

GUÍA DE KIOSCOS Y COLACIONES SALUDABLES



Elige
VivirSano
en comunidad



Ministerio de
Salud

Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

Gobierno de Chile

Documento descargable en: http://web.minsal.cl/kioscos_saludables/

Documento elaborado por el Departamento de Promoción de la Salud y Participación
Ciudadana y Departamento de Nutrición y Alimentos de la
División de Políticas Públicas Saludables y Promoción.
Subsecretaría de Salud Pública.

INDICE

INTRODUCCIÓN	5
¿QUÉ ES UN KIOSCO ESCOLAR?.....	7
¿QUÉ TIPOS DE KIOSCOS ESCOLARES EXISTEN?.....	7
¿QUÉ ALIMENTOS SE PUEDEN VENDER EN EL KIOSCO ESCOLAR?.....	8
¿QUÉ ALIMENTOS NO SE PUEDEN VENDER NI PUBLICITAR EN UN KIOSCO ESCOLAR?.....	10
¿SE PUEDE HACER PUBLICIDAD DE ALIMENTOS EN LOS KIOSCOS ESCOLARES?	11
¿QUÉ SE NECESITA PARA IMPLEMENTAR UN KIOSCO ESCOLAR?.....	12
¿QUÉ CONDICIONES DE HIGIENE SE DEBEN CONSIDERAR, PARA LA INSTALACIÓN DE UN KIOSCO ESCOLAR?.....	13
• SOBRE EL KIOSCO:.....	13
• SOBRE LA ELABORACIÓN:.....	14
• SOBRE EL PERSONAL:.....	14
¿CÓMO EVALUAR LAS CONDICIONES DE INFRAESTRUCTURA, OFERTA Y PUBLICIDAD DE LOS ALIMENTOS DEL KIOSCO ESCOLAR?.....	15
¿QUÉ CONOCIMIENTOS SE NECESITAN PARA INSTALAR UN KIOSCO ESCOLAR?.....	26
PRINCIPALES RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	27
• GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA.....	27
• COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES.....	28
BIBLIOGRAFÍA.....	31
ANEXOS.....	32

INTRODUCCIÓN

En Chile son cada vez más las personas que presentan sobrepeso y obesidad. En primero básico el 25,3% de los escolares presenta obesidad y un 26,5% presenta sobrepeso, es decir, más de la mitad de los niños y niñas ya tiene exceso de peso a los seis años de edad ¹. Una de las principales causas de esta tendencia, es que los entornos en los cuales nos desenvolvemos como la escuela, el trabajo o el hogar facilitan hábitos de alimentación no saludables que dañan la salud de las personas.

Frente a esta situación, el Ministerio de Salud en conjunto con otros sectores, está desarrollando diferentes estrategias de promoción y prevención, con el propósito de generar ambientes más saludables y mejores condiciones para facilitar el acceso a una alimentación equilibrada, orientando a la población a adoptar hábitos de vida saludables ².

Una de estas estrategias es la Ley 20.606 sobre Composición nutricional de los alimentos y su publicidad, que consiste entre otras medidas, en mejorar la oferta de alimentos disponibles en los kioscos escolares, aumentando la disponibilidad de alimentos saludables y disminuyendo la oferta de alimentos no saludables ^{3, 4}. La regulación de esta Ley es parte del Reglamento Sanitario de los Alimentos, donde se encuentran las principales disposiciones que regulan la producción y comercialización de los alimentos en nuestro País ⁵.

Este documento, es un material de apoyo que describe los elementos básicos para la adecuada implementación y funcionamiento del kiosco escolar, entregando información sobre las condiciones sanitarias y funcionamiento óptimo del kiosco, incluyendo las características de su infraestructura y orientaciones sobre los alimentos que se pueden vender y promocionar al interior de los establecimientos educacionales, según lo exigido por el Reglamento Sanitario de los Alimentos ⁵.

Además, se incorpora una pauta de evaluación de infraestructura, oferta y publicidad de los alimentos del kiosco escolar con el objetivo asegurar la mantención y adecuado funcionamiento del kiosco, según el Reglamento Sanitario de los Alimentos.

Cabe destacar que los establecimientos educacionales pueden optar por no contar con kioscos escolares y focalizarse en promover las colaciones saludables en la comunidad educativa, para esto esta guía incorpora información sobre las guías alimentarias y colaciones saludables.

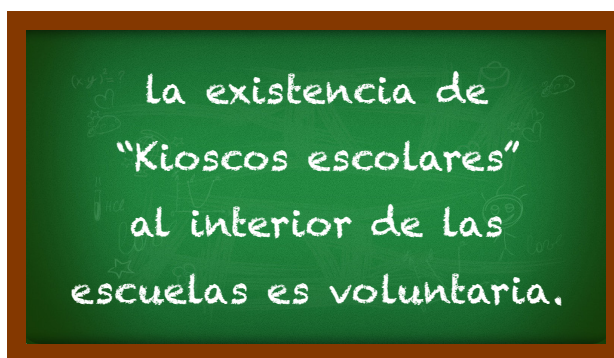


¿QUÉ ES UN KIOSCO ESCOLAR?

Son todas aquellas instalaciones ubicadas al interior de un establecimiento educacional, en las que se expendan, elaboren y/o publiciten alimentos. Estas instalaciones deben cumplir con el Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA), Decreto Supremo 977/96 del Ministerio de Salud ⁵.

¿QUÉ TIPOS DE KIOSCOS ESCOLARES EXISTEN?

Los kioscos escolares se clasifican según su infraestructura, de acuerdo a lo dispuesto en el Reglamento Sanitario de los Alimentos, Decreto Supremo 977/96 MINSAL ⁵.



TIPO A

- No cuenta con conexión a las redes de agua potable y alcantarillado en el kiosco, ni otro sistema que le abastezca de agua potable.
- Carente de energía eléctrica.

TIPO B

- Cuenta con conexión a la red de agua potable, alcantarillado u otra red de abastecimiento de agua.
- Cuenta con equipo de refrigeración y/o congelación.

