



Normativa para fomentar una alimentación sana y sostenible

Joan Quiles i Izquierdo
Oficina Valenciana d'Acció Comunitària en Salut
Direcció General de Salut Pública i Addicions



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

2-4 OCTUBRE ITSASMUSEUM - BILBAO

Obesidad: epidemia siglo XXI

*OMS 2002 y
2003. IOTF
2004*



Enfermedad compleja y multifactorial, suele iniciarse en infancia y adolescencia.

95% casos ligados a sedentarismo y mala alimentación

Ambiente obesogénico (Swinburg-Egger 2004)

Dietas con mayor contenido energético

Disminución en el consumo de fruta, verdura y pescado

Ausencia de desayuno

Desequilibrio en la cantidad y distribución de los nutrientes

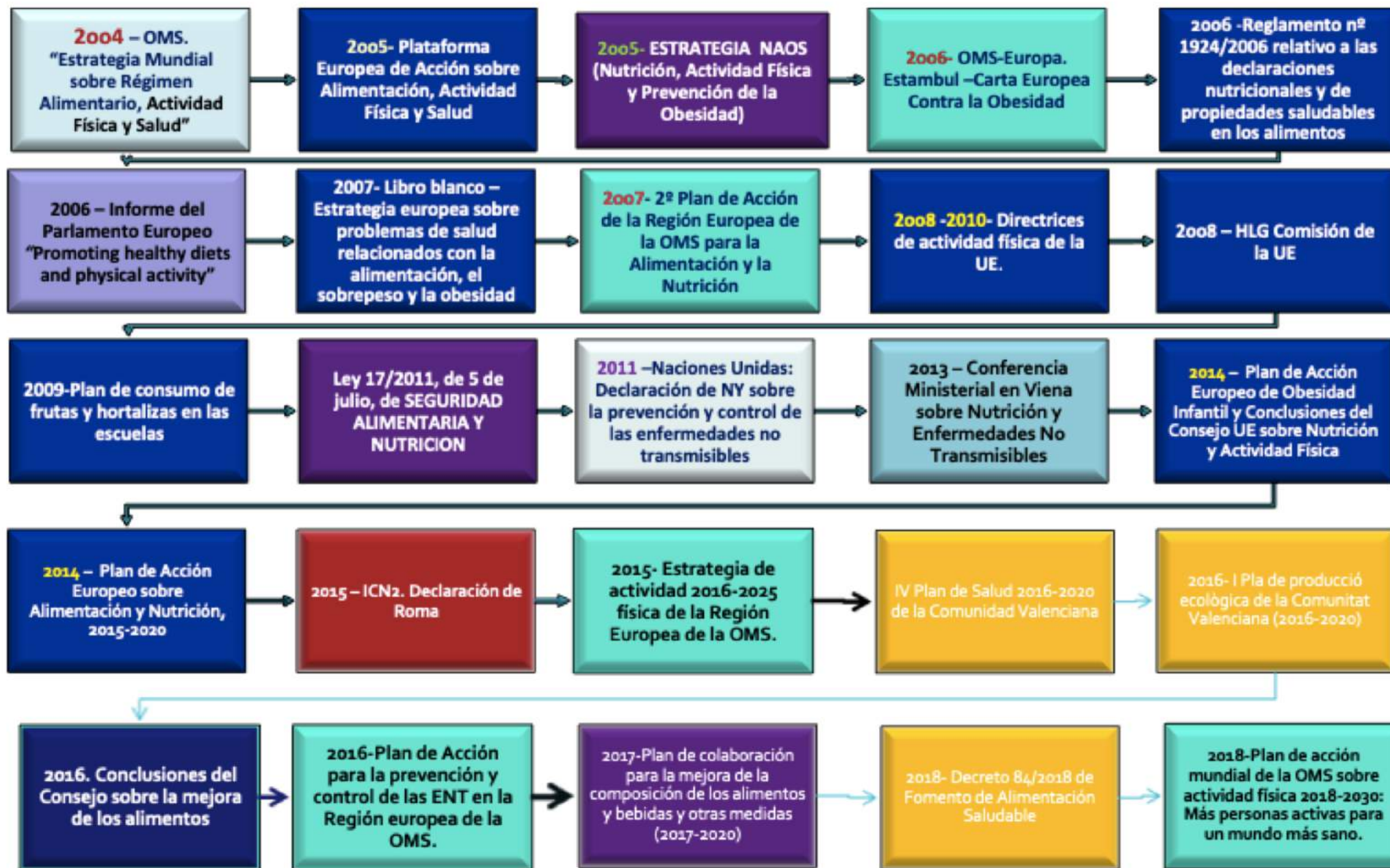
Tamaño de las raciones

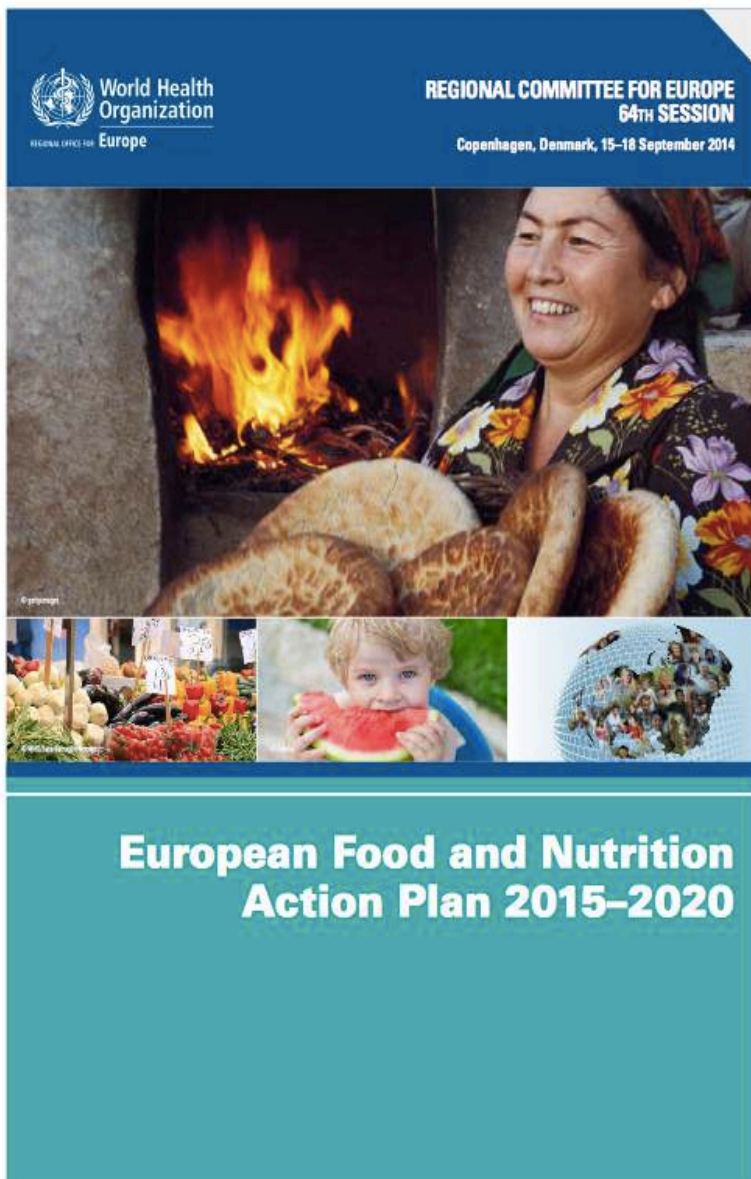
Comidas habitualmente fuera del hogar y "fast food"

Sedentarismo
En la vida diaria, ocio y trabajo.

un RETO para la SALUD PÚBLICA

Marco político de promoción de AS y AF





09. 2014, Comité Regional para Europa de la OMS, 3º Plan de Acción Europeo de Alimentación y Nutrición 2015-2020.

