

Recibido: 31.01.2020 | Aceptado: 04.03.2020

Palabras clave: Contenido energético, etiquetado de advertencia, etiquetado frontal de alimentos, información nutricional.



Nuevo etiquetado de alimentos

MARÍA LUISA CARRILLO INUNGARAY

maluisa@uaslp.mx

ABIGAIL REYES MUNGUÍA

UNIDAD ACADÉMICA MULTIDISCIPLINARIA ZONA HUASTECA, UASLP

Ya sea porque la letra de la información nutrimental que viene en las etiquetas es muy pequeña, y muchos consumidores no pueden leerlas, o porque esa información no les dice nada, en México son cada vez más las personas con obesidad y enfermedades crónicas degenerativas. Los sistemas de salud están rebasados en cuanto al costo de las enfermedades crónicas no transmisibles, cuyo origen se encuentra en los malos hábitos de alimentación.

En un mundo globalizado, es difícil que no se consuman alimentos procesados. Los consumidores deben estar atentos al contenido de nutrientes que se indican en la etiqueta del producto, para así decidir sobre su consumo. Cada nutriente tiene una función en el metabolismo humano: las proteínas ayudan a mantener la masa muscular y la producción de enzimas y anticuerpos; las grasas ayudan a proteger los órganos y tejidos y a la síntesis de algunas hormonas; los carbohidratos proporcionan energía para todos los procesos vitales del organismo; las vitaminas y los minerales, aunque se encuentran en pequeñas cantidades en los alimentos, su consumo es indispensable, ya que sirven como catalizadores de todas las reacciones que se llevan a cabo en el organismo, al mantenimiento del sistema óseo y a la actividad antioxidante.

Aunque en la actualidad existe la tendencia a consumir alimentos más naturales y con menos procesamiento tecnológico, es difícil no consumir uno industrializado, razón por la que la Secretaría de Salud considera que los con-

sumidores deben conocer el contenido de nutrientes críticos como azúcares, grasas y sodio de estos alimentos, con la finalidad de promover una alimentación saludable y prevenir el sobrepeso, obesidad y enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, cardiovasculares, cáncer, entre otras.

Los alimentos envasados tienen un cuadro de información nutrimental en su etiqueta, en donde de manera obligada debe declararse el contenido de macronutrientes como proteínas, grasas y carbohidratos, y el de micronutrientes como vitaminas y minerales. De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 8 de febrero de 2010, el contenido de grasas debe desglosarse en grasas saturadas y no saturadas; asimismo, hace referencia al valor energético del producto.

El valor energético de un alimento se expresa en kilojulios (KJ), una unidad de energía que se utiliza para definir el aporte calórico. La kilocaloría (kcal) es la unidad que representa la cantidad de energía calorífica necesaria para aumentar un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua pura, a una presión de determinada atmósfera.

La cantidad de cada nutriente en un alimento dependerá de las materias primas usadas para elaborarlo; por ejemplo, si contiene productos de origen animal como leche, carne y huevos, en su etiqueta reportarán una mayor canti-

dad de proteínas; si se emplearon harinas de cereales se reportará una mayor cantidad de carbohidratos; si se usaron aceites, grasas o semillas oleaginosas se reportará una mayor cantidad de grasa. Si en la elaboración de un alimento en particular se emplean frutas y verduras, se esperaría que el contenido de vitaminas y minerales fuera mayor. Cabe mencionar que estos compuestos son más sensibles a los tratamientos térmicos y disminuyen durante el proceso de elaboración, por lo que para reponerlos se acostumbra adicionarlos después del tratamiento tecnológico.

Hay alimentos que están exentos de incluir la información nutricional en su etiqueta: productos sin transformar, alimentos no envasados, productos curados, agua, sal, especias, té, vinagres, aditivos alimentarios y bebidas con grado alcohólico superior a 1.2 por ciento, goma de mascar sin azúcar, productos y materias primas para uso y consumo interno de instituciones, materias primas de uso industrial, extractos de café puros y los productos de venta a granel, entre otros.

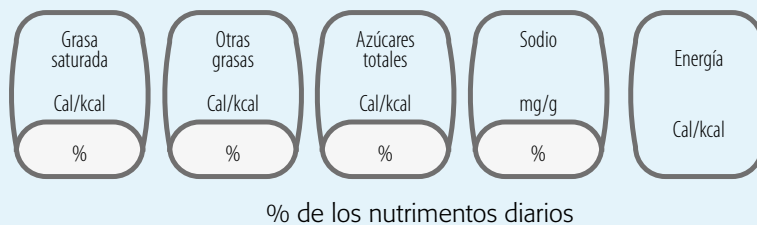
Etiquetado actual

En 2010, el Gobierno Federal implementó el Acuerdo Nacional para la

Salud Alimentaria (ANSA), una estrategia de la Secretaría de Salud para prevenir los problemas de sobrepeso y obesidad. Para avanzar en sus objetivos, en 2012 el Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública difundió la Revisión del Etiquetado Frontal: Análisis de las Guías Diarias de Alimentación y su Comprensión por Estudiantes de Nutrición en México.

En 2013 se adoptó la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, la cual permitió que en 2015 entrara en vigor el uso de las Guías Diarias de Alimentación (GDA). Éstas se presentan en la parte frontal del envase del alimento e indican la cantidad y el porcentaje de grasa saturada, otras grasas, azúcares totales, sodio y energía (en kcal) por porción y por el contenido total del envase, además contienen la leyenda “% de los nutrimentos diarios”. La cantidad de energía que aportan los macronutrientes se calcula utilizando el siguiente factor de conversión: hidratos de carbono 4 Kcal/g = 17 KJ/g, proteínas 4 Kcal/g = 17 KJ/g y grasas 9 Kcal/g = 37 KJ/g.

