

## **Aperitivos saudables para máquinas expendedoras de alimentos**

### ***Nutrientes de interese para clasificar un produto de aperitivo segundo o seu contido nutricional***

#### **✘ Contido en graxas**

Moitos produtos de aperitivo no mercado actual adoitan ter un alto contido en graxa. Na etiqueta do produto as veces se indica a cantidade de graxa total, graxas saturadas e/ou graxas vexetais. Son de preferencia aqueles con baixo contido en graxa total e saturada. Os produtos alimenticios con graxas vexetais son, en principio, máis recomendables sempre e cando a etiqueta nutricional defina o tipo de graxa vexetal como xirasol, soja..., fronte aos que manifestan: "graxas parcialmente hidroxenadas" ou aos que non os especifican, debido aos potenciais efectos adversos de algúns deles.

#### **✘ Contido en azucres simples**

Adoitan ter alto contido en azucres simples, que ademais de achegar calorías "extras" presentan un posible efecto carioxénico agravado por ser alimentos que se toman entre horas, e porque son en moitos casos substitutos de outras opcións máis saudables na idade infantil como a auga ou o leite.

En calquera caso, aconséllase consumir os produtos menos densos neste tipo de nutrientes.

#### **✘ Contido en sal**

Polo xeral algúns produtos de aperitivo existentes no mercado posúen cantidades importantes de sal.

## **Recomendacións xerais para o consumo de produtos de aperitivo**

1. Son de **primeira elección** os seguintes alimentos:

- Froitas naturais de fácil manipulación como o plátano, a mazá, as mandarinas...
- Froitas desecadas (cirolas pasas, uvas pasas, figos secos, orellóns de albaricoque...)
- Froitos secos (abelás, noces, améndoas, cacahuetes, pipas de xirasol)
- Pan fresco tipo boliña individual
- Pequenos bocadiños con xamón, fiambre de pavo ou tortilla de patacas. Deben evitarse outros embutidos máis densos en graxas como o salami, o chourizo ou o salchichón.

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.

2. Son de **segunda elección** outros produtos de aperitivo que aparecen na lista presentada como "*Productos Línea Sana*", na maioría dos casos ofertados como produtos dietéticos ou ricos en fibra (barriñas de cereais, muesli...) Nestes casos está particularmente indicado ler a etiqueta nutricional e comparala coa táboa adxunta, xa que aínda que na maioría dos casos adoitan ser menos densos que a media, non sempre o cumpren. Como exemplo poden ser unha segunda elección as barriñas de:

- Barriñas Special K
- Barriñas All Brant, Nutri-Día...

Poden considerarse dentro deste grupo algúns dos alimentos incluídos no seguinte apartado como as patacas fritidas baixas en sal e graxas xa que a cantidade destes nutrientes pode baixar ata a metade no caso de graxa e máis aínda para o caso da sal.

3. Son de **terceira elección** algúns elementos da lista dos "*Snacks salados*". Dentro destes son máis recomendables as patacas fritidas clásicas, produtos de aperitivo a base de arroz e outros baixos en graxa. Outros snacks salgados adoitan ser máis densos en enerxía en sal e non se aconsellan. Recentemente, presentouse o "*Libro branco dos produtos de aperitivo*", consenso dun grupo de expertos, onde pode atoparse máis información ao respecto.

4. **Outros**

1. Chocولاتinas: son de elección as que presentan máis contido en cacao e menos en crema de leite, rica polo xeral en graxas saturadas.

## 2. Snacks dulces e bollería industrial

Por lo xeral non recomendables. Se prefiren aqueles produtos que non levan na súa composición cremas de leite ou de chocolate engadidos.

### ***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

No caso de que os produtos alimenticios bebibles sexan consumidos pola poboación infantil e adolescente de xeito reiterado, é importante evitar a oferta de bebidas refrescantes azucradas e/ou gasificadas (cola, extractos), bebidas enerxéticas e batidos comerciais. As bebidas gasificadas, debido a algúns dos seus compoñentes poden comprometer a absorción de calcio polo óso. Outras, como toda a gama de bebidas enerxizantes que se presentan no mercado actual, adoitan ter altas cantidades de cafeína, sustancia non recomendable a esas idades. Por último, moitos refrescos teñen unha elevada cantidade de azucres simples, o que os fai moi ricos en enerxía e cun potencial efecto carioxénico agravado polo feito de que se toman entre horas. Ademais, poden desprazar e interferir coa achega de outros alimentos que son necesarios para o desenvolvemento correcto nestas etapas da vida.

### ***Táboa de axuda para facer as eleccións máis saudables***

A táboa seguinte mostra unha serie de nutrientes indicadores para aceptar un produto alimenticio como “alimento con alto, medio o baixo contido de nutrientes pouco 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 máis saudable.

<b><i>Nutrientes indicadores</i></b>	<b><i>Contido Baixo</i></b>	<b><i>Contido Medio</i></b>	<b><i>Contido Alto</i></b>
<b><i>Graxas</i></b>	<b><math>\leq 3\text{g} / 100\text{g}</math> <math>\leq 1,5\text{g} / 100\text{ml}</math></b>	<b><math>&gt;3\text{ y } &lt; 20\text{g}/100\text{g}</math> <math>&gt;1,5\text{ y } 10 &lt; 100\text{ml}</math></b>	<b><math>\geq 20\text{g} / 100\text{g}</math> <math>\geq 10\text{g} / 100\text{ml}</math></b>
<b><i>Graxas saturadas</i></b>	<b><math>\leq 1,5/100\text{g}</math> <math>\leq 0,75\text{g}/100\text{ml}</math></b>	<b><math>&gt;1,5\text{ y } &lt; 5\text{g}/100\text{g}</math> <math>&gt;0,75\text{ y } 2,5 &lt; 100\text{ml}</math></b>	<b><math>\geq 5\text{g} / 100\text{g}</math> <math>\geq 2,5\text{g} / 100\text{ml}</math></b>
<b><i>Azucres simples engadidos</i></b>	<b><math>\leq 5\text{g}/100\text{g}</math> <math>\leq 2,5\text{g}/100\text{ml}</math></b>	<b><math>&gt;5\text{ y } &lt; 10\text{g}/100\text{g}</math> <math>&gt;2,5\text{ y } &lt; 7,5/100\text{ml}</math></b>	<b><math>\geq 10\text{g} / 100\text{g}</math> <math>\geq 7,5\text{g} / 100\text{ml}</math></b>
<b><i>Sal (sodio)</i></b>	<b><math>\leq 0,3\text{g}/100\text{g}</math> <math>\leq 0,3\text{g}/100\text{ml}</math> (equivale a 120 mg de sodio)</b>	<b><math>&gt;0,3\text{ y } &lt; 1,5\text{g}/100\text{g}</math> <math>&gt;0,3\text{ y } &lt; 1,5/100\text{ml}</math> (equivale a entre 120 a 600mg de sodio)</b>	<b><math>\geq 1,5\text{g} / 100\text{g}</math> <math>\geq 1,5\text{g} / 100\text{ml}</math></b>