



## La viabilidad del etiquetado frontal en los empaques: una estrategia de prevención

### The viability of front labeling on packing: a prevention strategy

Lic. Angelica Jiménez Almanza

Lic. en Psicología

UNAM, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

ajimenezalmz@gmail.com

#### Resumen

Este artículo aborda una de las propuestas implementadas para la prevención del sobrepeso y obesidad, puesta en marcha ya en algunos países, pero recientemente adoptada en México. Inicialmente se da un panorama sobre la decisión de reformar la norma que rige el etiquetado de los alimentos, para dar paso a la consideración sobre la funcionalidad de este nuevo etiquetado, los objetivos y beneficios, pero también considerando si esta medida realmente puede impactar en la salud de la población. Concluyendo con algunas de las recomendaciones para que el etiquetado complemente la información que se brinda a las personas, con la finalidad de que la elección de alimentos sea más saludable.

**Palabras clave:** sobrepeso; obesidad; alimentos; recomendaciones; etiquetado.

#### Abstract

This article addresses one of the proposals implemented for the prevention of overweight and obesity, already launched in some countries, but recently adopted in Mexico. Initially, an overview is given of the decision to reform the rule governing food labelling, to give way to consideration of the functionality of this new labelling, the objectives and benefits, but also considering whether this measure can actually impact the health of the population. Concluding with some of the recommendations for labeling to complement information provided to people, in order to make food choice healthier.

**Keywords:** overweight; obesity; food; recommendations; labelling.

Recibido el 24 de mayo de 2020.  
Aceptado el 30 de julio de 2020 .



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

## Antecedentes

El combate a la obesidad en México se ha convertido en un tema de debate por las decisiones que se toman en relación a las recomendaciones del consumo de productos industrializados y el qué hacer para que la población considere elecciones de alimentos más sanos. Esto ha llevado desde el año 2010, a trabajar sobre una propuesta para la aplicación de estrategias para la prevención y control de la obesidad, basadas en la Estrategia Mundial sobre Dieta, Actividad Física y Salud expuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2004. Esta estrategia resalta que como participantes, los gobiernos deben facilitar información correcta y equilibrada lo que incluye el derecho de los consumidores a tener en el etiquetado de los productos que adquiere, información exacta, estandarizada y comprensible del contenido alimenticio, que permita decidir si lo consume o no, sugiriendo que las autoridades gubernamentales pueden exigir la información sobre aspectos nutricionales que sean clave para estas decisiones. Como parte de las propuestas de esta estrategia en torno a las normas internacionales en relación a la información al consumidor, se enfatiza la necesidad de reforzar los esfuerzos para que las etiquetas informen sobre los beneficios y la composición de los alimentos, pero también se considera que en el trabajo para la prevención de la obesidad, tiene que ser indispensable la adopción de medidas que reduzcan los efectos negativos de la comercialización en los hábitos alimentarios que sean perjudiciales para la salud de la población, lo que también involucra proporcionar información completa sobre cómo llevar a cabo consumos saludables, como el de frutas y hortalizas, además de establecer normas en relación a la producción y la elaboración, que garanticen la calidad nutricional e inocuidad de los productos (OMS, 2004).

Con este precedente en julio de 2019 se llevó a la Cámara de Diputados la iniciativa para la modificación a la Ley General de Salud en materia de Etiquetado, la cual fue aprobada por el senado de la República y posteriormente publicada en el Diario Oficial de la Federación en noviembre de 2019. Esta propuesta de modificación estableció que el etiquetado en México tiene que ser frontal, en el que se informe de forma veraz, clara, rápida y simple sobre el contenido de los nutrimentos críticos, entre lo que se encuentran, azúcares, sodio y grasas, principalmente (Alegría, 2020).

