

# MÁQUINAS EXPENDEDORAS DE ALIMENTOS

Estas pautas ayudan a las personas de su edificio a elegir refrigerios y comidas más saludables de las máquinas expendedoras.

## Ofrezca refrigerios más saludables.

1. Asegúrese de que los refrigerios de la máquina expendedora cumplan con **todos** los siguientes criterios **por paquete**:
  - ◆ **Calorías:** 200 o menos
  - ◆ **Grasas totales:** 7 gramos o menos (excepto nueces, semillas, mantequillas de nueces, quesos y productos que contienen nueces o mantequilla de nueces).
  - ◆ **Grasas saturadas:** 2 gramos o menos (excepto nueces, semillas, mantequillas de nueces y quesos).
  - ◆ **Grasas trans:** 0 gramos
  - ◆ **Sodio:** 200 mg o menos (requesón: 400 mg o menos)
  - ◆ **Azúcar:** 10 gramos o menos (excepto productos a base de frutas y verduras sin azúcar. El yogur no debe contener más de 30 gramos por cada 8 onzas).
  - ◆ **Fibra:** Al menos 2 gramos, si el producto es a base de grano o papa (p. ej., barras de cereales, galletas crujientes, pretzels, galletas y papas fritas de bolsa)
2. Limite los refrigerios a base de granos o papa a no más del 50 % de los alimentos en la máquina.

## ¿SABÍA USTED?

- ◆ Muchos refrigerios contienen varias porciones en un solo paquete. Consulte el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional.
- ◆ En promedio, los refrigerios aportan un 24 % de las calorías diarias de una persona. Elija refrigerios saludables que contengan 200 calorías o menos.

## Haga que la opción saludable sea la más sencilla.

3. Publique información sobre las calorías de cada alimento, según su paquete.

## Tome medidas adicionales si el servicio está dirigido a niños y jóvenes menores de 18 años.

4. En lugares que el servicio está dirigido a niños y jóvenes menores de 18 años, los productos no deben contener saborizantes artificiales, colorantes artificiales, edulcorantes artificiales u otros edulcorantes no nutritivos (p. ej., estevia, eritritol).

## Si sirve comidas en máquinas expendedoras, ofrezca opciones más saludables.

Las comidas incluyen ensaladas, sándwiches, burritos y productos envasados combinados, como paquetes de almuerzo con atún.

5. Asegúrese de que las comidas de la máquina expendedora cumplan con todos los siguientes criterios por paquete:
  - ◆ **Calorías:** 700 o menos (todos los productos de 200 calorías o menos deben seguir las pautas para refrigerios indicadas anteriormente).
  - ◆ **Grasas totales:** no más del 35 % de las calorías totales
    - ❖ **Ensaladas:** no más del 60 % de las calorías totales
  - ◆ **Grasas saturadas:** no más del 10 % de las calorías totales
    - ❖ **Ensaladas:** no más del 20 % de las calorías totales
  - ◆ **Grasas trans:** 0 gramos
  - ◆ **Sodio:** no más de 800 mg
    - ❖ **Sopa:** no más de 480 mg por cada 8 onzas
  - ◆ **Azúcar:** no más del 35 % de calorías
6. Abastezca frutas y verduras frescas en máquinas expendedoras refrigeradas.