

EL DIARIO

- El periódico de Pereira -

()

Productos empaquetados, una bomba de excesos

Estudios sobre calidad nutricional advierten que hay más de 5.300 productos comestibles con exceso de azúcares, sodio, grasas saturadas u otros nutrientes críticos.



🕒 JULIO 22, 2019 ([HTTPS://WWW.ELDIARIO.COM.CO/PRODUCTOS-EMPAQUETADOS-UNA-BOMBA-DE-EXCESOS/](https://www.eldiario.com.co/productos-empaquetados-una-bomba-de-excesos/)) ([HTTPS://WWW.ELDIARIO.COM.CO/AUTHOR/EDITORWEBELDIARIO-COM-CO/](https://www.eldiario.com.co/author/editorwebeldiario-com-co/)) EN LOCAL - PEREIRA ([HTTPS://WWW.ELDIARIO.COM.CO/CATEGORIA/NOTICIAS/PEREIRA/](https://www.eldiario.com.co/categoria/noticias/pereira/))



Las cifras del estudio realizado en el 2016 por profesores de las universidades Javeriana, Nacional, Carolina del Norte y Washington demuestran que el 80.2 % de 6.708 productos empaquetados que se ofrecen en los supermercados tienen exceso de azúcares, sodio, grasas saturadas u otros nutrientes críticos.

Para Mercedes Mora y Luis Fernando Gómez, profesores de la Universidad Javeriana, los hallazgos de este estudio demuestran que la mayoría de los productos comestibles que fueron analizados, contienen exceso de nutrientes críticos y serían elegibles para ser regulados y presentar un etiquetado frontal de advertencia que informe al consumidor la calidad nutricional de estos productos. Por lo tanto, los resultados sugieren que una ley de etiquetado podría tener un alto impacto en la oferta de alimentos en Colombia, especialmente en el contexto de la creciente prevalencia de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Lucha por el etiquetado

Desde el 2017, varias organizaciones de la sociedad civil como Red PaPaz, Educar Consumidores, FIAN, DeJusticia, entre otras, vienen adelantando acciones para promover que Colombia acoja las recomendaciones de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) para detener los altos índices de obesidad en menores de edad, impulsando políticas públicas para reducir el consumo de productos ultraprocesados, que incluyen la implementación de sellos frontales de advertencia, regular la publicidad de estos productos dirigida a niños, promover entornos escolares saludables y establecer impuestos

saludables.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud alerta sobre las enfermedades crónicas asociadas a la obesidad, que hoy son causa de muerte en millones de personas en el mundo, surge la necesidad de disponer de datos claros sobre los ingredientes, características y propiedades de los productos que se ofrecen en el mercado.

Varias investigaciones han demostrado que agregar palabras relacionadas con mejoras para la salud al frente de los envases, influye en la decisión de compra; y que algunos términos impresos en las etiquetas de los alimentos son extremadamente engañosos.

Otros resultados del estudio

– El 97.3 % de las carnes procesadas (jamones, salchichas, hamburguesas, salchichones) tienen uno o más ingredientes críticos según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y 87.5% analizando con el perfil de nutrientes de Chile (allí los empaquetados tienen etiquetado frontal de advertencia)

– El 95.6% de los dulces (chocolates, flanes, entre otros) tienen niveles superiores que lo recomendado por la OPS y 85 % según el modelo chileno.

– El 92.4 % de los snacks tienen niveles superiores que lo recomendado por la OPS y 92 % de acuerdo con el perfil de nutrientes chileno.

– Estas cifras, sumadas a los resultados de un estudio realizado en 2017 que establece que el 97 % de los cereales listos para el desayuno tienen niveles inadecuados de azúcar, sodio o grasas saturadas, son una alerta sobre la necesidad de que en Colombia se cuente con herramientas que le permitan al ciudadano tomar decisiones informadas.