TIPO C

- Cuenta con conexión a la red de agua potable y alcantarillado.
- Cuenta con equipo de refrigeración y/o congelación.
- Cuenta con áreas de: recepción, selección, limpieza y preparación de materias primas; producción y almacenamiento de materias primas y del producto terminado.

¿QUÉ ALIMENTOS SE PUEDEN VENDER EN EL KIOSCO ESCOLAR?

Los alimentos que se pueden vender dependerán de la infraestructura y equipamiento que presente el kiosco (tipo A - B - C), mencionados anteriormente y lo dispuesto en el Reglamento RSA ⁵.

Los tres tipos de kioscos escolares deberán contar con acceso a servicio higiénico a 75 metros de distancia como máximo.

TIPO A

Alimentos y bebidas envasadas que provengan de establecimientos autorizados, que no requieran protección del frío o del calor y que no sobrepasen los límites de energía, azúcares totales, grasas saturadas y sodio, establecidos en el artículo 120 bis del RSA ⁵ (Anexo 1).

Algunos ejemplos de estos alimentos son:

- Leche descremada, sin azúcar adicionada, con o sin sabor, por ejemplo: leche en caja individual.
- Agua mineral embotellada con y sin gas.
- Agua saborizada embotellada sin azúcar
- Néctares, jugos y refrescos, sin azúcar
- Fruta natural.
- Frutos secos y semillas sin sal y azúcar adicionada, envasados y provenientes de establecimientos autorizados.
- Chips de fruta deshidratada envasadas.
- Infusiones de té o café.

TIPO B

Alimentos de establecimientos autorizados que requieren o no refrigeración y que no sobrepasen los límites de energía, azúcares totales, grasas saturadas y sodio establecidos en el artículo 120 bis del RSA (Anexo 1).

Algunos ejemplos de estos alimentos son:

- Todos los alimentos del kiosco A.
- Yogurt descremado, sin azúcar.
- Ensaladas envasadas provenientes de establecimientos autorizados.
- Ensaladas de frutas frescas sin azúcar adicionada, provenientes de establecimientos autorizados.
- Huevo duro
- Jugo de fruta natural sin azúcar adicionada.
- Helado de fruta natural y/o yogurt sin azúcar adicionada.
- Batidos de yogurt con fruta natural sin azúcar adicionada.

TIPO C

Estos Kioscos podrán expender alimentos elaborados en la misma instalación.

Además podrán ofertar alimentos de los “kioscos A y B” que no sobrepasen los límites de energía, azúcares totales, grasas saturadas y sodio establecidos en el artículo 120 bis del RSA (Anexo 1).

Algunos ejemplos:

- Platos preparados como ensaladas de verduras, guisos, tortillas de verduras, sopas, entre otros.

¿QUÉ ALIMENTOS NO SE PUEDEN VENDER NI PUBLICITAR EN UN KIOSCO ESCOLAR?

No se podrán vender o expender, comercializar, publicitar, ni regalar alimentos envasados que tengan en su rótulo uno o más símbolos con el mensaje "ALTO EN..."⁶.

Tampoco se podrán vender o expender, comercializar, publicitar, ni regalar alimentos no envasados, que en su contenido nutricional superen los límites de energía (calorías), azúcares, sodio y grasas saturadas⁵, establecidos en el artículo 120 bis del RSA⁵ (Anexo 1). Los límites establecidos comenzarán a regir en junio de 2016 e irán disminuyendo progresivamente en el tiempo para tener un proceso gradual de implementación de esta regulación hasta alcanzar los límites finales establecidos (Anexo 1).

Algunos ejemplos de alimentos que no están envasados, pero que generalmente superan los límites:

- Completos
- Chaparritas
- Empanadas
- Pizzas/pizzetas
- Queques
- Pasteles
- Sopaipillas
- Dulces/ productos de confitería
- Chocolates
- Bebidas gaseosas o jugos de máquina azucarados
- Salsas como ketchup/mostaza/mayonesa
- Productos de panadería/bollería (masas dulces o saladas con y sin relleno)
- Otros productos semejantes

¿SE PUEDE HACER PUBLICIDAD DE ALIMENTOS EN LOS KIOSCOS ESCOLARES?

Aquellos alimentos que superen los límites establecidos NO podrán ser publicitados, regalados, ni promocionados en los kioscos escolares, ni en ningún lugar dentro de las escuelas. Por ejemplo, no estaría permitido pintar el kiosco, usar afiches, o infraestructura que publicite alimentos que superen los límites que establece el artículo 120 bis del RSA, incluso la pintura externa o interna del kiosco.

Si bien sugerimos que el kiosco sea un espacio libre de publicidad, no está prohibida la publicidad de aquellos alimentos que NO superen los límites de nutrientes críticos y energía (Anexo 1).

Se sugiere que el kiosco sea un espacio saludable y que promueva hábitos de alimentación saludable a través de mensajes educativos entregados en su infraestructura y espacios de recreación⁸, por ejemplo, se recomienda: pintar el kiosco e implementar paneles educativos con la comunidad escolar, invitando a alumnos/as, apoderados y profesores a participar en conjunto en el diseño de la información que se difundirá en el kiosco. La información sobre hábitos de vida saludable puede ser acerca de alimentos y preparaciones saludables, hábitos de actividad física, entre otros. Como referencia pueden utilizar las 11 Guías Alimentarias para la población⁹.

¿Qué se entiende por Publicidad?

Cuando hablamos de publicidad de alimentos, nos referimos a “toda forma de promoción, comunicación, recomendación, propaganda, información o acción destinada a promover el consumo de un determinado producto”⁶. Por ejemplo: Carteles o pinturas en la infraestructura que muestren el nombre o la imagen de un producto, estantes para poner los alimentos que promocionen productos alimenticios, entre otros.

La Organización Mundial de la Salud ha recomendado no realizar publicidad de alimentos no saludables dirigida a niños/as, ya que esta sería una influencia negativa en los hábitos y la salud de niños y niñas⁷.