Mientras tanto en el Poder Legislativo se sometía a discusión y votación la modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051, sobre el etiquetado en los alimentos y bebidas, en la que participaron organismos gubernamentales como la Secretaría de Economía y la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), así como institutos de salud, organismos internacionales, centros de enseñanza superior, colegios de profesionales, sociedad civil y también el sector industrial. Este proceso finalizó con la publicación de la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 (NOM-051)<sup>1</sup> sobre el etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados, el día 27 de marzo del 2020 y la cual se implementará a partir del 1 de octubre del 2020 (Secretaría de Economía, 2020). <https://bit.ly/3eKqnFB>

Este nuevo etiquetado consta de cinco sellos en los que se especifica si el producto tiene exceso en calorías, sodio, grasas trans, grasas saturadas y azúcares, además de dos leyendas, una de ellas para productos que contengan edulcorantes y la otra para aquellos con cafeína, con el objetivo de evitar que niñas y niños consuman estos productos (Asociación Civil El poder del consumidor, 2020). Las posibles ventajas de este etiquetado en los productos preenvasados son:

- Tabla nutrimental y lista de ingredientes: se puede conocer cuál es la cantidad de azúcares añadidos, el contenido nutrimental se reportará en porciones de 100 g o 100 ml, para facilitar la comparación del contenido del ingrediente en la porción del producto. En el caso particular de los azúcares, se agrupan en la lista de ingredientes todas las fuentes que los añaden al producto final.
- Información nutrimental: Se regula la proporción del tamaño que indica las declaraciones nutrimentales.
- Regula en el uso de avales para el producto: Si un producto contiene sellos de advertencia no podrá contar con el respaldo de asociaciones médicas.
- Elementos persuasivos: en la Modificación a la Norma-051 (*Modificación a la Norma-Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010*) se considera que los productos que contengan uno o más sellos

<sup>1</sup> Aprobación que fue realizada por el Senado de la República mexicana en octubre de 2019 sobre la Ley General de Salud en materia de etiquetado frontal en productos industrializados y bebidas azucaradas (no alcohólicas). Con 114 votos a favor, cero en contra y dos abstenciones. Nota de la Editora.

de advertencia, así como una o las dos leyendas precautorias, no pueden contener ninguna estrategia publicitaria, como lo es el uso en el empaque de personajes o dibujos animados entre otros elementos que promuevan el consumo de este.

- El tamaño del producto no impide la información: Con las modificaciones al etiquetado, los productos con tamaño pequeño están obligados a utilizar octágonos negros, con el número que indique la cantidad de sellos.



Fuente de la imagen: <https://elpoderdelconsumidor.org/2020/05/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-nuevo-etiquetado-de-advertencia/>

Estos puntos son considerados, en la teoría, como fundamentales para que el consumidor tenga una decisión de consumo alimentario informada y realmente lo lleve a toma de conciencia de su alimentación, pero sin duda, es un desafío el diseño de un sistema de etiquetado que realmente logre promover la salud y que además sea efectivo en aspectos de comunicación sobre el valor nutricional, pero en el aspecto práctico, este sistema de información no es un elemento determinante para la salud de las personas ya que las decisiones de compra y consumo dependen en última instancia de la libre elección de los consumidores (Hernández, 2018).

En relación a este punto en particular sobre los determinantes en la elección del consumidor, el principal factor de la alimentación es el hambre, pero lo que se decide comer no es determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales, algunos otros factores que influyen son: los *factores biológicos* como el hambre, el apetito y el sentido del gusto; los *factores económicos* como los ingresos del sujeto, costos de

los productos y la disponibilidad en el mercado de los mismos; los *factores físicos* como el acceso, la educación, las capacidades personales como lo puede ser el tener conocimiento de cocina y cocción de los alimentos y el tiempo disponible; los *factores sociales* como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los propios patrones de alimentación; los factores psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y las emociones que experimenta la persona en relación a la situación en la que se consume o a los propios alimentos disponibles, las actitudes, creencias y conocimientos en el tema de alimentación. Considerando estos factores es visible que la elección de los alimentos es un asunto complejo en el que también tendrán incidencia la fase de la vida del sujeto, por ello una propuesta hecha por Dip, G. en el 2014 menciona que un mismo tipo de intervención que pretenda realizar modificar la conducta en cuestión de elección de alimentos no tendrá éxito en todos los grupos de población, por lo que se debe realizar diversas intervenciones orientadas a los diferentes grupos de la población, siempre teniendo en cuenta los múltiples factores que influyen en esas decisiones.



