



**Comité Científico**  
Asociación para la Promoción  
del Consumo de Frutas y Hortalizas  
"5 al día"

# DOCUMENTO DIRECTOR

## CONSOLIDADO - 2019

### CRITERIOS

PARA LA EVALUACIÓN DE ALIMENTOS CANDIDATOS A SER INCLUIDOS EN

LAS RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE

FRUTAS Y HORTALIZAS

"5 AL DÍA"

## ÍNDICE

<b>RESUMEN EJECUTIVO</b> .....	<b>3</b>
<b>EXECUTIVE SUMMARY</b> .....	<b>3</b>
<b>PARTE I. DEL USO DEL LOGOTIPO “5 AL DÍA”</b> .....	<b>5</b>
<b>PARTE II. DE LOS ALIMENTOS CANDIDATOS Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.</b> .....	<b>6</b>
<b>Categoría I: Frutas y hortalizas frescas</b> .....	<b>6</b>
Hortalizas frescas.....	6
Frutas frescas.....	6
<b>Categoría II: Frutas y hortalizas procesadas</b> .....	<b>7</b>
Frutas desecadas .....	7
Setas desecadas/deshidratadas.....	7
Frutas y hortalizas liofilizadas .....	7
Frutas y hortalizas mínimamente procesadas .....	7
Frutas y hortalizas en conserva.....	7
Frutas y hortalizas congeladas .....	7
Zumos y zumos a partir de concentrados de frutas y hortalizas.....	7
Productos a base de zumos, pulpas o purés de frutas y/o hortalizas. ....	8
Criterios de cumplimiento para la categoría II:.....	8
<b>Categoría III: Productos procesados que contienen frutas y hortalizas.</b> .....	<b>9</b>
<b>PARTE III. DE LOS MENÚS Y RECETAS CON EL LOGOTIPO “5 AL DÍA”</b> .....	<b>12</b>
<b>Criterios de evaluación</b> .....	<b>12</b>
En menús escolares. ....	12
En recetas .....	12
<b>PARTE IV. DE LOS INFORMES TÉCNICOS Y SUS DECLARACIONES MÍNIMAS.</b> .....	<b>13</b>
<b>PARTE V. DE LA CAPACIDAD DE MODIFICACIÓN DE CRITERIOS Y/O PARÁMETROS</b> .....	<b>14</b>
<b>ANEXO I: Hortalizas Frescas</b> .....	<b>16</b>
<b>ANEXO II: Frutas Frescas y Desecadas</b> .....	<b>16</b>
<b>ANEXO III: Resumen de Raciones de Frutas y Hortalizas</b> .....	<b>17</b>
<b>ANEXO IV: Glosario</b> .....	<b>17</b>

## RESUMEN EJECUTIVO

Este Documento tiene como objetivo establecer los criterios que deben cumplir las frutas y hortalizas, así como los alimentos y preparaciones que las contiene, para incorporarse a las recomendaciones de consumo de la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día".

La Asociación "5 al día", a través de los mecanismos que sus órganos de gobierno establezcan, aplicará este Documento Director y velará por que los alimentos evaluados positivamente mantengan los criterios y parámetros marcados en el mismo.

El Comité Científico de "5 al día", después de revisar la literatura científica así como numerosos perfiles nutricionales, y en base a criterios legales, tecnológicos, nutricionales, alimentarios y de promoción de la salud, ha consensado los parámetros básicos para categorizar los alimentos incluidos en las recomendaciones de consumo de frutas y hortalizas en España. También se han establecido para los menús escolares y recetas que quieran incorporar el logotipo de "5 al día"

## CATEGORÍAS

- **Categoría I.** Frutas y hortalizas frescas sin procesar. Incluye todas las recogidas en el Código Alimentario Español. Ver anexo I
- **Categoría II.** Frutas y hortalizas procesadas, 100%, sin adición de azúcares, con analíticas equivalentes a las frutas y hortalizas de las que proceden, y con no más de 120mg de sodio por 100g o de contenido reducido en sodio según la normativa europea sin sobrepasar el máximo permitido en la categoría III. Si el alimento está pensado para formar parte de un menú, o la ración excede de 300g, el contenido de sodio no será mayor de 360mg. Incluye zumos 100%, frutas y hortalizas desecadas, en conserva, liofilizadas y congeladas.
- **Categoría III.** Alimentos con al menos 80g de frutas y hortalizas si el alimento está pensado como parte de un menú o al menos 120g si se presenta como plato completo. No contiene grasas parcialmente hidrogenadas, no más de 400kcal por ración si forma parte de un menú ( $\leq 750$ Kcal si se presenta como plato completo),  $\leq 30\%$  de la energía a partir de grasas totales ( $\leq 25$ g si es un plato completo y 13 si forma parte de un menú),  $\leq 10\%$  de la energía a partir de grasas saturadas y trans ( $\leq 4.5$ g por ración),  $\leq 10\%$  de la energía a partir de azúcares añadidos ( $\leq 18$ g si es un plato completo y 10 si forma parte de un menú) y no más del 5% si va dirigido a niños,  $\leq 200$ mg de sodio por 100g ( $\leq 600$ mg si es un plato completo y 480mg si forma parte de un menú) y es fuente de fibra. Estos criterios serán de aplicación a las recetas.

## MENÚS ESCOLARES.

- Cumplir con las recomendaciones del Documento de Consenso o la guía de alimentación escolar adoptada por la autoridad autonómica competente.
- Estar supervisado por un dietista-nutricionista colegiado.
- Incluir en la comida al menos una ración de hortalizas y una de frutas.
- Incluir en la propuesta de cena al menos una ración de hortalizas y una de frutas.
- Utilizar preparaciones de frutas frescas cómodas para niños menores de 5 años.

## RECETAS

- Cumplir los criterios nutricionales marcados para los alimentos de la categoría III.