¿QUÉ SE NECESITA PARA IMPLEMENTAR UN KIOSCO ESCOLAR?

1.

Autorización sanitaria otorgada por la Seremi correspondiente, la que le permitirá obtener su patente municipal.

2.

Cumplimiento del artículo 120 bis del Reglamento Sanitario de los Alimentos⁵.

RESPONSABLE

Sostenedor del Establecimiento Educativo

RESPONSABILIDADES

- Asegurar que las bases de las licitaciones o contratos para la instalación y funcionamiento de kioscos escolares sean coherentes con la regulación vigente.
- Disponer de las condiciones necesarias para la instalación del kiosco⁵:
 - Disposición de residuos
 - Conexión a la red de agua potable
 - Alcantarillado
 - Acceso a baños a 75 mt. de distancia como máximo.
- Vigilar y controlar el adecuado cumplimiento de la normativa de kioscos escolares en lo que respecta a aspectos sanitarios y características de la oferta y publicidad de alimentos.
- Designar al responsable de la vigilancia y control del kiosco escolar en cada establecimiento educacional.
- Se sugiere que los municipios generen ordenanza, decretos alcaldicios u otras regulaciones locales para mantener un entorno saludable alrededor de las escuelas, en cuanto a la oferta y publicidad de alimentos.

Se recomiendan, las siguientes responsabilidades, tanto para el sostenedor del establecimiento educacional, director y como para el administrador/a del kiosco escolar.

Director del Establecimiento Educativo

- El Director del establecimiento educacional deberá contribuir a la ejecución de la vigilancia y control del cumplimiento de la normativa de kioscos escolares en lo que respecta a aspectos sanitarios y características de la oferta y publicidad de alimentos.

Administrador/a del Kiosco

- Cumplir con las bases de la licitación y/o contrato de acuerdo a la normativa sanitaria incluida la regulación de la Ley 20.606⁶.

¿QUÉ CONDICIONES DE HIGIENE SE DEBEN CONSIDERAR PARA LA INSTALACIÓN DE UN KIOSCO ESCOLAR?

El Reglamento Sanitario de los Alimentos ⁵ describe las condiciones que se deben considerar, respecto a la higiene de infraestructura y de la manipulación de alimentos de un kiosco escolar. Estas condiciones, se resumen de la siguiente forma:

■ SOBRE EL KIOSCO:

- a** Debe ubicarse alejado de focos de insalubridad, olores objetables, humo, polvo y otros contaminantes. Se recomienda analizar con detención el acceso y ubicación, para evitar que se obstaculicen salidas y se facilite la circulación de los niños y niñas.
- b** Los basureros deben ubicarse fuera del kiosco con bolsas plásticas, ser lavados cuantas veces sea necesario y su contenido deberá retirarse cada vez que se requiera, se sugiere al menos una vez al día.
- c** El lugar de acumulación de basuras debe estar alejado de los kioscos y mantener los receptáculos con tapa en forma permanente.
- d** Una vez terminada la jornada de atención debe limpiarse el recinto sin dejar desechos para el día siguiente y cuidando el almacenamiento de los alimentos del ataque de roedores, otros animales e insectos.
- e** Es necesario inspeccionar regularmente la zona circundante del kiosco para identificar posibles plagas (hormigas, moscas, ratones).

■ SOBRE LA ELABORACIÓN:

- a** Aquellos kioscos que cuentan con la autorización sanitaria para elaborar alimentos deben cumplir con lo dispuesto en el reglamento sanitario de los alimentos.

- b** Los establecimientos destinados a la elaboración de alimentos deberán contar con las siguientes áreas:
 - Recepción, selección, limpieza y preparación de las materias primas;
 - Producción;
 - Almacenamiento de materias primas y del producto terminado.

- c** Sólo debe utilizarse agua potable, tanto para la preparación como para el lavado de los utensilios.

- d** En la elaboración sólo deben utilizarse materias primas o ingredientes en buen estado de conservación, debidamente identificados y de proveedores autorizados.

- e** Los productos terminados deben almacenarse en condiciones adecuadas de temperatura y humedad.

- f** Los alimentos que requieren conservación en frío deben ser puestos en el refrigerador inmediatamente al llegar al kiosco.

■ SOBRE EL PERSONAL QUE MANIPULA ALIMENTOS:

- a** Debe tener un estado de salud compatible con la función que desarrollará, si sufre de infecciones a la piel, respiratorias, llagas, heridas infectadas, diarreas o cualquier enfermedad posible de transmitir, deberá abstenerse de manipular alimentos en el kiosco hasta que recupere la salud.

- b** El lavado de manos debe ser cuidadoso y con cepillo de uñas antes de iniciar la atención, después de hacer uso de los servicios higiénicos, después de manipular material contaminado y tantas veces como sea necesario.

- c** Debe mantener un buen aseo personal, manteniendo la ropa y cuerpo limpio. Usar delantal y gorro o cofia que cubra la totalidad del pelo. Estos artículos deben ser lavables y mantenerse limpios, a menos que sean desechables. Además, no deberán usar objetos de adorno en las manos cuando manipule alimentos y deberá mantener las uñas de las manos limpias, cortas y sin pintura de uñas.

- d** Si para manipular alimentos se emplean guantes, éstos se mantendrán en perfectas condiciones de limpieza e higiene. El uso de guantes, no eximirá al personal a lavarse las manos cuidadosamente.

¿CÓMO EVALUAR LAS CONDICIONES DE INFRAESTRUCTURA, OFERTA Y PUBLICIDAD DE LOS ALIMENTOS DEL KIOSCO ESCOLAR?

Con el propósito de diagnosticar la situación de cada kiosco escolar y planificar estrategias para el cumplimiento del reglamento sanitario de los alimentos, se elaboró un instrumento para evaluar las condiciones de infraestructura, oferta y publicidad de los alimentos.

Esta pauta es un instrumento que puede ser aplicado como autoevaluación por parte del encargado/a del kiosco escolar y también por representantes de la comunidad educativa, así como también por equipos comunales de salud, de educación, entre otros.

