



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



BfR
Bundesinstitut für Risikobewertung



EFSA
European Food Safety Authority



ACHIPIA
Agencia Chilena de Protección al Consumidor

AECOSAN : LINEAS DE ACCION. LA COMUNICACIÓN DEL RIESGO Y LA PERCEPCION DEL CONSUMIDOR

Dr. Juan Julián García Gómez
Vocal Asesor

AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición)
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

AECOSAN : ESTRUCTURA Y LINEAS DE ACCION





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

LIBRO BLANCO

Reglamento (CE) No 178/2002
Legislación alimentaria

Autoridades competentes

Operadores económicos

Reglamento (CE)
No 882/2004

Requisitos generales sobre
control oficial

Reglamento (CE)
No 854/2004

Requisitos específicos sobre control
oficial de productos de origen animal

Reglamento (CE)
No 852/2004

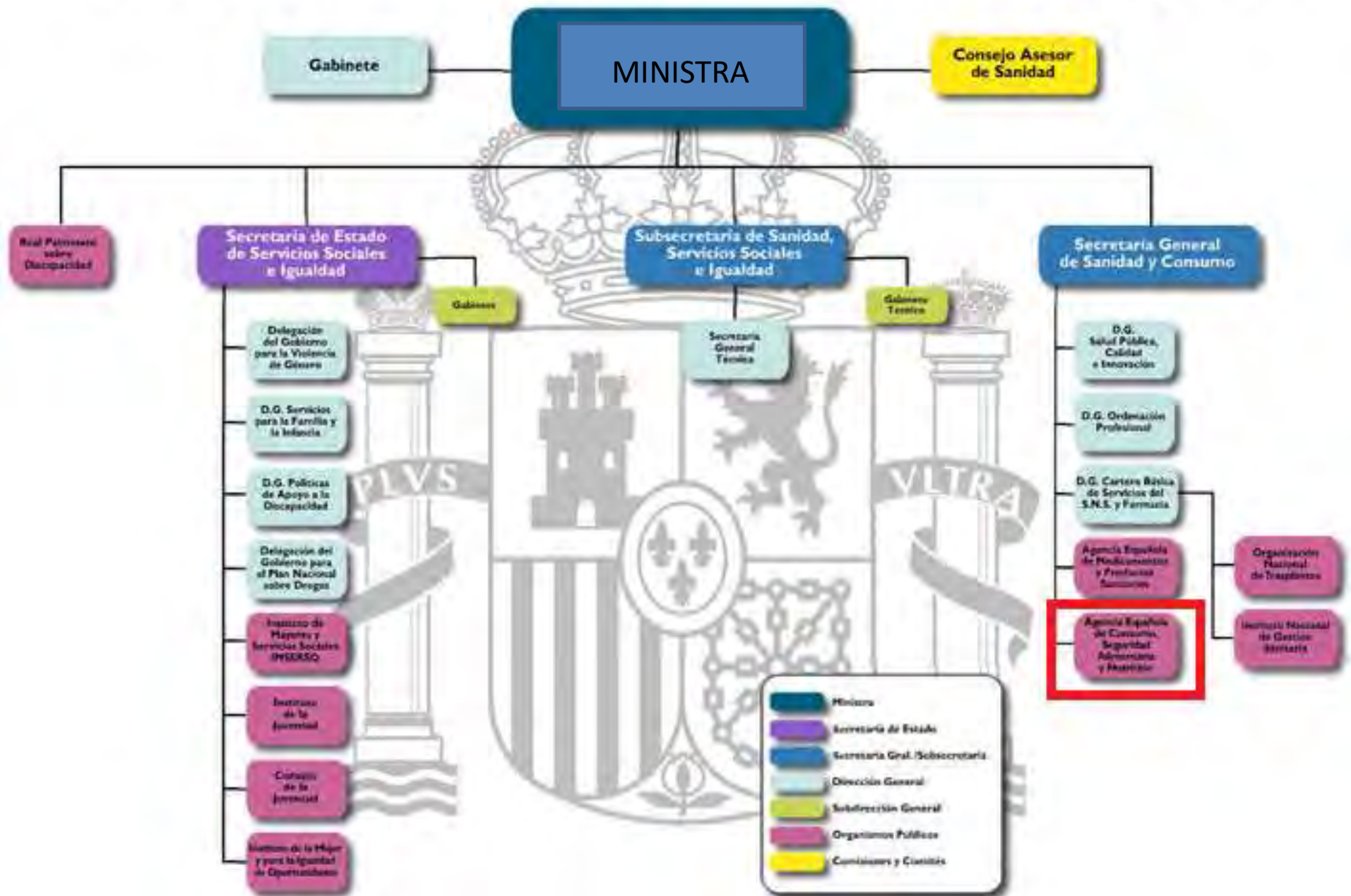
Requisitos generales sobre higiene alimentaria

Reglamento (CE)
No 853/2004

Requisitos específicos de higiene para
productos de origen animal
Requisitos específicos de higiene para piensos



Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad





OBJETIVOS DE AECOSAN

REAL DECRETO 19/2014 DE 17 DE ENERO

- Ejercer la *promoción y el fomento de los derechos de los consumidores y usuarios, promover la INOCUIDAD alimentaria*, como aspecto fundamental de la salud pública.
- Ofrecer *garantías e información objetiva a los consumidores y agentes económicos del sector agroalimentario español*.
- Planificar, coordinar y desarrollar estrategias y actuaciones que fomenten la *información, educación y promoción de la salud en el ámbito de la nutrición y en especial la prevención de la obesidad*.



