejore la salud en la población infantil para prevenir la obesidad en los niños y otras enfermedades asociadas .

Para dicha evaluación se han tenido en cuenta diversos marcos y acuerdos anteriores, legislación y documentos técnicos actualizados:

- [Programa de consumo de frutas y verduras en las escuelas en España 2016/2017 \(MAPAMA\).](#)
- [Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición.](#)



- [Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos.](#)
- [Normativa aplicable a las comidas preparadas.](#)
- [Informe del Estudio Contenido de sal en los alimentos en España. 2012.](#)
- [Criterios para la autorización de campañas de promoción alimentaria, educación nutricional o promoción del deporte o actividad física en escuelas infantiles y centros escolares, cuyo objetivo sea promover una alimentación saludable, fomentar la actividad física y prevenir la obesidad.](#)
- [Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor](#)
- [Reglamento 828/2014 relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos.](#)
- Recomendaciones de consumo de sal y grasa de la OMS, Comisión Europea y otros organismos sanitarios internacionales y de otros países.
- Composición nutricional de otros productos del mercado.

GAZPACHO

En 2013 se aceptó la inclusión del gazpacho refrigerado en la lista de productos autorizados para su distribución en el Plan de fruta y verdura en los colegios ([ver informe web](#)) por considerarse una buena alternativa para consumir verduras-hortalizas de manera fácil, saludable y nutritiva, y ser un producto alimenticio cultural y gastronómicamente extendido y aceptado en varias zonas de España.

Sin embargo en ese momento, no se valoraron de manera exhaustiva ni su composición ni su valor nutricional ni aporte a la dieta, ya que, pese a que el gazpacho lleva una cierta adición de aceite de oliva virgen extra y una pequeña cantidad de sal en su preparación, se le dio prioridad a su introducción por el aporte de hortalizas frescas (70%) ya que su consumo podría aportar beneficios.

CARACTERÍSTICAS PRODUCTO SOLFRIO REMITIDAS POR EL FABRICANTE

El gazpacho consensuado en el año 2013 para ser distribuido en los colegios en el marco del PFVL (por ejemplo en Andalucía) es un producto procesado elaborado por Solfrío y cuyos ingredientes son un 70% de hortalizas (tomate, pimiento, pepino, ajo), pan, grasa que debe ser procedente de aceite de oliva virgen extra (grasa vegetal mono insaturada), algo de sal necesaria para adecuar la palatabilidad del producto, agua y vinagre. La composición nutricional por 100 gramos de producto es la siguiente:

- Energía: 313 Kj/76 kcal
- Grasas: 6 g (En la ficha técnica que se ha enviado figuraba un contenido de 0,6 g. Considerando que el contenido de grasas totales no podía ser superior al de grasas saturadas, se ha buscado la etiqueta nutricional del producto y se ha corregido a 6 g que entendemos sería la correcta porque así aparece en el etiquetado)
 - Saturadas: 0,9 g
- Hidratos de carbono: 4 g
 - Azúcares: 2,5 g
- Fibra alimentaria: 1,4 g
- Proteínas: 0,7 g
- Sal: 0,9 g



PRESENTACIÓN PRODUCTO

En el PFVL se distribuye en formato de 250 ml. No obstante la presentación del producto puede ser en botellas de 250 ml individuales, en botellas de 1 litro o en petacas de 5 litros.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Este producto se ofrece a escolares con edades comprendidas entre 6 y 12 años y el momento de la jornada escolar en la que se distribuyen las frutas y verduras en los colegios suele ser normalmente por la mañana antes de la hora del recreo, es decir, fuera del horario de la comida, según los criterios establecidos por el PFVL.

1. Energía/calorías:

El gazpacho SOLFRÍO, en la ración ofrecida a los escolares de 250 ml, aporta una energía de 190 kcal.

Según el Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos (Documento de consenso), que recoge los criterios de energía y nutricionales para alimentos y bebidas para los centros educativos para consumir a media mañana, estos deben aportar un máximo del 10% del total de la energía diaria del alumnado, que de media para edades comprendidas entre los 4 y los 16 años de edad sería de unas 2.000 kilocalorías diarias.