PAUTA DE EVALUACIÓN DE INFRAESTRUCTURA, OFERTA Y PUBLICIDAD DE LOS ALIMENTOS DEL KIOSCO ESCOLAR

A continuación se enumeran los requisitos de la resolución sanitaria para expendio de alimentos en establecimientos educacionales⁵ con los siguientes objetivos:

- Identificar falencias para la obtención de la resolución sanitaria
- Monitorear el cumplimiento de los requisitos de la Resolución Sanitaria para asegurar la mantención y adecuado funcionamiento del kiosco escolar.

1 IDENTIFICACION

Nombre del Establecimiento Educacional: _____

Nombre Sostenedor/a: _____

Nombre del director/a del establecimiento educacional: _____

Comuna: _____

RBD (Rol Base de Datos¹): _____

Nombre de Encargado/a de Kiosco Escolar: _____

Nombre del evaluador/a: _____

Fecha de Evaluación: ____ de _____ de 20 ____

Email del evaluador/a: _____

Cuenta con autorización sanitaria: SI No

Tipo de Kiosco: A B C

¹ Corresponde a un valor numérico de 6 dígitos, que identifica de forma única a cada uno de los establecimientos educacionales del país.

2 REQUISITOS RESOLUCIÓN SANITARIA SEGÚN REGLAMENTO SANITARIO DE LOS ALIMENTOS DS 977/1996.

A	B	C	1. INFRAESTRUCTURA	SI	NO	No Aplica	OBSERVACIONES: Condiciones o deficiencias encontradas
			1.1 Se encuentra alejado de focos de insalubridad, olores objetables, humo, polvo y otros contaminantes.				
			1.2 Es de material sólido, lavable, de tamaño suficiente y con toldo o techo para protegerse de las condiciones climáticas.				
			1.3 Cuenta con depósito lavable con tapa para la acumulación de desperdicios.				
			1.4 Cuenta con acceso a servicios higiénicos a 75 metros de distancia como máximo.				
			1.5 Los alimentos y bebidas envasadas provienen de establecimientos autorizados.				
			1.6 Está conectado a la red eléctrica.				
			1.7 Cuenta con conexión a la red de agua potable y alcantarillado.				
			1.8 Si no está conectado, cuenta con un estanque con capacidad mínima de 100 litros, que permita su reabastecimiento cada vez que sea necesario y que asegure el correcto lavado de manos y utensilios que se utilicen.				
			1.9 Cuenta con un estanque hermético de recepción de las aguas utilizadas, cuya capacidad sea mayor a las del estanque de agua limpia.				
			1.10 Cuenta con un sistema de frío que permita mantener la temperatura de refrigeración, entre 0° y 5° C y de un dispositivo para el control permanente de la temperatura.				
			1.11 Cuenta con un contenedor para las materias primas que no requieran refrigeración que asegure mantenerlas protegidas y aisladas del medio ambiente.				
			1.12 Los cilindros de gas están instalados y utilizados cumpliendo con las medidas de seguridad que garanticen la salud del trabajador/a y la comunidad, conforme a las disposiciones de la autoridad competente.				

A	B	C	2. PERSONAL	SI	NO	No Aplica	OBSERVACIONES: Condiciones o deficiencias encontradas
			2.1 El personal a cargo cuenta con capacitación adecuada y continúa en materia de manipulación higiénica de los alimentos e higiene personal.				
			2.2 Los manipuladores de alimentos no reciben dinero.				
			2.3 El personal a cargo cuenta con ropa protectora, cofia o gorro que cubra la totalidad del cabello, y delantal.				
			2.4 El personal a cargo presentan uñas de las manos cortas, limpias, sin esmalte y sin accesorios como anillos u otros.				
			2.5 El personal a cargo cuenta para el lavado de manos con lavamanos, jabón y toallas de papel desechables como único sistema de secado.				

A	B	C	3. SOBRE LA ELABORACIÓN	SI	NO	No Aplica	OBSERVACIONES: Condiciones o deficiencias encontradas
			3.1 En el lugar de elaboración pisos, paredes, cielos son de material impermeable no absorbente lavables, y se encuentran buen estado y limpios.				
			3.2 Para la elaboración sólo se utilizan materias primas o ingredientes en buen estado de conservación, debidamente identificados y de proveedores autorizados.				
			3.3 Los productos terminados son almacenados en condiciones adecuadas de temperatura y humedad.				
			3.4 Las materias primas y alimentos envasados provienen de establecimientos autorizados.				
			3.5 Cuentan con áreas de limpieza y preparación de materias primas (área sucia) y área de elaboración (área limpia).				
			3.6 Ventanas del lugar de elaboración cuentan con malla mosquitera.				

3 EVALUACIÓN OFERTA Y PUBLICIDAD DE ALIMENTOS EN KIOSCOS ESCOLARES

El reglamento sanitario de los alimentos establece que a partir de junio 2016, los alimentos que superen los límites establecidos de energía (calorías), azúcares, grasas saturadas y sodio no podrán ser vendidas ni promocionadas en los establecimientos educacionales.

3.1 EVALUACIÓN DE OFERTA DE ALIMENTOS

Recomendamos evaluar la oferta de los alimentos de los kioscos escolares según los límites de energía (calorías), azúcares, grasas saturadas y sodio establecidos en el artículo 120 bis del RSA⁵ (anexo 1).

Esta evaluación tiene el fin de diagnosticar la situación de cada kiosco escolar y planificar estrategias para el cumplimiento del reglamento.