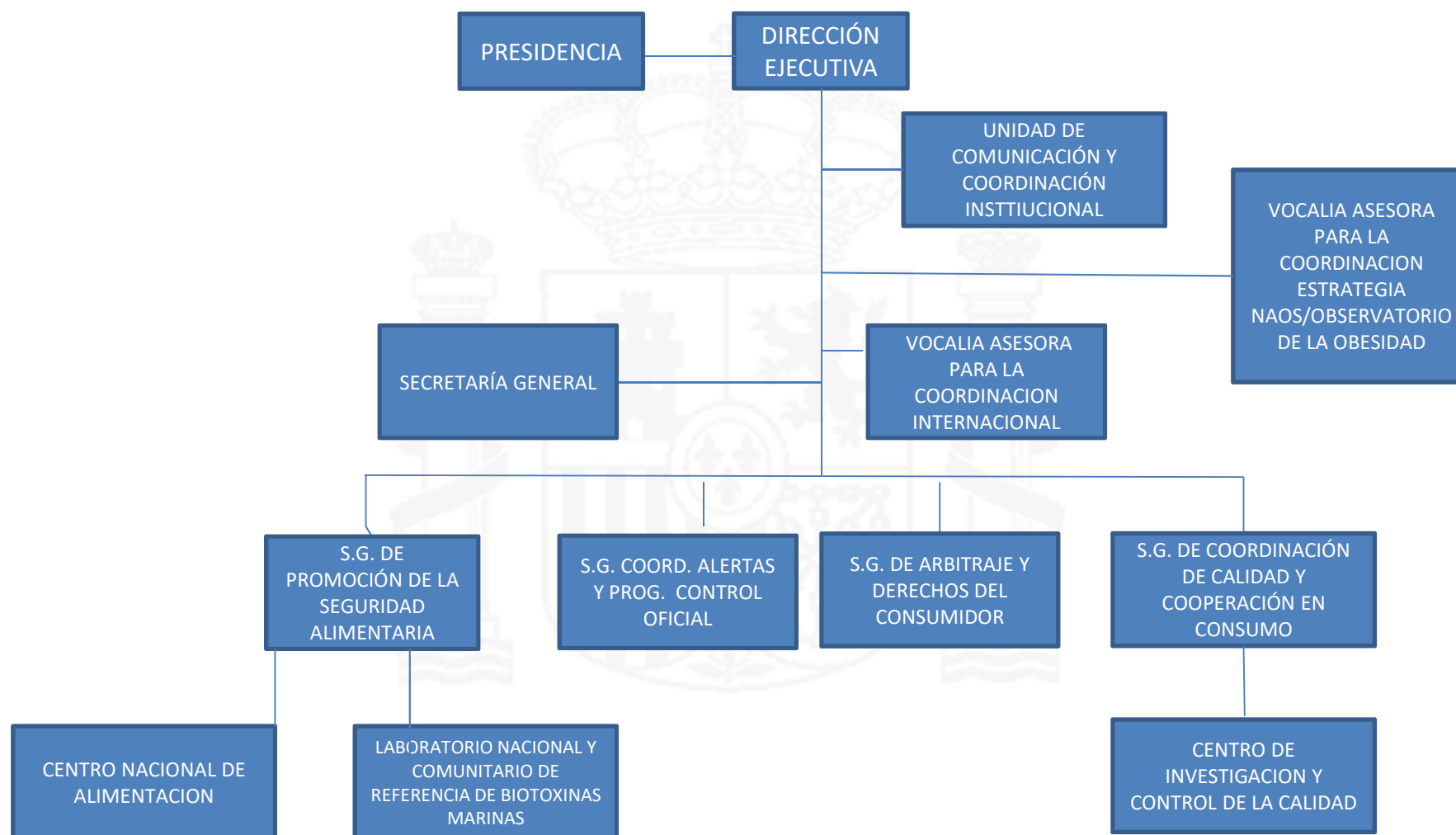


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

ESTRUCTURA DE LA AECOSAN : UNIDADES



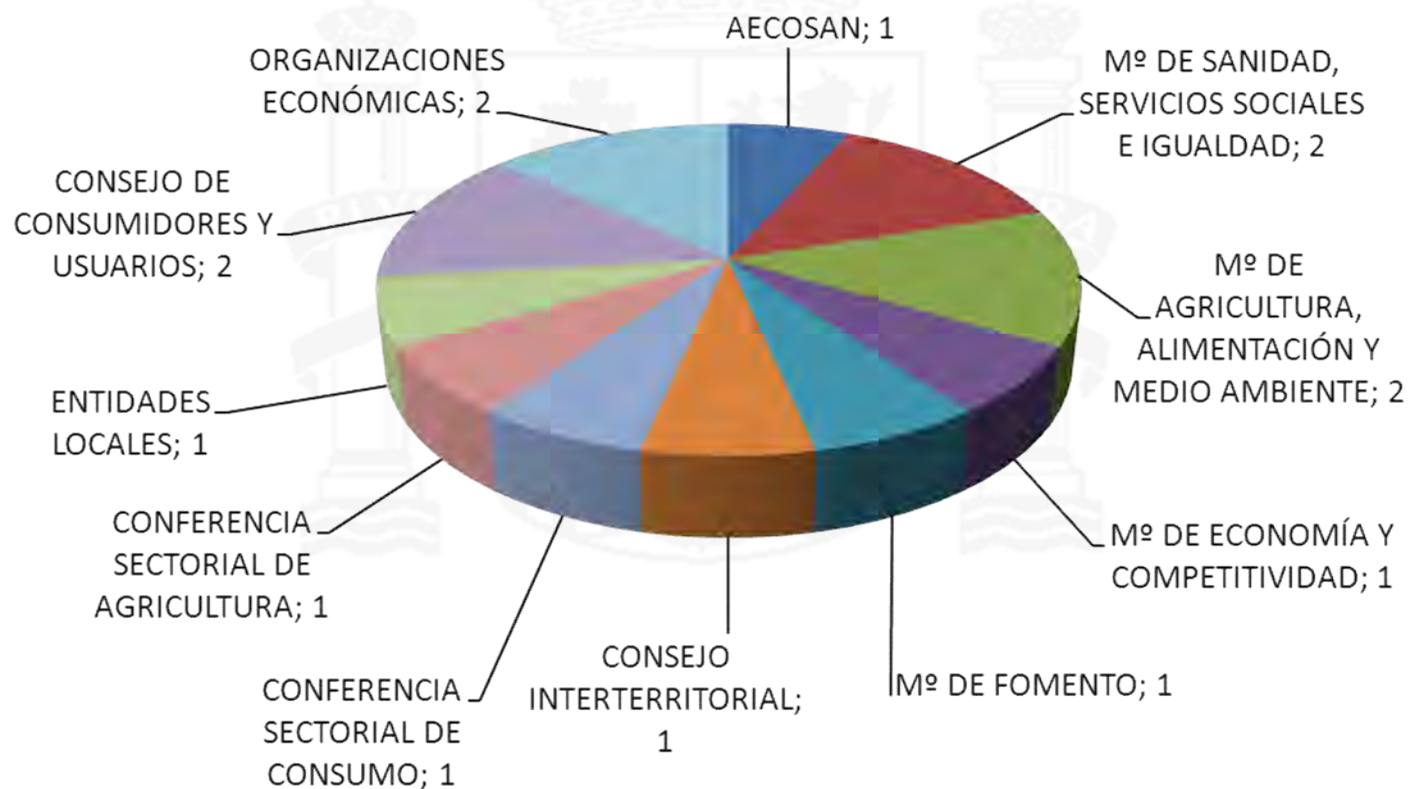


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

CONSEJO DE DIRECCIÓN



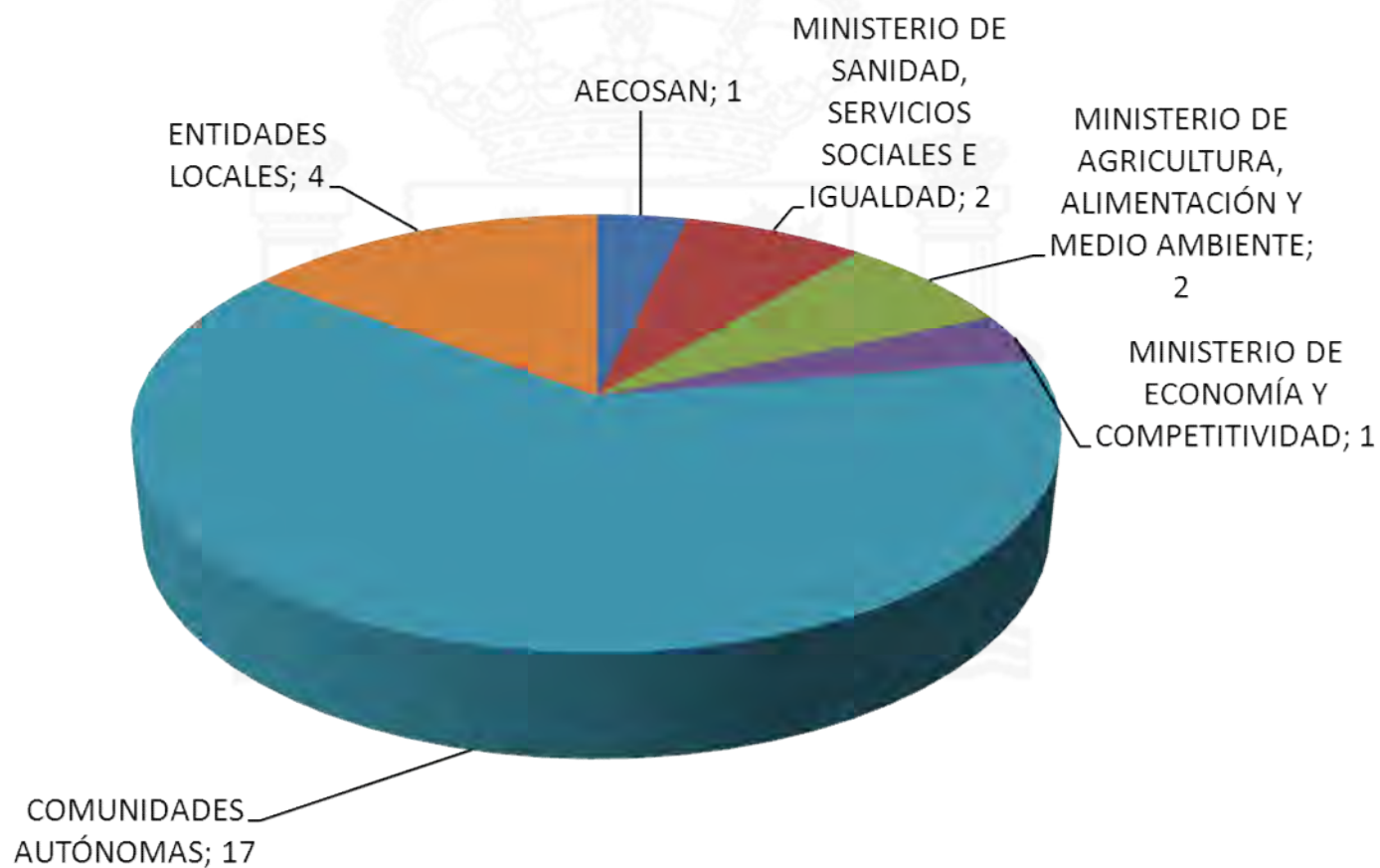


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

COMISIÓN INSTITUCIONAL





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

REPRESENTACION INTERNACIONAL : CONSEJO / COMISION / CODEX / NACIONES UNIDAS / FORO IBEROAMERICANO





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

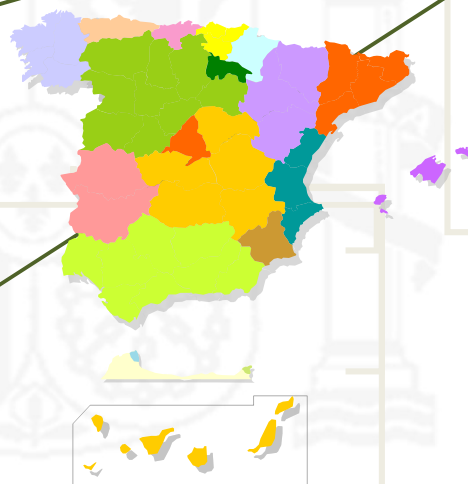
aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

**COORDINACIÓN DE ALERTAS Y
PROGRAMACIÓN
DEL CONTROL OFICIAL**

CONTROLES OFICIALES

**SISTEMA DE ALERTAS
ALIMENTARIAS: SCIRI**





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

PLANES NACIONALES DE CONTROL OFICIAL (2007)

PILARES FUNDAMENTALES DEL CONTROL OFICIAL





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

PLANES NACIONALES DE CONTROL DE LA CADENA ALIMENTARIA EN ESPAÑA



- No consenso con CCAA
- Descriptivo



- Amplio consenso con CCAA
- Descriptivo y operativo



- Amplio consenso con CCAA
- Basado en sistemas de calidad



PLAN

ASPECTOS GENERALES DE LA PLANIFICACIÓN:

- Objetivos estratégicos
- Listado de bloques y programas
- Planificación de los controles oficiales: categorización y priorización en base al riesgo

PROGRAMAS DE CONTROL

DO

EJECUCIÓN DE LOS CONTROLES: CCAA

Recursos humanos,
técnicos y materiales

ACT

• PROPUESTAS DE ADAPTACIÓN

- Revisión de objetivos
- Elaboración de nuevos procedimientos
- Formación
- (...)

CHECK

REVISIÓN DEL SISTEMA

- Supervisión del control oficial
- Verificación de la eficacia
- Auditorías del control oficial (internas y externas)

INFORME ANUAL DE RESULTADOS



¿Qué no cambia?

- Plan marco a nivel Nacional
- CCAA elaboran en base a él los planes autonómicos operativos de control oficial
- Publicado en la página Web de AECOSAN



¿Qué cambia?

- Parte A descriptiva común, amplia
- Parte B, operativa, programas de control, con tres secciones:

- Sanidad Exterior
- MAGRAMA
- AECOSAN

- Página Web: documento pdf



- Parte común muy reducida
- Sistemas de control diferenciados por Ministerios y Unidades Ministeriales.

AECOSAN:

- Sistema seguridad alimentaria: ciclo PDCA
- Sistema no seguridad alimentaria (Consumo)

- Página Web: contenido navegable

SCIENTIFIC REPORT

APPROVED: 2 December 2015

PUBLISHED: 17 December 2015

doi:10.2903/j.efsa.2015.4329

The European Union summary report on trends and sources of zoonoses, zoonotic agents and food-borne outbreaks in 2014

Table 1: Reported hospitalisation and case-fatality rates due to zoonoses in confirmed human cases in the EU, 2014

Disease	Number of confirmed ^(a) human cases	Status available (%)	Hospitalisation			Outcome available (%)	Deaths		
			Number of reporting MS ^(b)	Reported hospitalised cases	Proportion hospitalised (%)		Number of reporting MS ^(b)	Reported deaths	Case-fatality (%)
Campylobacteriosis	236,851	25.4	16	18,303	30.4	73.6	15	25	0.01
Salmonellosis	88,715	32.2	14	9,830	34.4	49.6	15	65	0.15
Yersiniosis	6,625	15.2	12	442	44.0	58.3	14	5	0.13
VTEC infections	5,955	39.9	15	930	39.2	58.6	18	7	0.20
Listeriosis	2,161	38.0	16	812	98.9	64.8	20	210	15.0
Echinococcosis	801	24.0	14	122	63.5	24.6	12	1	0.51
Q- fever	777	NA ^(c)	NA	NA	NA	51.2	11	1	0.26
Brucellosis	347	62.0	9	142	66.1	41.5	10	0	0.00
Tularaemia	480	47.1	8	92	40.7	49.0	9	0	0.00
Trichinellosis	319	74.6	5	150	63.0	74.9	6	2	0.84
West Nile fever ^(a)	77	66.2	6	48	94.1	66.2	6	7	13.7
Rabies	3	NA	NA	NA	NA	66.6	3	2	100.0

(a): Exception made for West Nile fever where the total number of cases was included.

(b): Not all countries observed cases for all diseases

(c): NA-not applicable as the information is not collected for this disease.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

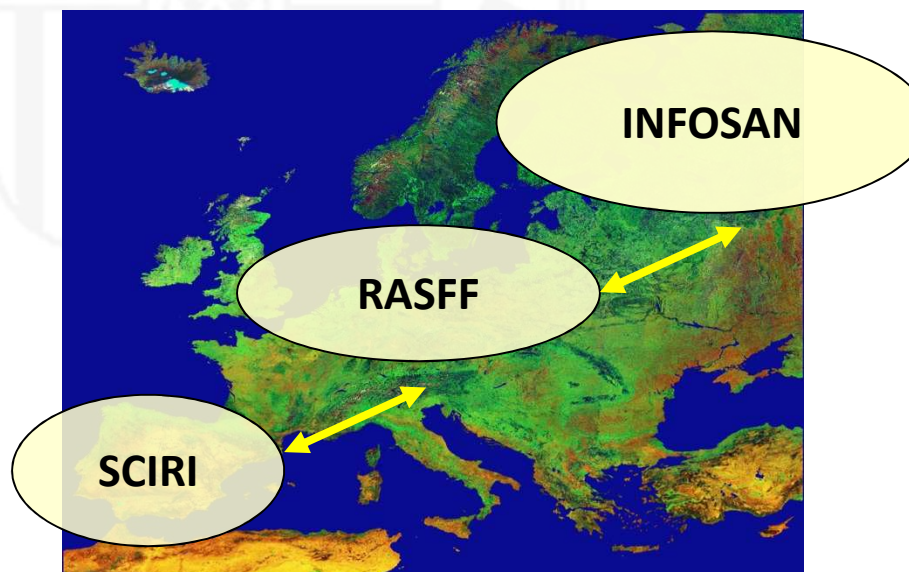
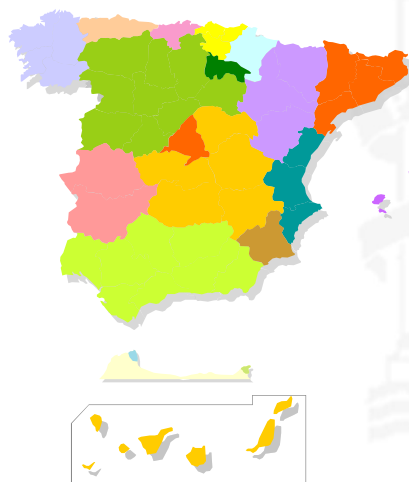
MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

Sistema de Información: ALCÓN

GESTIÓN RÁPIDA Y EFICAZ DE DATOS ESPECÍFICOS

- ✓ **CONTROL OFICIAL**
- ✓ **SCIRI/RASFF**
- ✓ **RESIDUOS DE PESTICIDAS**
- ✓ **ZOONOSIS (AECOSAN + MAGRAMA)**





ESPAÑA (ALIMENTOS) (SCIRI)

- ✓ AGENCIA ESPAÑOLA DE CONSUMO, SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN.
- ✓ COMUNIDADES AUTONOMAS (DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y/O CONSUMO O AGENCIAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA) y CIUDADES AUTÓNOMAS (17+CEUTA+MELILLA).
- ✓ MINISTERIO DE DEFENSA.
- ✓ FEDERACIÓN DE INDUSTRIAS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS .
- ✓ SECTOR DISTRIBUCION.
- ✓ OTROS: SANIDAD EXTERIOR, CCAES, CNE y MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE.

- **Coordinar el funcionamiento de las redes de alerta alimentarias existentes en territorio español, y su integración en los respectivos sistemas comunitario e internacional.**
- **Informará a los consumidores de los riesgos de aquellos alimentos incluidos en este sistema que sean susceptibles de difusión (ej: alérgenos).**



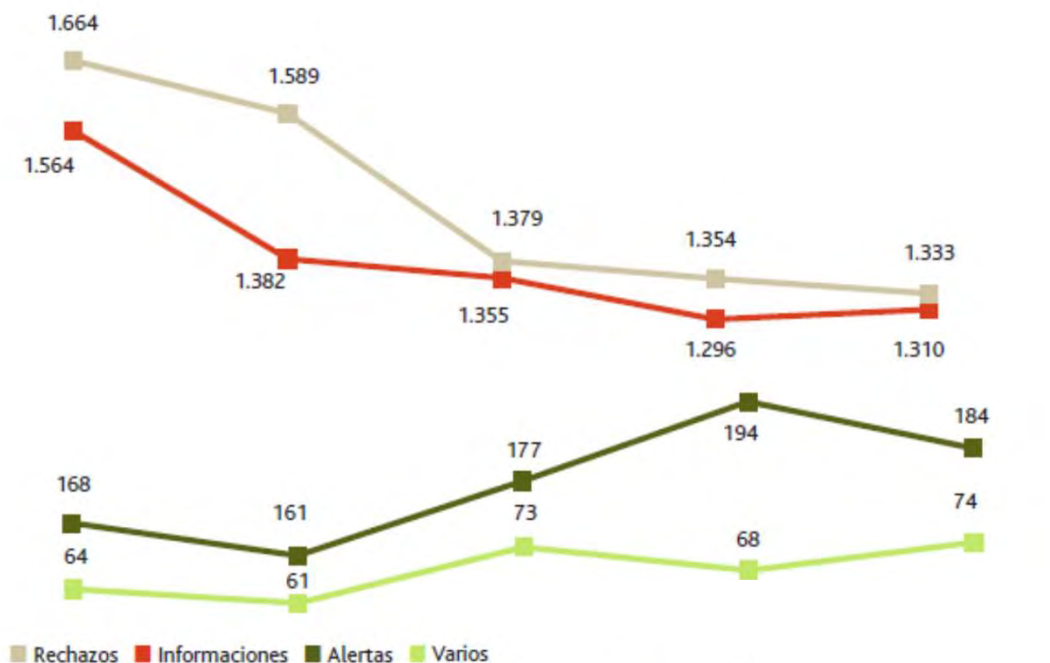
GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

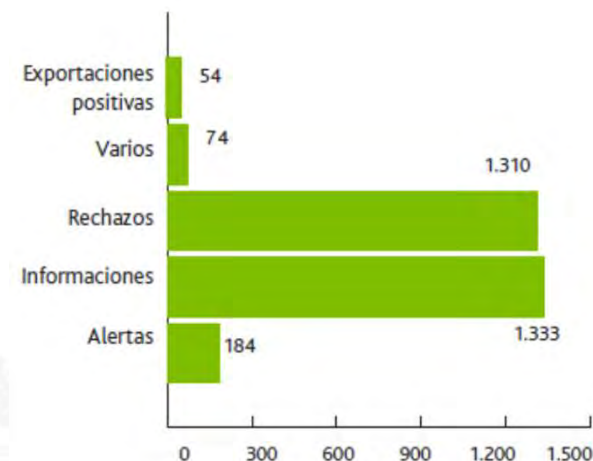
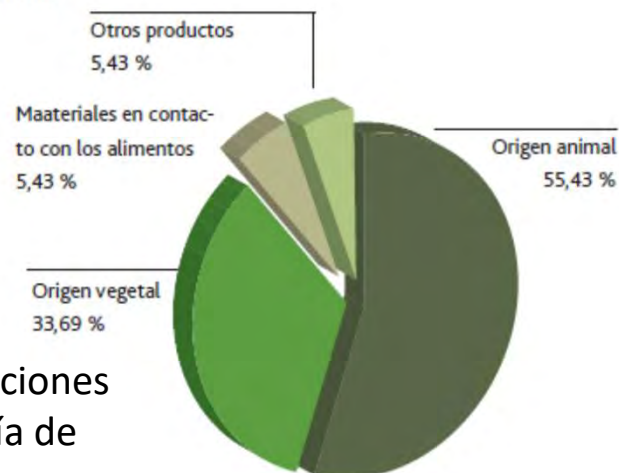
SCIRI