Fuente de la imagen: archivo personal AJA, 2020.

Por ello es considerado que el mayor trabajo tiene que ser enfocado en que la población la importancia de los principales nutrientes en la dieta diaria y de esa forma se logre mantener una dieta balanceada sin dejar de lado la importancia de la activación física, ya que el etiquetado no es suficiente para que la elección de los alimentos sea saludable, esto es notorio considerando que hay alimentos que no necesariamente son preenvasados pero

que también son altos en calorías, grasas trans, grasas saturadas, sodio y azúcar, que son consumidos de forma frecuente y que por lo tanto también pueden contribuir al mantenimiento del sobrepeso u obesidad. Además de ello la percepción que se tiene de la utilidad de las etiquetas tienen influencia en la decisión de la compra de los productos, algunas de las opiniones de consumidores de productos preenvasados son interesantes debido a la perspectiva que presentan bajo la pregunta ¿Cree es útil el nuevo etiquetado de productos industrializados, para la toma de decisión en la compra y consumos que usted u otros hacen? Algunas de las respuestas son:

*“Me da lo mismo si están o no, al final sabemos que todo ese tipo de cosas son dañinas, pero las seguimos consumiendo, como los refrescos, crecí consumiendo esos artículos, es una forma de vida, lo importante es bajar un poco el consumo”,* ama de casa, 36 años de edad.

*“Si, me hace pensar y darme cuenta de lo que hemos estado consumiendo, solo por la mercadotecnia que nos ofrecen en los medios de comunicación es que deseamos comerlos”,* profesionista, 32 años.

*“Si claro, pero depende mucho de lo que las personas estén acostumbradas o puedan consumir para poder hacer la compra”,* ama de casa 42 años.

*“Si lo considero que es útil, mas para los padres que compran cosas para sus hijos, que se den cuenta de que lo que comen no siempre es saludable”,* estudiante educación superior, 23 años.

*“Si es útil, porque en el consumismo intervienen muchos factores y un de ellos es que las personas se dejan llevar por la imagen, la publicidad o la marca y las etiquetas ayudan a distinguir si es sano o no”,* profesionista 33 años.

Desde la perspectiva del médico José Banderas Alvarez<sup>2</sup> de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos,

*“...este tipo de “alimentos” no deberían de ser distribuidos ni consumidos, hablando de lo dañino que pueden ser por los conservadores y las porciones que estos contienen de grasas, azúcares y sodio, pero lo que realmente se debe regular es que lo que se dice en las etiquetas y en la información nutrimental sea verdadero en cuanto a la proporción de estos ingredientes en el producto...se presentan diversos factores por los que las personas consumen*

*estos productos, uno de ellos es la necesidad, la satisfacción de la necesidad de alimentarse, otro factor que se involucra es no tener tiempo o los recursos para la preparación de alimentos saludables y la opción más rápida es la elección de alimentos ya preparados, aunque se tenga conocimiento del alto contenido de grasa y de calorías, porque lo primero que se cubre es la necesidad de saciar la sensación de hambre, además de los malos hábitos alimenticios, que se puede dar por aprendizaje, los padres enseñaron a comer así y no se permite una modificación a ello”.*

Las respuestas permiten ver que las opiniones están polarizadas, pero lo más importante en este ámbito de salud es considerar que para la prevención del sobrepeso y la obesidad se requieren entornos que tengan una influencia positiva para la elección que tengan las personas, de modo que la opción que se considere más sencilla, más accesible, sea la saludable en lo relacionado a los alimentos y la actividad física regular lo que daría como consecuencia la prevenir el sobrepeso y la obesidad. Esta elección individual tiene efecto únicamente si las personas tienen acceso a una forma de vida con modelos más sanos. Por ello la ayuda que se puede proporcionar, desde el ámbito social, es el de ayudar a las personas a seguir las recomendaciones como las de reducir el consumo de la cantidad de grasa, azúcar, sal y los alimentos procesados; limitar la comercialización de alimentos saturados de estos ingredientes; garantizar la disponibilidad de opciones alimentarias saludables y apoyando la práctica de actividades físicas constantes en los lugares de trabajo, son solo algunos ejemplos.