## **EXECUTIVE SUMMARY**

The purpose of this Benchmark Document is to establish the criteria that fruit and vegetables, as well as foodstuffs and dishes containing them, must meet in order to be included into the consumption guidelines of the Association for the Promotion of Fruit and Vegetable Consumption "5 a day".

The "5 a day" Association, through the procedures established by its board of directors, will apply this Benchmark Document and ensure that the foodstuffs positively evaluated will maintain the criteria defined in the Document.

The "5 a day" Scientific Committee, after reviewing the scientific literature as well as numerous nutritional profiles, based on legal, technological, nutritional and public health promotion approaches, have agreed the criteria to categorise foodstuffs included in the "5 a day" consumption guidelines for the Spanish population. This criteria has also been established for school meals and recipes that would like to include the "5 a day" logo.

## **CATEGORIES**

- Category I. Unprocessed fruits and vegetables. Includes those collected in the Spanish Food Code. See Annex I
- Category II. Processed fruits and vegetables, 100%, no added free sugars, with equivalent composition to fresh fruits and vegetables of origin and with no more than 120 mg of sodium in 100 g or reduced sodium content according to European regulations not exceeding the maximum allowed in category III. If the food is part of a menu, or the serving exceeds 300g, the sodium content shall not exceed 360mg. This includes 100% juices, dried, canned, lyophilised and frozen fruits and vegetables.
- Category III. Foodstuffs containing at least 80g of fruit and vegetables if they are part of a menu and at least 120g if they represent a single-course meal. They do not contain partially hydrogenated fats, no more than 400kcal per serving if they are part of a menu ( $\leq 750$ Kcal – single-course meal),  $\leq 30\%$  of the energy from total fats ( $\leq 25$ g if it is a single-course meal and 13 if it is part of a menu),  $\leq 10\%$  of the energy from saturated and trans fats ( $\leq 4.5$ g per serving),  $\leq 10\%$  of the energy from free sugars ( $\leq 18$ g if it is a single-course meal and 10 if it is part of a menu) and no more than 5% if it is intended to children,  $\leq 200$ mg of sodium in 100g ( $\leq 600$ mg if it is a single-course meal and 480mg if it is part of a menu) and contains at least 3g of fibre in 100g. These criteria will apply to recipes too.

## **SCHOOL MEALS**

- Comply with the recommendations of the Consensus Document or the school feeding guidelines edited by the competent autonomous authority.
- Must be supervised by a registered dietitian-nutritionist.
- Include at least one serving of vegetables and one serving of fruit.
- Include at least one serving of vegetables and one of fruit in the dinner proposal.
- Use convenient fresh fruit preparations for children under 5 years.

## **RECIPES**

- Comply with the nutritional criteria established for foodstuffs in category III.

## **PARTE I. DEL USO DEL LOGOTIPO "5 AL DÍA"**

Las empresas que utilicen la imagen de la Asociación no pueden tener una actividad contraria a, o que perjudique sus objetivos, y deberán difundir el mensaje de "5 al día", siempre que se use su imagen.

El uso del logotipo "5 al día", así como los mensajes de consumo, comerciales, nutricionales, dietéticos y/o de salud, y las campañas publicitarias vinculadas a él, deberán ser previamente informadas por la Asociación "5 al día", que para su aceptación se basará en los establecidos en este documento director así como en los Reglamentos (UE) sobre declaraciones nutricionales y de propiedades saludables<sup>1,2,3</sup> e información alimentaria facilitada al consumidor<sup>4</sup>, y en lo determinado por la autoridad nacional competente, en este caso es la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición AECOSAN.

La Junta Directiva de la Asociación "5 al día", o los órganos, entidades o auditoría externa en las que ella delegue esta tarea, hará un seguimiento periódico de los productos evaluados positivamente en cuanto al cumplimiento de los criterios del Documento Director respecto del etiquetado y contenidos de comunicación, además de velar por el uso adecuado de la imagen "5 al día", de modo que cumpla el manual de uso de la imagen corporativa de la Asociación.

El Comité Científico, tal y como se recoge en el documento que regula su funcionamiento, atenderá a todas las cuestiones de índole científica planteadas por los órganos de gobierno de la Asociación "5 al día", particularmente en lo que se refiere a la aplicación de este Documento Director.

---

<sup>1</sup> Reglamento (CE) No 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa de 20 de diciembre de 2006 sobre la adición de vitaminas, minerales y otras sustancias determinadas a los alimentos. DO L 404 de 30.12.2006, p 26-38.

<sup>2</sup> Corrección de errores del 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 de 30.12.2006 L 404). Diario Oficial de la Unión Europea de 18.01.2007 L12: 3-18.

<sup>3</sup> Reglamento (CE) No 109/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo de 15 de enero de 2008 por el que se modifica el Reglamento (CE) no 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. Diario Oficial de la Unión Europea de 13.2.2008 L39:14-15.

<sup>4</sup> Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

## **PARTE II. DE LOS ALIMENTOS CANDIDATOS Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

Esta parte incluye las categorías de alimentos y los criterios básicos para ser considerados una ración de consumo de fruta u hortalizas en el marco de una alimentación saludable. Es importante destacar que los patrones alimentarios actuales, además de estar asociados a un peor estado de salud de la población, también tienen consecuencias perjudiciales sobre el medio ambiente por el consumo de recursos naturales que ocasiona la producción y distribución de alimentos.

El perfil de una alimentación saludable con bajo impacto medioambiental, se caracteriza por el consumo habitual de alimentos de origen vegetal, frescos y poco procesados, donde las frutas y hortalizas ocupan un lugar clave junto a las legumbres, cereales, patatas, aceite de oliva o los frutos secos; además, incluye poca cantidad de alimentos de origen animal, siendo principalmente pescados, huevos y lácteos, y pequeñas cantidades de carnes donde predominan las de ave, y en la que los alimentos altamente procesados están prácticamente ausentes.

Cambiar hacia hábitos alimentarios más saludables puede ser clave para conseguir sistemas alimentarios más justos y sostenibles. Así, tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día, además de ser saludable, beneficia al medioambiente, especialmente cuando son productos de temporada, se han cultivado con técnicas sostenibles, producidas en el entorno local, y cuando evitamos su desperdicio.

