

REVISTA Credencial (/)

11 de octubre del 2021

SUSCRÍBASE (/SUSCRIBASE) | CONTÁCTENOS (/CONTACTENOS)



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



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



REVISTA Credencial

21 de abril de 2021



(/noticia/actualidad/para-que-las-etiquetas)

Ilustraciones Shutterstock

ACTUALIDAD (/ACTUALIDAD)

¿Para qué las etiquetas? (/noticia/actualidad/para-que-las-etiquetas)

Por: AMIRA ABULTAIF KADAMANI*

En medio de la discusión sobre la implementación de un etiquetado frontal de advertencia en los alimentos procesados, la pandemia resalta el vínculo de la alimentación no saludable con el desarrollo de enfermedades crónicas.

Twittear

Compartir 0

TAGS:

Actualidad (/actualidad), Azúcar (/tags/tags-1117), colombia (/tags/tags-72), Colombia (/categoria/ubicacion-34), comida (/tags/tags-4202), etiquetas (/tags/tags-5566), Mundo (/tags/tags-1456), Salud (/tags/tags-810)

LOS HÁBITOS alimenticios sobrepasan las consideraciones palatinas o glamurosas. Si hay algo que ha demostrado la COVID-19 es que “si no reducimos los factores de riesgo para las enfermedades crónicas, no vamos a estar preparados para la próxima pandemia”, recalca el médico Andrés Vecino, doctor en salud pública y quien desde la Universidad Johns Hopkins investiga sobre economía de la salud. Las seis principales comorbilidades de los fallecidos de distintos grupos etarios por coronavirus en Colombia son, en su orden, hipertensión, diabetes, enfermedad respiratoria, enfermedad renal, enfermedad cardíaca y obesidad. Y la ciencia ha demostrado que al menos cinco de ellas pasan orondas por la mesa del comedor.

La situación en la región es un espejo. “El incremento de obesidad y diabetes en América Latina es gran contribuyente a las altas tasas de mortalidad. En México y Chile, el 75% de las mujeres tiene sobrepeso. Los productos procesados pobres en nutrientes y densos energéticamente son a menudo el único tipo de alimento al alcance de las poblaciones más desfavorecidas”, establece la revista científica *The Lancet* en su editorial de noviembre.

Varios países de América Latina han implementado medidas para que la industria alimenticia esté más regulada y los ciudadanos, mejor informados. Además de imponer nuevos impuestos, restringir o condicionar la publicidad –especialmente a menores de edad– o prohibir la distribución de productos en ciertos establecimientos –como colegios–, hay una disposición crucial que empodera a los consumidores en la decisión de lo que se llevan a la boca: el etiquetado frontal de advertencia, que es distinto a la tabla nutricional.

En Chile se aplica desde 2016 y ya se ven cambios significativos, entre ellos, un decrecimiento del 23,7% en el consumo de bebidas azucaradas y una reducción del 51 al 44% de productos altos en azúcares, grasas o sodio, dado que fueron reformulados por sus fabricantes, según estudios científicos. El efecto en la salud demorará un poco más en determinarse, pero ese es un indicio sin precedente y promisorio para combatir males prevenibles que causan la mitad de las muertes tempranas, a nivel global: diabetes y enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, además del EPOC (cuyo principal factor de riesgo es el tabaco, pero hay investigaciones que también los vinculan a la dieta).

Inspirados en la experiencia chilena, Perú, Uruguay, Israel y México han adoptado etiquetas semejantes, y otro puñado de países lo están considerando. En México, un análisis proyectivo del Instituto Nacional de Salud Pública calcula que al cabo de cinco años 1,3 millones de personas podrían dejar de ser obesas.

Desde 2017, en Colombia se han presentado tres proyectos de ley en esa vía; los dos primeros se hundieron, mientras que el último pasó a debate en el Senado. Paralelamente, el Ministerio de Salud anunció en febrero un acuerdo con la industria para incluir sellos frontales en los alimentos, los cuales empezarán a implementarse voluntariamente a partir de mayo de 2021 hasta ser obligatorios desde noviembre de 2022. Es una propuesta que aún está en construcción, y en la definición de detalles hay reparos de la academia y la sociedad civil en cuatro puntos: la forma del sello, el mensaje que lo acompaña, los plazos estipulados para su entrada en vigencia (un tiempo que, dicen, es muy prolongado ante la urgencia que demanda la coyuntura de salud pública en el país) y las garantías legales de su aplicación (una resolución puede ser reemplazada por otra del Gobierno entrante y no tiene el mismo peso que una ley). Adicionalmente, está en curso una acción popular presentada en diciembre de 2019 por RedPapaz, una de las principales organizaciones civiles promotoras de esta iniciativa. <

>> ¿CÓMO SE LEE UNA TABLA NUTRICIONAL?

