



¿ME LO COMO O NO ME LO COMO?

El etiquetado nutricional de advertencia da información a los consumidores para que puedan tomar mejores decisiones alimentarias a favor de su salud.

Isabel Cristina Carmona Garcés

Nutricionista Dietista, M. Sc. en Educación, Ph. D (c) en Administración.
Docente de la Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia.
Grupo de Investigación Interdisciplinaria en Educación para la Salud y Educación Nutricional
—GIESEN—
isabel.carmona@udea.edu.co

«Todo lo escrito merece ser leído», dice Alan Pauls.
Pero ¿todo lo escrito se lee y comprende?

«Mija!, usted que es nutricionista me explica qué son estas cosas negras que aparecen en casi toda la comida que compro, ¿para qué sirven y qué quieren decir?». Como nutricionista dietista e investigadora, la pregunta de mi abuela me llevó a otra: ¿los nuevos sellos nutricionales serán leídos y comprendidos por los consumidores de alimentos empacados?»

En Colombia, el sobrepeso y la obesidad aquejan a más de la mitad de la población adulta y a un cuarto de la población infantil y adolescente. Así mismo, las principales causas de enfermedad y muerte son las enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes y el cáncer; todas ellas relacionadas con el sobrepeso, la obesidad y una alimentación poco saludable.

Esto ha dado paso a innumerables estrategias, que están siendo implementadas por diversos actores como las organizaciones supranacionales, el gobierno, el sector salud, el educativo, el sector productor de alimentos y bebidas, las organizaciones civiles, las asociaciones de consumidores, entre otros, para contribuir a una alimentación adecuada, a un peso saludable y a la reducción y control de las ya mencionadas enfermedades crónicas no transmisibles.

Entre las estrategias planteadas se encuentra la de mejorar la información nutricional que los productores de alimentos dan a través de los empaques y etiquetas, para que los consumidores puedan conocer el contenido nutricional de los alimentos que compran y que posteriormente van a consumir, de manera que puedan tomar decisiones informadas.

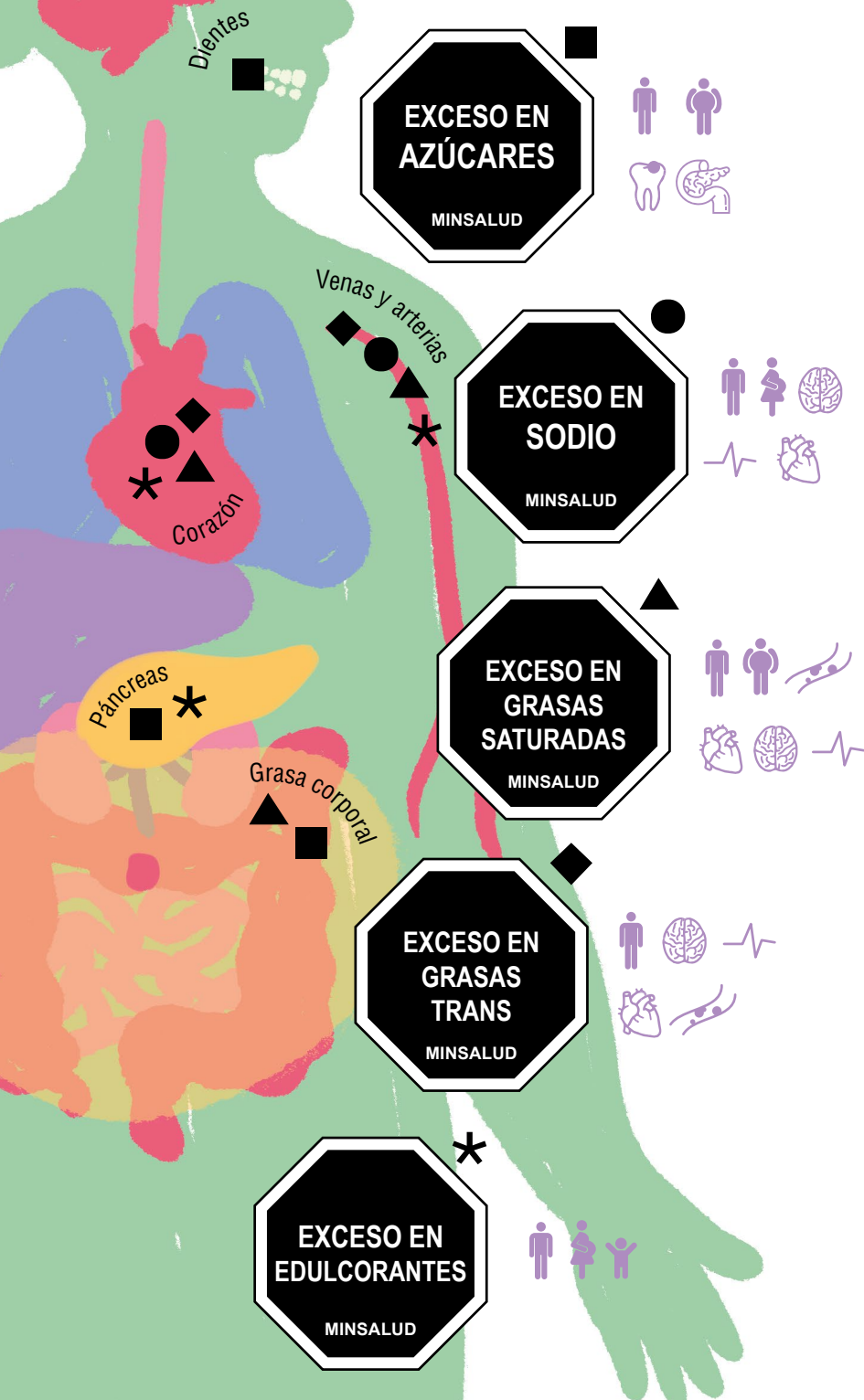
Es así como en diferentes países latinoamericanos —Chile, Perú, Ecuador, México, Honduras, entre otros— ya se ha adoptado el etiquetado nutricional como obligatorio y se han incluido los sellos frontales de advertencia con el fin de visibilizar aquellos nutrientes e ingredientes alimentarios que pueden significar un riesgo para la salud al consumirlos en exceso.

