



PODCAST “ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS”

Bienvenidos al podcast realizado por la Escuela de Dietética y Nutrición y CANACAR, el cual está dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”, Este podcast lleva por nombre “Etiquetado de los Alimentos”, el cuál será impartido por la L.N. Fernanda Peña López, quien cuenta Con 5 años de experiencia en la Educación en Nutrición, un Diplomado en Nutrición Clínica Enteral y Parenteral, y conocimiento en la comunicación médica de emergencias en lengua de señas mexicana. En este podcast aprenderá a identificar el etiquetado de los alimentos, para hacer una mejor elección en sus compras, y prevenir enfermedades a largo plazo.

Escuchemos entonces, a la Lic. Fernanda con las recomendaciones que se tienen sobre dichos temas.

Adelante Licenciada

¿Has notado que cuando compramos algún producto, este tiene sellos hexagonales de color negro?
¿Sabes que nos indican y para qué sirven?

El etiquetado de alimentos ayuda a los consumidores mexicanos contar con información clara y fácil de entender sobre lo que estamos consumiendo.

Es un sistema que permite a las personas tomar decisiones con respecto a los alimentos y bebidas que un consumidor adquiere, los productos industrializados deben presentar una declaración nutrimental obligatoria; aunque en México este sistema de etiquetado, no era fácil y entendible, por lo que se propuso un cambio.

En México el etiquetado tiene que ser frontal, de advertencia, que informe de forma veraz, clara, rápida y simple sobre el contenido de los nutrimentos inorgánicos y demás ingredientes que determina la autoridad sanitaria.

El proceso del etiquetado se ve reflejado en la NOM-051(NOM-051-SCFI/SSA1-2010), la cual hace referencia al etiquetado nutrimental de los alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.

La etiqueta de un producto es la única información con la que cuenta el consumidor en el punto de venta, por lo que es importante que éste sea capaz de localizar, leer, interpretar y comprender la información que se le presenta, para así tomar una decisión.

¿Qué se debe evaluar en la etiqueta de un producto?

Cuando se realiza una compra de alimentos o bebidas, se debe:



- Evaluar si la cantidad de un nutrimento es alta o baja.
- Analizar el contenido de un nutrimento o productos similares o de diferentes tipos de productos.
- Decidir si consumir un producto es saludable o no.

El nuevo etiquetado ha sido reconocido y celebrado por instituciones y organismos nacionales e internacionales, como las agencias de Naciones Unidas (OPS/OMS, Unicef y FAO), la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), del Sistema de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños, y Adolescentes (Sipinna), los Institutos Nacionales de Salud, la UNAM, el Politécnico (IPN), UAM, las Secretarías de Economía y Salud.

¿Por qué es importante contar con una etiqueta frontal?

Es importante proporcionar información directa, sencilla, visible que sea fácil de entender, que apoye al consumidor a seleccionar los productos más saludables.

El cuál no requiera de habilidades matemáticas para su comprensión y que tome poco tiempo para su interpretación.

1. Consiste en cinco sellos. Que advierten si un producto tiene exceso de calorías, exceso de sodio, exceso de grasas trans, exceso de azúcares y exceso de grasas saturadas. Además de dos leyendas precautorias: contiene cafeína, contiene edulcorantes, que no son recomendados para el consumo en niños.
La cantidad de estos nutrimentos en los productos se limitará con base al perfil de nutrimentos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), cuando excedan la cantidad de azúcares, grasas saturadas, sodio y calorías. Estos criterios nutrimentales se implementan de forma gradual mediante tres fases.
Es importante saber que los sellos no se aplican a productos con un solo ingrediente, como aceite, sal o azúcar.
2. Leyendas precautorias sobre edulcorantes no calóricos. La etiqueta utiliza una leyenda para informar cuando un producto contiene edulcorantes no calóricos, debido a que estudios recientes sugieren posibles vínculos entre los edulcorantes no nutritivos y los cambios de apetito y preferencias del gusto. Ya que esto podría afectar el peso y la salud, no se recomienda su consumo en niños y niñas.
3. Leyendas precautorias sobre cafeína. En los productos que contengan cafeína, se debe colocar una leyenda para evitar su consumo entre la población infantil, pues esta puede provocar daños fisiológicos, psicológicos y conductuales sobre todo en niños con padecimientos psiquiátricos o problemas del corazón, por lo que muchas organizaciones no recomiendan su consumo en niños y niñas.
4. Sellos de advertencia. Una de las estrategias de la industria de alimentos y bebidas para evitar las regulaciones, como la de alimentos y bebidas en las escuelas, ha sido la de producir empaques "mini", también conocido como mini chatarra. Con las modificaciones al etiquetado,