Para la evaluación del contenido de frutas y hortalizas, se tomará como referencia el Documento de Raciones elaborado por el Comité Científico "5 al día", en el que se establece el tamaño de raciones de consumo de frutas y hortalizas para la población española<sup>5</sup>.

### **CATEGORÍA I: FRUTAS Y HORTALIZAS FRESCAS**

Las frutas y hortalizas que cumplan los criterios establecidos para esta categoría, podrán formar parte de las recomendaciones de consumo promovidas desde "5 al día".

#### **Hortalizas frescas**

Se considerarán hortalizas frescas todos los alimentos incluidos en el capítulo XXI sección 1ª artículos del 1 al 11 (3.21.01-3.21.11) del Código Alimentario Español (CAE)<sup>6</sup>, y que además cumplan las condiciones especificadas en los puntos 3.21.12 y 3.12.13, relativos a condiciones generales, transporte y almacenamiento. También incluye las setas frescas que cumplan las condiciones sanitarias aplicables a la producción, transformación y distribución que marca la normativa vigente<sup>7</sup>.

Además, incluye aquellos alimentos cuya intención de uso sea compartido con el que se hace de las hortalizas, tales como el tomate (capítulo XXII sección 1ª artículo 3.22.016), germinados de semillas y flores comestibles. Ver Anexo I.

#### **Frutas frescas**

Se considerarán frutas frescas todos los alimentos incluidos en el capítulo XXII sección 1ª artículo 6, (3.22.06) del CAE, que cumplan los artículos 3.22.01 al 3.22.04 y 3.22.09 relativos a condiciones

---

<sup>5</sup>Raciones de frutas y hortalizas en España. Posición del Comité Científico "5 al día".

[http://www.5aldia.org/datos/60/Documento\\_Raciones\\_de\\_Frutas\\_y\\_Hortalizas\\_8944.pdf](http://www.5aldia.org/datos/60/Documento_Raciones_de_Frutas_y_Hortalizas_8944.pdf) (La versión actualizada en 2018, ha sido aceptada la Revista Española de Nutrición y Dietética, y actualmente está pendiente de publicación)

<sup>6</sup>Código Alimentario Español. Decreto 2484/1967, de 21 de septiembre, por el que se aprueba el texto del Código

Alimentario Español. Texto consolidado. [Consulta:25/01/19] <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1967-16485>

<sup>7</sup> Real Decreto 30/2009, de 16 de enero, por el que se establecen las condiciones sanitarias para la comercialización de setas para uso alimentario.

generales y específicas. No se incluyen los frutos secos o de cáscara recogidos en el artículo 3.22.07, las semillas oleaginosas ni las aceitunas<sup>8</sup>. Ver anexo II.

Para hacer una evaluación positiva del contenido de frutas y/o hortalizas de los alimentos de esta categoría o conocer el número de raciones contenidas en un envase, se tomará como referencia la ración de consumo que para esa fruta u hortaliza se exprese en el Documento de Raciones<sup>5</sup>. El Anexo III contiene un resumen de raciones.

Cuando el alimento vaya dirigido a niños, las raciones podrán ser menores, siendo de al menos 80g.

## **CATEGORÍA II: FRUTAS Y HORTALIZAS PROCESADAS**

En este apartado se incluyen alimentos procedentes del procesado de frutas y hortalizas, que por el proceso tecnológico empleado, lista de ingredientes, composición general y uso que de ellos se hace en la alimentación, facilitan su evaluación para ser considerados como una ración de frutas u hortalizas.

### **Frutas desecadas**

Productos obtenidos a partir de frutas frescas a las que se ha reducido la proporción de humedad mediante procedimientos autorizados.

### **Setas desecadas/deshidratadas.**

Todas las que cumplan las condiciones establecidas en la normativa vigente<sup>7</sup>.

### **Frutas y hortalizas liofilizadas**

Frutas y hortalizas a las que se les haya extraído la mayor parte del agua mediante un proceso de liofilización.

### **Frutas y hortalizas mínimamente procesadas**

Se considerarán frutas y hortalizas mínimamente procesadas (también conocidas como “de cuarta gama”) a aquellas frutas y hortalizas frescas limpias, higienizadas, cortadas o no, envasadas en atmósferas modificadas o no, y listas para su consumo directo o una vez cocinadas.

### **Frutas y hortalizas en conserva**

Frutas y hortalizas cortadas o no, adicionadas o no de aditivos, y envasadas con un líquido de gobierno, sometidas a tratamiento térmico autorizado, y listas para su consumo directo o una vez cocinadas.

### **Frutas y hortalizas congeladas**

Frutas y hortalizas frescas sometidas a tratamientos autorizados de escaldado y congelación con las especificaciones descritas en el artículo 3.21.18 del CAE<sup>6</sup>.

### **Zumos y zumos a partir de concentrados de frutas y hortalizas**

Se considerarán zumos de frutas y zumos de frutas a partir de concentrados a aquellos que se ajusten a las condiciones mostradas en el Anexo I.A de denominaciones, definiciones y características de los productos, del Real Decreto 781/2013, de 11 de octubre, por el que se establecen normas relativas a la elaboración, composición, etiquetado, presentación y publicidad de los zumos de frutas y otros productos similares destinados a la alimentación humana.

---

<sup>8</sup> Real Decreto 679/2016, de 16 de diciembre, por el que se establece la norma de calidad de las aceitunas de mesa.

**Productos a base de zumos, pulpas o purés de frutas y/o hortalizas.**

Se considerarán en este apartado los productos alimenticios elaborados a partir de las materias primas autorizadas<sup>9</sup>.

Para hacer una evaluación positiva del contenido de frutas y/o hortalizas de los alimentos de esta categoría o conocer el número de raciones presentes en un envase, se tomará como referencia la ración de consumo que para esa fruta u hortaliza se exprese en el Documento de Raciones<sup>5</sup>.