Los límites entrarán en vigencia en tres etapas a partir de junio del año 2016. A continuación se describen los límites para cada etapa de implementación en alimentos sólidos y líquidos. **De todos modos, para la evaluación inicial, sólo debe fijarse en el límite de la primera etapa.**

Tabla Nº 1 LÍMITES ALIMENTOS SÓLIDOS

Nutriente ó Energía	ETAPA 1 Fecha de entrada en vigencia junio de 2016	ETAPA 2 24 meses después de entrada en vigencia	ETAPA 3 36 meses después de entrada en vigencia
Energía kcal/100 g	350	300	275
Sodio mg/100 g	800	500	400
Azúcares totales g/100 g	22,5	15	10
Grasas saturadas g/ 100 g	6	5	4

Tabla Nº 2 LÍMITES ALIMENTOS LÍQUIDOS

Nutriente ó Energía	ETAPA 1 Fecha de entrada en vigencia junio de 2016	ETAPA 2 24 meses después de entrada en vigencia	ETAPA 3 36 meses después de entrada en vigencia
Energía kcal/100 g	100	80	70
Sodio mg/100 g	100	100	100
Azúcares totales g/100 g	6	5	5
Grasas saturadas g/ 100 g	3	3	3

PASOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA OFERTA Y PUBLICIDAD DE ALIMENTOS EN KIOSCOS ESCOLARES SEGÚN REGLAMENTO DE LA LEY 20.606, DE COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS Y SU PUBLICIDAD

A continuación le mostramos cómo evaluar qué alimentos podrán ser vendidos en los Kioscos Escolares, a partir de junio de 2016 cuando el nuevo Reglamento entre en vigencia.

PASO 1

EVALÚE LOS ALIMENTOS QUE VENDE EN SU KIOSCO ESCOLAR:

De toda su oferta, separe los alimentos de alto contenido de energía (calorías), azúcares, grasas saturadas y sodio, porque seguramente no se podrán vender al interior de la escuela, como guía le entregamos los siguientes ejemplos:

- Snack dulces y salados,
- Papas fritas,
- Ramitas,
- Alfajores,
- Queques,
- Caramelos,
- Chocolates,
- Helados de crema,
- Bebidas, jugos azucarados, entre otros.

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: Unidades (80 g)		
Porciones por envase		
	100 g o 100 ml	1 porción
Energía (Kcal)	218	174
Proteínas (g)	16,7	13,3
Grasa total (g)	13,7	10,9
Grasas Saturadas (g)	3,7	2,9
Ácidos grasos trans (g)	0	0
Grasas Monoinsaturadas (g)	5,1	4,0
Grasas poliinsaturadas (g)	3,8	3,0
Colesterol (mg)	82,5	66
Hidratos de carbono (g)	0	0
Azúcares totales (g)	0	0
Sodio (mg)	77	61,6

PASO 2

De los alimentos NO descartados identifique la etiqueta nutricional y busque la columna de **100g o 100 ml**

PASO 3

REVISE LA CANTIDAD DE ENERGÍA (CALORÍAS)

Verifique cual es el contenido de energía (calorías) por 100 g o 100 ml del alimento. El límite aceptado es **350 Kcal en 100 g (sólidos) y 100 Kcal en 100 ml (líquidos)**.

Compare el valor de la etiqueta con el valor límite.

Si el valor de energía de su alimento es mayor al límite, ese alimento NO debe ser vendido en su kiosco.

Si el valor es menor al límite, pase a revisar el siguiente paso.

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: Unidades (80 g)		
Porciones por envase		
	100 g o 100 ml	1 porción
Energía (Kcal)	218	174
Proteínas (g)	16,7	13,3
Grasa total (g)	13,7	10,9
Grasas Saturadas (g)	3,7	2,9
Ácidos grasos trans (g)	0	0
Grasas Monoinsaturadas (g)	5,1	4,0
Grasas poliinsaturadas (g)	3,8	3,0
Colesterol (mg)	82,5	66
Hidratos de carbono (g)	0	0
Azúcares totales (g)	0	0
Sodio (mg)	77	61,6

PASO 4

REVISE LA CANTIDAD DE GRASAS SATURADAS

Verifique el contenido de grasas saturadas por 100 g o ml del alimento.

El límite aceptado es **6 g en 100 g (sólidos) y 3 g en 100 ml (líquidos)**.

Compare el valor de su etiqueta con el valor límite.

Si el valor de grasas saturadas de su alimento es mayor al límite, ese alimento NO debe ser vendido en su kiosco.

Si el valor es menor al límite, pase a revisar el siguiente paso.

PASO 5

REVISE LA CANTIDAD DE AZÚCARES

Verifique el contenido de azúcares por 100 g o ml del alimento.

El límite aceptado es **22,5 g en 100 g (sólidos) y 6 g en 100 ml (líquidos)**.

Compare el valor de su etiqueta con el valor límite.

Si el valor de los azúcares de su alimento es mayor al límite, ese alimento NO debe ser vendido en su kiosco.

Si el valor es menor al límite, pase al revisar el siguiente paso.

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: Unidades (80 g) Porciones por envase		
	100 g o 100 ml	1 porción
Energía (Kcal)	218	174
Proteínas (g)	16,7	13,3
Grasa total (g)	13,7	10,9
Grasas Saturadas (g)	3,7	2,9
Ácidos grasos trans (g)	0	0
Grasas Monoinsaturadas (g)	5,1	4,0
Grasas poliinsaturadas (g)	3,8	3,0
Colesterol (mg)	82,5	66
Hidratos de carbono (g)	0	0
Azúcares totales (g)	0	0
Sodio (mg)	77	61,6

PASO 6

REVISE LA CANTIDAD DE SODIO

Verifique cual es el contenido de sodio por 100 g o ml del alimento.

El límite máximo aceptado es **800 mg en 100 g (sólidos) y 100 mg en 100 ml (líquidos)**.

Compare el valor de su etiqueta con el valor límite.

Si el valor de sodio de su alimento es mayor al límite, ese alimento **NO** deberá ser vendido en su kiosco, por lo tanto, deberá descartarlo.

Si el valor es menor al límite, este alimento SI puede ser vendido en su kiosco.

PASO 7

SELECCIÓN DE ALTERNATIVAS

Dentro del grupo de alimentos descartados en el PASO 1, es probable que algunos de éstos tengan una alternativa "más saludable", que sí se pueda vender al interior de la escuela. Hay alimentos como yogurt, bebidas, aguas saborizadas, cereales, frutos secos, frutas envasadas, entre otros, en los cuales su contenido de energía, azúcares, grasas saturadas y sodio se encuentran bajo los límites de la primera etapa.

