

2. F54 Factores psicológicos... [316]

Educación alimentaria: etiqueta nutrimental en alimentos

RESUMEN

Las respuestas que el consumidor puede obtener acerca de los alimentos que compra y consume, está en las etiquetas de estos y la tarea de entender lo descrito en las mismas, no es una actividad común o fácil de interpretar para aquellos que no han tenido un entrenamiento en el tema. Nosotros como consumidores, enfrentamos anaqueles repletos de variedad, términos desconocidos o palabras “*extrañas*”, que por medio de ofertas, promociones y exaltación de ingredientes o propiedades, atestiguan la competencia entre diversas marcas o industrias. Si comenzamos por hacer un ejercicio acerca de las decisiones que tomamos día a día para alimentarnos, la primer pregunta sería: *¿Por qué como lo que como?*, y nos encontraríamos como respuesta a factores tan relevantes como la cultura, economía, biodisponibilidad, las emociones, el entorno, los medios de comunicación, la convivencia, las relaciones humanas y hasta la política. La nutrición va más allá del consumo de los diversos alimentos y trasciende en la calidad de los mismos.

Palabras clave: etiquetado nutrimental, etiquetas, nutrición, alimentación, consumidor.

INTRODUCCIÓN

El análisis del consumo de alimentos ha sido discutido, analizado y encaminado hacia diversas vertientes, entre ellas: el contenido de calorías o *conteo* de energía que provee cada alimento, tendencias alimentarias, alimentos *malos* o *buenos*, alimentos nutritivos, *bajos en grasa* o en carbohidratos, *calorías vacías* e inclusive alimentos que *engordan* o que *reducen medidas*.

Detrás de todas estas discusiones y variantes del lenguaje, el “punto ciego” de los expertos queda precisamente en la comunicación con los pacientes, que como consumidores, enfrentan la decisión de elegir la mejor opción dentro de una gama seleccionada por la industria y el *marketing* que transmiten, al parecer, más *efectivamente* sus mensajes. El lenguaje común, entonces, es aquel que se presenta en comerciales de televisión, ofertas o recomendaciones no expertas en el tema, que superan el vínculo del paciente/consumidor con los especialistas en el cuidado de la salud, alimentación y nutrición.

Si comenzamos por hacer un ejercicio acerca de las decisiones que tomamos día a día para alimentarnos, la primer pregunta sería: *¿Por qué como lo que como?*, y nos encontraríamos como respuesta a factores tan relevantes como la cultura, economía, biodisponibilidad, las emociones, el entorno, la convivencia, las relaciones humanas y hasta la política.

Al respecto, las respuestas que el consumidor puede obtener acerca de los alimentos que compra y consume, está en las etiquetas de estos y la tarea de entender lo descrito en las mismas, no es una actividad común o fácil de interpretar para aquellos que no han tenido un entrenamiento en el tema.

En ese sentido, un estudio realizado por Sandoval, et al.¹, sobre el comportamiento alimentario y perfil de consumo de población mexicana, específicamente en el estado de Sonora, durante 2011, encontramos que las primeras tres razones para que los consumidores elijan los alimentos en el supermercado fueron en primer lugar el aspecto externo, es decir cómo se presenta el producto al consumidor; la forma en que es agradable a la vista, seguido del precio bajo; que hace referencia a la economía del consumidor, mientras que el tercer lugar; también relacionado con este rubro, están las promociones.

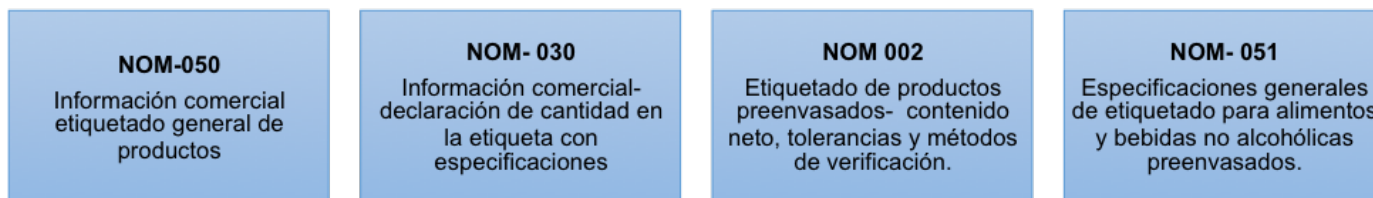
En contraste, hasta el octavo lugar, los consumidores refieren que eligen determinado producto por la información que encuentran en la etiqueta. En el número 10 se sitúa conocer el origen del producto, 11; conservantes o colorantes adicionados al mismo y finalmente, en el número 12, por recomendaciones de amigos o familiares.