5 áreas prioritarias de acción:

- la **reducción de las desigualdades** en el acceso de alimentos saludables,
- asegurar el **derecho a la alimentación**,
- **capacitar a las personas y las comunidades** a través de entornos de mejora de salud,
- promover un **enfoque de ciclo de vida** (embarazo, lactancia, niñez, madurez y envejecimiento) y
- utilizar **estrategias basadas en la evidencia**

Especial atención en potenciar la accesibilidad de alimentos saludables para la población infanto-juvenil mediante el **control de la publicidad** dirigida a este grupo de población para evitar el consumo de alimentos de **elevado contenido energético, ricos en grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal.**

EU ACTION PLAN ON CHILDHOOD OBESITY 2014-2020

EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020

24 February 2014 [updated 12 March and 28 July 2014]

8 áreas prioritarias

Table of contents

<i>1.1 Childhood obesity rates at a worrying trend</i>	2
<i>1.2 Health effects of childhood obesity, poor diet and physical inactivity</i>	3
<i>1.3 Multi-dimensional aspects of obesity</i>	3
<i>1.4 The Strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity-related Health issues</i>	5
<i>1.5 Childhood obesity as a focus</i>	6
<i>1.6 The support for an EU-wide action plan on childhood obesity</i>	7
2. The Action Plan on Childhood Obesity	8
<i>2.1 Objective</i>	8
<i>2.2 Main actors and competences</i>	8
<i>2.3 Areas for action</i>	10
<i>2.3.1 Support a healthy start in life</i>	11
<i>2.3.2 Promote healthier environments, especially in schools and pre-schools</i>	12
<i>2.3.3 Make the healthy option the easier option</i>	13
<i>2.3.4 Restrict marketing and advertising to children</i>	15
<i>2.3.5 Inform and empower families</i>	16
<i>2.3.6 Encourage physical activity</i>	17
<i>2.3.7 Monitor and evaluate</i>	18
<i>2.3.8 Increase research</i>	19
<i>2.4 Overarching actions</i>	20
3. Actions to address childhood obesity	21
<i>3.1. Areas for Action</i>	22
<i>3.2 Actions on childhood obesity by members of the EU Platform</i>	62
Annex 1	63

1. Favorecer la salud desde el inicio de la vida
2. Promover entornos saludables especialmente en colegios y guarderías
3. Facilitar la elección de la opción mas saludable
4. Limitar el marketing dirigido a niños
5. Informar y empoderar a las familias
6. Fomenta la actividad física
7. Monitorización y evaluación
8. Incrementar la investigación



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO



agencia
española de
seguridad
alimentaria



estrategia
naos

estrategia

para la nutrición, actividad física
y prevención de la obesidad

FAMILIA

COMUNIDAD



Invertir la tendencia de la obesidad

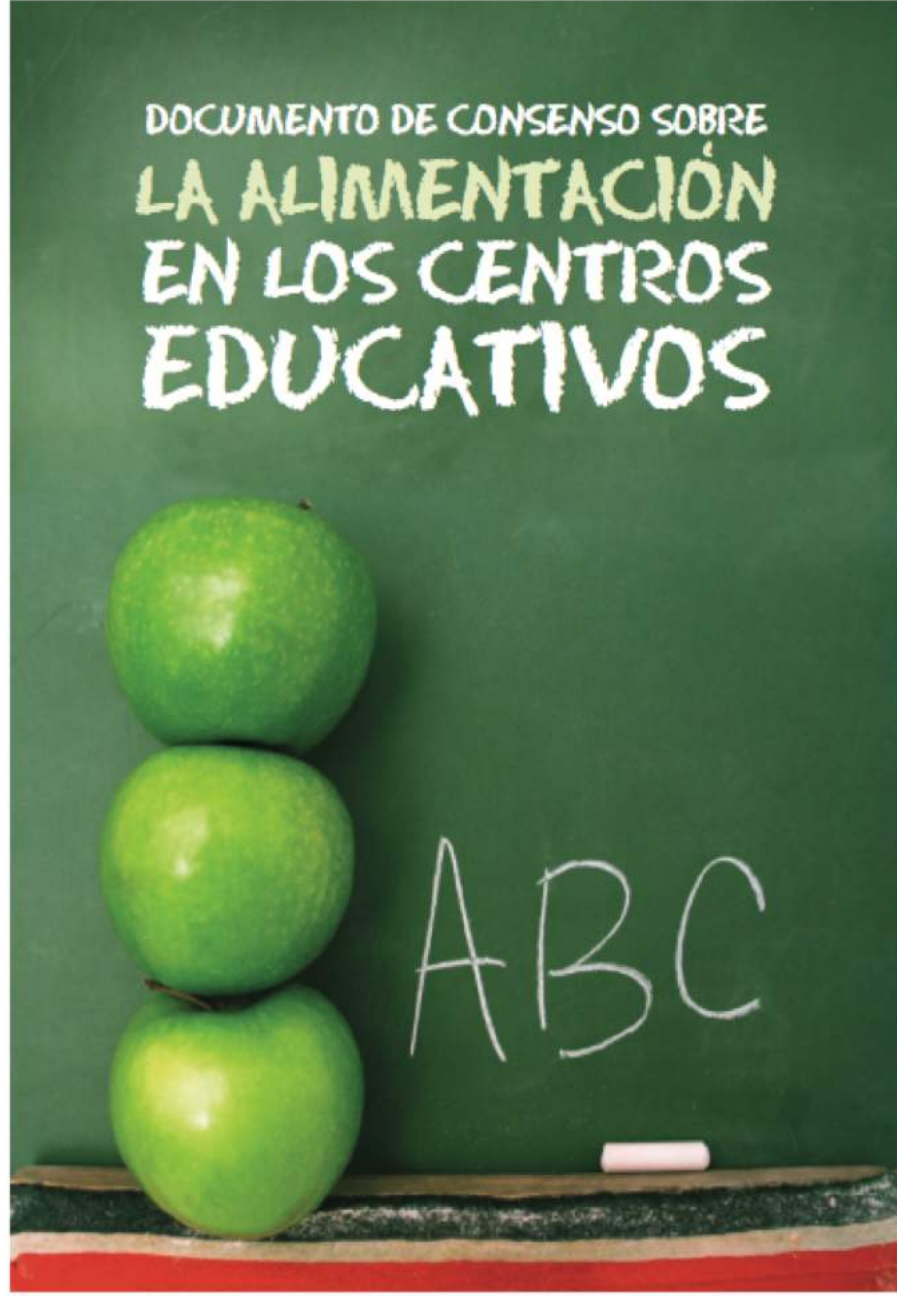


ESCUELA

EMPRESAS

SISTEMA
NACIONAL DE
SALUD

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consensu.pdf



DOCUMENTO DE CONSENSO SOBRE
**LA ALIMENTACIÓN
EN LOS CENTROS
EDUCATIVOS**



ABC

2. OBJETIVOS DEL COMEDOR ESCOLAR

El comedor escolar, como servicio educativo complementario a la enseñanza, deberá atender a los siguientes objetivos:

- **Educación para la salud, higiene y alimentación:** encaminados a desarrollar y reforzar la adquisición de hábitos alimentarios saludables, normas de comportamiento y correcto uso y conservación de los útiles del comedor.
- **Educación para la responsabilidad:** haciendo partícipe al alumnado, en función de su edad y nivel

educativo, en las tareas, intervenciones y proyectos que se desarrollen en los comedores.

- **Educación para el ocio:** planificando actividades de ocio y tiempo libre que contribuyan al desarrollo de la personalidad y al fomento de hábitos sociales y culturales.
- **Educación para la convivencia:** fomentando el compañerismo y las actitudes de respeto, educación y tolerancia entre los miembros de la comunidad escolar, en un ambiente emocional y social adecuado.

CAPÍTULO VII

Alimentación saludable, actividad física y prevención de la obesidad

Artículo 36. *Estrategia de la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS).*

1. El Gobierno, en coordinación con las comunidades autónomas, la administración local y con la participación de los operadores económicos y los agentes sociales, incrementará el desarrollo, intensificando su carácter interdepartamental e intersectorial, de la estrategia para fomentar una alimentación saludable y promover la práctica de actividad física, con el fin de invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades no transmisibles asociadas a ella. La Estrategia estará basada en el análisis de la situación y el conocimiento científico existente en la materia, además de ser coherente con las recomendaciones de los organismos internacionales con los que existan acuerdos suscritos. Esta Estrategia será revisada con periodicidad quinquenal.

2. En la Estrategia se establecerán los objetivos nutricionales y de actividad física para la población y los de reducción de la prevalencia de obesidad, los principios generales que han de regir las actuaciones, las medidas e intervenciones específicas, que se desarrollarán durante el período correspondiente y se fijarán los indicadores y herramientas, que permitan realizar el seguimiento del progreso y evaluar la capacidad de la Estrategia para lograr los objetivos planteados.

3. La Estrategia abarcará todas las etapas de la vida de las personas, aunque priorizará las medidas dirigidas a la infancia, adolescencia y a las mujeres gestantes, y prestará especial atención a las necesidades de los grupos socioeconómicos más vulnerables, con el fin de reducir y evitar las desigualdades en alimentación, actividad física, obesidad y salud.

4. El Gobierno establecerá los mecanismos de coordinación y actuación necesarios para la implantación y desarrollo de la Estrategia de la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS).

5. Como complemento a esta actividad, el Gobierno impulsará el reconocimiento en esta materia a través de los Premios NAOS con el fin de reconocer y dar visibilidad a aquellas iniciativas consideradas ejemplares y que mejor contribuyen a la consecución de los objetivos propuestos en la Estrategia NAOS.

6. Dichos premios que tienen una periodicidad anual, contarán en todo caso, entre sus categorías, debido a sus características especiales, con premios en el ámbito escolar, tanto para la promoción de una alimentación saludable, como para la práctica de actividad física.

I. DISPOSICIONES GENERALES

JEFATURA DEL ESTADO

Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.

Artículo 37. *Prohibición de discriminación.*

1. Está prohibida cualquier discriminación directa o indirecta por razón de sobrepeso u obesidad.

2. Se considera discriminación directa por esta razón, la situación en la que se encuentra una persona que sea, haya sido o pudiera ser tratada, en atención a su sobrepeso, de manera menos favorable que otra en situación comparable.

3. Se considera discriminación indirecta, por esta razón, la situación en la que una disposición, criterio o práctica, aparentemente, neutros pone a las personas con sobrepeso u obesidad en desventaja particular con respecto al resto de personas, salvo que dicha disposición, criterio o práctica puedan justificarse, objetivamente, en atención a una finalidad legítima, y que los medios para alcanzar dicha finalidad sean necesarios y adecuados.

