

EL ETIQUETADO NUTRIMENTAL COMO HERRAMIENTA PRINCIPAL EN LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

Hernández-Rosete César¹.

¹NOVOMANIA, Consultoría en gestión, transferencia y comercialización de tecnología e innovación. Priv. 13 C Sur 6910, Col. San José Mayorazgo, Puebla, Puebla, México. C.P. 72450.

Correo electrónico:

cesar.hernandez@novomania.com

Hernández-Rosete C. El etiquetado nutricional como herramienta principal en la prevención de la obesidad.

Alianzas y Tendencias-BUAP. 2018, 3 (9): 1-8.

Recibido: 27 enero 2018.

Aceptado: 5 marzo 2018.



RESUMEN

Objetivo: elaborar un prototipo de etiquetado nutricional electrónico de fácil comprensión para los consumidores de México y América Latina. **Método:** realizando un análisis de los etiquetados y recomendaciones de instituciones nacionales e internacionales como son: el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), así como el estudio de los etiquetados frontales de México, Chile, Ecuador, Reino Unido y Francia. Por último, se consideró un estudio de calorías-ejercicio elaborado por la Universidad de Harvard. **Resultados:** se elaboró el modelo de NutriCarrito, un modelo visual de fácil comprensión del etiquetado nutricional.



Palabras Clave: Etiquetado Nutricional, prevención, sobrepeso, obesidad, promoción de dietas saludables.

INTRODUCCIÓN

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos enlista al etiquetado nutricional como la principal herramienta para la prevención de las dietas no saludables y de la obesidad [1].

El etiquetado nutricional es poco comprensible, pese a su importancia, de acuerdo al análisis de medio camino de la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT 2016), únicamente el 13.8% de la población considera que el actual etiquetado es muy comprensible. El INSP en el 2011 realizó una encuesta sobre etiquetado aplicando un cuestionario a 122 estudiantes de nutrición con edades entre 17 a 31 años, para evaluar el grado de comprensión del etiquetado. El resultado, sólo 3 estudiantes (2.46%) pudieron interpretar correctamente el etiquetado.

La OMS y la OPS en el 2014 informan que los alimentos ultra procesados son motor de la epidemia de obesidad en América Latina, arrojando un saldo de 130 millones personas víctimas del sobrepeso y la obesidad. Tan sólo en México afecta a cerca de 60 millones de personas.

La UNICEF y la OPS en el 2016 confirman que México que ocupa el 1er lugar a nivel mundial en obesidad en niños y adolescentes, así como el segundo lugar

en adultos, siendo mayor en un 10% la obesidad en mujeres. Para septiembre de ese mismo año la Secretaría de Salud en México emite la Declaratoria de emergencia Epidemiológica para prevenir el sobrepeso, obesidad y diabetes. En este mismo año el médico José Ramón Narro Robles, titular de la Secretaría de Salud declara que es necesario promover estilos de vida saludables que contribuyan a mejorar los hábitos alimenticios y de actividad física de la población mexicana.

El sobrepeso y la obesidad es un problema de salud importante, no sólo por estar asociada a enfermedades cardiovasculares, osteoarticulares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer, sino porque además, genera altos costos sociales y económicos. Una persona con sobrepeso gasta 25% más en servicios de salud.

El modelo de la OPS 2016

Los criterios del modelo de perfil de nutrientes de la OPS para indicar los productos procesados y ultraprocesados que contienen una cantidad excesiva de:

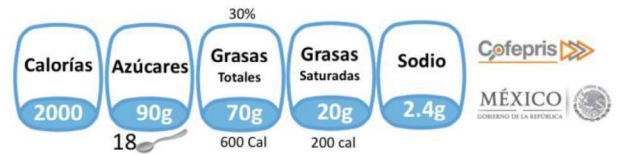
- 1 mg de Sodio \geq 1 kcal
- Azúcares libres \geq 10% Calorías.
- Total de grasas \geq 30% Calorías.
- Grasas Saturadas \geq 10% Calorías.
- Grasas Trans \geq 1% Calorías.
- Cualquier Cantidad de edulcorantes.

Maneja concentraciones, es decir, en cualquier cantidad del producto, no depende del tamaño o porción.

Su principal estrategia consiste en declarar los nutrientes "críticos" centrándose en los alimentos denominados "ultraprocesados" y revertir las tendencias de consumo hacia una alimentación más tradicional basada en alimentos frescos.

El modelo mexicano

Este etiquetado además de difícil comprensión, tiene los siguientes valores de referencia:



El mexicano promedio consume 3,500 kcal al día, el modelo de etiquetado mexicano promueve el consumo de 2,000 kcal. No distingue entre Azúcares naturales y azúcares añadidos, termina promoviendo 18 cucharaditas cafeteras de azúcar, cuando la OMS indica no más de 50g (10 cucharaditas), preferentemente sólo 25g (5 cucharaditas).

Etiquetado semáforo

A raíz de una recomendación del Ministerio de la Salud del Reino Unido, de 19 de junio de 2013, las grandes cadenas de distribución del Reino Unido comenzaron a emplear en el etiquetado de sus productos alimenticios un código de colores (rojo, naranja y verde) para señalar alto, medio y bajo en su contenido en grasas, ácidos grasos saturados, sales y azúcares. Dicha recomendación se emitió con carácter voluntario al amparo del Reglamento (UE) n° 1169/2011 (artículo 35, apartado 2).

Inspirados en este modelo sencillo de comprender para los consumidores, para nuestro etiquetado utilizamos los colores rojo y verde, ya que el modelo de la OPS no indica umbrales para una categoría intermedia.