Ejemplo de etiqueta de un yogur:

Información Nutricional

Tamaño por porción 1 Vaso (200 g)

Porciones por envase 5

Cantidad por Porción

Energía 140 kcal Energía de la grasa 35 kcal

Valor Diario*

Grasa Total 4 g **6%**

Grasa Saturada 2,5 g 13%

Grasa *Trans* 0 g

Colesterol 10 mg **3%**

Sodio 100 mg **4%**

Carbohidrato Total 21 g **7%**

Fibra Dietaria 0 g 0%

Azúcares 16 g

Proteínas 6 g **12%**

Vitamina A 4% • Vitamina C 0%

Calcio 20% • Hierro 0%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus Valores Diarios pueden variar.

valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

- Cada porción de yogur, es decir, un vaso de 200 gramos, contiene 4 gramos de grasa de los 65 que el Ministerio de Salud referencia como un estándar diario total. Esto equivale al 6% del valor establecido. Así se determina este porcentaje con todas las categorías de nutrientes, excepto los azúcares y las grasas trans, que no tienen valores de comparación.
- Las cantidades de vitaminas y minerales de los alimentos solo se presentan porcentualmente con respecto al valor de referencia de la tabla del Ministerio de Salud.

>> GUÍA DE TOTALES DIARIOS

Esta tabla se denomina: “Valores de referencia de consumo diario de nutrientes” y fue adoptada por el Ministerio de Salud en 2011. Sus valores se establecen con base en una dieta de 2000 kilocalorías (kcal) al día, para una mujer europea de edad media. De ahí que varios investigadores insistan en que no representan los requerimientos diarios de personas de diferente edad, género, actividad física, condición de salud y genotipo; para ello existen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) para la población colombiana, también determinadas por el Ministerio de Salud.

Energía y Nutriente	VDR niños mayores de 4 años y adultos
Calorías	2000 Kcal
Grasa	65 g
Ácidos Grasos Saturados	20 g
Colesterol	300 mg
Carbohidratos Totales	300 mg
Fibra Dietaria	25 g
Sodio	2400 mg
Potasio	3500 mg

Proteína	50 g
----------	------

>> ¿CUÁLES SON LOS CRITERIOS DE LA ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS) PARA DETERMINAR SI UN PRODUCTO TIENE EXCESO DE NUTRIENTES?

SODIO: igual o mayor a 1 mg. por 1kcal.

AZÚCARES: igual o mayor al 10% del total de energía (kcal).

OTROS EDULCORANTES (ARTIFICIALES O NATURALES): cualquier cantidad.

TOTAL DE GRASAS: igual o mayor al 30% del total de energía (kcal).

GRASAS SATURADAS: igual o mayor al 10% del total de energía (kcal).

GRASAS TRANS: igual o mayor al 1% del total de energía (kcal).

>> ¿QUÉ TIPOS DE ETIQUETAS FRONTALES HAY EN AMÉRICA LATINA?



CHILE
A partir de junio 2016, obligatorio



PERÚ
A partir de julio 2019, obligatorio



EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO

EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO

EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO

EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO



URUGUAY
A partir de febrero 2021, obligatorio



MÉXICO
A partir de octubre 2022, obligatorio



>> ¿CUÁL ES EL MÁS RECIENTE MODELO DE ETIQUETA PROPUESTO POR EL GOBIERNO COLOMBIANO?



BRASIL
A partir de octubre 2022, obligatorio

ALTO EM
AÇÚCAR ADICIONADO
GORDURA SATURADA
SÓDIO



ECUADOR
A partir de agosto 2014, obligatorio

MEDIO en AZÚCAR

ALTO en AZÚCAR

MEDIO en GRASA

ALTO en SAL

BAJO en SAL

BAJO en SAL

ALTO EN AZÚCARES AÑADIDOS
MINSALUD
MODERE SU CONSUMO

ALTO EN GRASA SATURADA
MINSALUD
MODERE SU CONSUMO

ALTO EN SAL / SODIO
MINSALUD
MODERE SU CONSUMO

>> **CIENCIA DEL ETIQUETADO**

• Un análisis cuantitativo de nutrientes de 102 alimentos y 36 bebidas más vendidas en Colombia entre 2016 y 2018 halló que los fabricantes bajaron la cantidad de azúcar de 9,2 gr./100ml a 5,2 gr./ ml en las bebidas, pero incrementaron el contenido de edulcorantes no calóricos (de 33% de las bebidas con edulcorantes en 2016 se pasó a 64% en 2018).