A manera de conclusión desde las opciones que se tienen para la mejora en la industria alimentaria pueden ser en la reducción en el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos procesados; asegurando que las opciones saludables y nutritivas estén disponibles y accesibles para todos los consumidores; limitando la comercialización de alimentos ricos en ingredientes poco saludables destinados a los niños y los adolescentes (OMS, 2020). Para los consumidores el etiquetado tiene el beneficio de mostrar los contenidos que son dañinos a su salud en exceso, de las diferentes etiquetas tienen opciones para elegir cuanto consumir y de qué productos. De forma paralela, aprenden de forma progresiva el cuidar su salud.

<sup>2</sup> Comunicación personal, 3 de abril de 2020.

## Referencias bibliográficas

- Alegría, A. (2020). A partir de octubre, nuevo etiquetado de alimentos y bebidas. *Periódico La Jornada*. Disponible en <https://www.jornada.com.mx/ultimas/politica/2020/03/28/a-partir-de-octubre-nuevo-etiquetado-de-alimentos-y-bebidas-2576.html>
- Asociación Civil El poder del consumidor (2020). Todo lo que debes saber sobre el nuevo etiquetado de advertencia. Etiquetado de productos. Disponible en <https://elpoderdelconsumidor.org/2020/05/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-nuevo-etiquetado-de-advertencia/> acceso 11 de agosto 2020
- Diario Oficial de la Federación (2019). DECRETO por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de la Ley General de Salud, en materia de sobrepeso, obesidad y de etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas. Disponible en [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5578283&fecha=08/11/2019&print=true](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5578283&fecha=08/11/2019&print=true)
- Dip, G. (2014). La alimentación: factores determinantes en su elección. *Revista de Divulgación Científica*, 1. Facultad de Ciencias Agrarias-UNCuyo. Disponible en <http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-antteriores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factores-determinantes-en-su-eleccion>
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUT). (2016). *Informe final de resultados*. Instituto Nacional de Salud Pública. Disponible en <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2016/informes.php> Acceso
- Hernández-Rosete, C. (2018). El etiquetado nutrimental como herramienta principal en la prevención de la obesidad. *Alianzas y Tendencias-BUAP*, 3(9), 1-8. Disponible en [http://www.ditco.buap.mx/recursos/documentos/revista/anio3\\_no9\\_2018/etiquetado\\_nutrimental.pdf](http://www.ditco.buap.mx/recursos/documentos/revista/anio3_no9_2018/etiquetado_nutrimental.pdf)
- 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, publicada el 5 de abril de 2010. Disponible en [https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM\\_051.pdf](https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en [https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf) Acceso 15 de enero de 2020.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Obesidad y sobrepeso. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Santos-Antonio, G., Bravo-Rebatta, F., Velarde-Delgado, P. y Aramburu, A. (2019). Efectos del etiquetado nutricional frontal de alimentos y bebidas: sinopsis de revisiones sistemáticas. *Rev Panam Salud Publica* 43, Disponible en <http://www.paho.org/journal> Acceso el 13 de enero de 2020.
- Secretaría de Economía. (2020). Fue aprobada la modificación a la NOM 051 sobre etiquetado de alimentos y bebidas. Gobierno de México. Disponible en <https://www.gob.mx/se/articulos/fue-aprobada-la-modificacion-a-la-nom-051-sobre-etiquetado-de-alimentos-y-bebidas>



Para a batir la rutina archivo personal RSGR 2020