Si el alimento contiene varias frutas u hortalizas, la cantidad mínima de será de 138g±50g (88g-188g) como ración media de consumo para frutas frescas en limpio, 28g±8g (20g-36g) para frutas desecadas en neto, y 139g±22g (117g-161g) para las hortalizas en neto. Si el alimento está compuesto por una mezcla de frutas y hortalizas, el contenido mínimo de frutas y hortaliza debe corresponder a la media ponderada de las raciones medias de consumo citadas anteriormente.

Para conocer el número de raciones contenidas en un envase, se aplicará la media ponderada tomando de referencia la ración de consumo para cada una de las frutas y hortalizas que componen el alimento y que se recogen en el Anexo III.

En los casos de no disponer de raciones de consumo para una determinada fruta u hortaliza, se aplicará la ración media de consumo para el conjunto de frutas y hortalizas.

En las frutas y hortalizas deshidratadas, liofilizadas y concentradas, de las que no se dispongan valores de raciones de consumo, se tomará como valor de referencia la ración de consumo del alimento fresco del que proceden, eliminado la proporción de agua que corresponda en cada caso. En las frutas y hortalizas en conserva, se tomará de referencia el peso escurrido.

En todos los casos, los alimentos a evaluar contendrán una vez listos para su consumo, como mínimo una ración de frutas y/o hortalizas<sup>5</sup>.

Cuando el alimento vaya dirigido a niños, las raciones podrán ser menores, siendo de al menos 80g.

La Asociación "5 al día" se reserva la opción de indicar al fabricante los términos de consumo de los alimentos de esta categoría.

**Criterios de cumplimiento para la categoría II:**

- **Analíticas equivalentes**

Deben conservar, una vez reconstituido el producto, si es el caso, características organolépticas (sabor y aroma) y, en general, analíticas equivalentes a los valores medios de las frutas y/o hortalizas de procedencia, o sus mezclas.

Además, en el caso de zumos, se debe certificar su autenticidad conforme al Código de Prácticas para evaluación de zumos de frutas y hortalizas de la Asociación de la Industria de Zumos y Néctares de Frutas y Hortalizas de la Unión Europea (AIJN) y resto de la normativa aplicable<sup>9,10,11</sup>.

- **Contenido de frutas y hortalizas.**

Contendrán 100% frutas y/o hortalizas a excepción de los que usen un líquido de gobierno, en cuyo caso se asegurará que el producto una vez escurrido, contenga como mínimo una ración de consumo de fruta u hortaliza y mantengan las características indicadas en el punto anterior.

---

<sup>9</sup> Real Decreto 781/2013, de 11 de octubre, por el que se establecen normas relativas a la elaboración, composición, etiquetado, presentación y publicidad de los zumos de frutas y otros productos similares destinados a la alimentación humana.

<sup>10</sup> RD 1518/2007 de 16 de noviembre, por el que se establecen los parámetros mínimos de calidad en zumos de frutas y los métodos de análisis aplicables

<sup>11</sup> Codex Alimentarius. Norma General del Codex para Zumos (Jugos) y néctares de frutas. (CODEX STAN 247-2005).



- **Contenido de azúcares añadidos**

No contendrán azúcares añadidos (monosacáridos o disacáridos), ni ningún alimento o ingrediente utilizado por sus propiedades edulcorantes como la miel, los siropes, etc., a excepción de los zumos 100% en las conservas de frutas.

- **Contenido de sodio / sal**

Si el proceso tecnológico requiere de la adición de cloruro sódico u otros ingredientes que contengan sodio en su composición, el producto final podrá ser de “bajo contenido en sodio”, limitándose a un máximo de 120 mg de sodio por 100 g/100 ml o bien de "contenido reducido en sodio" de acuerdo a la normativa vigente<sup>4</sup>. El contenido máximo de sodio por 100g de producto escurrido en los alimentos que cumplan con el criterio de "contenido reducido" no podrá exceder el máximo permitido para el sodio en la categoría III. Cuando las raciones propuestas por el fabricante sean planteadas como platos principales, componentes de un menú o excedan de 300 g o 300 ml, el sodio total no deberá superar los 360mg.

En base a los criterios de cumplimiento de esta categoría, se incluyen entre otros alimentos, los zumos 100% (exprimidos directos o a partir de concentrados reconstituidos hasta la proporción media presente en las frutas u hortalizas de las que proceden según su normativa específica) que no contengan azúcares añadidos. El Comité Científico, conscientes de la controversia que este tipo de alimentos pudieran ocasionar a la hora de ser incluidos en las recomendaciones de “5 al día”, publicó en 2009 el Documento de Postura sobre el Consumo de zumos de frutas en el marco de una alimentación saludable<sup>12</sup>, recientemente revisado<sup>13</sup>, en el que se evalúa, justifica y consensua la inclusión de los zumos como ración de frutas u hortalizas, así como las condiciones bajo las cuales deberán hacerse las declaraciones de consumo por parte del fabricante.

### **CATEGORÍA III: PRODUCTOS PROCESADOS QUE CONTIENEN FRUTAS Y HORTALIZAS.**

En este apartado se incluyen alimentos procedentes de frutas y hortalizas que por el proceso tecnológico empleado en su fabricación, su lista de ingredientes, la composición general y el uso que de ellos se hace en la alimentación, reúnen condiciones que pueden dificultar la evaluación para su consideración como ración de frutas u hortaliza, en el marco de las recomendaciones de consumo promovidas desde “5 al día”.

De forma genérica se incluyen alimentos cocinados o precocinados, también conocidos como *quinta gama*, pensadas para usarse como una comida completa, parte de menú o plato principal, y que contengan, una vez listos para consumir, una cantidad suficiente de frutas y/o hortalizas.

