

ETIQUETADO DE ALIMENTOS E INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por:

CRISTINA GRAJALES OSORIO

RESUMEN:

A través de este artículo se pretende dar a conocer de qué manera ha ayudado el etiquetado de los alimentos en el estado nutricional de las personas y entender que la información nutricional que nos brindan en los productos es una medida que han tomado los gobiernos para mejorar la calidad de vida de las personas así como prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, etc. Debemos ser claros que el papel de la información nutricional es la de enseñar al consumidor cuáles son los componentes del producto para que éste (el consumidor, a través de su criterio) pueda elegir alimentos que considere saludables, así como reconocer que tipo de alimentos no puede o no debe consumir debido a alguna enfermedad o alegría a algún componente. También es importante destacar que estas etiquetas nutricionales cuentan con ciertas reglas y que la información contenida en las etiquetas debe ser verídica y no engañar al consumidor atribuyendo al producto cualidades o propiedades que no posee; el incumplimiento de estas reglas o normas puede traer perjuicios para las empresas productoras o comercializadoras de los productos.

PALABRAS CLAVE:

Etiquetado de alimentos, Información nutricional

INTRODUCCIÓN

Este trabajo tiene como objetivo, presentar el artículo científico en el cuál se evidencian algunos conocimientos aprendidos en el curso. Además se pretende dar a conocer al público acerca de la necesidad que se ha dado en las últimas décadas de usar el mecanismo de los etiquetados en los productos alimenticios como medida para reducir así en la población mundial problemas de obesidad, de hipertensión, cardiovasculares y otros.

DESARROLLO DEL TEMA

El etiquetado de los alimentos ha cobrado un amplio interés en el ámbito mundial por la creciente y elevada carga de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como son la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, los cánceres, la osteoporosis, y las malformaciones congénitas, patologías que están directa o indirectamente relacionadas con la alimentación y por lo tanto, en gran medida se pueden prevenir. En algunos casos incluso su tratamiento depende de la alimentación y de una

selección apropiada de alimentos en tipo y cantidad.

De acuerdo con la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la OMS, la información nutricional declarada en la etiqueta de un alimento tiene implicaciones positivas para la salud pública, pues es una herramienta poderosa que facilita la promoción de la alimentación saludable, mediante la educación nutricional directa a los consumidores, quienes potencialmente mejoran su capacidad para seleccionar los alimentos. El Plan de Acción de la Estrategia contempla la inclusión de información nutricional en la etiqueta de los alimentos, así como adicionar a la lista de nutrientes de declaración obligatoria (energía, proteína, grasa y carbohidratos), los contenidos de sodio, azúcares, grasas saturadas y ácidos grasos trans, por la necesidad de monitorear los mismos, en función de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con su consumo en exceso.

También en el "Libro Blanco de la Comisión", de 30 de mayo de 2007, acerca de la Estrategia Europea sobre Problemas de Salud relacionados con la Alimentación, el Sobrepeso y la Obesidad, se señaló que el etiquetado sobre propiedades nutritivas es un método importante para informar a los consumidores sobre la composición de los alimentos y para ayudarles a tomar una decisión adecuada. El Reglamento determina que esta información alimentaria debe ser precisa, clara y fácil de comprensión para permitir que los consumidores, incluidos los que tienen necesidades dietéticas especiales, tomen sus decisiones con conocimiento de causa. Así como para interesar al consumidor medio y, dado el bajo nivel actual de conocimientos en materia de nutrición, responder así a los objetivos informativos por los que se introduce la información indicada, permitiendo formas de presentación mediante símbolos gráficos. Cuando es utilizada por profesionales de la salud cualificados esta información es altamente informativa, pero los consumidores encuentran dificultades para su comprensión.

En los últimos años, además del habitual etiquetado en el reverso del paquete, varios fabricantes y distribuidores de alimentos están usando representaciones gráficas en la parte frontal de los paquetes con el fin de ayudar a los consumidores a interpretar la información nutricional. A los consumidores, en general, les gusta la idea de disponer de información simplificada en la parte frontal del envase, pero difieren en sus preferencias entre los diversos formatos creados: Las GDA (*Guideline Daily Amounts*), el Semáforo (*Traffic Light*) que consiste en un código de colores como indicador de los niveles de nutrientes, o logos saludables como el *Sweden's Green Keyhole* o el *Australian Tick Sign*.