Dato

Luego de que Chile implementara el etiquetado frontal de advertencia en 2016, el 67.8 % de los encuestados consideraron que los sellos si influía en la elección de compra y empezaron a elegir alimentos con menos sellos

Cuidado con la ‘trampa’ de algunas etiquetas

Corteva enlista algunas palabras “de moda” que podrían confundir a los ciudadanos y a las que hay que permanecer atentos:

– **Light:** Indica reducción de calorías o grasa, aunque en algunos productos simplemente se diluyen. Generalmente, entre menos gramos de grasa indica la etiqueta, mayor es el porcentaje de azúcar que contiene el producto.

– **Multigrano:** Suena muy saludable, pero básicamente significa que hay más de un tipo de grano en el producto, con mucha probabilidad de que sean granos refinados, a menos que el producto esté marcado como “grano entero”.

– **Natural:** Esta afirmación no significa que el producto sea o parezca natural, sino que en algún momento el fabricante usó un producto natural como manzanas o arroz.

– **Orgánico:** Esta etiqueta no demuestra realmente si el producto es saludable o no. Por ejemplo, el azúcar orgánico aún es azúcar.

– **Bajo en calorías:** Estos productos deben contener 1/3 menos de calorías que el producto original de la misma marca. Sin embargo, la versión baja en calorías de una marca puede contener calorías similares a la original de otro producto.

– **Bajo en grasa:** casi siempre significa que la grasa se ha reducido a cambio de agregar más azúcar.

– **Fortificado o enriquecido:** El primer término significa que se han agregado vitaminas o minerales a un alimento que originalmente no los incluía. Enriquecido significa que los nutrientes que se perdieron durante el procesamiento de los alimentos se han agregado nuevamente..

– **Con sabor “natural” a fruta:** Muchos alimentos procesados se refieren a un sabor natural como el yogur de fresa; sin embargo, es posible que no contenga fresas reales, son productos químicos diseñados para que tengan el mismo sabor.

– **Cero grasas trans:** Esta afirmación en realidad significa “menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción”.

Dato

Según la última Encuesta Nutricional presentada por el Ministerio de Salud, 1 de cada 4 niños en edad escolar (5 a 12 años) tienen sobrepeso, niveles que incrementaron en un 30 % entre el 2010 y el 2015



Help students manage time Política – Página 9

Anuncio Applied Digital Skills



eldiario.com.co



11 cancer causing foods

Anuncio Factaholics



Sociales – Página 15

eldiario.com.co



AllModern: Modern Decor

Anuncio AllModern



Red hospitalaria en alerta por Hepatitis A

eldiario.com.co



Temas – Página 21

eldiario.com.co

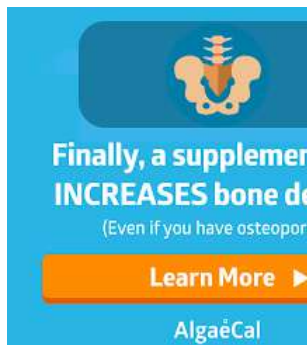
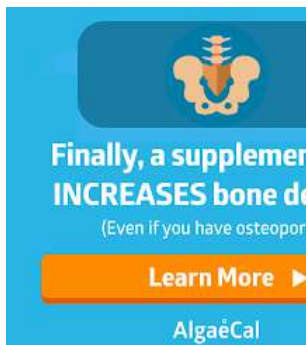


Una pereira con Colomb Mundial de I

eldiario.com.co


Deja Un Comentario

Iniciar la discusión...



(<https://www.facebook.com/eldiariopereira/>)

Copyright © 2019 R.R EDITORES Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin

 ización escrita de su titular. Tratamiento de datos personales (<https://www.eldiario.com.co/politicas-de-tratamiento-de-datos-personales-en-r-r-editores-ramirez-ramirez-ltda/>)

(<https://twitter.com/eldiariopereira>)



(<https://www.instagram.com/eldiariopereira/>)



(https://www.youtube.com/channel/UCxFLP-TRppUvQbS_GKB9bTw/videos)