Una porción aporta:



La prevalencia de obesidad y de enfermedades crónico degenerativas en la población mexicana evidenció que las personas tienen dificultades para comprender el Sistema de Etiquetado Frontal de Alimentos y Bebidas actual, el GDA, por lo que era necesario buscar una forma más sencilla de etiquetado que permitiera al consumidor evaluar de manera rápida la calidad de un producto. En 2017, la Secretaría de Salud solicitó al Instituto Nacional de Salud Pública que se conformara un grupo de expertos para que trabajara en el desarrollo de un sistema de etiquetado frontal que permitiera atacar esta grave situación de salud en México.

Nuevo etiquetado

Como una estrategia nacional para la prevención y el control del sobre-

peso, la obesidad y la diabetes, en 2019 se aprobó en México el nuevo etiquetado para los alimentos envasados, que consiste en la presencia de una o más imágenes que advierten si el producto presenta niveles críticos de nutrientes superiores a los recomendados. Este sistema de advertencias ya se implementa de manera obligatoria en Chile (2016), Perú y Uruguay (2018) y recientemente ha sido sometido a consulta pública en Brasil y Canadá.

El etiquetado frontal está enfocado en los nutrientes críticos para la salud: en la parte frontal del envase que contiene el alimento, deberá presentarse la información sobre las kilocalorías, grasas, grasas saturadas y trans, sodio y azúcares. Esta información frontal





Figura 2.
Nuevo etiquetado frontal de advertencia para alimentos y bebidas no alcohólicas.

es independiente a la tabla de ingredientes e información nutricional de la parte posterior; es decir, el nuevo etiquetado de advertencia no es un sustituto de la actual tabla de información nutrimental.

Para la información nutrimental complementaria en la etiqueta de los productos preenvasados se parte del porcentaje de energía que aporta un determinado nutrimento, en relación con la energía total que aporta ese alimento.

La forma de destacar las características nutricionales será mediante un símbolo octagonal con color negro y borde blanco, y en su interior debe estar el texto “alto en”: “grasa saturadas”, “sodio”, “azúcares” o “calorías”, en uno o más símbolos independientes, según corresponda (figura 2).

Exceso de calorías. Alimentos sólidos: cuando 100 gramos (g) de alimento aporten más de (\geq) 275 Kcal totales. Alimentos líquidos: cuando 100 mililitros (mL) del alimento aporten \geq 70 Kcal totales o \geq 8 Kcal provengan de azúcares libres.

Exceso de azúcares. Cuando \geq 10 por ciento del total de energía provenga de azúcares libres.

Exceso de grasas saturadas. Cuando \geq 10 por ciento del total de energía provenga de grasas saturadas.

Exceso de grasas trans. Cuando \geq 1 por ciento del total de energía provenga de grasas trans.

Exceso de sodio. Cuando el alimento contenga \geq 1 miligramo (mg) de sodio por Kcal o \geq 300 mg. En México, en las bebidas sin calorías cuando contenga \geq 45 mg de sodio.

Si la lista de ingredientes incluye edulcorantes sintéticos o naturales, no calóricos o polialcoholes, debe colocarse la leyenda “contiene edulcorantes, evitar en niños”.




Reflexiones sobre el nuevo etiquetado

La aprobación del nuevo etiquetado frontal provocó desaliento en el sector productivo, y la industria de alimentos argumentó que con la etiqueta actual ya se tiene información por porción y consideran un retroceso en la información que hoy tienen los consumidores mexicanos.

Los especialistas en nutrición reconocen que el nuevo etiquetado es una herramienta que ayudará a los consumidores a tomar decisiones informadas, pero consideran que no es la solución a los problemas de salud. Coinciden en que esta propuesta debe ir acompañada de políticas públicas en salud, además de incentivar la educación alimentaria desde la niñez.

Si bien, la alimentación no es el único detonante para perder la salud, pues se ha comprobado que además de la predisposición genética a padecer ciertas enfermedades, vivir en un ambiente contaminado y un mal manejo del estrés también son causa de enfermedades, se espera que el nuevo eti-

quetado informe de manera clara, precisa y rápida sobre la composición del producto que pretende consumirse y que influya en el patrón de compra de alimentos, lo que se verá reflejado en una disminución de problemas de salud relacionados con la alimentación.

Para mantener la salud es bueno recordar lo que muchos estudios científicos han comprobado que es benéfico: el consumo de frutas y verduras, hacer ejercicio y llevar un estilo de vida saludable. 

Referencias bibliográficas:

- Secretaría de Salud (2016) Manual de Etiquetado Frontal Nutricional. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/55012/ManualEtiquetado_VF.pdf
Diario Oficial de la Federación (05 de abril de 2010). Proyecto de Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Recuperado de: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5575205&fecha=11/10/2019
- Stern, D., Tolentino, L. y Barquera, S. (2011). Revisión del etiquetado frontal: análisis de las Guías Diarias de Alimentación (GDA) y su comprensión por estudiantes de nutrición en México. México: Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado de: file:///C:/Users/m.luisa%20carrillo/Downloads/Etiquetado_Evaluacion_GDA_por_Barquera_y.pdf



MARÍA LUISA CARRILLO INUNGARAY

Es doctora en Ciencias en Alimentos por el Instituto Tecnológico de Veracruz y profesora investigadora de la Licenciatura de Bioquímica en la Unidad Académica Multidisciplinaria Zona Huasteca de la UASLP. Actualmente trabaja en el proyecto "Estudio de la calidad nutricional de alimentos de la Huasteca potosina".