Para hacer una evaluación positiva del contenido en frutas y/o hortalizas deberán tener como mínimo 80g neto<sup>14</sup> que sin corresponder con una ración de consumo tal y como se recoge en el Documento de Raciones, sí responde a una cantidad significativa y suficiente para facilitar el consumo y el acceso a las frutas y hortalizas en el contexto alimentario actual. Sin embargo, cuando el alimento se presente

---

<sup>12</sup> Moñino et al. Consumo de zumos de frutas en el marco de una alimentación saludable: Documento de Postura del Comité Científico “5 al día” Act Diet. 2010;14(3):138-143. [Consulta:25/01/19]

[http://fedn.es/docs/grep/docs/Zumos\\_racion\\_alimentacion\\_saludable\\_2010.pdf](http://fedn.es/docs/grep/docs/Zumos_racion_alimentacion_saludable_2010.pdf)

<sup>13</sup> Revisión de la Postura sobre el Consumo de zumos de frutas en el marco de una alimentación saludable. Comité Científico Marzo 2018. [Consulta: 02/04/19]

[http://www.5aldia.org/datos/60/1553851191\\_POSICION%20ZUMOS\\_ACTUALIZADO%202019\\_060319\\_WEB.pdf](http://www.5aldia.org/datos/60/1553851191_POSICION%20ZUMOS_ACTUALIZADO%202019_060319_WEB.pdf)

<sup>14</sup> Measuring intake of fruit and vegetables. [Consulta:25/01/19]

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/fv/en/index.html>

como un plato completo o plato único, deberá contener al menos 120g de frutas y/o hortalizas por ración<sup>15</sup>.

Los productos deberán cumplir los criterios que a continuación se enumeran y que están basados en perfiles nutricionales para identificar alimentos saludables o regular la publicidad de alimentos<sup>15,16,17,18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25,26</sup>.

### Energía

Cuando el producto se proponga como un plato completo, podrá contener un máximo energético de 750 kcal por ración. Si la ración se presenta como parte de un menú, el producto final no contendrá más de 400 kcal<sup>16</sup>.

### Proteínas

Cuando el producto se proponga como un plato completo para conformar una comida o una cena, deberá ser “fuente de proteínas” en base a lo dispuesto en el Reglamento Europeo<sup>1</sup>, es decir, debe aportar al menos el 12% de su energía a partir de las proteínas.

### Grasa total

Si el proceso tecnológico o culinario requiriese de la adición de grasas u otros ingredientes que la contengan en su composición, el producto final podrá contener, hasta un máximo de 30% de su energía a partir de las grasas<sup>18</sup>. Cuando las raciones excedan de 300g o 300ml, o se presenten como un plato completo, las grasas totales no deberán superar los 25g (30% del valor energético máximo para platos únicos). Si la ración se presenta como parte de un menú, el producto final no superará los 13g de grasa (30% del valor energético máximo para platos de un menú). La grasa naturalmente presentes en frutas y hortalizas, no cuentan en el cómputo anterior, a excepción de la aportada por el aguacate,

---

<sup>15</sup> Products Promotable and Recipe Criteria. Fruits & Veggies—More Matters Brand Guidelines. Produce for better health foundation. [Consulta:25/01/19]. <http://www.pbhfoundation.org/pdfs/licensing/guid/ProductsPromotableCriteria2013.pdf>

<sup>16</sup> Swedish National Food Administration. Regulations on the use of a particular symbol. LIVSFS 2015:1 ISSN 1651-3533 [Consulta:25/01/19]. Disponible en : <https://www.livsmedelverket.se/en/food-and-content/labelling/nyckelhalet/> / <https://www.livsmedelverket.se/globalassets/om-oss/lagstiftning/livsmedelsinfo-till-konsum---markning/livsfs-2015-1-particular-symbol-eng.pdf>

<sup>17</sup> Right to use Heart Symbol. Finnish Heart Association. HEART SING,. [Consulta:25/01/19]. <https://www.sydanmerkki.fi/en>

<sup>18</sup> Electronic Code of Federal Regulations. PART 101—FOOD LABELING. [Consulta:25/01/19]. [https://www.ecfr.gov/cgi-bin/text-idx?SID=a4de35c90219ebe80d230cdd52b1934d&mc=true&node=pt21.2.101&rgn=div5#se21.2.101\\_165](https://www.ecfr.gov/cgi-bin/text-idx?SID=a4de35c90219ebe80d230cdd52b1934d&mc=true&node=pt21.2.101&rgn=div5#se21.2.101_165)

<sup>19</sup> AJC Roodenburg, BM Popkin and JC Seidell. Development of international criteria for a front of package food labelling system: the International Choices Programme. European Journal of Clinical Nutrition (2011) 65, 1190–1200

<sup>20</sup> Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11662:paho-nutrient-profile-model&Itemid=41739&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11662:paho-nutrient-profile-model&Itemid=41739&lang=es)

<sup>21</sup> Regulations Amending Certain Regulations Made Under the Food and Drugs Act (Nutrition Symbols, Other Labelling Provisions, Partially Hydrogenated Oils and Vitamin D). [Consulta:25/01/19]. <http://gazette.gc.ca/rp-pr/p1/2018/2018-02-10/html/reg2-eng.html>

<sup>22</sup> Code of responsible food marketing communication to children. [Consulta:25/01/19] <https://kodeksforfoedevarereklamer.di.dk/english/Pages/english.aspx>

<sup>23</sup> The nutrient profiling model. Nutrient Profiling Technical Guidance. FSA-OFCOM. [Consulta:25/01/19] <https://www.gov.uk/government/publications/the-nutrient-profiling-model>

<sup>24</sup> WHO Regional Office for Europe nutrient profile model (2015). [Consulta:25/01/19] <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2015/who-regional-office-for-europe-nutrient-profile-model-2015>

<sup>25</sup> A Step-by-Step Guide Using the Healthy Hospital Food, Beverage, and Physical Activity Environment Scans National. Centers for Disease Control and Prevention. [Consulta:25/01/19] <https://www.cdc.gov/obesity/strategies/healthy-hospital-environment-toolkit/index.html>

<sup>26</sup> Pollard CM<sup>1</sup>, Nicolson C, Pulker CE, Binns CW. Translating government policy into recipes for success! Nutrition criteria promoting fruits and vegetables. Go for 2&5® Nutrition Criteria. J Nutr Educ Behav. 2009 May-Jun;41(3):218-26.

en cuyo caso el aporte de las grasas añadidas no podrá superar los 15g (aproximadamente el 50% de la grasa total)<sup>26</sup>.