4. En cualquier caso, se considera discriminatoria toda orden de discriminar, directa o indirectamente, por razón de sobrepeso u obesidad.

5. Los actos y cláusulas, que constituyan o causen discriminación por razón de sobrepeso u obesidad, se considerarán nulos y sin efecto.

6. Los poderes públicos adoptarán medidas específicas, a favor de las personas con sobrepeso u obesidad, para corregir situaciones patentes de desigualdad, así como medidas de intervención y fomento para la prevención y tratamiento de la obesidad, especialmente, de la obesidad infantil y de otros trastornos alimentarios.

Artículo 38. *Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad.*

1. Para promover el desarrollo de políticas y la toma de decisiones, basadas en el adecuado conocimiento de la situación existente y en la mejor evidencia científica, se creará el Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad, como sistema de información, que permita el análisis periódico de la situación nutricional de la población y la evolución de la obesidad en España y sus factores determinantes. En su regulación se estará a lo dispuesto en el artículo 40 de la Ley 6/1997, de 14 de abril, de Organización y Funcionamiento de la Administración General del Estado, teniendo en cuenta las competencias en esta materia de las comunidades autónomas. Dicho Observatorio estará adscrito a la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

2. Serán funciones del Observatorio:

a) Recabar información sobre los hábitos alimentarios y de actividad física de la población, en las diferentes edades y grupos socioeconómicos.

b) Recabar información sobre la prevalencia de sobrepeso y obesidad, así como de sus factores determinantes.

c) Realizar el seguimiento y la evaluación de las medidas e intervenciones incluidas en la Estrategia de la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS), definida en el artículo 36.

d) Analizar otras políticas y actuaciones, que se desarrollan a nivel internacional, nacional, autonómico y local, en la promoción de una alimentación saludable y de la actividad física, destacando y divulgando aquellas intervenciones de mayor efectividad e impacto sobre la salud.

e) Recopilar y analizar datos e información, sobre la publicidad de alimentos, emitida por los distintos medios y sistemas de comunicación, con especial atención a la publicidad dirigida a los menores de edad.

f) Elaborar y promover los estudios y trabajos de investigación, necesarios para lograr una mayor eficacia en el diseño y desarrollo de las políticas nutricionales.

g) Elaborar un informe anual, que incluirá el seguimiento y evaluación de la estrategia NAOS, así como recomendaciones con los aspectos a corregir.

Sistema de información: Observatorio de la Nutrición y de estudio de la Obesidad

Acceso a las subsecciones de Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad

- [Qué es](#)
- [Indicadores](#)
- [Encuestas nutricionales](#)
- [Documentos](#)
- [Fuentes de datos](#)
- [Vigilancia de la obesidad Infantil](#)
- [Estudios](#)
- [Publicaciones](#)

Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad



observatorio de la
nutrición
y de estudio de la
obesidad

Artículo 39. *Prevención de la obesidad a través de los servicios de salud.*

Las autoridades sanitarias facilitarán las condiciones y los recursos necesarios, incluida la formación, para que todo el personal sanitario de atención primaria y las oficinas de farmacia ofrezcan a los pacientes una información sencilla sobre hábitos alimentarios y de actividad física. Además, facilitarán los recursos necesarios para la detección precoz del sobrepeso, la obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria, y desarrollarán los programas necesarios para lograr su prevención.

Artículo 40. *Medidas especiales dirigidas al ámbito escolar.*

1. Las autoridades educativas competentes promoverán la enseñanza de la nutrición v alimentación en las escuelas infantiles v centros escolares, transmitiendo a los alumnos los conocimientos adecuados, para que éstos alcancen la capacidad de elegir, correctamente, los alimentos, así como las cantidades más adecuadas, que les permitan componer una alimentación sana y equilibrada y ejercer el autocontrol en su alimentación. A tal efecto, se introducirán contenidos orientados a la prevención y a la concienciación sobre los beneficios de una nutrición equilibrada en los planes formativos del profesorado.
2. Las autoridades educativas competentes promoverán el conocimiento de los beneficios que, para la salud, tienen la actividad física y el deporte y fomentará su práctica entre el alumnado, tanto de forma reglada en las clases de educación física, como en las actividades extraescolares.

3. Las autoridades competentes velarán para que las comidas servidas en escuelas infantiles y centros escolares sean variadas, equilibradas y estén adaptadas a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad. Serán supervisadas por profesionales con formación acreditada en nutrición humana y dietética.

4. Las escuelas infantiles y los centros escolares proporcionarán a las familias, tutores o responsables de todos los comensales, incluidos aquellos con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias u otras enfermedades que así lo exijan), la programación mensual de los menús, de la forma más clara y detallada posible, y orientarán con menús adecuados, para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía.

La información sobre los citados menús será accesible a personas con cualquier tipo de discapacidad, cuando así se requiera.

Asimismo, tendrán a disposición de las familias, tutores o responsables de los comensales la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús, que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimenticios.

5. En los supuestos en que las condiciones de organización e instalaciones lo permitan, las escuelas infantiles y los centros escolares con alumnado con alergias o intolerancias alimentarias, diagnosticadas por especialistas, y que, mediante el correspondiente certificado médico, acrediten la imposibilidad de ingerir, determinados alimentos que perjudican su salud, elaborarán menús especiales, adaptados a esas alergias o intolerancias. Se garantizarán menús alternativos en el caso de intolerancia al gluten.

A excepción de lo establecido en el párrafo anterior, cuando las condiciones organizativas, o las instalaciones y los locales de cocina, no permitan cumplir las garantías exigidas para la elaboración de los menús especiales, o el coste adicional de dichas elaboraciones resulte inasumible, se facilitarán a los alumnos los medios de refrigeración y calentamiento adecuados, de uso exclusivo para estas comidas, para que pueda conservarse y consumirse el menú especial proporcionado por la familia.

6. En las escuelas infantiles y en los centros escolares no se permitirá la venta de alimentos y bebidas con un alto contenido en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sal y azúcares. Estos contenidos se establecerán reglamentariamente.

7. Las escuelas infantiles y los centros escolares serán espacios protegidos de la publicidad. Las campañas de promoción alimentaria, educación nutricional o promoción del deporte o actividad física en los centros así como el patrocinio de equipos y eventos deportivos en el ámbito académico deberán ser previamente autorizados por las autoridades educativas competentes, de acuerdo con los criterios establecidos por las autoridades sanitarias que tengan por objetivo promover hábitos nutricionales y deportivos saludables y prevenir la obesidad.

Artículo 41. *Medidas dirigidas a las Administraciones públicas.*

Cuando liciten las concesiones de sus servicios de restauración, las Administraciones públicas deberán introducir en el pliego de prescripciones técnicas requisitos para que la alimentación servida sea variada, equilibrada y adaptada a las necesidades nutricionales de los usuarios del servicio. Igualmente, supervisarán todo ello, atendiendo a las guías y objetivos nutricionales, establecidos por el departamento competente en materia sanitaria. Estos requisitos deberán ser objeto de especial consideración dentro de los criterios de adjudicación del contrato.

Artículo 42. *Medidas dirigidas a personas dependientes y con necesidades especiales.*

1. Los centros y servicios que realicen prestaciones para personas dependientes y con necesidades especiales fomentarán la difusión de hábitos alimentarios saludables, asegurando su correcta alimentación y prestando especial atención a los problemas de desnutrición, así como la práctica de actividad física y el deporte. Tales actividades serán supervisadas por profesionales con formación acreditada.

2. Las Administraciones públicas competentes evaluarán los problemas particulares en sectores de la población y establecerán un plan de fomento de la seguridad alimentaria dirigido a dichos sectores.

Artículo 43. *Ácidos grasos «trans».*

1. En los procesos industriales en los que se puedan generar ácidos grasos «trans», los operadores responsables establecerán las condiciones adecuadas que permitan minimizar la formación de los mismos, cuando se destinen a la alimentación, bien de forma individual o formando parte de la composición de alimentos.

2. Los operadores exigirán a sus proveedores la información sobre el contenido de ácidos grasos «trans» de los alimentos o materias primas que les proporcionen y tendrán a disposición de la administración la información relativa al contenido de ácidos grasos «trans» en sus productos.

3. Estos requisitos no se aplicarán a los productos de origen animal que contengan, de manera natural, ácidos grasos «trans».

Using price policies to promote healthier diets (2015)



Conclusiones:

- esta medidas son factibles,
- pueden influir en los patrones de consumo y de compra (en algunos casos),
- se ha podido identificar impactos medibles derivados, en los hábitos alimentarios y de salud,
- generación de ingresos revertibles en prevención y la salud pública.