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

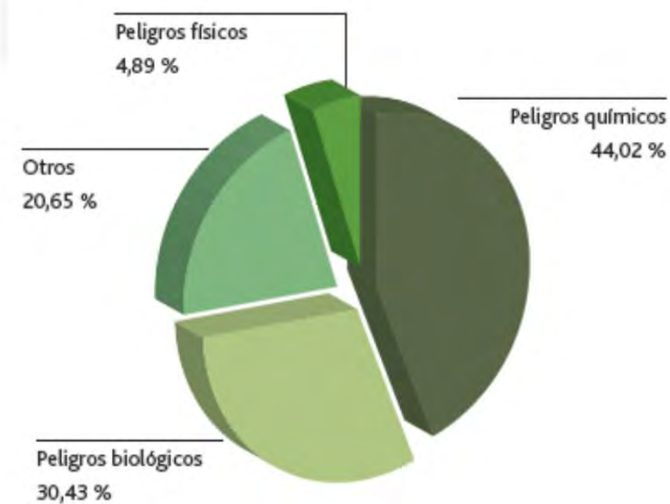
Evaluación temporal de la gestión de SCIRI 2010-2015



Distribución de notificaciones
de alerta por categoría de
producto



2956 expedientes
gestionados en 2015



por categoría de peligro



PROMOCION DE LA INOCUIDAD ALIMENTARIA

- COORDINACIÓN DE UNA APLICACIÓN ARMONIZADA
- INTERPRETACIÓN NORMATIVA
- CONSENSOS

COMISIÓN INSTITUCIONAL

GRUPOS DE TRABAJO : CONSENSOS TECNICOS

GESTION DE RIESGOS

QUIMICOS

BIOLOGICOS

NUTRICIONALES



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

Microbiología

Microbiológicos de análisis de productos de pescado:

- ✓ Norovirus
- ✓ Hepatitis A virus

Parasitología:

- ✓ Trichinella
- ✓ Anisakis

Enfermedades zoonóticas transmitidas por los alimentos:

- ✓ Salmonellosis
- ✓ Listeriosis
- ✓ Campylobacteriosis
- ✓ E. coli verotoxigenic
- ✓ Staphylococcus
- ✓ enterotoxins

23 REFERENCIAS

Contaminantes

- ✓ Micotoxins
- ✓ PAHs
- ✓ Pesticidas
- ✓ Dioxins
- ✓ Alimentos en contacto con materiales
- ✓ GMO's



- Programa Nacional de monitoreo microbiológico en carne de cerdo para ser exportada a Estados Unidos (aprobada por el USDA).



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

European Union Reference Laboratory for Marine Biotoxins (EURLMB)





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

AECOSAN : ESTRATEGIA NAOS



 *estrategia*
naos
¡come sano y muévete!



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



Mortalidad global según su fracción atribuible a los 10 principales factores. Health Statistics and Informatics Department, WHO

Posición global	Factor de riesgo	Muertes (millones)	Porcentaje total
1	Hipertensión arterial	7,5	12,80%
2	Tabaquismo	5,1	8,70%
3	Diabetes	3,4	5,80%
4	Inactividad física	3,2	5,50%
5	Sobrepeso y obesidad	2,8	4,80%
6	Hipercolesterolemia	2,6	4,50%
7	Relaciones sexuales de riesgo	2,4	4%
8	Abuso de alcohol	2,3	3,80%
9	Bajo peso infantil	2,2	3,80%
10	Humo de interior de combustibles sólidos	2	3,30%

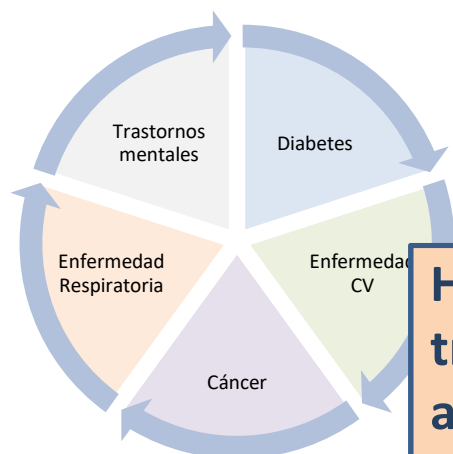


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



In the WHO European Region

1 in 3



11-year-olds is

Make physical activity a
part of daily life during
all stages of life



6 OUT OF 10



Every year in the WHO
European Region,
physical inactivity

WHO recommendations for
moderate-to vigorous-intensity
physical activity:



150
minutes
per week
(adults)



60
minutes
per day
(children)

Hay que disminuir las enfermedades no
transmisibles (ENT) en las que la dieta y la
actividad física tienen un papel relevante.

El 80% de las ECV y Diabetes y el 40% del cáncer
pueden prevenirse.

Ni los gobiernos ni los ciudadanos lo pueden
resolver solos.

OVER
AND



59%
of the population is
overweight or obese



REGULAR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE LIFE-COURSE
ENABLES PEOPLE TO LIVE BETTER AND LONGER LIVES

www.euro.who.int/physicalactivity

09/2015

World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

estrategia
naos
¡come sano y muévete!



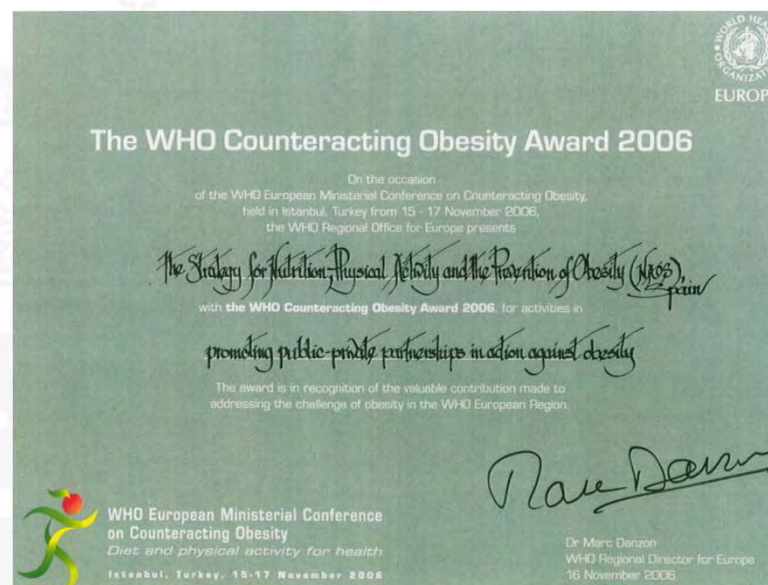
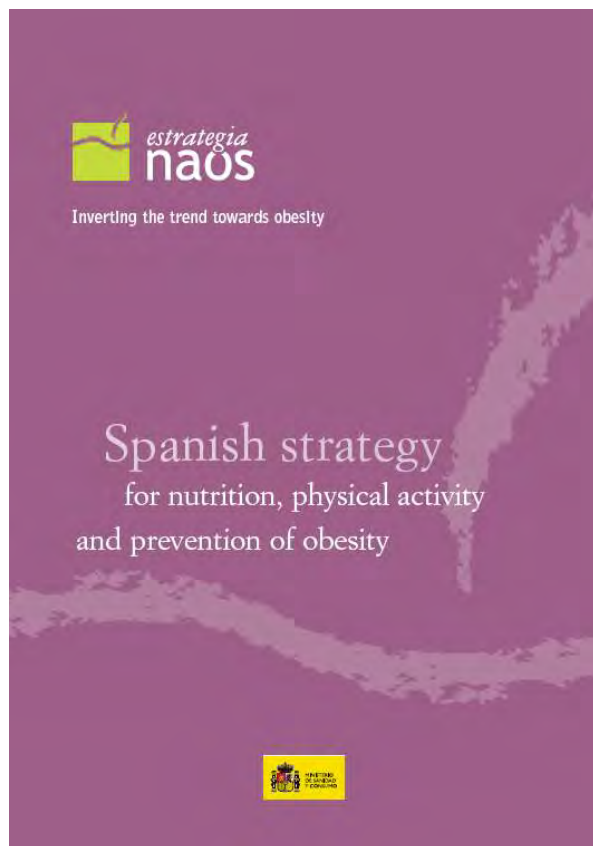
GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

ESTRATEGIA NAOS



LEY 17/2011, food safety
and nutrition

Article 36
NAOS Strategy

**estrategia
naos**
¡come sano y muévete!



Objetivos

- **Promover la alimentación saludable y la práctica de la actividad Física (disminuir los dos factores de riesgo conjuntamente: las pautas alimentarias poco saludables y el sedentarismo).**
- **Disminuir la prevalencia de obesidad y sobrepeso y sus consecuencias en salud y sociales.**

Ámbitos

- **Escolar, Familiar, Comunitario, empresarial y sanitario.**
- **Perfil de implicación y gestión multisectorial, multidisciplinar y multifactorial.**
- **Cooperación pública y privada con todo los sectores a todos los niveles: sociedades científicas y técnicos, Administraciones (CC.AA y locales), sistema sanitarios, empresas etc.**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

Líneas de actuación. **ESTRATEGIA NAOS**

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

CONSTRUIR Y COMPARTIR EVIDENCIA CIENTÍFICA. OBSERVATORIO DE LA NUTRICIÓN Y DE ESTUDIO DE LA OBESIDAD. SEGUIMIENTO. INVESTIGACIÓN.

PREVENCIÓN y PROMOCIÓN DE LA SALUD. SENSIBILIZAR. COMUNICAR. RECOMENDAR.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD. ENTORNO ESCOLAR.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD. FACILITAR OPCIONES SALUDABLES. COMUNIDAD. SISTEMA SANITARIO. ÁMBITO LABORAL

PROTECCION DE LA SALUD. FACILITAR OPCIONES SALUDABLES. REFORMULACIÓN. MEJORA EN LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS.

PROTECCIÓN DE LA SALUD. DISMINUIR LA PRESION DE LA PUBLICIDAD EN MENORES.

COOPERAR, ESTABLECER ALIANZAS Y SINERGIAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

CONSTRUIR EVIDENCIA CIENTÍFICA. OBSERVATORIO DE LA NUTRICIÓN Y DE ESTUDIO DE LA OBESIDAD. SEGUIMIENTO. INVESTIGACIÓN.



observatorio de la
nutrición
y de estudio de la
obesidad

Acuerdo de Consejo de Ministros
18 de enero de 2013

Ley 17/2011, de 5
julio (art.38)

Analizar regularmente la situación
nutricional en la población española, la
evolución de la obesidad y sus factores
determinantes.





GOBIERNO
DE ESPAÑA

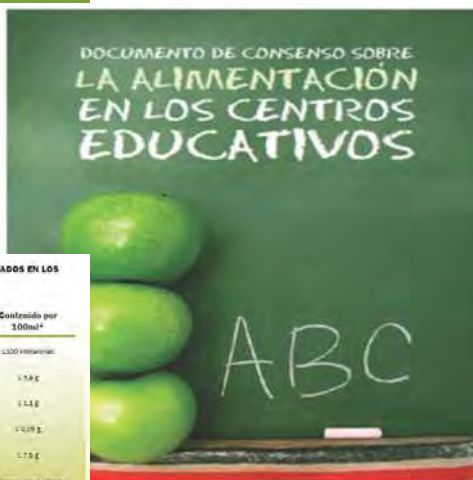
MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

ENTORNO ESCOLAR. PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACION SALUDABLE y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA .

Actividad física y s
Guía para familias



CRITERIOS NUTRICIONALES PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS OFERTADOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

Energía o nutriente	Contenido por porción	Contenido por 100g*	Contenido por 100ml*
Energía	≤ 200 Kcal/porción	≤ 400 Kcal/100g	≤ 200 Kcal/100ml
Grasa total	≤ 7,5 g	≤ 15 g	≤ 7,5 g
Grasa saturadas	≤ 2,2 g	≤ 4,4 g	≤ 2,2 g
A. G. Trans	≤ 0,5 g	≤ 1 g	≤ 0,5 g
Azúcares	≤ 12 g	≤ 20 g	≤ 12 g
Sa/ Sodio	≤ 0,7 g/100 mg/porción	≤ 1,4 g/100 mg/100g	≤ 0,7 g/100 mg/100ml



BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO



Núm. 160

Miércoles 6 de julio de 2011

Sec. I. Pág. 71303

Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Art.40º

- Las autoridades educativas promoverán la **Alimentación Saludable** también el conocimiento de los beneficios de la **AF y deporte** y fomentaran su práctica.
- La necesidad de que las escuelas sean un espacio protegido para la publicidad. Las campañas de educación y que tanto las que son **sobre la As** como las de **promoción de AF** o deporte sean autorizadas por las C. de educación en base a criterios de sanidad



criterios para la autorización de campañas de promoción alimentaria, educación nutricional o promoción del deporte o actividad física en escuelas infantiles y centros escolares, cuyo objetivo sea promover una alimentación saludable, fomentar la actividad física y prevenir la obesidad





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD. FACILITAR OPCIONES SALUDABLES. COMUNIDAD. SISTEMA SANITARIO. ÁMBITO LABORAL



estrategia
naos

¡come sano y muévete!

Programa Fifty-Fifty



observatorio de la
nutrición
y de estudio de la
obesidad



Foundation
for Science, Health
and Education

*Si se capacita a los adultos con conocimientos, habilidades y actitudes para un estilo de vida saludable, **entre iguales**, mejorarán sus hábitos de salud cardiovascular y el autocontrol de los factores de riesgo.*



¡come sano y muévete!



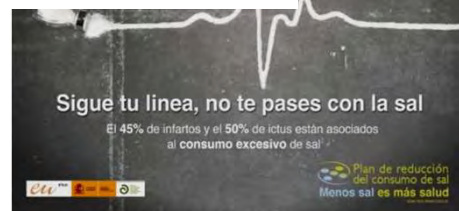
GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

IMPULSAR REFORMULACIÓN. PROTECCIÓN DE LA SALUD.

 **Plan de reducción
del consumo de sal**
Menos sal es más salud



BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO

Núm. 160

Miércoles 6 de julio de 2011

Sec. I. Pág. 71283

I. DISPOSICIONES GENERALES

JEFATURA DEL ESTADO

11604 Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.

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».