Normatividad y marco conceptual

La *Norma Oficial Mexicana 051 (NOM-051-SCFI/SSA1-2010)* presenta conceptos básicos que nos permiten ampliar el conocimiento sobre cómo se presentan, elaboran y aprueban los productos ofertados al consumidor. Esta *NOM*, muestra las especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas pre envasado-información comercial y sanitario.²

En el Gráfico 1 se presentan las *NOM* relacionadas con etiquetado para alimentos y bebidas.

Gráfico 1: Normas Oficiales Mexicanas relacionadas con etiquetado de alimentos y bebidas. *Elaboración propia con información de la SSA.*



En ese sentido, encontramos que el envase está definido como “cualquier recipiente, o envoltura en el cual está contenido el producto pre envasado para su venta al consumidor”, mientras la etiqueta se define como “Cualquier rótulo, marbete, inscripción, imagen u otra materia descriptiva o gráfica, escrita, impresa, marcada, grabada en alto o bajo relieve, adherida, sobrepuesta o fijada al envase del producto pre envasado o, cuando no sea posible por las características del producto, al embalaje.” Otros conceptos seleccionados para entender lo expresado en las etiquetas se muestran en el Gráfico 2:

¿Calidad, cantidad o precio?

Una de las principales funciones de los alimentos es proveer de la energía a los individuos. Desde este punto de vista, los alimentos contienen calorías, como unidad de energía y el requerimiento de las mismas es personalizado conforme a la edad, sexo, actividad física, trabajo, estatura u objetivos específicos. Este sería el primer acercamiento hacia la función básica de un alimento; empero no la principal; que es la calidad y que tiene que ver con los nutrientes contenidos en el mismo.

Por ejemplo, una comida rápida puede contener 1089 calorías, mientras que una comida equilibrada y realizada conforme a los nutrimentos requeridos para mantener las funciones vitales cada día, puede resultar igualmente abundante, con 502 calorías.

Si nos centramos en el contenido de calorías de los alimentos, encontramos recomendaciones que tienen que ver con cálculos matemáticos que describen al cuerpo humano como una máquina que requiere de cierta cantidad de energía y a los alimentos como