En Colombia, el Ministerio de Salud aprobó la Resolución 810 de 2021, y luego la Resolución 2492 de 2022 que la modifica. En ellas se estableció la nueva reglamentación para el etiquetado nutricional de los alimentos envasados o empacados para consumo humano, que contempla la obligatoriedad de la tabla nutricional, la cual, por su tamaño y contenido a veces no puede ser leída o comprendida fácilmente por los consumidores. También incluye la manera en la que los fabricantes pueden declarar las propiedades nutricionales o de salud de los alimentos o bebidas que fabrican y, además, define los sellos de advertencia frontales, octogonales y de color negro que deben ir en la cara principal de todos los alimentos y en los cuales mi abuela está interesada.

Retomo aquí la pregunta de mi abuela, «¿para qué sirven y qué quieren decir?». Yo le respondí que los sellos frontales de advertencia pretenden informar de manera más clara, inmediata y visible sobre el «exceso» en algunos nutrientes o ingredientes

SELLOS NUTRICIONALES PARA LA VIDA

El objetivo de los sellos nutricionales es alertar a los consumidores sobre la presencia de nutrientes o ingredientes de los alimentos que, consumidos en exceso, pueden afectar la salud, pues están relacionados con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles.



Población objetivo

	Población general
	Personas con sobrepeso u obesidad
	Gestantes
	Niños y niñas
	Personas con predisposición a la caries dental
	Personas con historia familiar o diagnóstico de intolerancia a la glucosa o diabetes
	Personas con historia familiar o diagnóstico de perfil lipídico alterado (colesterol o triglicéridos altos)
	Personas con historia familiar o diagnóstico de enfermedades cardiocerebrovasculares
	Personas con historia familiar o diagnóstico de hipertensión arterial

de los alimentos procesados que, consumidos sin control, pueden ser perjudiciales para la salud por promover las enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo como el sobrepeso y la obesidad.

La siguiente pregunta de mi abuela fue: «Entonces, ¿si un producto contiene uno o varios sellos quiere decir que mejor no lo compro y no me conviene comérmelo?». Para dar mi respuesta recurrí a la leyenda que los productos alimentarios en Chile deben poner en sus comerciales: «Prefiere alimentos con menos sellos de advertencia», por lo tanto, mi consejo para la abuela fue el mismo, añadiendo que si no tiene sellos es aún mejor.

Sin embargo, le recomendé complementar la lectura de los sellos frontales de advertencia con la tabla nutricional, con el fin de que se informe sobre el contenido de nutrientes positivos que contribuyen a la salud, como las proteínas, la fibra, las vitaminas y los minerales, que también deben orientar la decisión de compra. Mi abuela, por supuesto, inmediatamente replicó: «Entonces, ¿tengo que seguir llevando las gafas?». Le dije que así era, pues para tomar decisiones informadas se necesita de los datos que proporcionan los sellos frontales y la tabla nutricional, pero también de la lista de ingredientes, que muchas

En Colombia, el sobrepeso y la obesidad aquejan a más de la mitad de la población adulta y a un cuarto de la población infantil y adolescente

veces tiene un tamaño de letra aún más pequeño y que da cuenta de estos y de los aditivos alimentarios que contiene el producto, permitiéndole evaluar si lo que ella está comprando es lo que realmente espera.