CONVENIOS



CEDECARNE
confederación española de distribuidores de la carne



**Manual de
Buenas Prácticas
de Elaboración**



**GRUPO
DE TRABAJO
FLAB**

Federación Española de Industrias
de la Alimentación y Bebidas



 **estrategia
naos**
¡come sano y muévete!



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

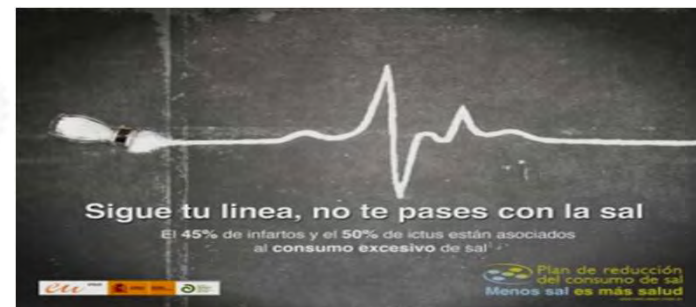
aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

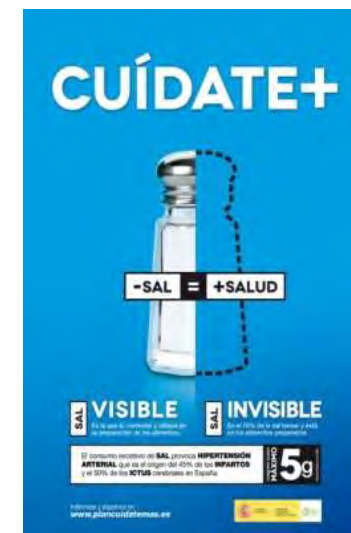
2004



2008



2011



2012





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

CONVENIO con CEDECARNE- AFCA

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

Acuerdo voluntario para la reducción del 10% de contenido medio de sal y del 5% del contenido medio de grasas en los productos de carnicería y charcutería de elaboración artesanal en un período de 2 años

2012



PRODUCTOS



**Jornada técnica informativa
REDUCCIÓN DE SAL Y GRASA
19 mayo 2014 – MSSSI - Madrid**



Factores Dietéticos. OBJETIVOS

GRASAS SATURADAS

<10 % de la
energía total

ÁCIDOSGRASOS TRANS

<1 % de la energía
total

AZÚCARES AÑADIDOS

<10 % de la
energía total

SAL

≤5g/persona/día



Reformulación

Reformular los alimentos para suprimir o reducir algunos de sus componentes, pero manteniendo seguridad, sabor y textura.

Opción clave para conseguir los objetivos o recomendaciones nutricionales en la dieta.

El sector privado asume un papel crucial de compromiso, de responsabilidad, de buenas prácticas y de I+D en el desarrollo de opciones saludables.

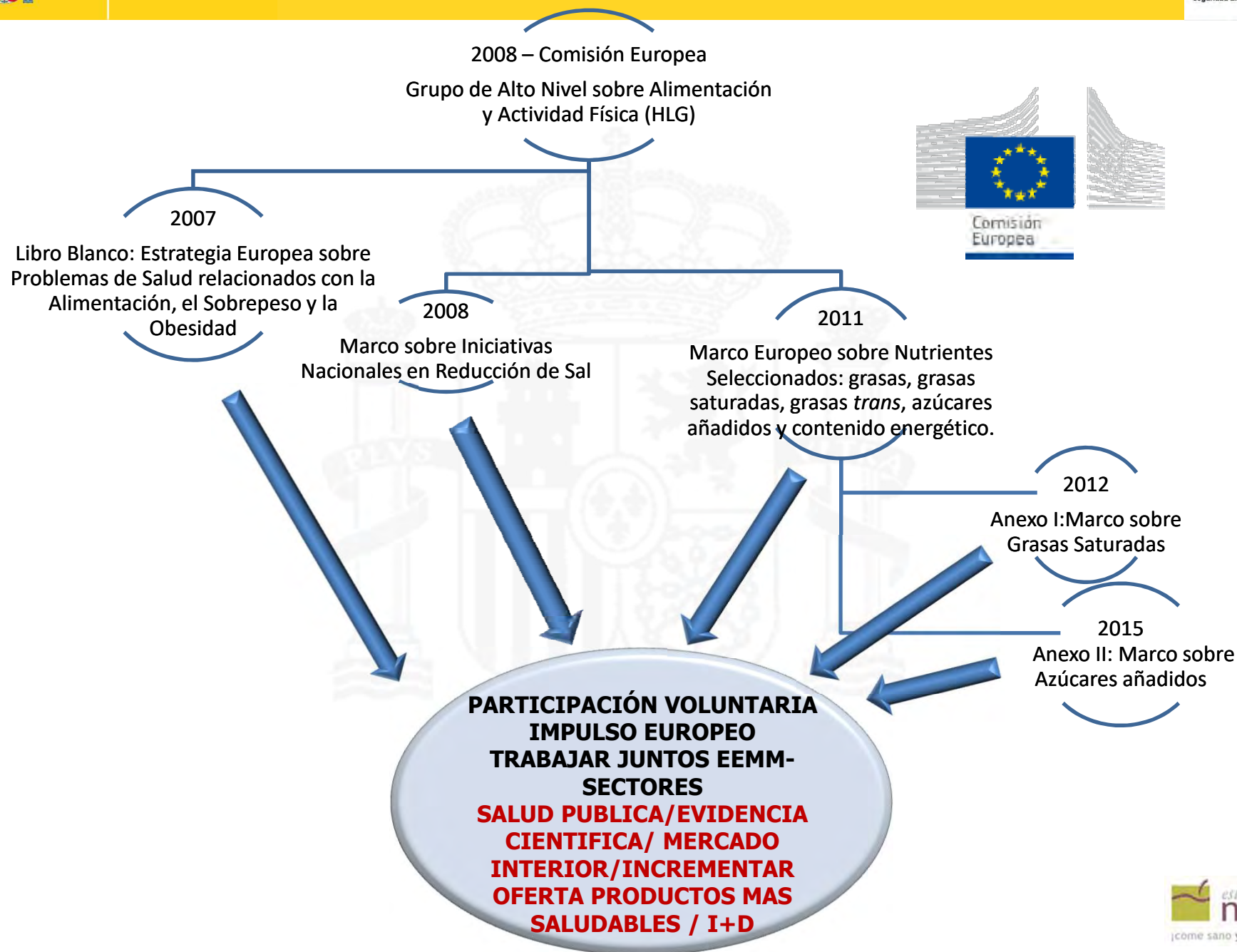


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

Marco Europeo de Reformulación

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

Productos Prioritarios para Reformular (Marcos y Anexos HLG on Nutrition & PA. Comisión Europea)

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

SENSIBILIZAR. COMUNICAR. RECOMENDAR .VISIBILIZAR- PREVENCIÓN y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Es la primera pirámide oficial en España que sitúa al mismo nivel de recomendaciones las nutricionales con las de actividad física.

La información contenida en la Pirámide NAOS persigue difundir la adquisición de hábitos alimentarios saludables e impulsar la práctica regular de actividad física entre la población.





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

PUBLICACIONES Y FOLLETOS

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



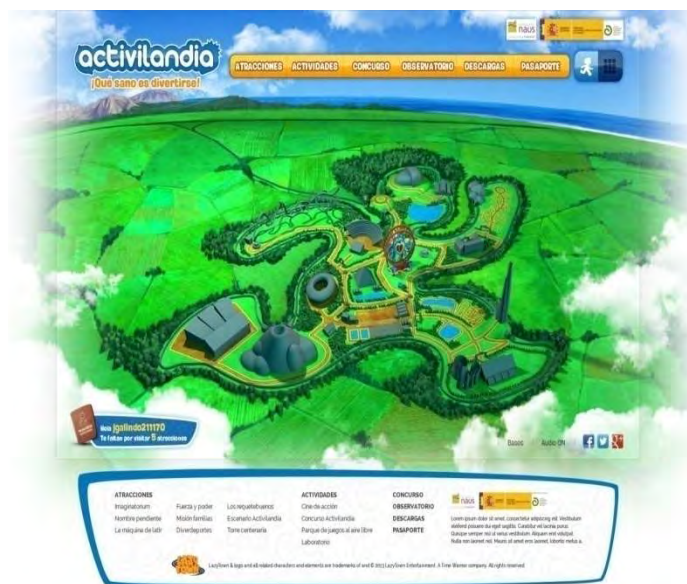


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

Campañas

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



Súbete al deporte

Descubrirás que el deporte es una de las actividades que mejor le sientan a tu cuerpo. Es divertido, emocionante y hay muchísima variedad para elegir.

[Ver video](#)
[Watch the video in english](#)

7 Super Movimientos Sportivos

¡A Sportacus le encanta moverse! Mira los videos y síguelo a través de sus 7 favoritos.

[Ver contenido](#)

El Universo de los deportes

Elegir el deporte que mejor nos sienta y que más nos divierte es sencillo gracias a nuestra Guía del Universo de los Deportes. Aquí están casi todos, descúbrelos.

[Descargar PDF](#)
[Descargar Póster](#)



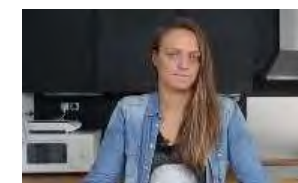
Colaboración
3 Deportistas
Olímpicos - COE



SAUL CRAVIOTO



DAVID CAL



JENIFER PAREJA

PLAN HAVISA

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

- La mejor receta: alimentación equilibrada y **ejercicio físico**.
- **Realiza actividad física a diario.**
- **Combina actividad física con alimentación variada y equilibrada.**
- **Camina 30 minutos al día.**
- Come variado, equilibrado, moderado y **muévete**.
- Vive activo, muévete para estar sano.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
- La mejor receta: alimentación equilibrada y **ejercicio físico**.



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN





Reconocen y estimulan iniciativas o programas que fomenten la alimentación saludable y la práctica de la actividad física en diferentes áreas de intervención: familiar y comunitario, escolar, sanitario, laboral y empresarial.

Jurado formado por expertos de varios ámbitos y sectores.

Se instauraron en el año 2007, estas son las modalidades de premios :

- A la promoción de una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario.
- A la promoción de la práctica de actividad física en el ámbito familiar y comunitario.
- A la promoción de una alimentación saludable en el ámbito escolar.
- A la promoción de la práctica de actividad física en el ámbito escolar
- Ámbito Sanitario.
- Ámbito Laboral.
- Iniciativa Empresarial.
- Especial Reconocimiento.

Total proyectos presentados a los Premios Estrategia NAOS = 1.000



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

EDUCA NAOS

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

Para los profesores



Los profesores pueden acceder a una selección de folletos, documentos, actividades para el aula... que pueden proporcionar ideas y mensajes para fomentar entre sus alumnos la alimentación saludable, la práctica de actividad física y otros hábitos de vida saludable.

[Acceder](#)

Para los menores



Los menores de edad pueden acceder a una selección de folletos, videos, documentos... con el objetivo de informarse sobre cómo adoptar hábitos de vida saludables, de alimentación y actividad física.

[Acceder](#)

Para las familias



Los miembros de las familias pueden acceder a una selección de folletos, documentos, videos... sobre alimentación saludable y actividad física, con objeto de ayudarles a transmitir a sus hijos hábitos de vida saludables que perduren en su futuro.

[Acceder](#)

Juegos



Selección de juegos didácticos sobre alimentación saludable, actividad física, ocio activo y otros hábitos saludables.

[Acceder](#)

Documentación para el entorno escolar



Se incluyen documentos que recogen criterios y recomendaciones para conseguir entornos escolares saludables.

[Acceder](#)

<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/educaNAOS.shtml>

 **estrategia
naos**
¡come sano y muévete!



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

DISMINUIR LA PRESION DE LA PUBLICIDAD - PROTECCIÓN DE LA SALUD

2005



- Acuerdo de **Autorregulación** de la publicidad de alimentos dirigida a **menores de 12 años**.
- Comisión de seguimiento.

2010

FORTA, UTECA
Operadores de televisión

2011



47 empresas

2012



MONITORING DE LA PUBLICIDAD DIRIGIDA A MENORES DE 15 AÑOS EN INTERNET: Propuesta detallada de metodología

Introducción

El Código de Corregulación de la Publicidad de Alimentos y Bebidas dirigido a Menores, Prevención de la Obesidad y Salud (Código PAOS), adoptado el 26 de diciembre y que



CODIGO PAOS

• En septiembre de 2009, AESAN, FIAB, AUTOCONTROL y los operadores de televisión citados a continuación firmaron un acuerdo de colaboración para su aplicación por parte de la Federación de Organismos de Radio y Televisión Autonómicos (FORTA) y la Unión de Televisiones Comerciales Asociadas (UTECA), ésta última en representación de Antena 3 Televisión, Gestevisión Telecinco, Grupo Sogecable, La Sexta Televisión, Veo y NET Televisión.

• Recientemente Real Madrid TV





AUTOCONTROL

- En España, desde 1996, una organización de autodisciplina publicitaria, que es la Asociación para la Autorregulación de la Comunicación Comercial (AUTOCONTROL), compuesta por empresas anunciantes, agencias de publicidad, medios de comunicación y asociaciones de las anteriores.
- Esta Asociación, sin ánimo de lucro, se encarga de gestionar el sistema de autorregulación publicitaria en España mediante la resolución de las reclamaciones planteadas por la realización de publicidad presuntamente ilícita, así como del sistema de consulta previa para las empresas anunciantes, agencias y medios, y la colaboración activa con los poderes públicos.





EN LA PROPIA LEY

- El artículo 46 de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición, bajo el epígrafe “Publicidad de alimentos dirigidos a menores de quince años”, hace un llamamiento al establecimiento de códigos de conducta que regulen las comunicaciones comerciales de alimentos y bebidas dirigidas a la población menor de 15 años.

CÓDIGO
(PAOS)



INTERNET HASTA 15 AÑOS

- Por todo ello, las empresas acordaron ampliar su compromiso de autorregulación en relación con la publicidad de alimentos y bebidas destinada a menores de 15 años en Internet, teniendo en cuenta el creciente uso de este medio de comunicación también entre este segmento de la población.
- De hecho, la propia Comisión Europea en su Comunicación del 2 de mayo de 2012, sobre una “Estrategia Europea en favor de una Internet más adecuada para los niños” reconoce la necesidad de ofrecer en Internet contenidos seguros y adecuados para este públicos.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

- Como regla general, los mensajes publicitarios de alimentos o bebidas no deberán promover o presentar hábitos de alimentación o modos de vida poco saludables tales como comer o beber de forma inmoderada, excesiva o compulsiva, ni deberán fomentar, aprobar o presentar de forma condescendiente hábitos de vida sedentarios.
- No deberá mostrar el alimento o bebida promocionado en cantidades excesivas o desproporcionadas. Asimismo, cuando la publicidad presente el alimento o bebida promocionada en el contexto de una comida, deberá mostrarse acompañado de una variedad razonable de alimentos con el fin de que el mensaje publicitario fomente su consumo como parte de una dieta variada y equilibrada.