Por lo tanto, revise las etiquetas de este tipo de alimentos y averigüe si tienen alguna versión descremada, baja en grasa, sin azúcar adicionada, etc. para que agregue a su oferta los que se encuentran bajo los límites establecidos.

PASO 8

REALICE LISTADO

Finalmente, haga un listado de los alimentos que sí podrían venderse y agréguelos a la **TABLA N° 4.....**

A continuación se recomienda realizar un listado de los alimentos que se encuentran bajo los límites establecidos y que tendrán autorizada su venta y de los alimentos que sobrepasan los límites y que tendrán prohibida su venta.

Además, podrá diferenciar en un tercer listado los alimentos posibles de reemplazar, es decir, que podrían ser ofertados al interior de las escuelas, si se ofrece una alternativa con menos calorías, azúcares, sodio y grasas saturadas.

En el caso que no se manejen posibles alternativas

de reemplazo, se sugiere consultar a proveedores o nutricionista de su comuna (centro de salud o escuela).

Para poder tener una idea sobre las cantidades de estos alimentos que tiene el kiosco se recomienda hacer una lista con cada tipo de producto, detallando: tipo de alimento, descripción y marca independiente del stock, es decir, escribir cada tipo de alimento UNA sola vez independiente de las unidades que tenga a la venta.

En la siguiente tabla se muestra un EJEMPLO (Tabla N° 3), sobre como completar la tabla N° 4.

Tabla N° 3

LISTADO DE ALIMENTOS QUE SE PODRÁN VENDER EN ESCUELAS DEPENDIENDO DEL TIPO DE KIOSCO	LISTADO DE ALIMENTOS POSIBLES DE REEMPLAZAR	LISTADO DE ALIMENTOS QUE NO SE PODRÁN VENDER EN ESCUELAS
Yogurt batido; Light sabor vainilla, marca "X"	Bebida de fantasía; sabor naranja, marca "x"	Papas fritas; papas fritas saladas corte americano; marca "x"
Leche, leche blanca descremada; marca "X"	Leche; leche blanca entera, marca X	Galletas; mantequilla, marca "x"
Bebida de fantasía; cero calorías sabor auténtico; marca X	Frutos secos; maní con sal a granel; no aplica marca	Barra de cereal; barra de cereal con chips de chocolate; marca "x"
Fruta; manzana entera natural; no aplica marca		Chocolate; barra de chocolate de leche con almendras enteras; marca "x"
Frutos secos; maní sin sal a granel; no aplica marca		
Nº TOTAL	Nº TOTAL	Nº TOTAL
%TOTAL	% TOTAL	%TOTAL

3.2 EVALUACIÓN DE PUBLICIDAD

Evalúe si el kiosco realiza publicidad de alimentos que sobrepasan los límites establecidos en el artículo 120 bis del RSA ⁵ (primera columna de las tablas N° 1 y 2), ya que NO estará permitida la publicidad de esos alimentos.

Para esto, se debe verificar si los productos que superan los límites realizan las siguientes formas de publicidad:

PUBLICIDAD	SI	NO
Mensajes publicitarios en las paredes de kiosco		
Carteles y letreros publicitarios		
Presencia de infraestructura como sillas y quitasoles que promocionen el producto		
Mensajes en mostradores o vitrinas para visibilizar los productos en el kiosco		
Juegos, concursos y promociones de los productos		
Otros:		

¿QUÉ CONOCIMIENTOS SE NECESITAN PARA INSTALAR UN KIOSCO ESCOLAR?

Se sugiere que para un óptimo funcionamiento del kiosco escolar tanto el encargado/a del kiosco como la persona a cargo de la comunidad educativa estén capacitados, y para ello se recomienda coordinarse con los encargados de promoción de salud, educación comunal y/o con el centro de salud más cercano.

ALGUNOS DE LOS TEMAS SUGERIDOS A TRATAR SON:

■ ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Que permitan al encargado/a del kiosco conocer en qué consiste un estilo de vida saludable y los alimentos y preparaciones culinarias que podría vender para promover hábitos de alimentación saludable.

■ MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS:

Que permita al encargado/a del kiosco conocer la importancia de una correcta manipulación de los alimentos, según las exigencias establecidas en el Reglamento Sanitario de los Alimentos ⁵, garantizando la inocuidad de los productos que serán ofertados, a fin de prevenir enfermedades asociadas al consumo de alimentos.

■ NORMATIVA DE VENTA Y PUBLICIDAD DE ALIMENTOS:

Que permitirá al encargado/a del kiosco conocer la normativa sobre los alimentos que se pueden comercializar y promocionar al interior de los establecimientos educacionales, tales como los límites de energía y nutrientes críticos establecidos por el reglamento y las normativas de venta y publicidad al interior de las escuelas.

RECUERDE:

Usted, como encargado/a del kiosco y como parte de la comunidad educativa cumple una función muy importante en el establecimiento educacional, ya que al promover una alimentación saludable en los escolares, está contribuyendo a su rendimiento escolar, salud nutricional y desarrollo integral. Además, si oferta alimentos altos en calorías, azúcares, grasas y sodio favorece el desarrollo de enfermedades en los niños y niñas.

PRINCIPALES RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

Las Guías Alimentarias⁹ son un conjunto de mensajes educativos que adaptan los conocimientos científicos sobre alimentación y actividad física a las necesidades de información de la población general, considerando su situación de salud y factores socioculturales que los afectan.