En esta parte de la conversación reflexioné sobre la necesidad de educar en la lectura y comprensión de la información que brindan los alimentos y productos alimentarios en sus materiales de empaque; algunas investigaciones han mostrado que definitivamente no leemos ni comprendemos esta información, y que el principal motivador de la compra sigue siendo el precio, no la calidad nutricional. Mientras esto siga siendo así, continuaremos privilegiando la compra de alimentos baratos y nutricionalmente pobres, cargando con el impacto negativo de esta manera de decidir sobre nuestro peso y salud.

Los profesionales de la salud, especialmente los nutricionistas dietistas, tenemos como reto que las personas de todas las edades reconozcan, lean y comprendan los sellos frontales, la tabla nutricional y en general toda la información proporcionada por la etiqueta; esta labor debe emprenderse en la familia, en los sitios de atención a la primera infancia, la escuela, el colegio, las universidades, los ambientes laborales, las instituciones prestadoras de servicios de salud, entre muchos otros espacios que habitamos a lo largo de la vida.

Se requiere, además, de un despliegue inmediato no solo de estrategias educativas, sino comunicativas, como lo han hecho en Chile, ligando la estrategia de etiquetado y sellos frontales de advertencia a la regulación de la publicidad de alimentos y bebidas, donde se le informa a la población sobre la importancia de elegir alimentos con menos sellos, lo cual aún no se logra en Colombia.

Mi abuela no paró de preguntar y siguió: «Mija, entonces explíqueme bien, ¿qué quiere decir cada sello?». Los sellos quieren decir que el producto que se encuentra empacado tiene «exceso en» o «contiene» el nutriente o ingrediente mencionado. Por salud

Los sellos frontales de advertencia pretenden informar de manera más clara, inmediata y visible sobre el «exceso» en algunos nutrientes o ingredientes de los alimentos procesados que, consumidos sin control, pueden ser perjudiciales para la salud

deberíamos cuidar que nuestra dieta total no exceda el consumo de esos nutrientes o ingredientes: sodio, azúcares, grasa saturada. Y deberíamos, a toda costa, evitar el consumo de grasas trans; así mismo, los productos alimentarios deberían advertirnos cuando contienen sustancias edulcorantes.

Todos los sellos son importantes y deben ser objeto de nuestra atención, lectura y comprensión, para hacer elecciones informadas que contribuyan a mantener nuestra salud, a tener un peso adecuado y a prevenir enfermedades. Sin embargo, cada sello puede interesar más a determinado tipo de personas y con determinado tipo de riesgos o enfermedades. Por ejemplo, existe evidencia suficiente para relacionar el consumo en exceso de sodio con enfermedades cerebrovasculares y cardiovasculares, especialmente con la hipertensión arterial, por lo tanto, los alimentos con este sello deberían ser evitados por las personas con riesgo o presencia de esta condición.

Después de explicarle a mi abuela qué significaba cada sello me contestó: «Me la pusieron muy difícil, entonces ahora ¿qué voy a comer si en el mercado todo tiene esos sellos?». Sin duda, abuela, el principal mensaje es el de elegir alimentos frescos como las verduras, las frutas, las leguminosas, las carnes frescas y preparar los alimentos en casa, como siempre lo haces, poniendo atención y controlando el uso y la adición de ingredientes como la sal, el azúcar y las grasas. El segundo mensaje es el de elegir alimentos con menos sellos y ojalá sin ellos.

Mi abuela manifestó su intención de evitar alimentos con sellos frontales de advertencia, pero también la dificultad de qué elegir en medio de un paisaje lleno de sellos. Mi esperanza es que ella haya comprendido la importancia de esta herramienta, aunque sé que los sellos por sí solos no son suficientes.

Como nutricionista dietista espero que en Colombia este etiquetado sea efectivo y que pase lo que han mostrado los resultados de los sellos frontales en otros países como Chile, Perú y México, en los cuales se ha impactado a la industria alimentaria al promover la producción de mejores alimentos y con menores contenidos de los nutrientes de riesgo. Que los consumidores los lean, comprendan y tomen mejores decisiones a la hora de comprar y consumir alimentos y productos alimentarios.

Para finalizar, regresé a mi pregunta inicial, ¿los nuevos sellos nutricionales serán leídos y comprendidos por los consumidores de alimentos empacados? Y la respuesta es que los mismos actores que hemos promovido esta estrategia ahora tenemos muchos retos más. Solo por mencionar algunos: educar en la lectura y comprensión de los sellos y en general del etiquetado nutricional de los alimentos, promover las dietas basadas en preparaciones tradicionales que cuiden la adición de nutrientes e ingredientes de riesgo, aportar al mejoramiento de los productos alimentarios producidos por la industria y aportar evidencia sobre los impactos de esta medida en nuestra población. Como cualquier estrategia, esta merece ser evaluada y rediseñada para adaptarse a las necesidades de la población, y en ello la academia debe ser protagonista. **x**