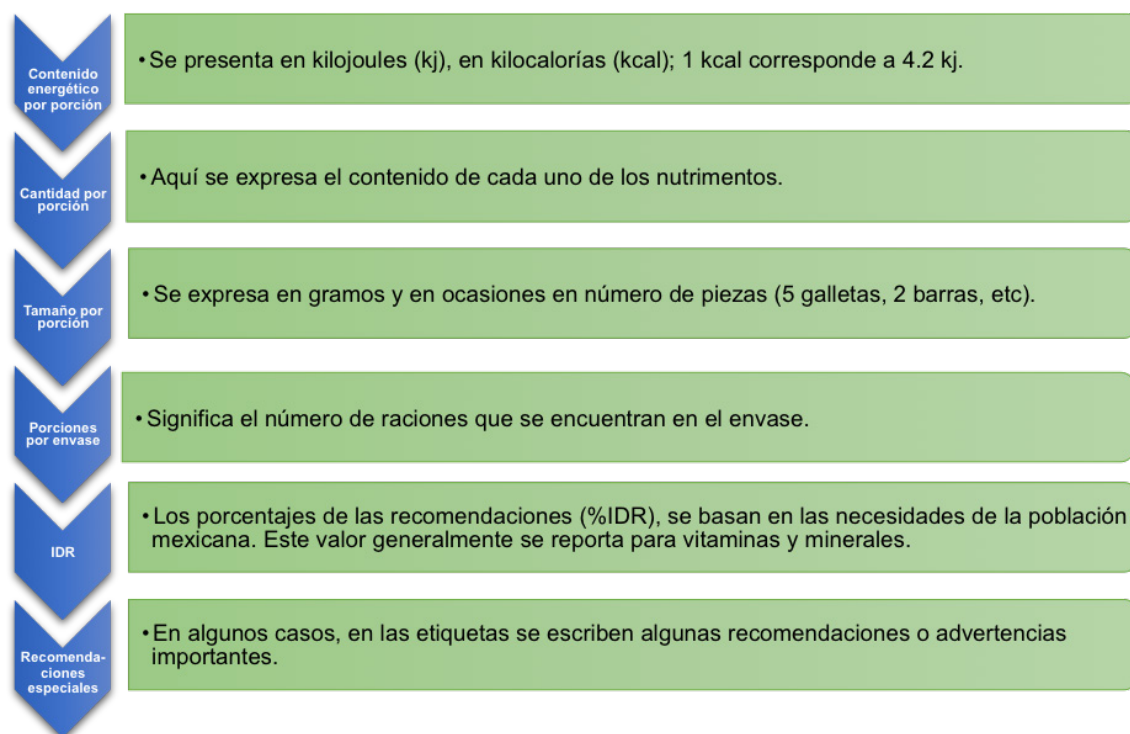
el *combustible* para que funcione; y que, actividades como el ejercicio, labores domésticas o trabajo, utilizan cierta cantidad de esta energía, manteniendo en equilibrio el requerimiento energético en el cuerpo, con el fundamento de que el exceso se traduce en sobrepeso u obesidad y la carencia en desnutrición, fragilidad y en casos severos, caquexia. Esto nos lleva a conocer los principales aspectos de carácter nutricional que hemos de valorar en los alimentos que consumimos:

1. La composición del alimento.
2. Las características nutricionales.
3. Las condiciones de conservación y de uso del alimento.
4. Distintivos de origen y calidad agro-alimentaria.
5. La naturaleza y el origen.

La calidad de los alimentos se refiere a los nutrimentos, aquellos que no sólo proporcionan energía, sino los elementos necesarios para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida y que cuya carencia produce desequilibrio o enfermedad en el organismo.

Al reconocer estos aspectos y sí tornamos hacia la **NOM- 051**, existen conceptos relacionados con la composición de los alimentos, que reconocen la ausencia de propiedades nutritivas en los mismos. Uno de los principales conceptos en ese sentido, es el de aditivo, que se define como “Cualquier sustancia permitida que, sin tener propiedades nutritivas, se incluya en la formulación de los productos y que actúe como estabilizante, conservador o modificador de sus características organolépticas, para favorecer ya sea su estabilidad, conservación, apariencia o aceptabilidad.”

Gráfico 2: Conceptos relacionados con el etiquetado de alimentos y bebidas Fuente: NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas pre envasados-información comercial y sanitaria.



Datos en las etiquetas

Los datos en las etiquetas son diversos, sin embargo, algunos comunes, son:

1. **DECLARACIÓN DE NUTRIMENTOS.** Relación o enumeración del contenido de nutrimentos.
2. **FECHA DE CADUCIDAD.** Fecha límite en que se considera que las características sanitarias y de calidad permanecen.
3. **MASA DRENADA.** Cantidad de producto sólido o semisólido que representa el contenido de un envase, después de que el líquido ha sido removido.
4. **LOTE.** Cantidad de un producto elaborado en un mismo ciclo.
5. **FECHA DE CONSUMO PREFERENTE.** Fecha en que, bajo determinadas condiciones de almacenamiento, expira el periodo durante el cual el producto pre envasado es comercializable y mantiene las cualidades específicas.
6. **INGREDIENTES.** Cualquier sustancia o producto, incluidos los aditivos, que se emplee en la fabricación, elaboración, preparación o tratamiento.

Un dato que es importante explicar al consumidor; ya que genera confusión, es la diferencia entre fecha de consumo preferente y fecha de caducidad: cuando la fecha de consumo preferente expira, representa un descenso en la calidad del alimento; en las características organolépticas o *típicas* del mismo, como sabor, olor, consistencia, etc., y no de la seguridad para ser consumido sin riesgo para la salud; mientras que el vencimiento de la fecha de caducidad, representaría riesgo. Por otro lado, también entender la nomenclatura, es relevante, como se muestra en el Cuadro 1.