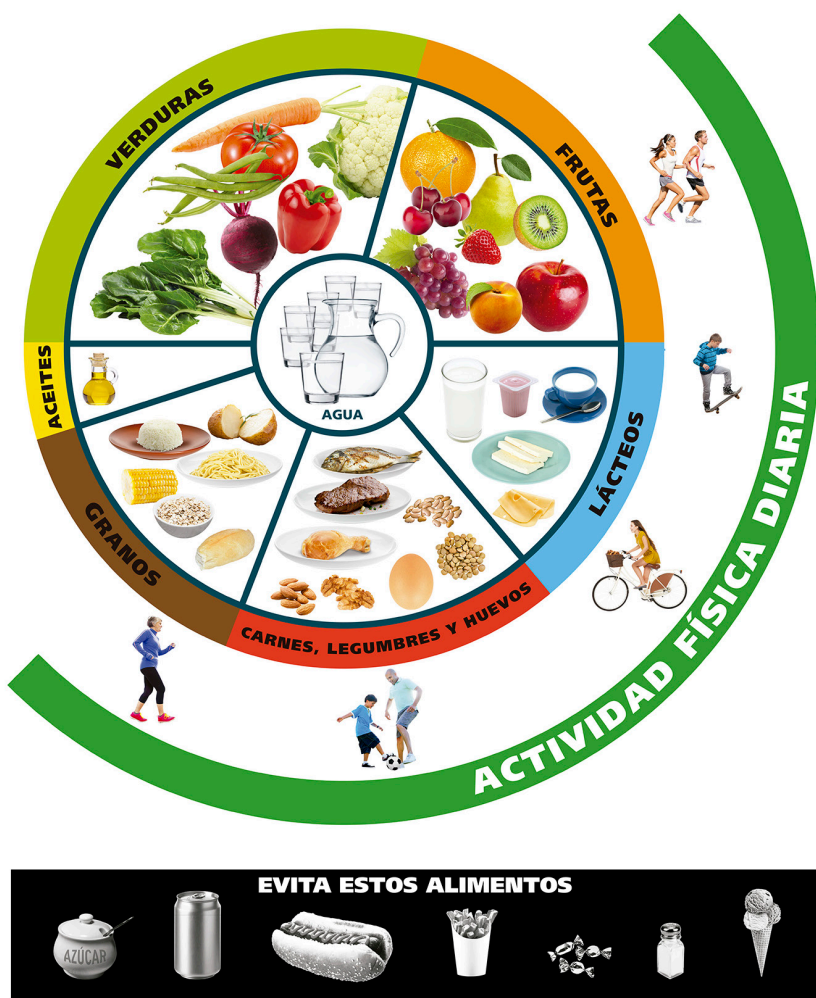
Las Guías Alimentarias están destinadas a las autoridades sanitarias y equipos de los establecimientos de salud del nivel nacional, regional y local, a los/as educadores/as y equipos intersectoriales, a las organizaciones sociales y la comunidad en general.

La gráfica de las Guías Alimentarias, como se muestra en la figura, en su conjunto, entrega un mensaje que destaca la importancia de alcanzar un equilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto energético a través de la actividad física y el ejercicio.

Los alimentos incluidos en el círculo representan la variedad y proporcionalidad del consumo de grupos de alimentos que deben ser incluidos en una alimentación saludable, principalmente alimentos con un alto "valor nutricional" que pueden ser preparados de forma saludable, como lo recomiendan los mensajes de las guías alimentarias.

La franja lateral que rodea el círculo, representa la recomendación de actividad física incentivando a la realización de distintas formas de actividad física, según los intereses de cada persona o familia.

Los alimentos incluidos en la franja inferior representan todos los alimentos de alta densidad energética y bajo valor nutricional (OPS, 2015) que tienen altos contenidos de sal/sodio, azúcares y grasa saturadas, y que por lo tanto, se recomienda evitar su consumo.



LOS 11 MENSAJES EDUCATIVOS DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS, SON LOS SIGUIENTES:

- 1 Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- 2 Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- 3 Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- 4 Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- 5 Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- 6 Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- 7 Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- 8 Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- 9 Consume legumbres, al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- 10 Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- 11 Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES

Considerando diversas recomendaciones sobre las colaciones en el ambiente escolar, vamos a entender por “colaciones escolares” aquellos alimentos consumidos fuera de los tiempos principales de comida (desayuno, almuerzo, once y cena) en el establecimiento. Generalmente, estas colaciones se consumen en los horarios de recreos durante la jornada de clases¹⁰.

Es importante destacar, que para un niño/a o adulto sano sólo es necesario consumir colaciones cuando no se ha ingerido algún tipo de alimento por más de 4 horas, cuando los alimentos de las principales tiempos de comida no son suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales o para evitar tener largos periodos de ayuno (más de 4-5 horas). En consecuencia y considerando la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad de los escolares chilenos, podríamos concluir que no es necesario que consuman alimentos fuera de los tiempos principales de comida para cumplir sus requerimientos nutricionales, si no sólo en los casos en que ha pasado más de 4 horas sin consumir algún alimento.

Dado lo anterior, se debe promover que si se va a consumir colaciones, estas deben ser SALUDABLES, es decir, tengan un bajo contenido calórico y un alto aporte de nutrientes y sustancias protectoras para la salud, por el contrario a lo que ocurre en la actualidad, en que la mayoría de las colaciones contienen un alto contenido de calorías (energía) y nutrientes que pueden ser dañinos como la sal/sodio, los azúcares y las grasas saturadas, altamente ofertadas, preferidas por los niños y niñas y promovidas a través del marketing y la publicidad para incrementar su consumo.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LAS COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES:

- Preferir alimentos naturales como por ejemplo: futas naturales, frutos secos, entre otros, evitando agregar sal y azúcar
- Consumir sólo una colación por jornada escolar, en porciones pequeñas, ya que sólo deben ser un complemento de la alimentación principal.
- Acompañar siempre la colación con agua.

Se sugiere que las autoridades comunales y comunidad educativa en general, promuevan y difundan las colaciones escolares saludables al interior de las escuelas. Por ejemplo, a través de programas de estandarización de colaciones saludables, las cuales sugieren a las familias alternativas de colación que favorecen el desarrollo y desempeño académico de los niños/as, previniendo el desarrollo de enfermedades en el futuro.

En la siguiente figura se muestra un ejemplo de un programa de estandarización de colaciones semanal.



COLACIONES ESCOLARES

1

TE RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO **1** ALTERNATIVA DE COLACIÓN AL DÍA.