SCHOOL FOOD POLICY COUNTRY FACTSHEETS



SPAIN

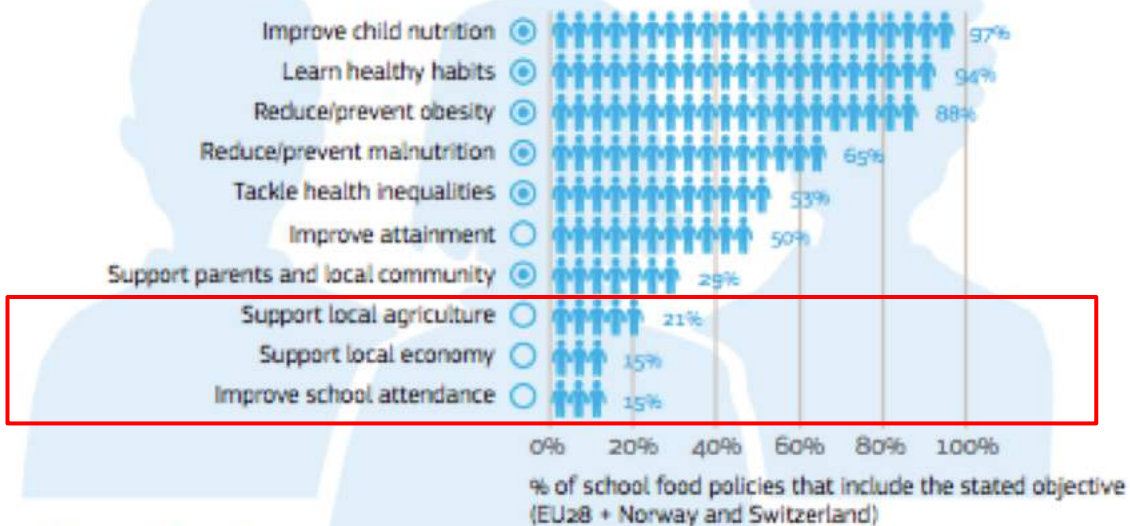


School food policy (voluntary)	"CONSENSUS DOCUMENT ON FOOD IN EDUCATIONAL CENTRES"
Developed by	Ministry of Education, Culture and Sport and Ministry of Health, Social Services and Equality. The application is responsibility of regional administrations (education and health).
Year of publication	2010
Web link(s)	http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/fcheros/escolar/Standards.pdf Annex 1 of the above includes a list of school food policies in Spanish regional Administrations (Comunidades Autonomas); these Comunidades Autonomas have developed their own regional laws or guidance on school food policy in accordance with national legislation

2018

2 School food policy objectives

included in Spanish policy not included in Spanish policy



Other objectives:

- Dining hall should strive to teach pupils principles of 1) Health, hygiene and diet: aimed towards developing and reinforcing healthy eating habits, rules for good behaviour and the correct usage and care of dining hall equipment; 2) Responsibility: involving the pupils in tasks, events and projects that take place in the dining halls in accordance with their age and educational level; 3) Free time: planning free-time and hobby-type activities which contribute to the development of personalities and which encourage social and cultural habits; 4) Coexistence: encouraging feelings of companionship and respect, education and tolerance amongst the members of the school community, in a suitably stable and social environment.

SCHOOL FOOD POLICY COUNTRY FACTSHEETS

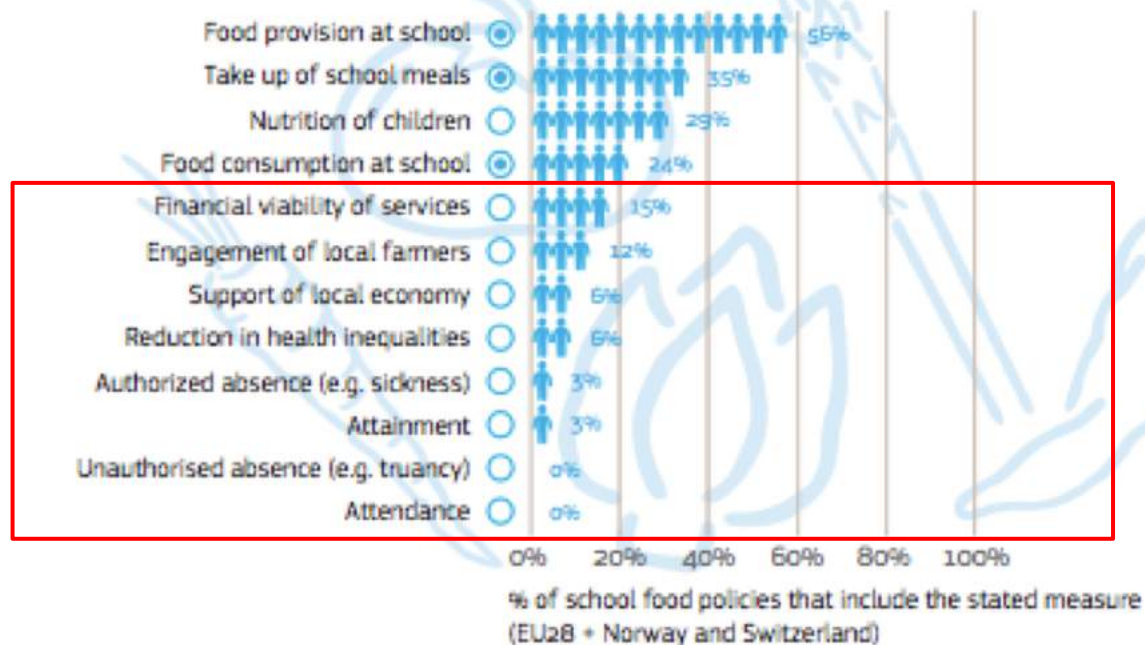
SPAIN

School food policy (voluntary)	"CONSENSUS DOCUMENT ON FOOD IN EDUCATIONAL CENTRES"
Developed by	Ministry of Education, Culture and Sport and Ministry of Health, Social Services and Equality. The application is responsibility of regional administrations (education and health).
Year of publication	2010
Web link(s)	http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/fcheros/escolar/Standards.pdf Annex 1 of the above includes a list of school food policies in Spanish regional Administrations (Comunidades Autonomas); these Comunidades Autonomas have developed their own regional laws or guidance on school food policy in accordance with national legislation

2018

3 Measures through which the policy is evaluated

included in Spanish policy not included in Spanish policy



School food policy country factsheets | Spain

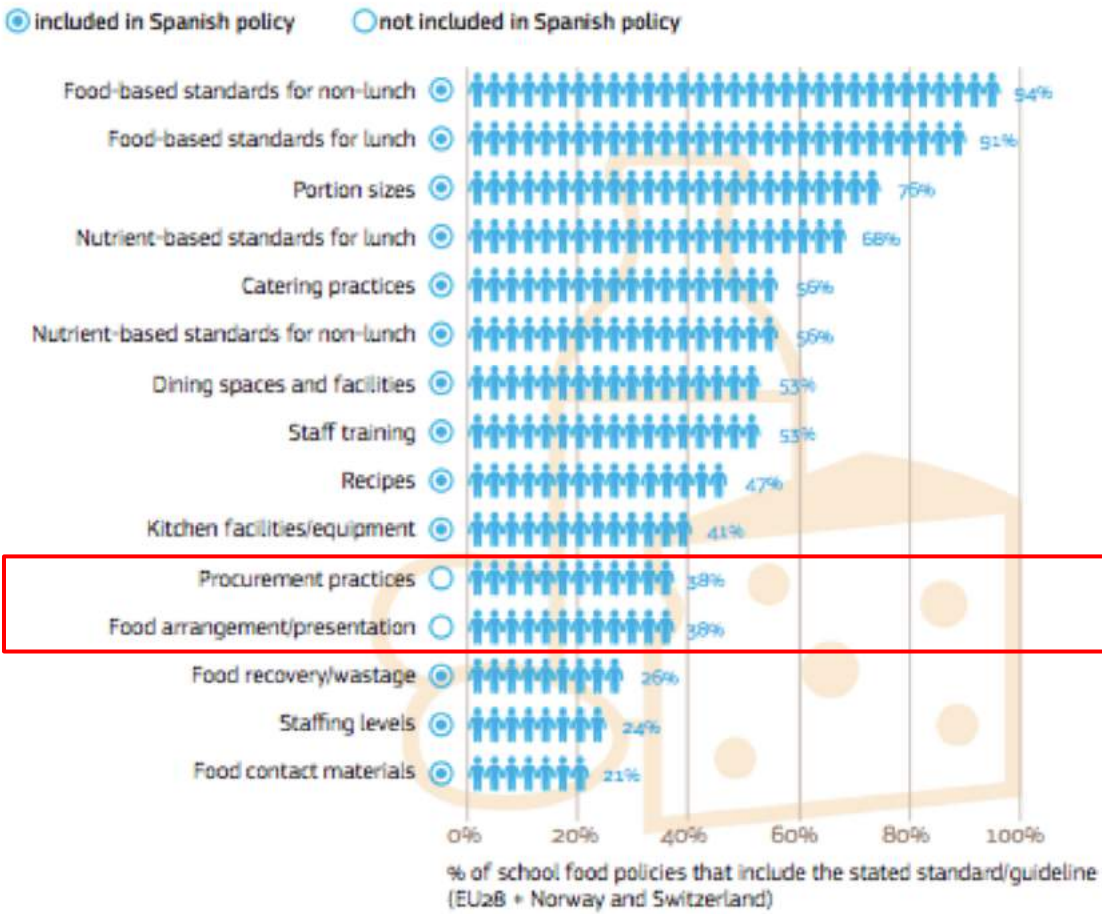
SCHOOL FOOD POLICY COUNTRY FACTSHEETS

SPAIN

School food policy (voluntary)	"CONSENSUS DOCUMENT ON FOOD IN EDUCATIONAL CENTRES"
Developed by	Ministry of Education, Culture and Sport and Ministry of Health, Social Services and Equality. The application is responsibility of regional administrations (education and health).
Year of publication	2010
Web link(s)	http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/escolar/Standards.pdf Annex 1 of the above includes a list of school food policies in Spanish regional Administrations (Comunidades Autonomas); these Comunidades Autonomas have developed their own regional laws or guidance on school food policy in accordance with national legislation

2018

4 School food policy standards and guidelines



Other standards/guidelines:

- Special dietary requirements; meal plan information for families to complement dietary provision and inspection and follow-up; many of the regional guides include sanitary hygienic conditions for food handling

IV Plan de Salud de la CV

4.1.10 Promover actuaciones en el entorno comunitario dirigidas al fomento de una alimentación saludable, tales como talleres de cocina, diseño de menús equilibrados, comidas en familia, huertos urbanos o comercio de proximidad.