Cuadro 1: Nomenclatura de las etiquetas.

SÍMBOLO	SIGNIFICADO
IDS	Ingesta Diaria Sugerida
IDR	Ingesta Diaria Recomendada
KJ	Kilojulios
Kcal	Kilocalorías
L, l	Litro
Mg	Miligramos
m/m	Masa /masa
ml, ml	Mililitros
G	Gramos
µg	Microgramo
%	Porcentaje
Cal	Caloría
VNR	Valor Nutricional de Referencia

Las **NOMs**, describen a los aditivos y sustancias agregadas en los alimentos para lograr mayor aceptación (Cuadro 2), sin embargo, las etiquetas no indican cuál ingrediente es un aditivo

y cual no tendríamos que conocer el lenguaje de la industria que etiqueta sus productos, para saber realmente qué contiene y cómo se ha elaborado y formulado la etiqueta, ya que si bien es sabido que dentro de la lista de ingredientes, el primero que se menciona es el que se encuentra en mayor cantidad en el producto o alimento, no es sencillo entender la lista completa, si nos encontramos con un nombre químico o que contrasta del lenguaje común. Es por ello, que conocer cómo leer las etiquetas nutricionales, es una de las piezas fundamentales y estratégicas de la orientación alimentaria, ya que nos acerca a decisiones informadas y como consumidores nos empodera.

El Cuadro 3 muestra la recomendación de algunos elementos incluidos en los alimentos que consumimos, el límite de los mismos en productos etiquetados y la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), respecto a ello. Por ejemplo, de acuerdo con datos de la OMS³, 1,7 millones de muertes se podrían evitar cada año, si el consumo de sal se redujera al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios.⁴

La porción y su tamaño

El término porción, hace referencia a la ración recomendada del producto en base a lo estipulado en el consumo diario, el tamaño de la porción se expresa en gramos y en ocasiones en número de piezas (5 galletas o 2 barras). Por ello es importante, no sólo conocer la cantidad que equivale a 1 porción, sino determinar el número de porciones por envase. Para comprender mejor, citaré un error frecuente; que es pensar de manera sistematizada que el envase o el contenido total del envase completo, equivale a 1 porción, cuando puede contener más de 1 porción por envase. En las etiquetas, se suele escribir el contenido de calorías, proteínas, grasas y carbohidratos por 1 sola porción, empero si el envase contiene 4 porciones o más, se tendría que multiplicar por 4 o 5 el contenido de dichos elementos contenidos en 1 porción; esto hace una diferencia significativa, pues es el desconocimiento de este cálculo y del lenguaje en las etiquetas, los que pueden generar un consumo excesivo respecto a nuestros requerimientos diarios de energía o macronutrientes.

A manera de conclusión, al abordar la obesidad y el etiquetado de alimentos, se requiere citar la educación alimentaria:

Una herramienta fundamental para la prevención y tratamiento de la obesidad es la educación alimentaria, orientada a la selección de alimentos saludables y al consumo de alimentos en cantidades controladas, de modo de evitar el exceso de energía de la dieta total. Para ello se recomienda elegir alimentos "libres", "livianos" o "bajo aporte" en calorías, grasas y azúcar, principalmente. Estos alimentos se han modificado nutricionalmente y se les ha incorporado edulcorantes artificiales, que son sustancias que no aportan energía y le proporcionan sabor dulce al alimento; se emplean para reemplazar total o parcialmente el azúcar.

Los edulcorantes no nutritivos (no aportan calorías), permitidos en el RSA (artículo 146) para su uso en los alimentos para regímenes de control de peso y en los alimentos con bajo aporte en grasas y/o calorías y en los alimentos libres, bajo aporte, reducidos o livianos en calorías, se presentan en la sección 3.3 del presente manual.

Cuadro 2: Aditivos contenidos en los alimentos comúnmente consumidos. Modificado de Ministerio de Salud y la Universidad de Chile (Zacarías et al., 2005¹, págs. 15 y 16).