Consecuencias respecto a la poca información nutricional:

La obesidad representa el triunfo de los alimentos energéticos y baratos, de las porciones grandes, de la omnipresencia de comida en cualquier punto de venta (desde las gasolineras hasta las escuelas de primaria) y de la incesante publicidad de comida de baja calidad nutricional y con un exceso de grasa. Además, los hábitos de las sociedades desarrolladas han cambiado y el ocio suele ser pasivo (internet, televisión, videojuegos). En esta línea, la tendencia actual es aumentar el consumo de comida rápida o para llevar, que puede llegar a suponer hasta un tercio de las calorías consumidas; y este tipo de comidas contiene más calorías, grasas saturadas y colesterol, y menos fibra, que las comidas caseras. Además, las evidencias dicen que en este tipo de comidas la capacidad del individuo para conocer la composición de lo que ingiere es limitada, debido a la información parcial que se ofrece y a la escasa relación con lo que se consume.

Las intervenciones que se proponen para la reducción de la obesidad pasan por la educación nutricional, la restricción de anuncios de comida basura en televisión, sobre todo los dirigidos a los niños (o al menos tener en cuenta el horario en el que se emiten), el fomento de los alimentos saludables, la reformulación de productos dentro de la industria alimentaria, las políticas nutricionales que graven más los productos con escaso valor nutritivo, la promoción de la actividad física, etc.

La educación nutricional tiene, entre otras tareas, la de enseñar a elegir alimentos saludables. El medio con el que se cuenta para informar sobre

la composición nutricional de un alimento, es su etiqueta. La información en una etiqueta es esencial para hacer elecciones correctas. El etiquetado de los productos, de todos los productos, también los que se ofrecen en *cáterin* y comida para llevar, debe ser entendible por los consumidores. El etiquetado es una forma directa, barata y factible de influir en la elección de los productos y puede actuar de forma muy positiva controlando el problema actual de la obesidad. La comprensión de la etiqueta se apoya en ocasiones con logotipos que simplifican la elección del producto saludable, como por ejemplo: *Pick the Tick, Traffic Light* o *Keyhole*

Nutrición con alimentos procesados:

Si bien los alimentos aislados difícilmente pueden cubrir todas las necesidades nutricionales de las personas en las distintas etapas de la vida, es posible su evaluación mediante la comparación de su composición respecto a las pautas de alimentación saludable. Esto es particularmente importante en los productos de consumo habitual que conformaran la base de la dieta, los cuales además del aporte de nutrientes, no deberían ser vehículo de aquellos componentes que actualmente son ampliamente reconocidos como deletéreos para la salud, principalmente sodio, grasas trans, grasas saturadas, colesterol, azúcares, densidad energética, etc. Así, en la selección de las pre mezclas que integran los planes de asistencia alimentaria, es muy importante considerar cada producto en su totalidad y no sólo en función de algunos componentes. En la medida que estos productos pueden constituir las principales fuentes de nutrientes de las personas que los consumen, su calidad nutricional debería responder a los criterios de dieta sana y completa, aportando los nutrientes esenciales que el organismo no puede sintetizar como ciertos aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas, minerales. Estos productos son en general "pre-elaborados", constituidos por variadas mezclas de ingredientes deshidratados presentados a veces como "completos" nutricionalmente, donde es necesario el agregado sólo de agua en muchos de ellos. Sin duda disponer de estas pre mezclas es recomendable e indicado en determinadas situaciones como las catástrofes, donde las cadenas alimentarias se interrumpen. También a nivel institucional disponer de pre-elaborados que faciliten la elaboración de ciertos platos, puede ser de gran utilidad. Sin embargo dentro de la estructura familiar, éste tipo de alimentación

debería ser eventual, ya que si bien no será tratado en este trabajo, otros aspectos a contemplar son los factores culturales y vinculares que los alimentos y la cocina ocupan dentro de la familia y la sociedad. Dada la cantidad de productos disponibles y la diversidad de usos previstos, se consideró de interés una primera estimación de la calidad nutricional de los mismos, en función de la información presentada en las fichas técnicas confeccionadas por las propias empresas y del etiquetado de los productos.

Consumo de sodio y medidas de evaluación con el etiquetado nutricional.