Por otro lado, y también según el Documento de Consenso, los alimentos y bebidas consumidos por los escolares, asumiendo que los envases y porciones más comunes en el mercado son de 50 gramos para alimentos sólidos y de 200 ml, deben aportar un máximo de 200 kcal por ración.

Por lo tanto esta ración de 250 ml ofrecida de Gazpacho SOLFRÍO a los escolares en el marco del actual PFVL, pese a ser superior a la recomendada en el documento de consenso (200 ml para líquidos), no superaría las 200 kcal establecidas como máximas y sería aceptable.

2. Grasa total y sal:

2.a. Grasa total:

Una botella de 250 ml de gazpacho SOLFRÍO contiene 15 gramos de grasa total. El gazpacho Solfrío aporta más del 35% de las kcal totales en forma de grasa establecidas en el Documento de consenso.

También, según el Documento de consenso, una porción de 200 ml debe contener un máximo de 7,8 gramos de grasa total, por lo que para una ración de 250 ml el contenido máximo de grasa debería ser de 9,75 gramos.

Por ello, se propone reducir el contenido de aceite de oliva virgen extra para acercarse a los valores establecidos como máximos de 9,75 gramos.

2.b Sal:

La ración de 250 ml de gazpacho SOLFRÍO que se distribuye aporta 2.25 gramos de sal a la dieta del escolar.

Según el Documento de Consenso el contenido de sal recomendado para los alimentos de consumo escolar no debe superar los 0,5 gramos por 200 ml, por lo que para una ración de 250 ml no debería superar los 0,625 gramos.



El gazpacho SOLFRÍO contiene sal en cantidades 3 veces superior a lo establecido en dicho Documento de consenso.

Por otro lado teniendo en cuenta que la OMS recomienda un consumo máximo de 5 g / día de sal en adultos y para los niños recomienda reducir la ingesta de sodio por debajo de 5 g, debiendo ajustarse a la baja en función de los requerimientos energéticos de los niños con respecto a los adultos, el consumo de una botella de 250 ml de gazpacho SOLFRIO, supondría en una sola ingesta la mitad del consumo de sal al día que debe ser consumida por un escolar.

Por otro lado, desde la Estrategia NAOS se realizan periódicamente estudios de composición de los alimentos, mediante analítica en algunas ocasiones y otras mediante estudios de etiquetado nutricional.

El Estudio del contenido de sal en los alimentos realizado por la AECOSAN en el año 2012, en el cual se analizaron en laboratorio 25 muestras de gazpacho preparado, nos indica que el contenido de sal del gazpacho SOLFRIO (0,9 g/100g) está por encima de la mediana obtenida para este tipo de alimentos que fue de 0,77 g/ 100g y, por tanto, se situaría dentro de uno de los productos con mayor contenido en sal de venta en el mercado:

Tabla 9. Platos preparados. Contenido en sal (g/100 g de producto). 2012.

Subgrupo	n	Mediana	Mínimo	Máximo
Platos preparados arroz	18	0,87	0,22	3,13
Platos preparados de carne	27	1,18	0,71	1,98
Croquetas y empanadillas	14	0,94	0,71	1,43
Gazpacho	25	0,77	0,31	0,99

También del último estudio de composición de alimentos a través del etiquetado, realizado por la AECOSAN (E.NAOS) en 2016 y cuyos datos aún no han sido publicados, se obtuvo la composición nutricional, entre otros, de dos gazpachos refrigerados, con gran volumen de venta en el mercado. En la tabla siguiente se incluye el contenido de grasa total y de sal que aportarían cada uno en la misma ración de gazpacho que el distribuido en el PFVL:

PRODUCTO	Grasa Total (g / 250 ml)	Sal (g / 250 ml)
GAZPACHO 1	6,5	1,65
GAZPACHO 2	6	2

Se puede observar que ambos productos presentan un contenido de grasa total que estaría dentro de los límites establecidos para los escolares en el Documento de consenso (9,75 gramos para una ración de 250 ml). En el caso de la sal, ambos superan los límites máximos establecidos (0,625 g de sal) aunque la cantidad es inferior a lo que contiene el gazpacho SOLFRIO que superaba esta cantidad y también la de grasas.