4.1.11 Impulsar programas y actuaciones que proporcionen la actividad física en el entorno comunitario, tales como caminos escolares seguros, ocio activo en familia o recuperación de espacios públicos para el juego infantil.

4.2.4 Fomentar la participación de los jóvenes en actividades de ocio saludable de tipo cultural, educativo, deportivo y de voluntariado de manera conjunta con otros sectores.

4.4.6 Desarrollar intervenciones dirigidas al fomento de la actividad física de las personas mayores en el entorno comunitario, con la finalidad de mantener su capacidad funcional y potenciar su bienestar y las relaciones sociales.

4.4.7 Impulsar actuaciones para la prevención de accidentes de tráfico en las personas mayores tanto en su papel como peatones como en su papel de conductores de vehículos.

5.2.2 Elaborar y difundir catálogos de recursos comunitarios destinados a la actividad física como instalaciones deportivas, zonas verdes, carriles bici o rutas a pie en barrios, en el ámbito municipal y en las zonas básicas de salud.

5.2.4 Fomentar el transporte activo (a pie o en bicicleta) como medio de desplazamiento preferente en distancias de proximidad.

5.3.10 Fomentar la oferta de alimentación saludable y el comercio de proximidad en los comedores colectivos (escolares, hospitales residencias, empresas y otros centros).

5.5.5 Controlar la calidad sanitaria de las aguas de consumo y contribuir a la mejora continua de los controles y estándares sanitarios.

5.5.6 Evitar el uso de biocidas o fitosanitarios de síntesis en espacios públicos, especialmente en los frecuentados por población infantil, promoviendo la utilización de métodos naturales de lucha contra plagas y de control de hierbas que no utilicen sustancias químicas tóxicas, como los propuestos por el Reglamento (CE) del Consejo, de 28 de junio de 2007, sobre producción y etiquetado de los productos ecológicos.

5.5.10 Fomentar el uso de protección frente a la radiación solar en toda la población y particularmente en la de piel, cabellos y ojos claros.

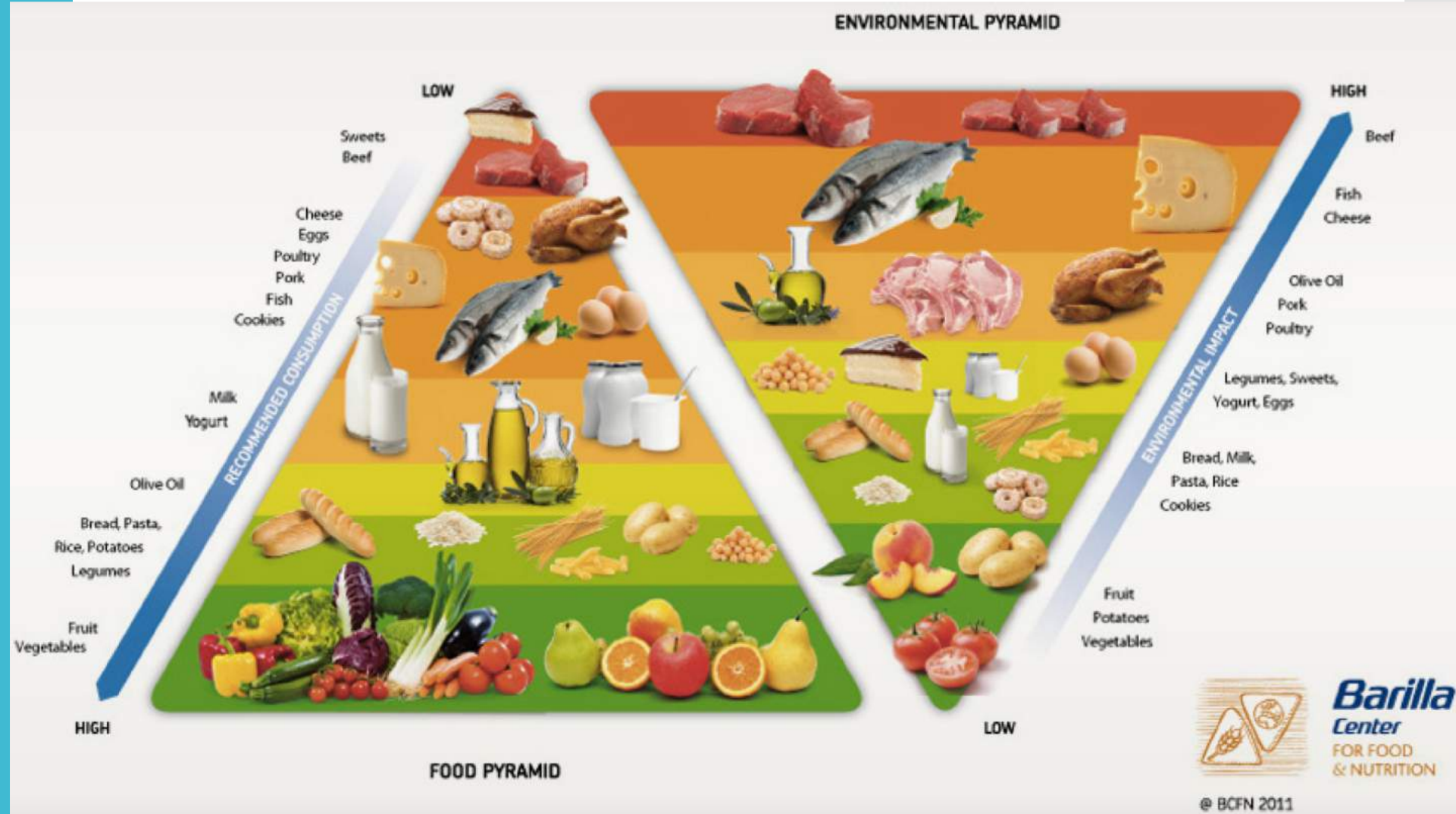
5.5.11 Promover la movilidad sostenible fomentando y facilitando el transporte colectivo y el uso de la bicicleta o caminar en los desplazamientos cortos.

5.7.1 Potenciar la realización de mapas de activos en el diagnóstico de salud para identificar los factores o recursos que potencien la capacidad de las personas y comunidades para mantener la salud y el bienestar.

5.7.4 Poner en valor las características geográficas, culturales y climatológicas propias de la Comunitat y los beneficios de su disfrute y aprovechamiento sobre la salud y bienestar de la ciudadanía, como la dieta mediterránea, huertos urbanos, deporte y actividades al aire libre o espacios y parques naturales.