los productos pequeños con superficie que portaran octágonos negros, con el número que indique la cantidad de sellos, debido a que el producto es muy pequeño y no se visualizan todos los octágonos.

5. Prohibición de elementos persuasivos en empaques. Los empaques de productos que contengan algún sello de advertencia o la leyenda de edulcorantes no pueden contener elementos persuasivos en el empaque, dirigidos a niños como: personajes infantiles, mascotas de la marca, dibujos, celebridades, deportistas u otros elementos interactivos.

Tanto la OPS/OMS como la UNICEF, respaldan la restricción de la publicidad y elementos persuasivos en alimentos y bebidas, como medida para la prevención de sobrepeso y obesidad.

En primer lugar, el etiquetado está basado en medidas estándar de 100 gramos, en este sentido, como muchas veces las proporciones de un producto son de la mitad o menos, es posible que alimentos que antes considerabas saludables, tengan sellos, pues en porciones adecuadas podrían no general un problema, pero calculado en 100 gramos cae en un exceso.

Otras cosas que deberías saber sobre el significado de los sellos:

1. Exceso de calorías: por cada 100 g de producto vas a obtener un mínimo de 275 calorías, mientras que de un producto líquido consumirás al menos 70 calorías.
2. Exceso de azúcares: por cada 100 g de producto líquido o sólido consumirás un 10% o más de azúcares libres.
3. Exceso de grasas saturadas: por cada 100 g de producto sólido o líquido, estarás consumiendo un 10% o más de grasas saturadas.
4. Exceso de grasas trans: por cada 100 g de producto sólido o líquido, consumirás 1% o más de grasas trans
5. Exceso de sodio: por cada 100 g de producto sólido o líquido, estarás consumiendo 300 mg de sal o si es un producto sin calorías, 45 mg de sal.

Para reducir la grasa se requiere incrementar el gasto de energía mediante ejercicio físico moderado (al menos 30 minutos diarios).

Los ingredientes culinarios como azúcar, sal, miel, harina, semillas, etc. no portarán sellos a menos que sean modificados de su estado original.

*Por ejemplo: Una bolsa de nueces (sin sal) será libre de sellos. Una bolsa de nueces garapiñadas portará sellos de exceso de azúcar y exceso de calorías. Una bolsa de nueces con sal solo portará el sello de exceso de sodio, pues la sal es libre de calorías.

La información nutrimental detallada seguirá presente en la parte posterior de los productos.



Conclusión

Saber leer las etiquetas te ayudará a elegir adecuadamente los alimentos que pueden ser más saludables, esto brindará un beneficio para tu salud.

Contar con este conocimiento te permitirá, usarlo como una herramienta en tu estilo de vida, podrás elegir las mejores opciones de productos, los más saludables o menos dañinos. Lo anterior, te ayudará a llevar un control y balance sobre el consumo habitual de algún nutrimento en específico.

Lo relevante de este nuevo etiquetado es, la forma más sencilla de evaluar rápidamente la calidad de un producto.

Agradecemos a la Licenciada Fernanda y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga y la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, preparan y ofrecen conjuntamente, para usted, transportista mexicano. ¡Muchas gracias!