- **Evitarse presentaciones que puedan asustarlos: no deberán utilizarse descripciones de violencia gratuitas ni presentaciones excesivamente agresivas.**
- **Deberá expresarse en un lenguaje comprensible para este público y de forma clara, legible y destacada. Con tal fin, si esa información adicional se ofrece a través de una sobreimpresión, se cuidará el tamaño de las indicaciones, el contraste con el fondo, así como su tiempo de permanencia en pantalla.**
- **La publicidad de alimentos o bebidas dirigida a menores de hasta 12 años en ningún caso explotará la especial confianza de estos niños, en sus padres, en profesores, o en otras personas, tales como profesionales de programas infantiles, o personajes (reales o ficticios) de películas o series de ficción**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

Solicitudes de consulta previa al Gabinete Técnico de AUTOCONTROL sobre proyectos de anuncios de alimentos dirigidos al público infantil, para su análisis a la luz del Código PAOS

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



Positivos <i>(no se aprecian inconvenientes al contenido del anuncio)</i>	4.232
Con modificaciones <i>(Se ha recomendado introducir cambios en el anuncio)</i>	852
Negativos <i>(Se ha desaconsejado la difusión del anuncio)</i>	238



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

Líneas de actuación. Estrategia NAOS

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

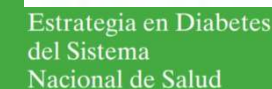
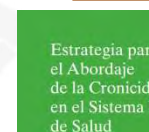
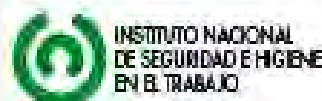
ESTABLECER ALIANZAS Y SINERGIAS. TRABAJANDO CON OTROS .



Grupo de trabajo E.NAOS (AECOSAN) / CCAA -C. Sanidad (y Educación).



Grupo de trabajo en España para HEPA (Euro-OMS) *



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE
MADRID

***Grupo de trabajo en España para HEPA (Euro-OMS) :** Consejo Superior de Deportes, D.G. de Evaluación y Cooperación Territorial, Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, D.G de Salud Pública, Calidad e Innovación, Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

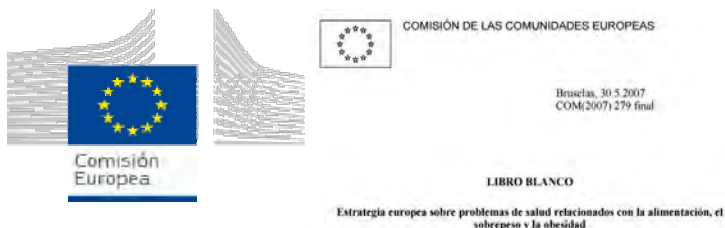


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

COLABORAR Y PARTICIPAR EN EL CONTEXTO INTERNACIONAL.



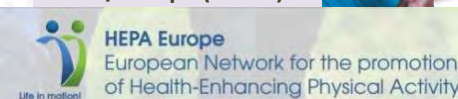
HIGH LEVEL GROUP N&PA



- 2008. Marco sobre Iniciativas Nacionales en Reducción de **Sal**.
- 2011. Marco Europeo sobre **Nutrientes Seleccionados**: grasas, grasas saturadas, grasas *trans*, azúcares añadidos y contenido energético.
- 2012. Anexo I sobre **Grasas Saturadas**.
- 2015. Anexo II sobre **Azúcares añadidos**.
- **2010. Conclusiones del Consejo de la UE sobre medidas para reducir la ingesta de sal.**
- **Plan de Acción Europeo sobre Obesidad Infantil 2014-2020.**



Base de datos sobre nutrición, obesidad y actividad física de la OMS/Europa (NOPA)



WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative



- Red de **Vigilancia Epidemiológica sobre Obesidad Infantil** de OMS-Europa (Iniciativa COSI).
- Red Europea sobre **Reducción de Sal** de la OMS (ESAN).
- Grupo **HEPA** – Red Europea para la promoción de la salud a través de la **Actividad Física**.
- Red Europea en **Reducción de la Presión Publicitaria en niños** de la OMS.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

Prevalencia de exceso de peso en niños y niñas de 6 a 9 años. Estudios ALADINO 2011 Y 2015.





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

AECOSAN : LA COMUNICACION DEL RIESGO Y LA PERCEPCION DEL CONSUMIDOR





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

ANALISIS DEL RIESGO



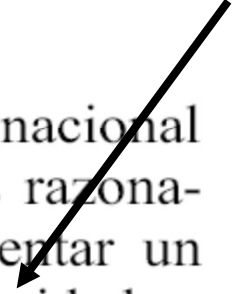
Comunicación del riesgo parte del **principio de transparencia** e información al público

Reglamento (CE) nº 178/2002

Artículo 10

Información al público

Sin perjuicio de las disposiciones comunitarias y de Derecho nacional aplicables al acceso a los documentos, cuando existan motivos razonables para sospechar que un alimento o un pienso puede presentar un riesgo para la salud de las personas o de los animales, las autoridades, dependiendo de la naturaleza, la gravedad y la envergadura del riesgo, adoptarán las medidas apropiadas para informar al público en general de la naturaleza del riesgo para la salud, indicando, en la medida de lo posible, el alimento o el pienso, o el tipo de alimento o de pienso, el riesgo que puede presentar y las medidas que se adopten o vayan a adoptarse para prevenir, reducir o eliminar ese riesgo.





Base Legal Reglamento (EC) Nº 178/2002

DEFINICION DE COMUNICACIÓN DE RIESGO

El **intercambio interactivo**, a lo largo de todo el proceso de análisis del riesgo, de información y opiniones en relación con los **factores de peligro y los riesgos, los factores relacionados con el riesgo y las percepciones del riesgo**, que se establece entre los responsables de la evaluación y los responsables de la gestión del riesgo, los consumidores, las empresas alimentarias y de piensos, la comunidad científica y otras partes interesadas; **en ese intercambio está incluida la explicación de los resultados de la evaluación del riesgo y la motivación de las decisiones relacionadas con la gestión del riesgo.**



LEY 17/2011

También en la nueva **Ley de Inocuidad Alimentaria y Nutrición** se establecen las bases de lo que ha de constituir la comunicación de los riesgos a la población cuando éstos se detectan, teniendo en cuenta para ello distintos principios que aseguren la objetividad de sus contenidos, la transparencia de la información facilitada y su fácil comprensión.

Se adoptarán las medidas apropiadas para informar al ciudadano de las características del riesgo, con un mensaje objetivo, fiable, apropiado, entendible y accesible.

-Fomentar la organización de encuentros y actividades divulgativas de ámbito nacional e internacional, con objeto de buscar herramientas de comunicación que posibiliten la generación de conocimiento.



HERRAMIENTAS EN LA COMUNICACION

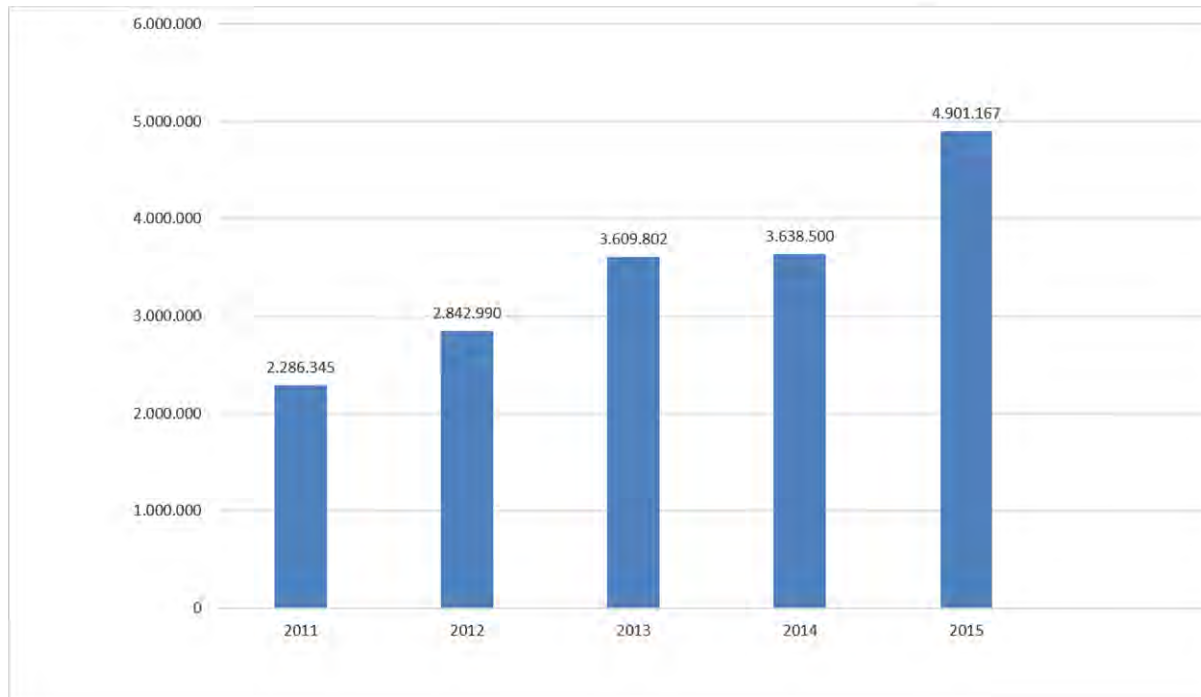




GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



Portal web . Evolución Visitas



rtve



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

NUEVA WEB : www.aecosan.msssi.gob.es

Bienvenidos Benvinguts Ongi etorri Benvidos Benvinguts Welcome Bienvenue



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

Buscar



[Contacto](#)

[Enlaces](#)

[Mapa Web](#)

[Preguntas Frecuentes](#)

[INICIO](#) [AGENCIA](#) [CONSUMO](#) [SEGURIDAD ALIMENTARIA](#) [NUTRICIÓN](#) [LABORATORIOS](#) [NOTICIAS Y ACTUALIZACIONES](#) [PARA EL CONSUMIDOR](#)

Agencia española de Consumo, Seguridad alimentaria y Nutrición

Promovemos tus derechos, protegemos tu salud y velamos por tu seguridad como consumidor y usuario.



Presentación de la Agencia
Duración 6 minutos

Acceso rápido

[Oficina Virtual](#)

[Revista AECOSANoticias](#)

[Galería de medios](#)

Destacado

Conoce mejor la [Agencia](#) y sus actividades relacionadas con el [Consumo](#), la [Seguridad Alimentaria](#) y la promoción de la [Nutrición](#) saludable, así como el papel clave de nuestros



Últimas noticias

[Información para los pasajeros afectados por los retrasos y cancelaciones de Vueling](#)
4 Julio 2016

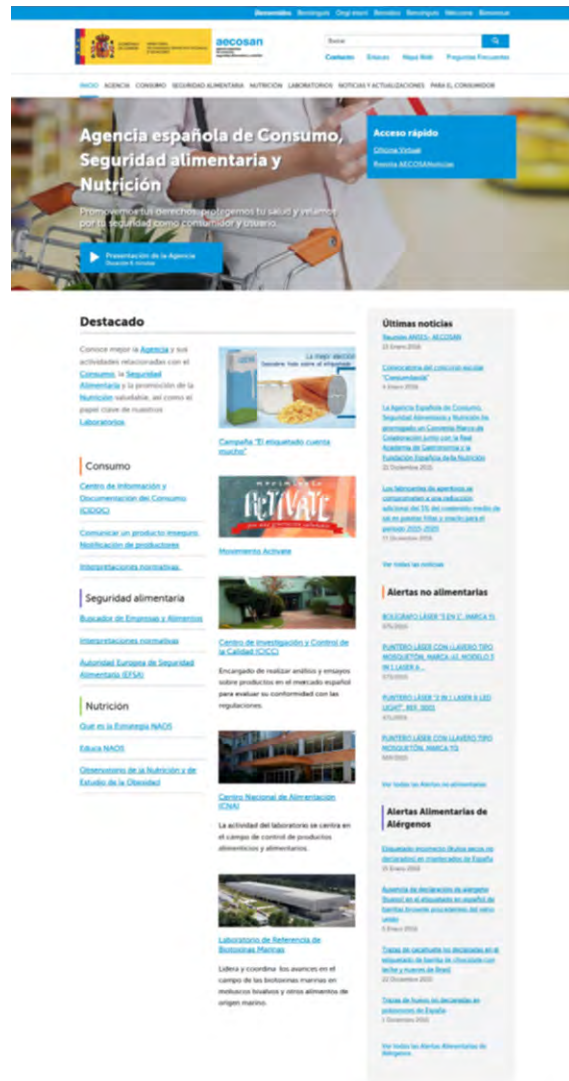
[Curso "Los laboratorios de alimentos: del dato a la acción"](#)
4 Julio 2016



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



- Engloba páginas de AESAN, INC, NAOS, PERSEO, CNA y el Observatorio
- Crea nuevos apartados para el CICC y el laboratorio nacional de Referencia de Biotoxinas Marinas.
- Estructurado en 7 apartados
- Herramientas para facilitar la búsqueda de contenidos.
- Adaptada a las nuevas tecnologías:
 - Diseño responsive.
 - Compartir contenidos redes sociales
 - Canal RSS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

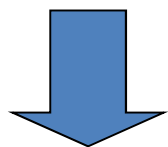
MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

MEDIDAS GESTIÓN DEL RIESGO : COMUNICACION

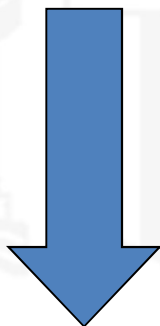
aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

Es el proceso consistente en sopesar las alternativas políticas, en consultar con las partes interesadas, teniendo en cuenta la evaluación del riesgo y otros factores pertinentes, y, si es necesario, seleccionando las opciones apropiadas de prevención y control



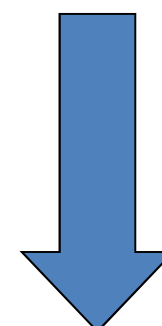
Legislación



Control



Recomendaciones
de consumo



Código Buenas Practicas



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

Bienvenidos Benvinguts Ongi etorri Benvidos Benvinguts Welcome Bienvenue



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

Buscar



[Contacto](#)

[Enlaces](#)

[Mapa Web](#)

[Preguntas Frecuentes](#)

[INICIO](#)

[AGENCIA](#)

[CONSUMO](#)

[SEGURIDAD ALIMENTARIA](#)

[NUTRICIÓN](#)

[LABORATORIOS](#)

[NOTICIAS Y ACTUALIZACIONES](#)

[PARA EL CONSUMIDOR](#)

Agencia española de Consumo, Seguridad alimentaria y Nutrición

Promovemos tus derechos, protegemos tu salud y velamos por tu seguridad como consumidor y usuario.