Escoge alimentos naturales y evita agregarles sal o azúcar.

Acompaña siempre la colación con agua.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALTERNATIVA 1	1 fruta pequeña	1 yogurt bajo en calorías	1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales	1 cajita de leche blanca o con sabor, baja en calorías	1/2 taza chica de frutas mezcladas
ALTERNATIVA 2	1/2 marraqueta o 1/2 hallulla con uno de estos agregados: tomate, palta, huevo, queso fresco o lechuga	Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras)	1 pote de 1/2 fruta picada más 1/2 yogurt	1 yogurt más 1/2 puñado de frutos secos	Pan molde con palta, huevo, queso fresco o lechuga






INVITAMOS A LOS SOSTENEDORES, DIRECTORES DE LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES Y ADMINISTRADORES DE LOS KIOSCOS A TRABAJAR EN CONJUNTO PARA SU ADAPTACIÓN A LA NUEVA NORMATIVA Y ASÍ CONTRIBUIR A LA SALUD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS Y TODA LA COMUNIDAD ESCOLAR.

MINISTERIO DE SALUD

BIBLIOGRAFÍA

1. JUNAEB. Informe Mapa Nutricional 2013. Situación Nutricional de los Preescolares y Escolares de Establecimientos Municipalizados y Particulares Subvencionados del País. [Internet]. 2014 [citado 30 de marzo de 2015]. Recuperado a partir de: <http://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2013/03/Informe-Mapa-Nutricional-2013.pdf>
2. Ministerio de Salud. G de C. Orientaciones para Planes Comunales de Promoción de la Salud 2014 [Internet]. 2013 [citado 27 de marzo de 2015]. Recuperado a partir de: <http://web.minsal.cl/sites/default/files/orienplancom2014.pdf>
3. Municipalidad de Miraflores. Manual del Kiosco y Lonchera Saludable (documentos preliminar) [Internet]. Miraflores, Perú; 2012 [citado 27 de marzo de 2015]. Recuperado a partir de: http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf
4. Secretaría de Educación Pública. Manual para la preparación e higiene de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica [Internet]. México; 2010 [citado 30 de marzo de 2015]. Recuperado a partir de: <http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/3/images/manualestablecimientos.pdf>
5. Ministerio de Salud R de C. Reglamento Sanitario de los Alimentos [Internet]. DTO. No 977/96. Recuperado a partir de: <http://web.minsal.cl/portal/url/item/d61a26b0e9043de4e0400101650149c0.pdf>
6. Ministerio de Salud. Sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad [Internet]. 20.606. Recuperado a partir de: <http://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1041570>
7. OMS. Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. [Internet]. Ginebra, Suiza; 2010 [citado 30 de marzo de 2015]. Recuperado a partir de: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243500218_spa.pdf?ua=1
8. Bustos N, Kain J, Vio F. Guía para el Diseño e Implementación de un Espacio y Punto de Venta Saludable en Escuelas Básicas de Chile [Internet]. Chile: Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA); 2009 [citado 27 de marzo de 2015]. Recuperado a partir de: http://www.inta.cl/material_educativo/Gu%C3%ADa_para_el_d_de_Kioscos.pdf
9. Ministerio Salud G de C. Norma General Técnica No 148, Sobre Guías Alimentarias para la Población. Resolución Exenta No 148.
10. Castillo D C, Romo M M. Las golosinas en la alimentación infantil. Rev Chil Pediatría. Abril de 2006; 77 (2):189-93.

ANEXO 1:

ARTÍCULO 120 BIS DEL REGLAMENTO SANITARIO DE LOS ALIMENTOS

El artículo 120 bis ejecuta la Ley 20.606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad a través de tres ejes principales:

- La definición de límites para determinar cuando los alimentos tienen un alto contenido de energía (calorías), grasa saturada, azúcares y sodio;
- La obligación de incluir en el etiquetado un mensaje que indique cuáles alimentos superan los límites establecidos, de manera visible y de fácil comprensión, con el mensaje "ALTO EN"
- La restricción de la venta y promoción en el interior de los establecimientos educacionales y de la publicidad de éstos alimentos dirigida a niños.

El reglamento, que entra en vigencia en junio de 2016, establece que los alimentos que superen las cantidades establecidas de energía (calorías), azúcares, grasas saturadas y sodio no podrán ser vendidos ni promocionados en las escuelas y que tendrán que rotular el símbolo "ALTO EN" según corresponda, como se indica en la Figura N° 1.

Para distinguir los alimentos con altas cantidades de nutrientes críticos y energía se establecieron límites distintos para alimentos sólidos y líquidos. Estos límites entrarán en vigencia en tres etapas a partir de junio de 2016 como se describe en la tabla n°1 y 2.

Figura 1.

Símbolo del mensaje "ALTO EN..."

Dependiendo del contenido de nutrientes críticos y energía que contenga cada alimento, este deberá rotular el símbolo "ALTO EN", seguido de: "GRASAS SATURADAS", "SODIO", "AZÚCARES" o "CALORÍAS".



Tabla 1

Tabla Nº 1 LÍMITES ALIMENTOS SÓLIDOS			
Nutriente ó Energía	ETAPA 1 Fecha de entrada en vigencia junio de 2016	ETAPA 2 24 meses después de entrada en vigencia	ETAPA 3 36 meses después de entrada en vigencia
Energía kcal/100 g	350	300	275
Sodio mg/100 g	800	500	400
Azúcares totales g/100 g	22,5	15	10
Grasas saturadas g/ 100 g	6	5	4

Tabla 2

Tabla Nº 2 LÍMITES ALIMENTOS LÍQUIDOS			
Nutriente ó Energía	ETAPA 1 Fecha de entrada en vigencia junio de 2016	ETAPA 2 24 meses después de entrada en vigencia	ETAPA 3 36 meses después de entrada en vigencia
Energía kcal/100 g	100	80	70
Sodio mg/100 g	100	100	100
Azúcares totales g/100 g	6	5	5
Grasas saturadas g/ 100 g	3	3	3

