



PROTOCOLO DE ALIMENTACION SALUDABLE COLEGIO EINSTEIN

Esfuerzo, creatividad y excelencia
(Marzo del 2020)
(Parte 2)

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 kiosk 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 N° 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 N° 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

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

Sodio (mg)	77	61,6
------------	----	------

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.

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.

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 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

Verifiqué 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

Complete la siguiente tabla según la oferta de alimentos que presenta el kiosco a evaluar.

www.colegioeinstein.cl

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	S I	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 educativos, 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

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

Las Guías Alimentarias ⁹ 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.

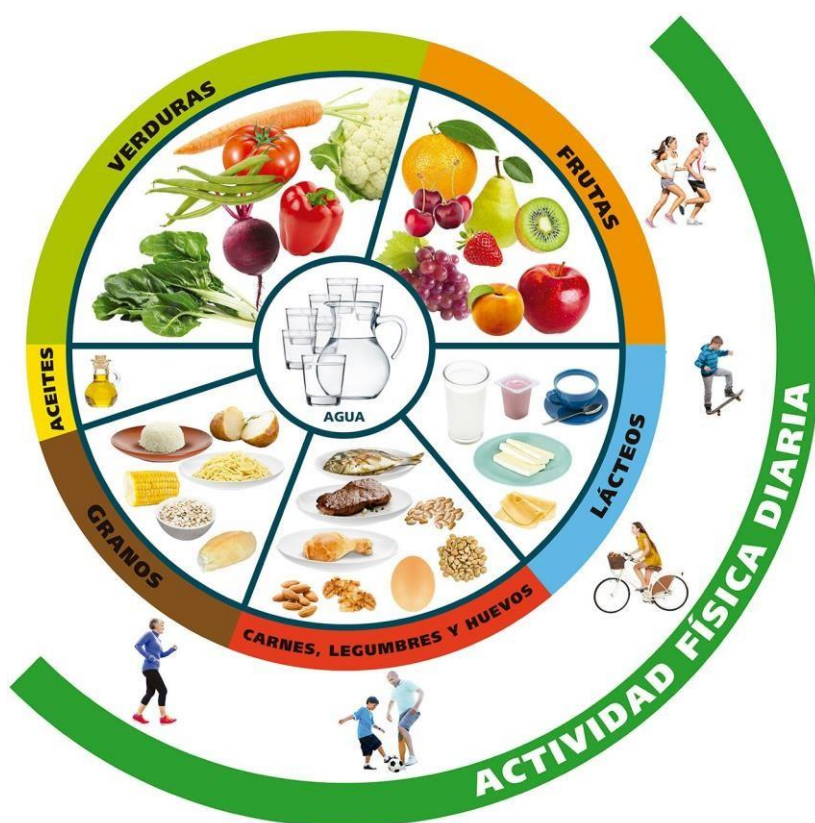
Las Guías Alimentarias están destinadas a las autoridades sanitarias y equipos de los establecimientos de salud del nivel nacional, regional y local, a los/as educadores/as y equipos intersectoriales, a las organizaciones sociales y la comunidad en general.

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.



Ministerio de Salud
Gobierno de Chile

COLACIONES ESCOLARES

TE RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO  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. MinisteriodeSalud RdeC.Reglamento Sanitariodelos Alimentos[Internet]. DTO.No977/96.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 N° 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 N° 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