#### **Grasas saturadas y trans.**

La suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto final será igual o inferior a 1,5g por 100g para los productos sólidos y a 0,75g por 100ml para los productos líquidos<sup>1</sup>. Cuando las raciones excedan de 300g o 300ml, se presenten como parte de un menú o un plato completo, la suma de ácidos grasos saturados y trans no deberán superar los 4.5g (valor máximo en raciones  $\geq 300$ g). La grasa saturada naturalmente presente en frutas y hortalizas, no cuenta en el cómputo anterior.

Los alimentos de esta categoría no contendrá fuentes de grasas trans de origen industrial tales como las grasas parcialmente hidrogenadas.

#### **Azúcares añadidos**

Si el proceso tecnológico o culinario requiriese de la adición de azúcares (miel, zumos, siropes, jaleas, sacarosa u otros, mono o disacáridos), el producto final podrá contener, hasta un máximo de 10% de su energía a partir de azúcares añadidos<sup>20,27</sup>. Sin embargo, cuando el alimento vaya dirigido a niños, el aporte máximo no podrá superar el 5% de la energía total<sup>28</sup>. Cuando las raciones de consumo excedan de 300g o 300ml, o se presenten como un plato completo, los azúcares añadidos no deberán superar los 18g (9g si el producto va dirigido a niños). Si la ración se presenta como parte de un menú, el producto final no superará los 10g de azúcares añadidos (5g si el alimento va dirigido a niños). Los azúcares procedentes de frutas y hortalizas, no computan, a excepción de los procedentes de sus zumos.

#### **Fibra**

El producto deberá ser fuente de fibra (3g/100g - 1.5/100ml o 1.5g/100kcal) en base a lo dispuesto en el Reglamento Europeo<sup>1</sup>.

#### **Sodio/sal**

Si el proceso tecnológico o culinario requiriese de la adición de cloruro sódico u otros ingredientes que contengan sal en su composición, el producto final podrá contener un máximo de 200mg de sodio por 100g o por 100ml<sup>22</sup>. Cuando las raciones excedan de 300g o 300ml, o se presenten como un plato completo o plato único, el sodio total no deberán superar los 600 mg<sup>15</sup>. Si la ración se presenta como parte de un menú, el producto final no contendrá más de 480mg<sup>18,25</sup>.

#### **Alimentos en cuya composición se incluyen habas verdes, guisantes tiernos y/o maíz dulce.**

Cuando el producto o la ración propuesta por el fabricante se presenten como un plato principal completo o plato único, o excedan de 300 g o 300 ml, el contenido de habas verdes, guisantes tiernos y/o maíz dulce no sobrepasará el 25% de su peso, escurrido si es el caso. Asimismo la ración propuesta contendrá como mínimo una ración de consumo de hortalizas, incluidas habas verdes, guisantes tiernos y/o maíz dulce.

---

<sup>27</sup> WHO/FAO expert panel. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO technical report series 916. Geneva: WHO; 2003.

<sup>28</sup> Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.

### **PARTE III. DE LOS MENÚS Y RECETAS CON EL LOGOTIPO "5 AL DÍA"**

En lo referente a la alimentación en centros escolares, debe asegurarse que cumple con las premisas del documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos<sup>29</sup>, aprobado en junio de 2010 por el Pleno del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud a propuesta de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), así como la Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición, especialmente en lo establecido en sus capítulos VII y VIII.<sup>30</sup> Asimismo, y con base al Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor<sup>4</sup>, deberá considerarse todo lo establecido en el mismo, muy especialmente lo referente a la información obligatoria.

#### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

A continuación se muestran los criterios que deben cumplir los menús y sus componentes para incorporar el logotipo de "5 al día".

##### **En menús escolares.**

- Cumplir con las recomendaciones del Documento de Consenso o la guía de alimentación escolar adoptada por la autoridad autonómica competente.
- Estar supervisado por un dietista-nutricionista colegiado.
- Incluir en la comida al menos una ración de hortalizas y una de frutas.
- Incluir en la propuesta de cena al menos una ración de hortalizas y una de frutas.
- Utilizar preparaciones de frutas frescas accesibles y cómodas en menús escolares dirigidos a niños menores de 5 años.

##### **En recetas**

- Las recetas que quieran incorporar el logotipo de 5 al día, deberán cumplir los criterios nutricionales marcados para los alimentos de la categoría III.

---

<sup>29</sup> Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos [Consulta:25/01/19]  
[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/documentos\\_e\\_informes.htm](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/documentos_e_informes.htm)

<sup>30</sup> Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

#### **PARTE IV. DE LOS INFORMES TÉCNICOS Y SUS DECLARACIONES MÍNIMAS.**

La Asociación “5 al día” emitirá un informe técnico para evaluar la idoneidad de los alimentos candidatos a ser incluidos en las recomendaciones de consumo de frutas y hortalizas, y por lo tanto, poder incluir el logotipo de la Asociación. La información será suministrada por la empresa interesada, que certificará la autenticidad de los datos mediante métodos analíticos oficiales realizados por laboratorios autorizados. En el caso de específico de zumos, se entregará el certificado de autenticidad con los análisis establecidos en el código de buenas prácticas del sector.

La información aportada deberá incluir como mínimo los siguientes parámetros:

##### **MATERIAS PRIMAS.**

- Lista de ingredientes y su aportación al peso total del producto expresado en %.
- Lista de aditivos alimentarios.
- Descripción sucinta de los criterios y procesos de selección de ingredientes.