Modelos para un momento alimentario



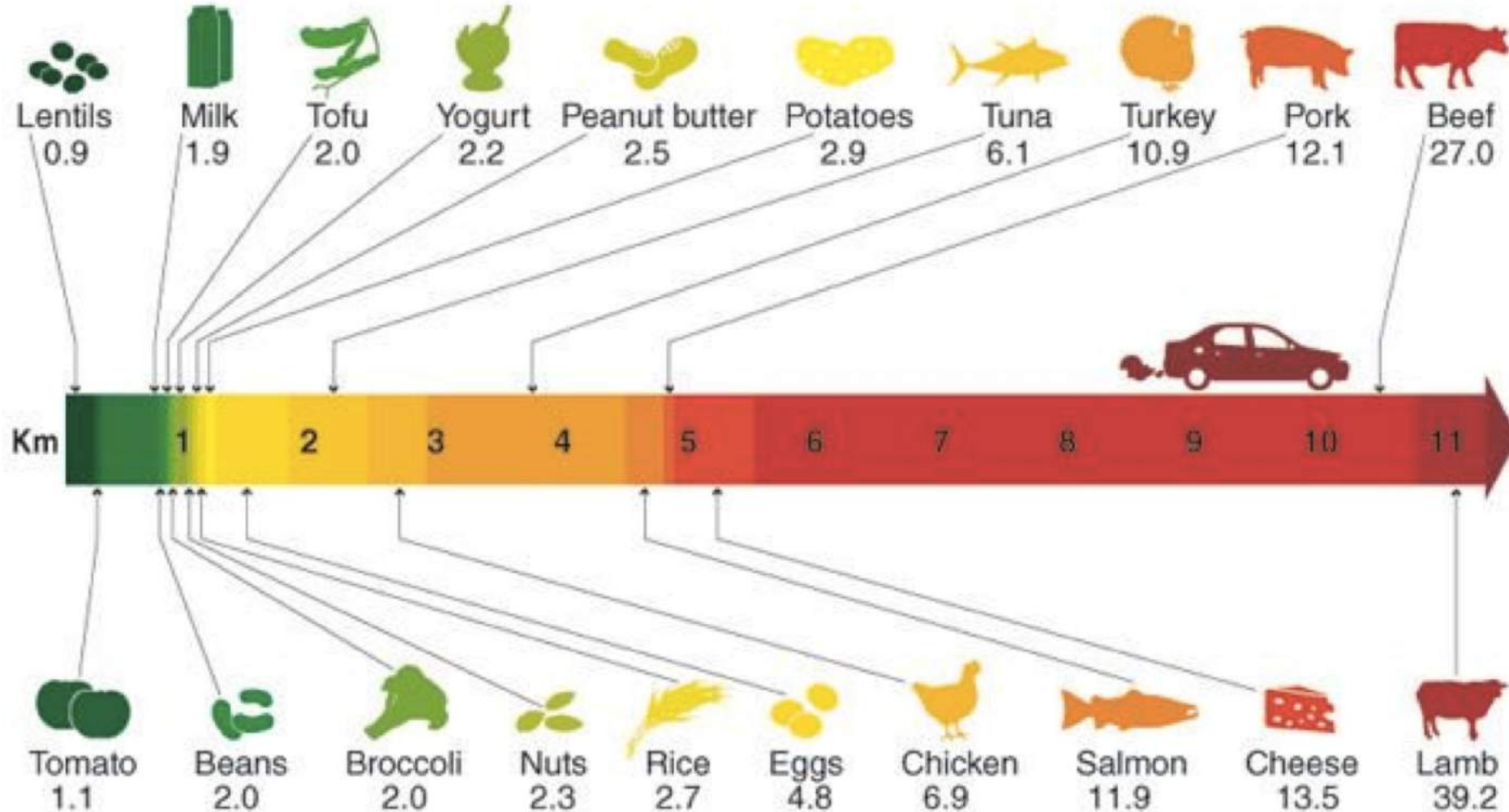
Carbon footprint of what you eat

proximidad

Calculations of greenhouse gas emissions from the production, processing and transportation of specific food items

■ Main chart compares 110g of food against a journey in a midsized car

■ Number shows kg of carbon dioxide equivalent produced per 1kg of food



Source: EnvironmentalWorkingGroup

AFP

Huella de agua

Se Necesitan...



Modelos para un momento alimentario

Sistemas de alimentación sostenible y **OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**



Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública

DECRET 84/2018, de 15 de juny, del Consell, de foment d'una alimentació saludable i sostenible en centres de la Generalitat. [2018/6099]

Índex

- Preàmbul
- Capítol I. Disposicions generals
- Article 1. Objecte
- Article 2. Àmbit d'aplicació
- Article 3. Definicions
- Capítol II. Venda i servei d'aliments i begudes
- Article 4. Màquines expenedores d'aliments i begudes
- Capítol III. Compra pública d'aliments
- Article 5. Altres modalitats de venda d'aliments i begudes
- Article 6. Requisits
- Article 7. Concursos públics
- Capítol IV. Foment de la dieta mediterrània en els àmbits de la restauració col·lectiva pública
- Article 8. Menús saludables
- Article 9. Vigilància
- Disposició addicional única. Incidència pressupostària
- Disposició transitòria primera. Aplicació
- Disposició transitòria segona. Revisió
- Disposició derogatòria única. Derogació normativa
- Disposició final única. Entrada en vigor

Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública

DECRETO 84/2018, de 15 de junio, del Consell, de fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros de la Generalitat. [2018/6099]

Índice

- Preámbulo
- Capítulo I. Disposiciones generales
- Artículo 1. Objeto
- Artículo 2. Ámbito de aplicación
- Artículo 3. Definiciones
- Capítulo II. Venta y servicio de alimentos y bebidas
- Artículo 4. Máquinas expendedoras de alimentos y bebidas
- Capítulo III. Compra pública de alimentos
- Artículo 5. Otras modalidades de venta de alimentos y bebidas
- Artículo 6. Requisitos
- Artículo 7. Concursos públicos
- Capítulo IV. Fomento de la dieta mediterránea en los ámbitos de la restauración colectiva pública
- Artículo 8. Menús saludables
- Artículo 9. Vigilancia
- Disposición adicional única. Incidencia presupuestaria
- Disposición transitoria primera. Aplicación
- Disposición transitoria segunda. Revisión
- Disposición derogatoria única. Derogación normativa
- Disposición final única. Entrada en vigor

Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública

DECRETO 84/2018, de 15 de junio, del Consell, de fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros de la Generalitat. [2018/6099]

Índice

- Preámbulo
- Capítulo I. Disposiciones generales
 - Artículo 1. Objeto
 - Artículo 2. Ámbito de aplicación
 - Artículo 3. Definiciones
- Capítulo II. Venta y servicio de alimentos y bebidas
 - Artículo 4. Máquinas expendedoras de alimentos y bebidas
- Capítulo III. Compra pública de alimentos
 - Artículo 5. Otras modalidades de venta de alimentos y bebidas
 - Artículo 6. Requisitos
 - Artículo 7. Concursos públicos
- Capítulo IV. Fomento de la dieta mediterránea en los ámbitos de la restauración colectiva pública
 - Artículo 8. Menús saludables
 - Artículo 9. Vigilancia
 - Disposición adicional única. Incidencia presupuestaria
 - Disposición transitoria primera. Aplicación
 - Disposición transitoria segunda. Revisión
 - Disposición derogatoria única. Derogación normativa
 - Disposición final única. Entrada en vigor

DECRETO

CAPÍTULO I

Disposiciones generales

Artículo 1. Objeto

1. Este decreto tiene por objeto fomentar una alimentación saludable y sostenible, e impulsar la incorporación de alimentos de proximidad, de temporada y de producción ecológica, en el ámbito de la restauración colectiva pública de la Administración de la Generalitat.

2. Asimismo se regula la instalación y funcionamiento de las máquinas de venta de alimentos y bebidas en establecimientos y centros públicos de la Generalitat.

Artículo 2. Ámbito de aplicación

1. Lo dispuesto en este decreto es de aplicación a los centros y establecimientos de carácter educativo, sanitario y de servicios sociales de titularidad de la Administración de la Generalitat.

2. También será de aplicación a otros centros y establecimientos de titularidad de la Generalitat que cuenten con servicios de restauración colectiva o venta de alimentos y bebidas.

CAPÍTULO II

Venta y servicio de alimentos y bebidas

Artículo 4. Máquinas expendedoras de alimentos y bebidas

1. En los centros y establecimientos señalados en el artículo 2 solo se permitirá la ubicación, instalación y funcionamiento de máquinas expendedoras de alimentos y bebidas que contengan únicamente algunos de los siguientes tipos de productos envasados:

- a) Agua envasada.
- b) Leche desnatada o semidesnatada.
- c) Yogures y otras leches fermentadas bajos en grasa y sin azúcar añadido.
- d) Panes integrales
- e) Fruta fresca.
- f) Frutos secos no fritos y bajos en sal.
- g) Refrescos sin azúcar añadido.
- h) Zumos de fruta.
- i) Platos a base de vegetales frescos.
- j) Sopas vegetales frías





2. Se permitirá la incorporación de otros productos envasados, siempre que cumplan los siguientes criterios nutricionales:

a) La porción envasada o comercializada no contendrá más de 200 kcal.

b) El 35 %, como máximo, de las kilocalorías procederán de la grasa, con un máximo de 7,8 gramos de grasa por porción envasada.

c) El 10 %, como máximo, de las kilocalorías procederán de grasas saturadas, con un máximo de 2,2 gramos de grasa saturada por porción envasada. Este límite no se aplicará a la leche entera, yogures y otras leches fermentadas ni a los frutos secos sin grasas añadidas.

d) No contendrán ácidos grasos trans, excepto los presentes de forma natural en productos cárnicos y lácteos.

e) El 30 %, como máximo de las kilocalorías procederán de los azúcares totales. 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.

f) Contendrán un máximo de 0,5 gramos de sal (0,2 gramos de sodio).

3. Será obligatorio disponer, en el marco de los productos señalados en los apartados anteriores, de productos apropiados para personas con intolerancia al gluten.



CAPÍTULO III *Compra pública de alimentos*

Artículo 6. Requisitos

1. En la compra pública de alimentos y bebidas, sea en el ámbito educativo, sanitario o de servicios sociales, o en los centros o establecimientos que cuenten con un comedor colectivo:

a) Se fomentará la compra de frutas, verduras y hortalizas frescas, alimentos de proximidad y de producción ecológica.

b) Se fomentará la compra de alimentos saludables y sostenibles.

c) Se deberá poder disponer de alimentos sin gluten que permitan elaborar menús adaptados a las necesidades de las personas con enfermedad celiaca.

2. Lo señalado en el punto anterior será de aplicación no solo a la compra directa por la Administración, sino también a la realizada a través de las personas o empresas adjudicatarias de servicios de restauración colectiva vinculados con las administraciones públicas.