ADITIVO	FUNCIÓN	EJEMPLO (NOMBRE)	ALIMENTOS QUE COMÚNMENTE LOS CONTIENEN
Fortificantes del sabor	Potenciar el sabor de los alimentos	Glutamato monosódico, guanilatos de calcio, potasio y sodio. Etilmaltol/linosinatos de calcio, potasio y sodio (ácido inosínico). Maltol.	Sopas deshidratadas, caldos concentrados, aderezos.
Antioxidantes	Mantienen por más tiempo las condiciones de los alimentos para evitar la rancidez de las grasas.	Ácido L-ascórbico y su sal sódica, tocoferol (Vitamina E), galatos de dodecilo, propilo, octilo, palmitato de ascorbilo, butil-hidroxiato (B.H.A.), butil-hidroxitolueno (B.H.T.).	Galletas, aceites, cereales para el desayuno, aderezos para ensaladas.
Conservantes químicos	Retardan el deterioro de los alimentos.	Ácido benzoico, ácido sórbico, nitritos, nitratos, sorbatos, sulfitos, dióxido de azufre, bisulfito de sodio y potasio (SO ₂), ácido propiónico.	Salsas, quesos, mayonesa, cecina, embutidos, mermelada, vino, frutas y hortalizas deshidratadas.
Colorantes naturales y sintéticos	Restauran y/o intensifican el color de los alimentos.	Sintéticos: amarillo crepúsculo, azul brillante, tartrazina, amarillo de quinoleína, indigotina, azorrubina. Naturales: Caramelo, curcumina, annato, carotenos, cantaxantina, clorofila, astaxantina, betaína.	Refrescos, bebidas, productos de panadería, pastelería, yogur, flanes, dulces y helados.
Emulsionantes	Mejoran la textura y homogeneidad de los alimentos, además previenen la deshidratación y migración de grasas a la superficie.	Lecitina y derivados. Mono y diglicéridos de ácidos grasos, fosfatos de potasio, sodio o calcio. Abietato de glicerilo. Ésteres de ácidos grasos.	Crema batida, chocolate, embutidos, helados, margarina, mayonesa, productos extruidos.
Espesantes	Dan textura y consistencia al producto	Agar/almidones, gelatina, pectinas CMC, carragenina/ goma guar/ goma xantana/ goma arábica, alginatos.	Leches saborizadas, mermeladas, jugos, helados, sopas, licores y bebidas alcohólicas, flan, jaleas.
Edulcorantes no nutritivos o sintéticos	Aportan sabor dulce a los alimentos, sin calorías.	Ciclamato, aspartame, sucralosa, acesulfame de potasio, sacarina.	Gomas de mascar, refrescos en polvo, jaleas, lácteos, productos bajos en calorías, edulcorantes de mesa.

* Los colorantes Tartrazina Amarillo y Crepúsculo deben estar destacados, porque pueden producir cuadros alérgicos en personas sensibles, cambios en los estados de ánimo, hiperactividad, ansiedad y trastornos del sueño.

¹ Zacarías, I., Vera, G., Pizarro, T., Rodríguez, L., Cornejo, J. & Kipreos, L. (2005). *Selección de Alimentos, Uso del Etiquetado Nutricional para una Alimentación Saludable Manual de consulta para profesionales de la salud*. Chile, Ministerio de Salud. Disponible en: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Chile_Etiquetado%20nutricional.

Estos edulcorantes, cualquiera sea su forma de presentación, deberán cumplir con la norma de rotulación, la que señala que se debe colocar en forma destacada su agregado como aditivo y la concentración por porción servida, y por 100 g ó 100 ml del producto, señalando para cada edulcorante utilizado los valores de ingesta diaria admisible (IDA) en mg/kg de peso corporal, según recomendaciones FAO/OMS.

En el caso de los niños, es necesario tener la precaución de consumir con moderación aquellos alimentos con edulcorantes no nutritivos, debido a que las IDA han sido determinadas en adultos, y el metabolismo de estos compuestos es diferente en los niños (Zacarías et al., 2005, pág. 26).