##### **PROCESOS DE FABRICACIÓN, ENVASADO Y ALMACENAMIENTO.**

- Descripción sucinta del proceso tecnológico empleado, preferentemente en modo de línea de producción esquematizada.
- Citación de los tiempos y temperaturas máximas, en tratamientos de calor, y tiempos y temperaturas mínimas, en tratamientos de frío, cuando fuese el caso.
- Descripción sucinta del sistema de envasado y almacenamiento.

##### **COMPOSICIÓN NUTRICIONAL**

- Se expresará por 100g de producto y ración recomendada, si es el caso, de consumo directo o una vez reconstituido o escurrido, si así se indicara en las indicaciones de uso.
- Contendrán como mínimo valores de:
  - Energía en kcal y kJ.
  - Agua
  - Proteínas.
  - Hidratos de carbono totales y mono y disacáridos, de los cuales añadidos (incluido el zumo de frutas)
  - Lípidos totales, Ácidos grasos saturados y Ácidos grasos trans. Energía procedente de lípidos totales y de la suma de ácidos grasos saturados y trans
  - Fibra alimentaria total.
  - Sodio.
- Analítica de los nutrientes sobre los que se hacen declaraciones nutricionales en etiquetado o comunicación, así como aquellas que el Comité Científico pueda solicitar por el tipo de producto a evaluar, por ejemplo compuestos fitoquímicos, capacidad antioxidante total, etc.

##### **DECLARACIONES DE CONSUMO , NUTRICIONALES Y DE PROPIEDADES SALUDABLES**

- Etiquetado completo
- Mensajes relacionados con el uso del producto en campañas de comunicación y materiales promocionales
- Declaraciones que relacionen la ración recomendada por el fabricante o el consumo de su producto, con la ingesta recomendada de frutas y hortalizas en el marco de una alimentación saludable.

## **PARTE V. DE LA CAPACIDAD DE MODIFICACIÓN DE CRITERIOS Y/O PARÁMETROS**

Ante la falta de parámetros alimentarios, nutricionales o dietéticos en nuevas categorías de alimentos o con particularidades propias que hagan difícil su evaluación, y que pudieran plantearse a lo largo de la vigencia de este Documento Director, el Comité Científico hará una revisión anual del documento, de modo que se asegure una correcta ampliación del mismo, se subsanen las deficiencias y se incorporen nuevos criterios que cubran la finalidades para las que se ha concebido.

### **Actualización 2010**

- Incorporación de citas bibliográficas a pie de página.
- Cuantificación de raciones de consumo en base al Documento de Raciones recientemente aprobado. En el Anexo III del presente documento se presenta un extracto con valores medios de frutas y hortalizas.
- Inclusión de criterios de cumplimiento en el marketing de zumos.
- Incorporación de dos nuevos criterios de cumplimiento en la categoría III: azúcares añadidos y fibra total.
- Eliminación de las referencias a "contenido reducido en..." para sodio y grasa, en base a las dificultades actuales para su aplicación. En su lugar se han incluido valores absolutos para las recetas que forman parte de un menú.
- Eliminación de la referencia a "bajo contenido en grasa saturada" en base a la discriminación de platos de baja densidad energética cuyo mínimo aporte de AGS, supone una alta contribución a la energía total. Se ha sustituido por un valor máximo para platos únicos o recetas que forman parte de un menú.
- Restricción del consumo de pescados azules de alto contenido en metilmercurio: pez espada, emperador, siluros, lucio, atún (fresco o congelado), marrajo y otras variedades de tiburón.
- En los menús escolares se adoptarán las recomendaciones de AESAN excepto en lo referente a F&H donde se especificará que deben contener cada día al menos 1 ración de frutas y otra de hortalizas. A junio de 2010 se incluyen algunas propuestas de frecuencia alineadas con AESAN pero no se dispone de un documento final que sirva como referencia. una vez se consolide el documento final, se procederá a adecuar este Documento Director.
- Asignación de parámetros analíticos a cada categoría.
- Inclusión del glosario.

### **Actualización 2012**

- Incorporación de la cantidad de 80g para contabilizar las raciones de los envases de alimentos de la categoría I y II sólo en casos de estar dirigidos exclusivamente a niños.
- Eliminación de la referencia del DR para evaluar el contenido mínimo de los alimentos de la categoría III, quedando como referencia la cantidad de 80g considerando variables tecnológicas y de accesibilidad al consumo.
- Sustitución del contenido mínimo de 3 g fibra de los alimentos de la categoría III, por el mínimo establecido en el Reglamento para la declaración "fuente de fibra".
- Incorporación a la Parte III Menús y recetas, de las referencias al Documento de Consenso sobre Comedores Escolares, a la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y al Reglamento 1169/2011 sobre información alimentaria suministrada al consumidor.
- En la Parte III Menús y recetas, se transcriben las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos recogidos en el Documento de Comedores, a excepción del grupo de frutas y hortalizas que se mantiene como el inicial, en al menos una ración de fruta y hortaliza en la comida del comedor escolar.

- Se han incluido las recomendaciones de AESAN respecto de las hortalizas ricas en nitratos y los pescados ricos en metilmercurio.

#### Actualización 2013

- Se añade a los criterios de la categoría II para el sodio un nuevo límite de "contenido reducido" además del ya contemplado de "bajo contenido". El contenido máximo de sodio por 100g de producto escurrido en los alimentos que cumplan con el criterio de "contenido reducido" no podrá exceder el máximo permitido para el sodio en la categoría III (a marzo de 2013 establecido en 200mg por 100g)
- Este criterio se revisará en marzo de 2017.

#### Actualización 2019

- Simplificación en la redacción del texto.
- Incorporación de resumen ejecutivo en español e inglés.
- Actualización de las referencias de la categoría I a la normativa vigente.
- Adecuación de los criterios cuantitativos de las categorías II y III a la actualización de las fuentes bibliográficas usadas como referencia.
- Prohibición de grasas parcialmente hidrogenadas.
- Simplificación del apartado de menús y recetas.
- Criterios cuantitativos para recetas.
- Actualización de bibliografía
- Acuerdo para revisar el documento en 2021.