Artículo 7. Concursos públicos

1. En el objeto del contrato del concurso público se señalará que se trata de la contratación de un servicio de restauración prestado con arreglo a criterios de seguridad alimentaria, y alimentación saludable y sostenible.

2. En los pliegos de condiciones de los concursos públicos para la adquisición de alimentos o para la adjudicación de la gestión de servicios de restauración colectiva se incluirán cláusulas específicas que garanticen lo señalado en el artículo 6.

3. Dichos pliegos contendrán especificaciones técnicas y criterios de adjudicación relacionados con la alimentación saludable y sostenible en los que se podrán establecer niveles de obligado cumplimiento y otros complementarios más ambiciosos. En todo caso, su cumplimiento deberá ser verificado por la autoridad contratante.

4. En los pliegos se establecerán, como criterios de obligado cumplimiento mínimo, que la empresa adjudicataria se abastezca de:

a) Al menos de un 40 % de frutas y hortalizas frescas de temporada en la Comunitat Valenciana.

b) Productos ecológicos en un porcentaje de al menos un 3 % del total de las compras.

c) Alimentos que permitan elaborar menús adaptados a las necesidades de las personas con enfermedad celiaca.



CAPÍTULO IV

Fomento de la dieta mediterránea en los ámbitos de la restauración colectiva pública

Artículo 8. Menús saludables

1. Los servicios de restauración colectiva dependientes de la Administración de la Generalitat garantizarán una oferta de menús saludables.
2. Los menús saludables tendrán como base la «dieta mediterránea»
3. La conselleria con competencias en materia de salud pública elaborará una guía que pueda servir de base para la elaboración de menús saludables en el ámbito de la restauración colectiva basados en la dieta mediterránea.

Artículo 9. Vigilancia

La conselleria con competencias en materia de salud pública vigilará la calidad nutricional de los menús de la restauración colectiva pública y fomentará la existencia de una oferta de menús saludables.

Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública

DECRETO 84/2018, de 15 de junio, del Consell, de fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros de la Generalitat. [2018/6099]

Índice

Preámbulo
Capítulo I. Disposiciones generales
Artículo 1. Objeto
Artículo 2. Ámbito de aplicación
Artículo 3. Definiciones
Capítulo II. Venta y servicio de alimentos y bebidas
Artículo 4. Máquinas expendedoras de alimentos y bebidas
Capítulo III. Compra pública de alimentos
Artículo 5. Otras modalidades de venta de alimentos y bebidas
Artículo 6. Requisitos
Artículo 7. Concursos públicos
Capítulo IV. Fomento de la dieta mediterránea en los ámbitos de la restauración colectiva pública
Artículo 8. Menús saludables
Artículo 9. Vigilancia
Disposición adicional única. Incidencia presupuestaria
Disposición transitoria primera. Aplicación
Disposición transitoria segunda. Revisión
Disposición derogatoria única. Derogación normativa
Disposición final única. Entrada en vigor

DISPOSICIÓN ADICIONAL

Única. Incidencia presupuestaria

1. La aplicación y desarrollo de este decreto no podrá tener ninguna incidencia en la dotación de los capítulos de gasto de la Generalitat y, en todo caso, deberá ser atendida con sus medios personales y materiales.

2. En la fijación del precio diario del servicio de comedor escolar por la conselleria competente en materia de educación, se tendrán presentes las exigencias de este decreto en materia de alimentos ecológicos, de proximidad y temporada.

Segunda. Revisión

Los porcentajes establecidos en el artículo 7 de esta disposición serán revisados al alza periódicamente, mediante resolución de la persona titular de la conselleria competente en materia de salud pública que se publicara en el *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*.

Guía para los
menús en
comedores
escolares 2018



valores de referencia

Tabla 5b. Valores de Referencia Dietética (DRV):
Requerimientos medios (AR) por día para grupos en edad escolar (4-17 años)

Poblacion	Edad años	Vit A mcg	Vit C Mg	Vit B 1 Mg	Vit B 2 mg	Niac mg NE/MJ	Vit B6 mg	Fol mcg	Fe mg	Zinc mg	Ca mg
Niños	4-6	245	25	0,072	0,6	1,3	0,6	110	5	4,6	680
Niños	7-10	320	40	0,072	0,8	1,3	0,9	160	8	6,2	680
Niños	11-14	480	60	0,072	1,1	1,3	1,2	210	8	8,9	960
Niños	15-17	580	85	0,072	1,4	1,3	1,5	250	8	11,8	960
Niñas	4-6	245	25	0,072	0,6	1,3	0,6	110	5	4,6	680
Niñas	7-10	320	40	0,072	0,9	1,3	0,9	160	8	6,2	680
Niñas	11-14	480	60	0,072	1,1	1,3	1,2	210	7	8,9	960
Niñas	15-17	490	75	0,072	1,4	1,3	1,3	250	7	9,9	960

Fuente: *Dietary Reference Values for nutrients Summary report. European Food Safety Authority (EFSA, 2017)*

Figura 1. Plato para comer saludable

Modelos para un momento alimentario



Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu.

 sinAzucar.org



Guideline:

**Sugars intake for
adults and children**

2015

Nueva recomendación

La actual recomendación de la OMS, que data de 2002, es que el consumo de azúcares debe representar menos del 10% de la ingesta calórica total diaria. En el nuevo proyecto de directrices se formula la misma recomendación, pero además se indica que si la ingesta calórica total diaria se reduce a menos del 5% se obtendrán beneficios adicionales. Un 5% de la ingesta calórica total equivale a unos 25 gramos (aproximadamente 6 cucharadas de café) de azúcar al día para un adulto con un índice de masa corporal normal.



- Una manzana, necesitaremos caminar 16 minutos (min) o 800 m
- Un plato de pasta (tallarines) es equivalente a un paseo de 40 min o 2 km
- Galleta con chispas de chocolate alrededor de 50 min o 2,7 km.
- Una porción de pizza de 100 g, paseo de 83 min o 4,3 km
- Una hamburguesa con queso: Un paseo de hora y media o unos 5 km de distancia
- Un refresco azucarado 97 minutos de paseo o lo que es equivalente 5,1 km
- Un helado con chocolate requerirá 103 min, una distancia de 5,4 km
- Una bolsa de papas fritas pequeñas, 72 min y 3,8 km o grandes, 156 min y 8,3 km

Raciones



3. Otro elemento de la dieta que cabe corregir es el consumo de *verdura y hortalizas*, que muchas veces pasa porque se "comparte" una ensalada entre muchos comensales sin saber bien quién come qué cantidad. El método Zimbabue nos recuerda que debemos comer aquella cantidad que queda incluida en nuestras **dos manos juntas**. Es lo que vienen a ser dos tazas o 150 g.



4. El **puño cerrado** marcará el volumen que deben ocupar los *cereales, mejor integrales* (arroz, pasta, pan) y otros *vegetales* (*tubérculos y legumbres*) a la hora de **servirlos**, así como también la ración de fruta a tomar. Alrededor de 70 g (en crudo) de cereales y legumbres o unos 40 g de pan.



RACIONES

Tabla 6.
Cantidades de alimentos, en crudo y limpios de desperdicios,
que constituyen una ración (*) entre los 4 y 18 años

Alimentos	4-6 años	7-9 años	10-12 años	13-18 años
Arroz y pasta	50-60 g	60-70 g	70-80 g	80-100g
Arroz y pasta en sopas	10 g	20 g	20 g	30 g
Patatas	100 g	100 g	100-150 g	150-200 g
Verduras y hortalizas	100-150 g	150 g	150-200 g	150-200 g
Legumbres	50 g	60 g	80 g	100 g
Carnes	50 g	70 g	80 g	100 g
Preparados a base de carne	15 g	20-25 g	30 g	40 g
Pescados	50 g	70 g	80 g	100 g
Huevos (50 g)	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad
Leche	200 ml	220 ml	250 ml	250 ml
Lácteos				
Yogur	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad
Queso	20g	30	40g	40g
Fruta fresca	100 g	100-150 g	100-150 g	150
Pan	15-30 g	20-50 g	30-60 g	50-70
Aceite	25 g	25-30 g	30-35 g	50 g

(*) Se contabilizarán las 1/2 y los 1/4 de ración en relación a los valores reflejados en la tabla



POR EL PLANETA



POR LA SALUD



POR LOS ANIMALES

- Los animales son responsables de un 18% de los gases de efecto invernadero, culpables del cambio climático.
- Un día a la semana sin carne significa una reducción del 12% en la huella de carbono por persona. Más que un día/semana yendo en bicicleta al trabajo.
- Cada día sin carne disminuye las probabilidades de padecer enfermedades al corazón en un 4,5% .
- Un kilo de carne (15 kg cereales) permite comer 4-5 personas mientras que con 15 kilos de legumbres se alimentan más de 100 personas.
- En 2012, científicos (Stephen Hawking) reconocieron la existencia de conciencia en los animales en la [Declaración de Cambridge](#).
- Una persona que no consume carne en un día salva 15 animales en 12 meses, un vegano 100 animales anualmente.