Presentación de la Agencia
Duración 6 minutos

Acceso rápido

[Oficina Virtual](#)

[Revista AECOSANoticias](#)

[Galería de medios](#)

Destacado

Últimas noticias



- Derivada de la contaminación medioambiental, los peces acumulan mercurio en su organismo a lo largo de su vida, esto ocurre especialmente en aquellas especies de gran tamaño como los grandes depredadores.
- Su forma orgánica (metilmercurio) posee una elevada toxicidad, se disuelve fácilmente en la grasa y atraviesa la barrera hemato-encefálica y la placenta pudiendo provocar alteraciones en el desarrollo neuronal del feto y en niños de corta edad.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

“Opinión sobre el mercurio y metil-mercurio en productos alimenticios” de EFSA



Nota informativa sobre “Metil-mercurio en pescado y productos pesqueros” de la Comisión Europea



Se recomienda a mujeres embarazadas o que puedan llegar a estarlo, mujeres en fase de lactancia y a niños de corta edad (entre 1 y 30 meses) consumir una amplia variedad de pescados, evitando/limitando consumir especies de pescados:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



Pescados	Mujeres en edad fértil embarazadas o en período de lactancia	Niños <3 años	Niños 3-12 años
Pez espada Tiburón Atún rojo* Lucio	Evitar su consumo	Evitar su consumo	Limitar a 50 gr/semana o 100 gr/2 semanas (no consumir ningún otro de los pescados de esta categoría en la misma semana)

*Thunnus thynnus (especie grande, normalmente consumida en fresco o congelada y fileteada)

Alimentación segura durante el embarazo

consejos básicos para 40 semanas de tranquilidad



Es importante tomar unas medidas básicas de higiene y evitar el consumo de ciertos alimentos para prevenir riesgos que, aunque poco frecuentes, pueden tener consecuencias negativas para el feto o la mujer gestante.

Precauciones que tienes que tomar con algunos alimentos

- ✱ Lava las frutas y verduras crudas. Puedes utilizar agua con lejía apta para desinfección del agua de bebida (consultar la etiqueta), a razón de una cucharada de café bien colmada (1,2 a 2 ml) de lejía por litro de agua. Sumerge las frutas y hortalizas durante al menos 10 minutos y después realiza un enjuague abundante con agua potable.
- ✱ Cocina completamente las carnes hasta alcanzar los 71 °C (debe cambiar de color en el centro del producto).
- ✱ Evita consumir las sobras de comida, no deben consumirse frías. Asegúrate de calentarlas a más de 75 °C.
- ✱ Si necesitas algún complemento alimenticio a base de vitaminas y minerales, toma sólo aquellos que te prescriba tu médico.
- ✱ Lee detenidamente el etiquetado de los alimentos, especialmente las advertencias y condiciones de uso.
- ✱ Modera el consumo de cafeína de cualquier fuente (café, té, bebidas de cola, bebidas "energéticas", yerba mate...).

Alimentos que debes evitar durante el embarazo

- ✱ Grandes peces como el pez espada, el tiburón, el atún rojo o el lucio.
- ✱ Leche cruda y quesos frescos o de pasta blanda (Brie, Camembert, tipo Burgos o quesos latinos, mozzarella y quesos azules) si en la etiqueta no dice que estén hechos con leche pasteurizada. Quesos rallados o loncheados industriales. Quita la corteza de todos los quesos.
- ✱ Frutas y hortalizas crudas que no se hayan pelado o lavado y desinfectado previamente (quitando las ensaladas embolsadas y las consumidas fuera de casa).
- ✱ Brotes crudos (soja, alfalfa...).
- ✱ Huevos crudos o preparaciones elaboradas con huevo crudo (salsas y mayonesas caseras, mousses, merengues y pasteles caseros, tiramisú, helados caseros, ponches de huevo...).
- ✱ Carne cruda o poco hecha (carpaccios).
- ✱ Productos cárnicos loncheados envasados. Estos alimentos si pueden consumirse después de cocinarse a más de 71 °C (en croquetas, rehogados, pizzas...).
- ✱ Si no estás inmunizada frente a la toxoplasmosis (consulta a tu médico) evita el consumo de productos cárnicos crudos curados (chorizo, salchichón, salami, jamón curado...).
- ✱ Patés que se vendan refrigerados.
- ✱ Pescado crudo (tipo sushi, sashimi, ceviche, carpaccios), pescado ahumado refrigerado o marinado así como ostras, almejas o mejillones crudos.
- ✱ Sándwiches envasados y otros alimentos preparados que contengan vegetales, huevo, carne, fiammigos, pescados y derivados.
- ✱ Consume sólo zumos recién exprimidos o zumos envasados pasteurizados.
- ✱ No tomes bebidas alcohólicas.

Para más información

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/alimentacion_segura_embarazo.shtml





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



Algunos consejos nutricionales

Es esencial seguir una alimentación variada y equilibrada durante el embarazo. Algunas pautas sencillas para lograrlo son:

- ✗ Realiza de 4 a 5 comidas al día: toma un desayuno completo ya que debe ser la comida que aporte un mayor potencial calórico (compuesto por lácteos, frutas y cereales), una comida no muy abundante, una merienda ligera, cena pronto (puedes tomar una pieza de fruta o un lácteo antes de acostarte) y evita picar entre horas.
- ✗ Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, para cubrir la mayor necesidad que tiene tu organismo en esta etapa de vitaminas y minerales.
- ✗ Come pescado 3-4 veces a la semana (principalmente pescado azul), ya que aporta ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes esenciales, necesarios para el buen desarrollo del feto.
- ✗ Bebe al menos 2,5 litros de agua al día (de 8 a 10 vasos). Los alimentos también te aportan agua.
- ✗ Consume con moderación fritos así como alimentos ricos en grasas y azúcares.
- ✗ Modera el consumo de sal.

Para más información

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/alimentacion_segura_embarazo.shtml



Ilustración de la dieta equilibrada. Adaptado de la Guía Alimentaria para la Población Española. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Madrid, 2015.

Alimentación segura durante el embarazo

consejos básicos para
40 semanas de tranquilidad





Es importante tomar unas medidas básicas de higiene y evitar el consumo de ciertos alimentos para prevenir riesgos que, aunque poco frecuentes, pueden tener consecuencias negativas para el feto o la mujer gestante.

Recuerda estas normas básicas de manipulación higiénica de los alimentos



- ✗ Lávate las manos con jabón y agua caliente, al menos durante 20 segundos, antes y después de manipular los alimentos, tras contactar con cualquier material sucio (pañales, residuos, animales) y especialmente después de usar el cuarto de baño.
- ✗ Las manos, las superficies y los utensilios de cocina utilizados se deben lavar a fondo después de manipular carne, pescados, aves de corral, frutas y vegetales no lavados y cualquier otro alimento crudo.
- ✗ Guarda los alimentos cocinados en el frigorífico el menor tiempo posible y mantenlos en recipientes cerrados, separados y lejos de los quesos y los alimentos crudos. Si los compras ya cocinados respeta la fecha que se indica en la etiqueta.
- ✗ Asegúrate de que tu frigorífico mantiene la temperatura correcta (4 °C o menor).
- ✗ Cuando utilices un horno microondas, presta atención a las instrucciones del fabricante para asegurar una temperatura uniforme y suficiente en los alimentos.

Precauciones que tienes que tomar con algunos alimentos



- ✗ Lava las frutas y hortalizas crudas. Puedes utilizar agua con lejía apta para desinfección del agua de bebida (consultar la etiqueta), a razón de una cuchara de café bien colmada (1,2 a 2 ml) de lejía por litro de agua. Sumerge las frutas y hortalizas durante al menos 10 minutos y después realiza un enjuagado abundante con agua potable.
- ✗ Cocina completamente las carnes hasta alcanzar los 71 °C (debe cambiar de color en el centro del producto).
- ✗ Las comidas así como las sobras de comida, no deben consumirse frías. Asegúrate de calentarlas a más de 75 °C.
- ✗ Si necesitas algún complemento alimenticio a base de vitaminas y minerales, toma sólo aquéllos que te prescriba tu médico.
- ✗ Lee detenidamente el etiquetado de los alimentos, especialmente las advertencias y condiciones de uso.
- ✗ Modera el consumo de cafeína de cualquier fuente (café, té, bebidas de cola, bebidas "energéticas", yerba mate...).



Alimentos que debes evitar durante el embarazo

- ✗ Grandes peces como el pez espada, el tiburón, el atún rojo o el lucio.
- ✗ Leche cruda y quesos frescos o de pasta blanda (Brie, Camembert, tipo Burgos o quesos latinos, mozzarella y quesos azules) si en la etiqueta no dice que estén hechos con leche pasteurizada. Quesos rallados o loncheados industriales. Quita la corteza de todos los quesos.
- ✗ Frutas y hortalizas crudas que no se hayan pelado o lavado y desinfectado previamente (incluyendo ensaladas embolsadas y las consumidas fuera de casa).
- ✗ Brotes crudos (soja, alfalfa...).
- ✗ Huevos crudos o preparaciones elaboradas con huevo crudo (salsas y mayonesas caseras, mousses, merengues y pasteles caseros, tiramisú, helados caseros, ponches de huevo...).
- ✗ Carne cruda o poco hecha (carpaocíos).
- ✗ Productos cárnicos loncheados envasados. Estos alimentos sí pueden consumirse después de cocinarse a más de 71 °C (en croquetas, rehogados, pizzas...).
- ✗ Si no estás inmunizada frente a la toxoplasmosis (consulta a tu médico) evita el consumo de productos cárnicos crudos curados (chorizo, salchichón, salami, jamón curado...).
- ✗ Patés que se vendan refrigerados.
- ✗ Pescado crudo (tipo sushi, sashimi, ceviche, carpacíos), pescado ahumado refrigerado o marinado así como ostras, almejas o mejillones crudos.
- ✗ Sándwiches envasados y otros alimentos preparados que contengan vegetales, huevo, carne, fiambres, pescado y derivados.
- ✗ Consume sólo zumos recién exprimidos o zumos envasados pasteurizados.
- ✗ No tomes bebidas alcohólicas.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

REPERCUSION MEDIATICA

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



O.J.D.: 343671

E.G.M.: 1997000

Tarifa: 26584 €

EL PAÍS
EL PERIÓDICO GLOBAL EN ESPAÑOL

Fecha: 30/06/2011

Sección: PORTADA

Páginas: 1,38

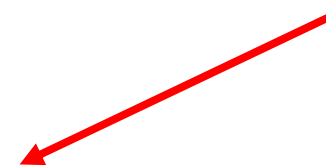
El atún no es apto para los más pequeños

La Agencia Alimentaria alerta del alto
índice de mercurio en el pescado azul

ANTÍA CASTEDO, **Girona**

La Agencia de Seguridad Alimentaria ha endurecido sus recomendaciones sobre el pescado azul, como el atún o el emperador, por la alta concentración de mercurio en sus tejidos grasos. Las embarazadas y los menores de tres años no deben consumir-

lo en absoluto, y los niños de 3 a 12 años deben limitarlo a 50 gramos a la semana. El metal puede provocar alteraciones graves en el desarrollo neuronal del feto y de los niños. La Agencia advierte también contra las espinacas y acelgas en purés para bebés y contra el cadmio en las cabezas de los crustáceos. **PÁGINA 38**





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



O.J.D.: 18923

E.G.M.: 107000

Tarifa: 2639 €

Noticias de Bizkaia
Deia

Fecha: 01/07/2011

Sección: GIZARTEA

Páginas: 18

ALERTAS SANITARIAS

Ojo con el atún rojo, las acelgas o espinacas

Sanidad desaconseja su consumo a las mujeres embarazadas y a los niños menores de tres años

MADRID. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria recomienda a las mujeres embarazadas, mujeres en fase de lactancia y a los niños de entre 1 y 30 meses evitar consumir atún rojo, pez espada y tiburón por el alto contenido de mercurio que tienen este tipo de pescados. No obstante, la ministra de Sanidad, Leire Pajín, aseguró ayer que los beneficios de comer pescado azul "están fuera de cualquier duda", por lo que no hay "ninguna razón para la alarma".

La ministra insistió en que comer pescado es beneficioso para la salud, por lo que su consumo es "absolutamente" recomendable. Pajín afirmó que los controles de la alimentación en España son "exhaustivos" y reiteró que se puede comer pescado azul "con total garantía". La titular de Sanidad reconoció que los niveles de metales en el pescado y en algunos vegetales son "una preocupación constante" de las autoridades sanitarias, por lo que están "en constante alerta y vigilantes" e indicó que las recomendaciones son a nivel europeo.

Por su parte, Sabrido explicó que el pescado azul, especialmente el de gran tamaño como los grandes túnidos, acumulan mercurio en la grasa, y su ingesta puede tener efectos en los niños, cuyo organismo aún está en formación, pero no en los adultos. En niños de 3 a 12 años, la Agencia aconseja limitar el consumo a 50 gramos a la semana o 100 gramos cada dos semanas y en torno a 100 gramos semanales de atún enlatado. El consumo de pescado azul más pequeño, como boquerones, sardinas, anchoas, caballas y jureles, no tiene ningún problema.

Sabrido insistió en que se trata de una recomendación para los niños y embarazadas y no de una alerta, mientras que para el resto de la población se aconseja comer pescado azul, ya que es "mucho mayor su beneficio que los posibles perjuicios que pueda tener".

El presidente de la Aesana aconseja consumir dos o tres raciones de pescado a la semana, alternando el azul y el blanco. En el Estado, el 70% del pescado que se ingiere es blanco. En cuanto a los crustáceos, Sabrido explicó que las gambas, las cigalas o los carabineros acumulan cadmio en las cabezas por lo que se aconseja no comerlas, cuando se trata de consumidores habituales.