## **ANEXO I: Hortalizas Frescas**

El capítulo XXI sección 1ª artículos del 1al 11 (3.21.01-3.21.11) del Código Alimentario Español señala que se considerarán hortalizas y verduras frescas los siguientes alimentos.

- **Frutos.** Se distinguen, entre otras, las siguientes especies y variedades: Berenjena, pimiento dulce, pimiento picante, maíz dulce y guindilla.
- **Bulbos.** Se distinguen, entre otras, las siguientes especies y variedades: Ajo, cebolla, puerro, chalota y cebolleta francesa.
- **Coles.** Se distinguen, entre otras, las siguientes especies y variedades: Berza, brócoli, brócoli americana, col de Bruselas, coliflor, col de Milán, col lombarda, repollo y “bordes” (Híbridos de coliflor y de brócoli)
- **Hojas y tallos tiernos.** Se distinguen, entre otras, las siguientes especies y variedades: Acedera, acelga, berro, borraja, cardo, endibia, escarola, espinaca, grelos, lechuga y mastuerzo.
- **Inflorescencia.** Se distinguen, entre otras, las siguientes especies y variedades: Alcachofa.
- **Legumbres verdes.** Se distinguen, entre otras, las siguientes especies y variedades: Guisante, haba, judía y tirabeque.
- **Pepónides.** Se distinguen, entre otras, las siguientes especies y variedades: Calabacín, calabaza, calabaza de cidra o confitera y pepino.
- **Raíces:** Se distinguen, entre otras, las siguientes especies y variedades: Achicoria, apio, colinabo, colirábano, chirivía, escorzonera (salsifí negro), nabo, nabo gallego o redondo, rabanito, rábano, remolacha de mesa, salsifí y zanahoria.
- **Tallos jóvenes:** Se distinguen, entre otras, las siguientes especies y variedades: Apio y espárrago de huerta y trigoero.

## **ANEXO II: Frutas Frescas y Desecadas**

Se considerarán **frutas frescas** todos los alimentos incluidos en el capítulo XXII sección 1ª artículo 6, (3.22.06) del CAE.

Se distinguen, entre otras, las siguientes especies y variedades: Acerola, aguacate, albaricoque, arándano, azufaifa, bergamota (Citrus Bergamia Risso), breva, calabaza para dulce, caquis, casis (grosella negra), cereza, cidra, ciruela, chirimoya, dátil, frambuesa, fresa, fresón, granada, granadilla, grosella, guanábana, guayaba, guayabo, guinda, higo, higo chumbo, lima, limón, madroño, mandarina, mango, manzana, manzanilla (Crataegus pubescens, Stued), melocotón, melón, membrillo, mora, naranja agria (Citrus Aurantium, L.), naranja dulce (Citrus sinensis, L.), níspero - nesple (Mespilus germanica, L.), níspero del Japón (Eriobotrya japonica, L.), papaya, pera, piña, plátano, pomelo, sandía, serbol (Sorbus domestica, L.), tamarindo, uva y zarzamora.



### ANEXO III: Resumen de Raciones de Frutas y Hortalizas

PESO MEDIO BRUTO Y NETO FRUTAS FRESCAS			PESO MEDIO NETO HORTALIZAS	
Alimento	peso bruto (g)	Ración neto (g)	Alimento	Ración neto (g)
Aguacate	100	60	Acelga	150
Albaricoque	195	180	Alcachofas	150
Arándanos	-	125	Apio	150
Cerezas	145	120	Berenjena	150
Ciruelas	120	100	Brócoli	150
Frambuesa	-	125	Calabacín	150
Fresa/fresón	-	250	Calabaza	100
Granada	215	120	Cardo	150
Higos	160	120	Cebolla	100
Kiwi	100	80	Chirivía	100
Mandarina	170	120	Col lombarda	150
Mango	190	120	Col repollo	150
Manzana	200	160	Coles de Bruselas	150
Melocotón	165	100	Coliflor	150
Melocotón en conserva	-	120	Coliflor congelada	150
Melón	445	250	Endibia	150
Moras	-	125	Escarola	150
Naranja	290	200	Espárrago blanco en conserva	150
Nectarina	165	100	Espárrago fresco pelado	150
Nísperos	322	200	Espinacas	150
Pera con piel	174	150	Judía verde	150
Peras en conserva	-	120	Judía verde congelada	150
Piña en conserva	-	120	Judía verde en conserva	150
Piña sin piel	-	120	Lechuga	150
Plátano	120	80	Maíz en conserva	70
Sandía	395	250	Nabos	100
Uvas blancas	125	120	Pepino	150
Uvas negras	125	120	Pimiento rojo	150
<b>Media</b>	<b>196,05</b>	<b>137,68</b>	Pimiento verde	150
<b>Desviación Estándar</b>	<b>93,21</b>	<b>49,61</b>	Puerro	150
<b>Coefficiente de variación</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	Rábano	100
<b>PESO MEDIO NETO FRUTAS DESECADAS</b>			Soja germinada en conserva	150
<b>Alimento</b>	<b>peso neto (g)</b>		Tomate maduro crudo	150
Albaricoque seco sin hueso	30		Tomate pelado triturado en conserva	150
Ciruela seca con hueso	40		Zanahoria	100
Dátil seco	20		Zumo de tomate envasado	150
Higo seco	30		<b>Media</b>	<b>139,44</b>
Melocotón seco	3		<b>Desviación Estándar</b>	<b>21,98</b>
Pasas secas	20		<b>Coefficiente de variación</b>	<b>0,16</b>
<b>Media</b>	<b>28</b>			
<b>Desviación Estándar</b>	<b>7,53</b>			
<b>Coefficiente de variación</b>	<b>0,27</b>			

### ANEXO IV: Glosario

Glosario completo y más información de interés en el ABC de la nutrición: en la página <http://5aldia.org/>