PROPUESTA SOBRE LOS LÍMITES DE SAL Y GRASAS, el TAMAÑO DE LA RACIÓN Y OTROS TEMAS RELACIONADOS CON EL ETIQUETADO DEL GAZPACHO PARA SU DISTRIBUCIÓN EN EL PFVL

Se ha distribuido gazpacho estos últimos años y ha sido una aportación positiva al PFVL por los motivos arriba mencionados. No obstante debido a que hay un nuevo marco legislativo que exige que se haga una valoración más en profundidad de su composición para poder establecer



los límites máximos, se plantean la reformulación o mejora de la composición del producto distribuido o distribuir otro.

La grasa utilizada para la preparación del gazpacho es aceite de oliva virgen extra que es una grasa saludable con altas cualidades, que aporta grasa mono insaturada y cuyo consumo se recomienda a diario pero de forma moderada ya que al tratarse de una grasa, aunque es de buena calidad, tiene alto valor calórico.

Por otro lado, es necesario reducir el contenido de sal adicionada y/o también utilizar menor cantidad de pan o un pan con menor aporte de sal para que sin perder palatabilidad del producto, no se supere el límite de 0,625 gramos de sal en el producto.

El análisis del etiquetado nutricional de los productos de venta en el mercado, indica que hay productos disponibles cuya composición en grasas, principalmente, y en sal se ajustan más a las recomendaciones establecidas para la población escolar, manteniéndose la adecuada palatabilidad para el consumidor, por lo que se considera tecnológicamente factible que la composición del gazpacho se ajuste a las recomendaciones anteriormente mencionadas.

Por todo lo anterior, se propone que el GAZPACHO (cualquier producto que se utilice) para la distribución en el PFVL se ajuste a lo siguiente:

✚ RACIÓN:
Hasta 250 ml.

✚ GRASA Y SAL:
Contendrá los siguientes límites máximos:
· Grasa: 9,75 gramos/250 ml.
· Sal: 0,625 gramos/250 ml.

Si la ración fuera menor de 250 ml, habría que adaptar los contenidos de sal y grasa proporcionalmente.

✚ ETIQUETADO:
Ajustarse a la legislación vigente, entre otros al Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y al Reglamento 828/2014 relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos.

Además, en base al artículo 40.7 de la *Ley 17/2011 de seguridad alimentaria y nutrición*, y de acuerdo al *“Documento de criterios para la autorización de campañas de promoción alimentaria, educación nutricional o promoción del deporte o actividad física en escuelas infantiles y centros escolares”* cuyo objetivo es garantizar que las escuelas infantiles y los centros escolares *sean espacios protegidos de la publicidad*, para el reparto del gazpacho en las escuelas habría que quitar la etiqueta del envase para que no aparezcan marcas comerciales o, en su caso, repartir su contenido en vasos o boles sin la presencia de marcas ni publicidad.

Por lo tanto, si fuera el gazpacho Sofrío el que se distribuyera tendría que cumplir todas estas condiciones.



ENSALADAS DE IV GAMA

Dentro del PFVL se acordó en el Grupo de trabajo de la Estrategia NAOS y las Consejerías de Sanidad de las CCAA en el año 2009 la distribución de Verduras y hortalizas mínimamente procesadas (también conocidas como de “cuarta gama”) que son aquellas verduras y hortalizas frescas, limpias, higienizadas, cortadas o no, envasadas en atmósferas modificadas o no, y listas para su consumo directo o una vez cocinadas.

Las ensaladas se han convertido en una buena alternativa para que los escolares consuman verduras frescas sus beneficios nutricionales y sanitarios, y sólo requieren para su preparación del cortado de las verduras en trozos y la adición de un aliño (sal y aceite de oliva virgen extra).