La Aesana también recomienda no



Un ejemplar de atún rojo, un alimento con alto contenido de mercurio, según Sanidad. FOTO RAMÓN BASALDU

Incluir espinacas ni acelgas en los purés de los bebés menores de un año y, en todo caso, que estas verduras no superen el 20% del total. A partir de los 3 años se pueden tomar "con total normalidad". Estas hortalizas tienen unos niveles naturales de nitratos que puede tener efectos perjudiciales para los más pequeños, ya que el cuerpo humano los convierte en nitritos y pueden provocar la llamada enfermedad del ríno azul.

POSICIONES ENCONTRADAS Las reacciones a esta recomendación no se hicieron esperar y así la organización Ecologistas en Acción celebró esta postura de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, algo que la organización recuerda que llevaba solicitándolo "desde

"Los beneficios de comer pescado azul están fuera de cualquier duda"

LEIRE PAJÍN
Ministra de Sanidad

hace años". Sin embargo, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) señala que las recomendaciones sobre alimentos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) "no deben generar alarma ni extremismos" y que, tanto el consumo de pescado como el de verduras, siguen siendo claves para seguir una dieta saludable. "El pescado sigue siendo bueno para la salud cardíaca, el desarrollo embrionario y el crecimiento de los niños (...) aporta proteínas de alto valor biológico, vitaminas A, D y B12, yodo y selenio, por lo que es necesario incluirlo en la dieta", recuerdan. Asimismo, según destaca la OCU, la presencia de nitratos en algunas verduras "no es excusa para dejar de comer un alimento tan rico en vitaminas, fibra y minerales".

Por último, la Confederación Española de Pesca (Cepesca) pidió "tranquilidad" al consumidor de pescado y exigió a la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición que rectifique su recomendación ya que los límites de ese metal permitidos por la UE en esos alimentos son "diez veces inferiores a los que causarían posibles efectos adversos a los seres humanos". **»EFE/EUROPA PRESS**

Sanidad recomienda a embarazadas y niños no comer atún ni pez espada

Endurece sus alertas alimentarias tras revisar el efecto de los metales en la salud ● Por primera vez desaconseja las acelgas y las espinacas para bebés

ANTÍA CASTEDO
Girona

Nada de espinacas o acelgas en los purés de los bebés menores de un año. Consumo cero de pescados como el atún o el pez espada para mujeres embarazadas y niños menores de tres años. ¿Esa costumbre de rociar con vino blanco el caparazón del centollo y luego comerlo a cucharadas? Mejor no deleitarse con este manjar muy a menudo. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha endurecido las recomendaciones sobre el consumo de estos alimentos por su elevado contenido en mercurio (grandes peces), cadmio (crustáceos) y nitratos (hortalizas). Joan Llobet, Catedrático de Farmacia de la Universidad de Barcelona, califica las recomendaciones de "razonables", aunque puedan generar "alarma social" y sean "económicamente peligrosas".

La AESAN recomendaba hasta ahora que las mujeres embarazadas y los niños menores de tres años no consumieran más de 100 gramos a la semana de pez espada o cazón, y no más de dos raciones de atún. Las grandes especies, situadas en lo alto de la cadena trófica del mar, acumulan en sus tejidos grasos el mercurio que absorben de sus presas en su forma más tóxica (metilmercurio). El metal, generado en gran medida por la actividad industrial, es ingerido luego por el hombre, y puede provocar alteraciones graves en el desarrollo neuronal del feto y de los niños de corta edad. "La presencia del

Son medidas "razonables" aunque alarmen, dice un experto

Se pide moderación en el consumo de las cabezas de los crustáceos

metal varía de un caladero a otro, y el Mediterráneo está muy contaminado", dice Llobet. Las grandes especies suelen ser migratorias, por lo que no se puede excluir del riesgo a las especies que proceden de aguas menos contaminadas.

Presionada por el sector pesquero para relajar los niveles máximos aceptables de mercurio, la AESAN decidió encargarse a su comité científico una reevaluación de los riesgos. "Conchyó que no solo no había margen para la relajación, sino que la mayoría de niños y mujeres rozan ya los límites aceptables de este tóxico", afirma Victorio Teruel, jefe



Un atún de 162 kilos. Las grandes especies son migratorias por lo que el riesgo existe en cualquier caladero.

Los metales y su toxicidad

► **El mercurio** es un metal pesado que, en su forma más tóxica (metilmercurio), puede provocar alteraciones en el desarrollo neuronal del feto y en niños de corta edad. Los pescados con un mayor contenido en mercurio son el pez espada, el tiburón, el atún rojo y el lucio. La AESAN recomienda evitar su consumo a las mujeres embarazadas o en período de lactancia y a los niños menores de tres años. En el caso de los niños de entre tres y 12 años, la agencia recomienda limitar a 50 gramos a la semana el consumo de cualquiera de estos peces.

► **El nitrato** se encuentra de manera natural en los vegetales. Los que más lo absorben son las espinacas, la lechuga, las acelgas y la remolacha. Una elevada

ingesta puede provocar cianosis en el caso de los bebés, y también se ha vinculado con el cáncer gástrico. La AESAN recomienda evitar las espinacas y acelgas en los purés de los niños menores de un año, y no dar más de una ración al día a los niños de entre uno y tres años.

► **El cadmio** es un metal pesado generado por actividades mineras e industriales, y liberado al medio ambiente por la quema de combustibles o la incineración de basuras. Tiende a acumularse en el hígado y en el riñón, y puede llegar a causar disfunción renal. Se concentra sobre todo en las cabezas de los crustáceos, por lo que la AESAN recomienda limitar su consumo.

nosis (la enfermedad del bebé azul), causada por falta de oxígeno en la sangre", explica Teruel. Una ingesta excesiva puede ocasionar un cuadro agudo, con fatiga extrema y riesgo de desmayo.

La AESAN, en base a unas conclusiones de la Agencia Europea de la Seguridad Alimentaria, ha decidido recomendar por primera vez a los padres, como ya venían haciendo los pediatras, que no incluyan espinacas ni acelgas en los purés de los bebés menores de un año y, en caso de hacerlo, que no representen más de un 20% del total. "Además, no se debe mantener a temperatura ambiente, ya que en estas condi-

ciones pueden duplicar la cantidad de nitrato". Por tanto, siempre en la nevera, explica Fernando Pérez, pediatra del Hospital Severo Ochoa de Leganés. "La cianosis es una enfermedad poco frecuente, pero el nitrato es también un irritante gástrico", afirma Eduardo Rodríguez Farré, investigador del CSIC en el Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona. "También se ha vinculado con el cáncer", abunda el científico.

La agencia se ha mostrado más relajada con los crustáceos, dado que su consumo es mucho menos habitual. El cadmio, un metal pesado generado por la minería y la industria, se encuentra en altas dosis en el marisco, que lo concentra en sus vísceras (en el caso de gambas, Cangrejos y crustáceos como el buco o el centollo estas se sitúan en la cabeza). El metal se agarra al hígado y al riñón humanos y puede causar disfunción renal. Dado que la carne de apéndices y abdomen no es peligrosa, la AESAN se ha limitado a recomendar que no se abuse en el consumo de las cabezas.

La precaución con estos alimentos que recomienda Sanidad puede tener una repercusión económica en la producción agrícola de un país que ha sufrido pérdidas de 51 millones por la crisis de la E. coli. Por eso cabe aclarar que, además, no todas las acelgas y espinacas son iguales. La exposición de la planta a la luz del sol favorece la eliminación del nitrato, por lo que los vegetales cultivados al aire libre contienen menores cantidades. Farré opina que la AESAN ha actuado de forma correcta: "Se hace por precaución, no se puede poner en riesgo la salud de la población".



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



O.J.D.: 82137
E.G.M.: 340000
Tarifa: 2502 €

EL CORREO

VIZCAYA

Fecha: 01/07/2011
Sección: CULTURA
Páginas: 56

El atún, bajo sospecha

El Ministerio de Sanidad desaconseja el consumo de pescados grandes para embarazadas y niños menores de 3 años

de ANTONIO PANIAGUA

MADRID. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha revisado sus consejos sobre el consumo de ciertos alimentos por su elevado contenido en mercurio (grandes peces), cadmio (crustáceos) y hortalizas (nitratos). La AESAN aboga por que se elimine de la dieta de los bebés menores de un año la ingesta de verduras de hoja ancha (espinacas y acelgas) por la presencia de nitratos. La agencia también exhorta a los ciudadanos a que no abusen en el consumo de cabezas de crustáceos, que suelen contener cadmio.

Hecha esta recomendación, el Ministerio de Sanidad procuró ayer «no sembrar la alarma». La ministra Leire Pajín resaltó los beneficios que resultan del consumo de pescado azul, «que están fuera de cualquier duda». Pese a las cautelas, Pajín no desautorizó las recomendaciones de la AESAN, y admitió que la presencia de metales en el pescado y de nitratos en las verduras constituyen una «preocupación permanente» del Ministerio.

Los pescados grandes como el atún, pez espada, lucio y tiburón, por su vida prolongada, tienen más tiempo para acumular cantidades estimables de mercurio, que pueden dañar el desarrollo neurológico del feto y causar toxicidad renal. Por eso, las autoridades sanitarias consideran bueno que las mujeres en edad fértil, las embarazadas y los lactantes eviten su ingesta. Los niños de 3 a 12 años no deberían comer más de

50 gramos a la semana de estos pescados grandes. Los pescados azules de menor tamaño, como la sardina, la caballa y las anchoas, quedan al margen de la alerta sanitaria.

Para el resto de población, el mensaje es que el consumo de pescado azul siempre es recomendable. «No sólo no ocurre nada, sino que se aconseja su consumo, porque, a la vista de su composición en ácidos grasos, son mucho mayores los beneficios que los posibles perjuicios que pueda tener», aseguró el presidente de la AESAN, Roberto Sabrido. «Lo recomendable es tomar entre tres y cuatro raciones de pescado azul a la semana, alternando su consumo con el de pescado blanco», apostilló.

Síndrome del bebé azul

El problema con las verduras como las espinacas y acelgas estriba en que acumulan nitratos, que intrínsecamente son poco tóxicos, pero una vez asimilados por el organismo se convierten en nitritos, capaces de producir cianosis. Esta dolencia también se conoce como el síndrome del bebé azul, que se manifiesta en una coloración azulada de la piel a causa de la presencia de hemoglobina sin oxígeno. Los nitratos se presentan en las verduras de hoja ancha de forma natural, pero también por el empleo excesivo y continuado de abonos.

Sanidad aconseja no dar más de una ración de espinacas y acelgas a los niños de uno a tres años y a los que suelen sufrir infecciones bacterianas gastrointestinales. Es preferible mantener estas verduras en la nevera, y no más de un día, pues si se mantienen a temperatura ambiente es posible que se duplique la cantidad de sustancias tóxicas.

Con las cabezas de gambas, cigala



EL DATO

3-4

raciones de pescado azul son recomendables a la semana.

las y carabineros también hay que ser prudentes. Acumulan cadmio, un metal que en cantidades excesivas ocasiona disfunción renal. El consumo de carne de apéndices y abdomen de marisco no tiene especial riesgo.

La Confederación Española de Pesca pidió a los consumidores que mantengan la calma y a la AESAN que se retracte. La organización pesquera subrayó que los límites de mercurio permitidos por la UE en pescados grandes son «diez veces inferiores a los que causarían posibles efectos adversos a los seres humanos». Por el contrario, Ecologistas en Acción aplaudió la medida, una vieja reivindicación del grupo.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



O.J.D.: 343671

E.G.M.: 1997000

Tarifa: 11188 €

EL PAÍS

EL PERIÓDICO GLOBAL EN ESPAÑOL

Fecha: 02/07/2011

Sección: SOCIEDAD

Páginas: 32

MARIETA FERNÁNDEZ CABRERA Investigadora

“El metal atraviesa la placenta y afecta al desarrollo cognitivo”

MÓNICA G. SALOMONE, Madrid

Marieta Fernández Cabrera, de la Universidad de Granada, es coordinadora de la cohorte de Granada en el Proyecto INMA, Infancia y Medioambiente, que gestiona la mayor base de datos de España sobre madres e hijos desde el embarazo. El proyecto, iniciado en 2003, sigue a más de 3.700 parejas madre-hijo de Valencia, Asturias, Granada, Menorca, Ribera del Ebro, Guipúzcoa y Sabadell. Ha generado ya 120 publicaciones en revistas científicas. Uno de sus resultados más recientes confirma el vínculo entre niveles altos de metilmercurio en la dieta de las mujeres embarazadas a través de algunos tipos de pescado y peor desarrollo cognitivo en sus hijos.

Pregunta. ¿Por qué se puso en marcha este proyecto?

Respuesta. Nuestro objetivo es que los niños crezcan en un ambiente sano. Lo que hacemos es seguir desde las primeras etapas del embarazo la dieta, el ejercicio y otros muchos factores en las madres, y después también en sus hijos. Tenemos niños ya con nueve años, y estudiamos lo que comen, sus hábitos, el ejercicio físico, su rendimiento en el colegio... Somos muchos profesionales implicados, desde el personal sanitario a los profesores y psicopedagogos.

P. ¿Qué dicen sus resultados de la relación entre la dieta y la presencia de metales pesados en el organismo?

R. La relación está muy clara. Debíamos bastante entre noso-

tros sobre cómo dar a conocer los resultados porque sabíamos que habría alarma, pero nuestro objetivo es que los niños crezcan sanos y este es un vínculo muy directo. No tenemos duda de que si las mujeres embarazadas y los niños pequeños eliminan de su dieta el pescado graso y grande, como el pez espada, la tintorera y el atún rojo, el problema desaparece.

P. ¿Solo ese tipo de pescado?

R. Sí, es muy importante insistir en esto. Comer pescado es muy bueno, y además en este caso la recomendación se dirige solo a las embarazadas y los niños pequeños. El metilmercurio es un neurotóxico muy potente para el cerebro en desarrollo. Para los adultos, a las concentraciones que observamos, no es un



Marieta Fernández Cabrera.

problema, pero para los niños pequeños sí. Y durante el embarazo atraviesa la placenta.

P. Uno de sus resultados tiene que ver con la relación entre los metales pesados y el futuro desarrollo cognitivo de los niños.

R. Sí. Nuestros resultados indican que los hijos de madres con niveles más elevados de metilmercurio en su organismo tie-

nen peor desarrollo cognitivo. Son solo desviaciones menores de la curva, pero puede significar que los niños necesiten más apoyo en el colegio, o que les cueste más mantener la atención y concentrarse. Y cuando cruzamos estos datos con la dieta comprobamos que efectivamente las madres comían mucho pescado graso y grande.