30 septembre 2019

Embargoed Until 5pm September 30th, 2019

True Health Initiative Respectfully Disagrees

A Response to the *Annals Of Internal Medicine* Reviews on Meat Guidelines



Derby, Connecticut September 30th, 2019:

The *Annals of Internal Medicine* has just published a series of systematic reviews and meta-analyses. Despite many of the reviews' data showing negative health effects of consuming red and processed meat, such as increased all-cause mortality, cardiovascular disease, cancer and diabetes, the authors are calling for alternative 'guidelines' and advising people to continue consuming red and processed meat at current levels. True Health Initiative (THI) urges scientists, nutritionists and consumers to look deeper.

The *Annals* analyses are not a new development in science, they are simply using an ill-fitting measuring tool (GRADE), which is built to evaluate pharmaceuticals, and not lifestyle intervention. This is why True Health Initiative, in conjunction with the American College of Lifestyle Medicine, proposed a metric specifically fitted to measure SOE related to lifestyle intervention, [Hierarchies of Evidence Applied to Lifestyle Medicine](#) (HEALM).

"The authors' conclusions in no way support the bold claim made in this release," David L. Katz MD, MPH and President of True Health Initiative. Even using the ill-fitting GRADE measurements, the recommendations put forth by these reports is in direct contradiction to the data reported by the reports themselves. In one study, where people simply limited meat, the researchers found a 10% reduction in cardiovascular mortality, 6% reduction in stroke and 10% reduction in type 2 diabetes.

EMBARGOED FOR RELEASE UNTIL 5:00 PM ET ON
MONDAY, SEPTEMBER 30, 2019

NOTE: The title of this guideline was updated at 1:25 PM ET
on Monday, September 30

Annals of Internal Medicine

CLINICAL GUIDELINE

Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption: Dietary Guideline Recommendations From the NutriRECS Consortium

Bradley C. Johnston, PhD; Dena Zeraatkar, MSc; Mi Ah Han, PhD; Robin W.M. Vernooij, PhD; Claudia Valli, MSc; Regina El Dib, PhD; Catherine Marshall; Patrick J. Stover, PhD; Susan Fairweather-Taitt, PhD; Grzegorz Wójcik, PhD; Faiz Bhatia, PEng; Russell de Souza, ScD; Carlos Brotans, MD, PhD; Joerg J. Meerpohl, MD; Chirag J. Patel, PhD; Benjamin Djulbegovic, MD, PhD; Pablo Alonso-Coello, MD, PhD; Malgorzata M. Bala, MD, PhD; and Gordon H. Guyatt, MD

Description: Dietary guideline recommendations require consideration of the certainty in the evidence, the magnitude of potential benefits and harms, and explicit consideration of people's values and preferences. A set of recommendations on red meat and processed meat consumption was developed on the basis of 5 de novo systematic reviews that considered all of these issues.

Methods: The recommendations were developed by using the Nutritional Recommendations (NutriRECS) guideline development process, which includes rigorous systematic review methodology, and GRADE methods to rate the certainty of evidence for each outcome and to move from evidence to recommendations. A panel of 14 members, including 3 community members, from 7 countries voted on the final recommendations. Strict criteria limited the conflicts of interest among panel members. Considerations of environmental impact or animal welfare did

not bear on the recommendations. Four systematic reviews addressed the health effects associated with red meat and processed meat consumption, and 1 systematic review addressed people's health-related values and preferences regarding meat consumption.

Recommendations: The panel suggests that adults continue current unprocessed red meat consumption (weak recommendation, low-certainty evidence). Similarly, the panel suggests adults continue current processed meat consumption (weak recommendation, low-certainty evidence).

Primary Funding Source: None. (PROSPERO 2017: CRD42017074074; PROSPERO 2018: CRD42018088854)

Ann Intern Med. doi:10.7326/M19-1621

For author affiliations, see end of text.

This article was published at [Annals.org](#) on 1 October 2019.

[Annals.org](#)

Oferta alimentaria

Tabla 8.
Tabla de frecuencias de consumo semanal/mensual recomendada para la comida servida en el comedor escolar

Alimento-grupo	Raciones semana (5 días)	Raciones mensuales (20 días)	Observaciones
Arroz, pasta y pizzas	2	8	Preferentemente integrales
Patatas	1	4	
Verduras y hortalizas	≥4	≥18	Presencia diaria de ensalada
Legumbres	≥2	≥8	
Carnes (*)	≤2	≤8	Limitar los derivados cárnicos a 1 vez a la semana
Pescado (**)	1-3	≥4	Incluido el pescado azul
Huevos	1-2	4-8	
Lácteos	1-3	≥4	
Fruta fresca	≥4	≥18	Al menos 3 variedades diferentes a la semana, preferentemente de temporada
Pan	5	20	Preferentemente integral
Aceite	-	-	Utilización preferente de aceite de oliva o de semillas (girasol, maíz, soja)
Sal	-	-	Se moderará en todo caso su consumo, recomendándose el uso de sal yodada
Agua	-	-	La bebida de elección será el agua
Precocinados industriales (croquetas, albóndigas, empanados, pizza y similares...)	≤1,5	≤6	
Salsas industriales	≤1	≤4	
Fritos	≤2	≤5	

(*) Puede sustituirse raciones de carne, pescado o huevos por equivalentes proteicos vegetales. (Ver tabla 7)

(**) Se recomienda evitar especies tales como pez espada o emperador, tiburón (cazón, tintorera, musola, marrajo ...), atún y lucio.

Ejemplo de menú

DIA	MENU (VEM: 790 Kcal./Comida: 35-40% VET)
LUNES	Arroz con tomate y verdura: verdura y tomate (75 g.), aceite (20 g.) Pechuga de pavo al horno con verduras: pechuga de pavo (80 g.), brócoli, cebolla y zanahoria (75 g.) Ensalada: verduras frescas variadas (75 g.); pan Integral Fruta de temporada: 150 g.
MARTES	Crema de coliflor y calabaza: coliflor (75 g.), calabaza (75g.), aceite (10 g.) Tortilla de patata: patata (75 g.), 1 huevo (50 g.), aceite (15 g.) Ensalada: verduras frescas variadas (75 g.); pan Integral Postre: fresas (150 g.) + yogur natural sin azúcar (125 g.)
MIÉRCOLES	Lentejas con arroz Integral y verduras: lentejas (80 g.), verduras (75 g.), arroz Integral (30 g.), aceite (15 g.) Coca de pisto: tomate, pimiento, cebolla, calabacín (75 g.), masa casera de coca (70 g.), aceite (10 g.) Ensalada: verduras frescas variadas (75 g.); Pan Integral Fruta de temporada: 150 g.
JUEVES	Fideuá: pasta (80 g.), pescado (80 g.), tomate y verdura (75 g.), aceite (20 g.) Ensalada: verduras frescas variadas (150 g.); pan Integral Fruta de temporada: 150 g.
VIERNES	Potaje de garbanzos con espinacas: garbanzos (80 g.), espinacas (75 g.), tomate y cebolla (38 g.), aceite (20 g.) Huevo duro (50 g.) Ensalada: verduras frescas variadas (150 g.); pan Integral Fruta de temporada: 150 g.
LUNES	Alubias con verduras: alubias (80 g.), verdura (75 g.), tomate y verduras (38 g.), aceite (15 g.) Pan con tomate y aceite: pan integral (60 g.), aceite (20 g.) Ensalada: verduras frescas variadas (150 g.) Fruta de temporada: 150 g.
MARTES	Guisado de pescado: Patata (100 g.), pescado (80 g.), tomate y verduras (75 g.), guisantes (80 g.), aceite (20 g.) Ensalada: Verduras frescas variadas (150 g.); pan Integral Postre: Kiwi (150 g.) + requesón (40 g.) con pasas (25 g.)
MIÉRCOLES	Espaguetis a la boloñesa: tomate y verduras (150 g.), pasta (80 g.), ternera (80 g.), aceite (20 g.) Ensalada: verduras frescas variadas (150 g.); pan Integral Fruta de temporada: 150 g.
JUEVES	Hervido valenciano: patata (75 g.), judía verde (50 g.), zanahoria (50 g.), cebolla (50 g.), aceite (15 g.) Merluza al horno con limón: merluza (80 g.) Ensalada con huevo duro: verduras frescas variadas (75 g.), medio huevo duro (30g); pan Integral Postre: Manzana (150 g.) + yogur natural sin azúcar (125 g.)
VIERNES	Paella de pollo: arroz (80g.), pollo (80 g.), judías verdes (60 g.), garofón (20 g.), aceite (15 g.) Ensalada: verduras frescas variadas (150 g.); pan Integral Fruta de temporada: 150 g.

VEM: volumen energético medio de los menús presentados.
VET: porcentaje sobre el volumen energético total diario correspondiente al menú presentado.
Frutas de temporada: Consultar en <http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/frutas-verduras-temporada/>

“... socializar,
alimentar, co-
responsabilizar
educar, cuidar,
crecer, dar
salud...”

Blog ¡A Tu Salud!: <http://estilsdevidasaludables.blogspot.com.es/>

quiles_joa@gva.es

@JoanQuiles



Eskerrik asko



I JORNADAS INTERNACIONALES

ALIMENTACIÓN ESCOLAR
SANA Y SOSTENIBLE