De manera que el manejo integral de los pacientes, en el ámbito nutricional, no sólo requiere de intervenciones educativas que permitan, a través de acciones específicas como el autocuidado, mejorar el estado nutricional o de salud en general; sino también de políticas y programas que garanticen protección al consumidor. Uno de los pilares fundamentales de la salud, es la nutrición. La nutrición va más allá del consumo de los diversos alimentos y trasciende en la calidad de los mismos. Nosotros como consumidores nos enfrentamos a anaqueles repletos de variedad, términos desconocidos o palabras “extrañas”, que por medio de ofertas, promociones y exaltación de ingredientes o propiedades, atestiguan la competencia entre diversas marcas o industrias. La pregunta es: ¿qué sustancias aportan los alimentos para mantener o mejorar las condiciones de salud?, ¿Dónde queda la discusión acerca de la canasta básica y la biodisponibilidad de los alimentos? ¿El salario mínimo?, ¿Los

Cuadro 3: Elementos a verificar en las etiquetas.

ELEMENTO	RECOMENDACIÓN	RECOMENDACIÓN ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)	LIMITE DE CONSUMO EN PRODUCTOS ETIQUETADOS
CALORÍAS ⁵	PERSONALIZADA*	PERSONALIZADA*	>200 Kcal por cada 100 gramos es de alta densidad energética. 100 Kcal o menos por cada 100 gramos es de baja densidad energética
FIBRA	20 a 30 gramos de fibra al día.		3 a 5 gramos de fibra producto "alto" en fibra
AZÚCAR	No más de 125 gr al día	< 10% de la ingesta calórica	No exceder de 5 gramos de azúcares por porción.
GRASAS	No mayor del 25% de la energía total consumida.	30% de las calorías consumidas diariamente	Alimentos con más de 8 gramos de grasa por porción no son recomendables. 2 gramos o menos de grasa saturada
COLESTEROL ⁶	El consumo diario de colesterol debe ser menor de 200 mg.	<300 mg/día	20 mg o menos de colesterol por porción.
SODIO	120 y 500 mg diarios	Menos de 5 gr de sal al día	Consumir alimentos con menos de 200 mg de sodio por porción.
CALCIO ⁷	1000- 1100 mg/día	1,000 mg/día	Un producto con más de 100 mg de calcio por cada 100 gramos de alimento es considerado fuente de calcio.
PROTEÍNAS ⁸	1 gr por cada kg de peso/día	1.3 gr/kg de peso/día	15- 20 g por cada 100 gramos de alimento

*Conforme al requerimiento individual.

intereses de la industria que participan en la formulación de las NOM?

Respecto al canal de comunicación, el lenguaje y la relación entre los profesionales de salud y el paciente, es vital, generar estrategias de mayor efectividad y que también resulten factibles para los pacientes que como consumidores, necesitan tomar decisiones informadas con respaldo en nuestra asesoría.

Finalmente, si regresáramos ahora al ejercicio inicial de preguntarnos: *¿Por qué como lo que como?*, y agrupáramos el conjunto de factores involucrados en las decisiones alimentarias que tomamos día a día, podríamos pensar en contestarnos ahora: **Como lo que puedo y ahora mejor conociendo el contenido nutrimental de los alimentos.**

REFERENCIAS

- 1 Sandoval Godoy, S.A. & Camarena Gómez, D.M. (2011). Comportamiento alimentario y perfil de consumo de los sonorenses: el caso de las comidas internacionales. *Región y Sociedad*, 23(50), 185-213.
- 2 NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales

de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas pre envasados-información comercial y sanitaria.

- 3 Otten, et al. (2006). *Dietary References Intakes: the essential guide to nutrient requirements*. Institute of Medicine of the National Academies. USA.
- 4 Mozaffarian, D., Fahimi, S., Singh, G.M., Micha, R., Khatibzadeh, S., Engell, R.E., et al. (2014). Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. *N Engl J Med*, 371(7):624-634.
- 5 FAO/WHO/UNU (2001) *Human energy requirements*. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation Rome, 17–24 October 2001.
- 6 OMS/FAO (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. OMS, Serie de Informes Técnicos 916.
- 7 Institute of Medicine, Food and Nutrition Board (2011). *Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D*. National Academy Press, Washington, DC. PMID: 21796828.
- 8 Bengoa, J.M., Torún, B., Scrimshaw, N.S., Behar, M. (1988). *Guías de alimentación. Bases para su desarrollo en América Latina*. Reunión UNU/ Fundación CAVENDES. Caracas.

LIC. EN NUTRICIÓN INGRID CONSUELO SILVA PALMA
Universidad Autónoma Metropolitana