- Los nitratos se encuentran de manera natural en los vegetales, especialmente en las hortalizas de hoja verde, como las espinacas y la lechuga. Los nitratos en sí son relativamente poco tóxicos. Su toxicidad viene determinada por su reducción a nitritos en el cuerpo humano que, en altas concentraciones pueden originar metahemoglobinemia, cuyo signo más característico es la cianosis.
- Conscientes de este riesgo alimentario, se han establecido a nivel comunitario límites máximos de nitratos en lechugas y espinacas, así como en alimentos infantiles ([Reglamento 1881/2006, de 19 de diciembre de 2006, que establece niveles máximos de contaminantes en ciertos alimentos](#)). En algunos casos se ha comprobado que, a pesar de la aplicación de códigos de buenas prácticas agrícolas, no se consigue cumplir con los límites máximos para nitratos, especialmente en el caso de las espinacas frescas.



- La clave para explicar esta situación reside en las condiciones climáticas, en concreto *la luz* como factor fundamental en el cultivo de estas hortalizas. Una elevada intensidad lumínica favorece el metabolismo de la planta fijando el nitrógeno en compuestos orgánicos nitrogenados, como aminoácidos, proteínas, clorofila, etc., lo que reduce el contenido de nitratos, de modo que cualquier factor que reduzca la intensidad luminosa o la velocidad de la fotosíntesis favorece la acumulación de los mismos en la planta.
- Por eso, los cultivos de invierno presentan concentraciones de nitratos superiores a los de verano y por la misma razón, los cultivos en los países del norte de Europa presentan niveles superiores a los que tienen lugar en la zona sur. Por la misma razón, los cultivos al aire libre tienen menor contenido en nitratos que los de invernadero.



- El Panel de Contaminantes de EFSA afirma que los niveles de nitratos en lechuga no representan un riesgo para los niños.
- En el caso de las espinacas la situación es diferente; EFSA ha estudiado dos escenarios distintos de exposición y ha llegado a las siguientes conclusiones:



- Lactantes (bebés de 3 a 12 meses): Es poco probable que el consumo de espinacas sea una preocupación para la salud, teniendo en cuenta que éstas formarían parte de la dieta como uno de los ingredientes del puré para bebés entre 6 y 12 meses. EFSA reconoce que habría un riesgo en el caso de que se diese más de una ración de puré con espinacas al día (considerando que las espinacas constituyen el 50% del contenido de dicho puré).
- Niños de 1 a 18 años: EFSA ha estudiado tres grupos de población de niños (1-3, 4-6 y ≥ 7 años), en los que las espinacas ya se pueden llegar a consumir como una ración completa, y ha determinado que la mayor exposición a nitratos se da en el segmento de 1 a 3 años.



- EFSA advierte de que el almacenamiento inapropiado de estas hortalizas cocinadas (preparación de los purés con más de un día de antelación y conservados a temperatura ambiente) puede dar lugar a la conversión de los nitratos a nitritos *in situ*, aumentando así el potencial de causar metahemoglobinemia.
- Además, los niños con infecciones bacterianas del tracto gastrointestinal son más sensibles a los nitratos, por lo que el Panel desaconseja alimentar a estos niños con espinacas.



- ✓ **Se recomienda, por precaución, no incluir las espinacas ni las acelgas en sus purés antes del primer año de vida. En caso de incluir estas verduras antes del año, procurar que el contenido de espinacas y/o acelgas no sea mayor del 20% del contenido total del puré.**
- ✓ **No dar más de una ración de espinacas y/o acelgas al día a niños entre 1 y 3 años.**
- ✓ **No dar espinacas y/o acelgas a niños que presenten infecciones bacterianas gastrointestinales.**
- ✓ **No mantener a temperatura ambiente las verduras cocinadas (enteras o en puré). Conservar en frigorífico si se van a consumir en el mismo día, si no, congelar.**

-La Asociación Española de Pediatría (AEP) recomienda introducir las verduras en forma de puré a partir de los 6 meses, evitando en los primeros meses las espinacas, col y remolacha, porque pueden ser causa de metahemoglobinemia por su contenido en nitratos; recomienda introducir estas verduras a partir de los 12 meses



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

CADMIO

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

Recomendaciones de consumo de crustáceos para reducir la exposición de cadmio

- El cadmio (Cd) es un metal pesado que se encuentra en el medioambiente de forma natural asociado a minerales de cinc, cobre o plomo, por lo que es un subproducto inevitable en las actividades mineras relacionadas con estos metales. Tiene muchas aplicaciones industriales por lo que su liberación al medio ambiente se ve incrementada por la acción del hombre (quema de combustibles fósiles, metalurgia, incineración de basuras) y por el uso de fertilizantes a base de fosfatos y de lodos residuales.
- La mayor fuente de exposición humana al cadmio es la alimentación, de ahí que sea considerado un riesgo alimentario. Teniendo en cuenta su presencia inevitable en el medio ambiente, el Reglamento 1881/2006 establece los contenidos máximos admitidos.



- Se acumula principalmente en el hígado y riñón, durante un tiempo estimado de 10-30 años. El cadmio es tóxico para el riñón, acumulándose principalmente en los túbulos proximales, pudiendo causar disfunción renal.
- Dado su potencial de acumulación en hígado y riñones en los animales, los niveles más altos encontrados en alimentos se dan precisamente en despojos comestibles (riñón>hígado>>otros despojos comestibles). También se encuentran niveles altos en marisco, debido a que en muchos casos se consume el animal entero, incluyendo vísceras, donde se concentra el cadmio.



- En el caso de los crustáceos, el contenido máximo establecido en el Reglamento 1881/2006, que ha sido modificado recientemente, se aplica a la carne blanca de los apéndices y el abdomen,
- En algunos países europeos, entre los que se encuentra España, se consume, además de la parte “blanca”, otras partes de los crustáceos como puede ser la cabeza de las gambas, langostinos, cigalas, etc. y el cuerpo de los crustáceos de tipo cangrejo, cuyos niveles de cadmio son altos, debido a que el cadmio se acumula principalmente en el hepatopáncreas, que forma parte del aparato digestivo de los crustáceos y se localiza en la cabeza.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



- ✓ **En consecuencia, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición recomienda que se limite, en la medida de lo posible, el consumo de carne oscura de los crustáceos, localizada en la cabeza, con el objetivo de reducir la exposición de cadmio.**



- La acrilamida es un compuesto que se forma durante el cocinado de ciertos alimentos sometidos a altas temperaturas (más de 120°C). Esta reacción química (Maillard:aminoacido/azucar) es la misma que “pardea u oscurece” estos alimentos haciéndolos más sabrosos. Este proceso es susceptible de darse tanto en casa como en restaurantes o en la industria alimentaria.
- El café, productos fritos a base de patata, las galletas, los crackers, el pan tostado y el pan de molde son importantes fuentes de exposición a acrilamida en la dieta.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

ACRILAMIDA

aecosan

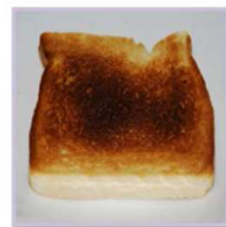
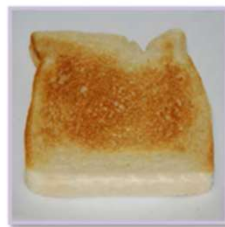
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

■ La cantidad de acrilamida que se forma **depende de varios factores:**

- Temperatura final de cocción/fritura/tostado
- Tiempo de cocción/fritura/tostado
- Cantidad de asparragina y de azúcares reductores en la materia prima (patatas o cereales)

■ Según EFSA, todavía no está demostrado que este compuesto sea una sustancia cancerígena para el ser humano, aunque existe preocupación por el nivel de exposición actual a través de la dieta.

Teniendo en cuenta las conclusiones de EFSA sobre acrilamida en determinados alimentos, así como los hábitos de consumo en los hogares españoles, AECOSAN ofrece las siguientes recomendaciones de consumo y procesado de ciertos alimentos con el objetivo de disminuir la exposición a acrilamida en la población general





Actualmente en fase de debate de un reglamento que hará obligatoria la aplicación de buenas prácticas para reducir acrilamida en la industria (APPCC) bajo el Reglamento de Higiene (852/2004). No hay base sólida para fijar LMs todavía, hay que recopilar más datos.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

Reglamento (CE) Nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos

(Diario Oficial de la Unión Europea L 404 de 30 de diciembre de 2006)

DOUE 18 /01/2013

y

Desarrollo Comunitario

OBJETIVO:

PROTECCIÓN E INFORMACIÓN DE LOS
CONSUMIDORES, Y CREAR CONDICIONES IGUALES DE
COMPETENCIA PARA LA INDUSTRIA ALIMENTARIA



DECLARACIONES NUTRICIONALES /PROPIEDADES SALUDABLES

“Cualquier **declaración** que afirme, sugiera o dé a entender que existe alguna **relación** entre una categoría de alimentos, el **alimento**, o algunos de sus componentes, **y la salud**”:

R 432/2012 y....

Artículo 13.1: LISTA

- Crecimiento, desarrollo y funciones corporales
- Funciones psicológicas y comportamentales
- Adelgazamiento / control de peso / disminución de la sensación de hambre / aumento de la sensación de saciedad / reducción del aporte energético de la dieta.

Artículo 14.1

- a) Relativas a la reducción del riesgo de enfermedad
- b) Relativas al crecimiento y desarrollo de los niños



Reglamentos autorizan o
deniegan



.....
• Artículo 13.5 declaraciones del tipo
• artículo 13.1. **que estén basadas en**
• **pruebas científicas recientemente**
• **obtenidas** y/o solicitud de protección
• de los datos.
.....



Recomendaciones a los consumidores para la comprensión de las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables que figuran en el etiquetado de los alimentos



1. Una **declaración** es cualquier mensaje o representación pictórica, gráfica o simbólica, no obligatorio con arreglo a la legislación comunitaria o nacional, que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee unas características específicas.
2. Una **declaración nutricional** es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo del aporte energético (que proporciona o no) o de los nutrientes u otras sustancias (que contiene o no) o que aporta en grado reducido o aumentado, como por ejemplo "light" y "fuente de fibra".
3. Una **declaración de propiedades saludables** es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que existe alguna relación entre una categoría de alimentos, un alimento, o uno de sus constituyentes, y la salud. Por ejemplo, "la vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario".
4. Las **declaraciones de reducción de riesgo de enfermedad** son aquellas que afirman, sugieren o dan a entender que el consumo de una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes reduce significativamente un factor de riesgo de aparición de una enfermedad humana. Por ejemplo, "se ha demostrado que los fitoesteroles disminuyen/reducen la colesterolemia. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias".
5. Las **declaraciones de propiedades saludables generales** son aquellas que no se refieren a un efecto beneficioso específico y no han sido autorizadas expresamente, como por ejemplo "bueno para tu piel". Por ello, **busque en la etiqueta la declaración de propiedades saludables específica autorizada que debe acompañar a la genérica obligatoriamente**, por ejemplo "la niacina contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales", para saber exactamente cuál es el efecto beneficioso.
6. Un **símbolo o un dibujo**, por ejemplo un hueso, también se considera una declaración de tipo general, por lo que también debe de buscar la declaración específica para el mismo, por ejemplo "el calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales".



7. Las **declaraciones nutricionales comparativas** son aquellas que comparan el contenido energético o de alguno de sus nutrientes entre alimentos de la misma categoría. Por ejemplo, margarina y mantequilla.
8. En el etiquetado, presentación o publicidad de los alimentos sólo pueden figurar aquellas declaraciones nutricionales y de propiedades saludables autorizadas de acuerdo con el Reglamento (CE) Nº 1924/2006.
9. Las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables autorizadas en la Unión Europea han sido previamente **evaluadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)**.
10. Puede consultar las declaraciones autorizadas en el Registro comunitario de declaraciones (<http://ec.europa.eu/nuhclaims/>) así como en la web AECOSAN: http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/detalle/registro_comunitario_declaraciones.shtml.
11. Es muy importante **leer detenidamente el etiquetado de los alimentos** ya que, en ocasiones, las declaraciones van acompañadas de advertencias y/o restricciones para un consumo seguro del mismo.
12. También puede encontrar en el etiquetado **información de la cantidad de alimento que necesita consumir** para obtener el efecto beneficioso y de cómo hacerlo. Por ejemplo, la declaración nutricional *"fuente de fibra"* sólo se puede hacer si el alimento contiene, como mínimo 3 g de fibra por 100 g ó, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 kcal, ya que esta es la cantidad mínima necesaria para que produzca el efecto beneficioso. De igual manera, la declaración de propiedades saludables *"el calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales"* sólo se puede realizar si el alimento aporta, como mínimo, el 15% de la ingesta de referencia del calcio, es decir, 120 mg por cada 100 g en el caso de los productos distintos de las bebidas (o el 7,5% de la ingesta de referencia -60 mg- en el caso de las bebidas), que es la cantidad necesaria para que se produzca el efecto fisiológico beneficioso.

13. Las declaraciones que figuren en el etiquetado del alimento que pretende adquirir **no pueden atribuirle al alimento las propiedades de prevenir, tratar o curar** enfermedades humanas, ya que estas son propiedades restringidas a los medicamentos.
14. Las declaraciones **no pueden** hacer referencia al ritmo o a la magnitud de la pérdida de peso.
15. **Asegúrese de que comprende bien el significado** de las declaraciones para que no le induzcan a error. Con el fin de que sean mejor comprendidas por el consumidor, se permite cierta **flexibilidad** en la redacción de las declaraciones de propiedades saludables. Sin embargo, la declaración no podrá hacerse "más fuerte" que la autorizada. Por ejemplo, *"la vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario"* se puede sustituir por *"la vitamina C desempeña un papel en..."* o por *"la vitamina C ayuda a..."* pero no por *"la vitamina C estimula..."* o por *"la vitamina C optimiza..."*. Asimismo, las declaraciones deben ser realizadas sólo para el nutriente, sustancia, alimento o categoría de alimento para las que hayan sido autorizadas y no para el producto. Por ejemplo, se podría decir: *"el calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales"* o bien *"la marca comercial X® contiene calcio que contribuye a..."* pero no *"la marca comercial X® contribuye a..."* ni *"la marca comercial X® contribuye a..."*. La marca comercial *X® contiene calcio"*.
16. Es esencial que lleve una alimentación variada y equilibrada ya que los productos por separado tienen una importancia relativa respecto del conjunto de la dieta. Por ello, una declaración nunca podrá fomentar el consumo excesivo de un alimento, ni ser incoherente con las políticas de Salud Pública o con los principios generalmente aceptados en materia de nutrición.

Edita: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición
NIPO: 690-15-009-6