El sodio es un nutriente esencial para el organismo humano, cuya ingesta adecuada (IA) en adultos, según la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos, es de 1.500 mg/d y el nivel máximo de consumo tolerable del nutriente (UL) es de 2.300 mg/d (considerando los posibles efectos adversos que el sodio tiene sobre la salud cardiovascular). Estudios epidemiológicos sugieren que la ingesta elevada de sodio es un factor de riesgo independiente para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, en especial enfermedad cerebrovascular y eventos fatales por enfermedad coronaria, así mismo la consulta conjunta de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en el 2003, consideró que había pruebas convincentes de la relación entre una ingesta elevada de sodio y enfermedades cardiovasculares. En consecuencia, la OPS propuso a los países miembros la implementación de la estrategia de reducción de la ingesta de sal/ sodio, como medida para la reducción de las enfermedades cardiovasculares en Latinoamérica.

En Colombia las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte (5-6), ocasionando 62.652 años de vida saludable perdidos, como consecuencia de cardiopatía hipertensiva, cardiopatía isquémica y enfermedad cerebrovascular. Esta realidad epidemiológica hace que las enfermedades cardiovasculares sean una prioridad en materia de salud pública en el país y sustenta la adhesión a la propuesta de la OPS, que ha sido adoptada también por otros países de la región, entre ellos Costa Rica, Brasil, Chile y Argentina.

*Estudiante de Nutrición y dietética

1er semestre

Universidad de Antioquia

gossip.emchotmail.com

Debido a los cambios en las costumbres y hábitos alimentarios en países en vía de desarrollo, en los cuales se evidencia un aumento en el consumo de alimentos procesados y considerando que, según estimaciones internacionales, hasta un 80% de la ingesta de sodio proviene de alimentos empacados y procesados; una de las estrategias sugeridas para la disminución del contenido de este mineral es la generación de metas de reducción en estos alimentos y la evaluación de dichas metas en el tiempo por diversos mecanismos, entre ellos el etiquetado nutricional .

En Colombia la resolución 333 de 2011 (18) establece los requisitos de etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano que deseen hacer declaraciones nutricionales o de salud. Dicha resolución reglamenta la declaración del contenido de sodio de los alimentos y permite el uso de los descriptores “bajo” y “muy bajo en sodio” en aquellos alimentos cuyo contenido de este mineral por porción declarada sea menor a 140 o 40 mg, respectivamente. La información sobre el contenido de sodio brindado por el etiquetado nutricional, además de instruir al consumidor, es una oportunidad interesante de obtener de forma sencilla datos del contenido de sodio de alimentos empacados. Estos datos podrían ser utilizados para la formulación y seguimiento de las estrategias de reducción del contenido del mineral.

BIBLIOGRAFÍA:

Blanco-Metzler A, Roselló-Araya M, Núñez-Rivas HP. Situación basal de la información nutricional declarada en las etiquetas de los alimentos comercializados en Costa Rica. ALAN [revista en la Internet]. 2011 Ene [citado 2014 Ago 21] ; 61(1): 87-95. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222011000100012&Ing=es.

Babio Nancy, López Leonor, Salas-Salvado Jordi. Análisis de la capacidad de elección de alimentos saludables por parte de los consumidores en referencia a dos modelos de etiquetado nutricional: estudio cruzado. Nutr. Hosp. [revista en la Internet]. 2013 Feb [citado 2014 Ago 21]

; 28(1): 173-181. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-

16112013000100024&Ing=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6254>.

Sebastián-Ponce Miren Itxaso, Sanz-Valero Javier, Wanden-Berghe Carmina. Food labeling and the prevention of overweight and obesity: a systematic review. Cad. Saúde Pública [serial on the Internet]. 2011 Nov [cited 2014 Aug 21] ; 27(11): 2083-2094. Available from: http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2011001100002&Ing=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2011001100002>.

Olivera Carrion, M. *Bromatological and nutritional assessment criteria of pre made products through labeling and technical information. Diaeta* [serial on the Internet]. 2011, vol.29, n.137 [cited 2014-Aug 21], pp. 14-22 . Available from: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372011000400002&Ing=es&nrm=iso

Carmona Garcés Isabel Cristina, Gómez Ramírez Briana Davahiva, Gaitán Charry Diego Alejandro. Contenido de sodio en alimentos procesados comercializados en Colombia, según el etiquetado nutricional. *Perspect Nut Hum* [revista en la Internet]. 2014 Jun [citado 2014 Ago 21] ; 16(1): 61-82. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082014000100006&Ing=en.