- Con respecto a los alimentos, hubo mínimos cambios de formulación. “Los edulcorantes afectan las bacterias del organismo fundamentales en la salud, además de desplazar los alimentos naturales y hacer que la persona siempre quiera comer algo más dulce”, explica la nutricionista Mercedes Mora, coautora del estudio realizado por las universidades Javeriana, Nacional y Carolina del Norte.
- Una encuesta online realizada este año por estos mismos centros académicos quiso determinar qué tipo de etiqueta de advertencia era más efectiva para desestimular el consumo de un producto ultraprocesado, y el resultado fue que el 49% de los 1.997 participantes escogerían el rótulo octagonal; el 27%, el triangular y el 21%, el circular. Parecería una nimiedad, pero la ciencia detrás de ello es precisa: “En muchos países estos sellos tienen forma de señales de tránsito porque se sabe que estas llaman más la atención de un consumidor y las comprende mejor”, explica Mora. “Las tres opciones que presentamos son formas usadas en la señalización vial, pero el octágono es la de ‘pare’, señal de advertencia, mientras que el círculo tiene múltiples usos a manera de señal informativa”, agrega.
- En eso coincide Carolina Piñeros, directora de RedPapaz, para quien es claro que hoy, ante los índices de morbilidad y mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles, más que información lo que necesitan las personas son advertencias sencillas y contundentes. Además, en Colombia, desde 2011, los fabricantes de alimentos pueden usar un rótulo circular con las palabras ‘alto en’ para destacar un nutriente que ha sido agregado y es positivo para la salud, como, por ejemplo, “alto en vitamina C” o “alto en calcio”, y si ahora se usa el círculo con una connotación negativa confundiría a la ciudadanía, aseguran los expertos.
- La lista de los ingredientes de un producto se presenta en el orden de cantidad de contenido. “Si dentro de los cinco primeros ingredientes está el azúcar, la grasa o el sodio, quiere decir que se encuentran en alta cantidad”, afirma la investigadora Mora. • Los beneficios proyectados a 25 años de tener un etiquetado de advertencia en Colombia equivalen a 2,7 billones de pesos menos para el sistema de salud.

>> ¿QUÉ SIGNIFICA CONSUMIR EN EXCESO UN PRODUCTO ULTRAPROCESADO?

Esa es, sin duda, una línea roja difícil de trazar, pues no hay un parámetro estándar teniendo en cuenta que cada organismo reacciona de manera distinta y cada quien vive en contextos disímiles. Aunque los expertos sostienen que no se trata de eliminar por completo los ultraprocesados, sí hay que ser muy cautelosos. “El consumo de estos productos debe ser la excepción y no la regla. Se puede pensar que una gaseosa al día no es mucha cosa, pero sí lo es. Si uno acompaña todas las comidas con un ultraprocesado, eso es demasiado por dos razones: primero porque añade sustancias que no son necesarias – específicamente azúcares, grasas y sodio–, y segundo, porque genera hambre y hace que uno quiera consumir más”, sostiene el salubrista Andrés Vecino.

**Periodista y escritora
colombo-libanesa. Ha
trabajado para agencias
periodísticas internacionales,
y como investigadora y*

*productora de documentales
para Discovery Channel,
National Geographic y PBS.*



Si quiere conocer más sobre este tema, suscríbese ahora a Revista Credencial y reciba 7 ejemplares por el precio de 6.

(/suscribase)

(<https://www.bancodeoccidente.com.co/wps/portal/banco-de-occidente/bancodeoccidente/para-personas/tarjeta-de-credito/nuestras-tarjetas>)

EDICIÓN IMPRESA



(/sumario)

(/sumario)

(/sumario)

(/sumario)



¡Suscríbese ya!

Compre Revista Credencial y reciba 7 ejemplares por el precio de 6

(/suscribase)

SECCIONES

- AGENDA (/AGENDA)
- LIBROS (/LIBROS)
- MÚSICA (/MUSICA)
- CINE (/CINE)
- ACTUALIDAD (/ACTUALIDAD)
- PERSONAJES (/PERSONAJES)
- GALERIAS (/GALERIAS)
- CREDENCIAL HISTORIA (/HISTORIA)

OTROS LINKS DE INTERES

- MAPA DEL SITIO (/SITEMAP)
- CONTACTENOS (/CONTACTENOS)
- SUSCRIPCIONES (/SUSCRIBASE)
- QUIENES SOMOS (/QUIENES-SOMOS)
- TÉRMINOS Y CONDICIONES (/TERMINOS-Y-CONDICIONES)
- AVISO DE PRIVACIDAD (/AVISO-DE-PRIVACIDAD-HOME)

COPYRIGHT © 2015 Revista Credencial
 Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular Ver **Términos y Condiciones.** (/terminos-y-condiciones)