Por otro lado, según el informe de evaluación del Plan realizado por el MAPAMA los escolares prefieren las verduras en ensalada más que cocinadas por lo que es importante distribuir las así para poder fomentar su consumo.

CARACTERÍSTICAS DE LA ENSALADA DE IV GAMA DISTRIBUIDA

La ensalada de IV gama distribuida a los escolares en el PFVL (por ejemplo en la Región de Murcia), es una ración de 70 gramos de ensalada de hortalizas (lechuga, zanahorias, coles troceadas...) aliñadas con 10 g aceite de oliva virgen y 0,7 g de sal necesarios para mejorar la palatabilidad del producto.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

La Consejería de Sanidad de la Región de Murcia plantea establecer el contenido de aceite de oliva virgen extra y de sal para aliñar las ensaladas distribuidas en sus colegios en el marco del PFVL, tomando como referencia el Documento de Consenso sobre la alimentación en centros educativos que recoge los criterios de energía y nutrientes para alimentos y bebidas ofertados en los centros educativos para consumir a media mañana, cuyo aporte máximo debe ser el 10% del total de la energía diaria del alumnado, siendo la ración o porción de consumo recomendada de 50 gramos para sólidos y de 200 ml para líquidos.


1. Energía:

La ración de ensalada distribuida actualmente es superior a la recomendada en el Documento de consenso (50 gramos para sólidos), pero al tratarse de un alimento compuesto únicamente de hortalizas frescas, de bajo contenido calórico que sólo requiere la adición de aceite de oliva virgen extra y sal para favorecer la palatabilidad a la hora de su consumo, se podría considerar adecuado ofrecer una mayor ración de 70 gramos de ensalada, al no aportar a la dieta del escolar más de las 200 kcal de energía establecidas como máximo para esa hora del día.

2. Grasa y sal:

Teniendo en cuenta que la ración distribuida es de 70 gramos, los límites establecidos para la grasa total y la sal, en base a los criterios del Documento de Consenso serían : **10-11 gramos de grasa y 0,7 gramos de sal.**

PROPUESTA SOBRE LOS LÍMITES DE SAL Y GRASAS, el TAMAÑO DE LA RACIÓN Y OTROS TEMAS RELACIONADOS CON EL ETIQUETADO DE LA ENSALADA PARA SU DISTRIBUCIÓN EN EL PFVL

 **RACIÓN:**
Hasta 70 gramos.



GRASA Y SAL:

El aliño de la ensalada debe consistir en:

- 10-11 g de aceite de oliva virgen extra (aprox. 1 cucharada sopera).
- Evitar la adición de sal al producto. No obstante, si la preparación sin sal no fuera aceptada por los escolares, se podría adicionar un máximo de 0,7 gramos de sal.
- Si se distribuyen ensaladas de IV gama ya preparadas, que incluyen *monodosis* de sal y aceite para su aliño, el contenido de sal y aceite se ajustará a los valores arriba mencionados.
- Si la ración es menor de 70 gramos se adaptarán los contenidos de sal y grasa proporcionalmente.

ETIQUETADO:

Ajustarse a la legislación vigente, entre otros al Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y al Reglamento 828/2014 relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos.

Además, en base al artículo 40.7 de la Ley 17/2011 de seguridad alimentaria y nutrición, y de acuerdo al *“Documento de criterios para la autorización de campañas de promoción alimentaria, educación nutricional o promoción del deporte o actividad física en escuelas infantiles y centros escolares”*, cuyo objetivo es garantizar que las escuelas infantiles y los centros escolares sean espacios protegidos de la publicidad, para el reparto de la ensalada en las escuelas habría que quitar la etiqueta del envase para que no aparezcan marcas comerciales o, en su caso, repartir su contenido en boles sin la presencia de marcas ni publicidad.

Considerando todo esto, sería adecuada la ración de ensalada de IV gamma propuesta por la Región de Murcia, así como el contenido de aceite de oliva virgen extra utilizado para su aliño. En cuanto a la sal, se recomienda evitar su adición. Si la preparación sin sal no fuera aceptada por los escolares, se podrían adicionar hasta 0,7 gramos de sal.