Uso de símbolos (emoticonos)

El reto de diseñar un sistema de etiquetado que pueda promover la salud y que sea efectivo en su comunicación, es difícil de abordar y sin duda implica un proceso de aprendizaje para los distintos actores involucrados en el proceso de diseñar y maximizar su uso; y sin duda es una herramienta de utilidad

como coadyuvante en la orientación alimentaria, pero no es elemento determinante de la salud puesto que las decisiones de compra y consumo dependen en última instancia de la libre elección de los consumidores (Dorantes y Naranjo, 2011).

Para lograr este objetivo y en el caso particular de las declaraciones de contenido de nutrientes, se han realizado varios estudios en los que se concluye que el etiquetado semáforo (código de colores) contribuye a que los consumidores puedan identificar mejor qué alimentos son más saludables. Este tipo de etiquetado ha sido criticado en reiteradas ocasiones por la industria alimentaria al considerar que no se basa en criterios científicos sólidos.

Los investigadores del laboratorio de análisis clínicos Life & Brain GmbH de Bonn (Alemania), concluían que el etiquetado semáforo actúa como refuerzo e influye en las decisiones de compra de un producto, *los colores activaban diferentes áreas cerebrales, así el color rojo se vinculaba a una zona del cerebro que se asocia al autocontrol, por lo que provocaba que el consumidor meditase más la elección de los alimentos. Las etiquetas de color verde activaban una parte del cerebro relacionada con la recompensa, lo que mejoraba la expectativa de los consumidores de obtener beneficios para la salud* (VelSid, 2015).

Pues bien, hoy es conocido otro estudio en el que se propone utilizar un etiquetado con emoticonos para poder informar mejor sobre la calidad de los alimentos a los consumidores, según los expertos funciona mejor a la hora de informar al consumidor una combinación entre el código de colores y los emoticonos.

Los expertos de la Universidad de Cambridge (Reino Unido) utilizaron en su investigación tres formatos de etiquetado, en uno aparecía un emoticono con una cara sonriente, otro con un emoticono con el ceño fruncido y otro sin emoticono. Así mismo se

combinaron los emoticonos con tres colores: verde, rojo y blanco. Los resultados del estudio, dan indicios de una mayor comprensión por parte de los consumidores a la hora de seleccionar alimentos en aquellas etiquetas que tenían emoticonos.

El uso de las expresiones de los emoticonos se podría utilizar en el etiquetado nutricional aportando los beneficios adicionales antes descritos; hay que tener en cuenta que el mensaje que transmiten es universal, todo el mundo reconoce una cara sonriente o un ceño fruncido, no ocurre lo mismo con el etiquetado de colores. En cierto momento se hizo eco de la investigación en la que se concluía que el etiquetado semáforo mejoraba el autocontrol sobre los alimentos que son más calóricos (Vasiljevic et al, 2015)

En definitiva, el uso de símbolos es una forma de etiquetado cuando se respalda en perfiles nutricionales, además se ha demostrado una mayor eficacia de las etiquetas utilizando gráficos, símbolos y logotipos, en comparación con etiquetas nutricionales más tradicionales que contienen información cuantitativa (Koen et al, 2016).

Para nuestro etiquetado utilizamos los siguientes símbolos:



ALTO

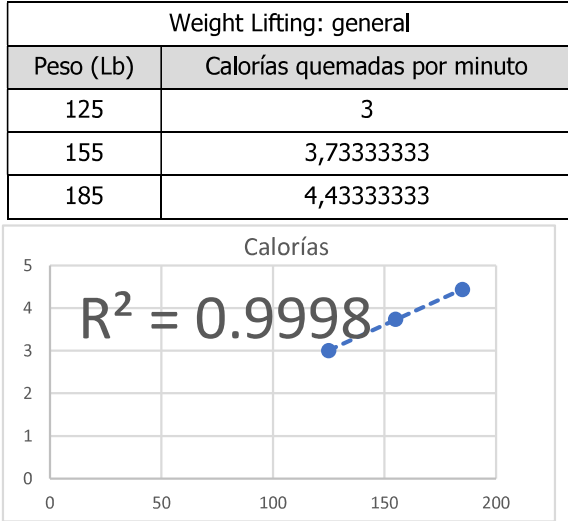


BAJO

Calorías-ejercicio Universidad de Harvard

En marzo del 2017 la Universidad de Harvard publicó un estudio de calorías que se queman en 30 minutos para 3 pesos diferentes en 160 ejercicios.

A partir de esto, se graficaron los valores de la primera actividad para determinar que el gasto calórico tiene una relación directamente proporcional con el peso de la persona, entre mayor sea el peso, mayor es el gasto calórico de la persona.



Los valores se ajustan perfectamente a la línea de tendencia lineal con un valor en R^2 de 0.99998 lo que da confiabilidad aceptable.

Comprobado que es una función lineal y partiendo de que se desea conocer el gasto calórico para un peso específico de una persona, se aproximaron los valores con Interpolación lineal usando la siguiente formula:

| Weight Lifting: general | |
|-------------------------|-------------------------|
| 3 kcal | 125 lb |
| X | Valor deseado (peso lb) |
| 4.4333 | 185 lb |

Gasto de calorías por minuto para un valor X

$$x = 3 + \left[\frac{125 \text{ lb} - \text{valor deseado (peso lb)}}{125 \text{ lb} - 185 \text{ lb}} \right] * (4.4333 - 3)$$

■ Tomando en cuenta los valores de la primera actividad Weight Lifting: general

El estudio titulado ¿Cuánto mide México? (febrero 2012) realizado por el INEGI como responsable de la parte metodológica y la autoría correspondiente a la Cámara Nacional de la Industria del Vestido (CANAIIVE), muestra que con datos de 17 mil 364 personas mayores de 18 años (en personas de ambos géneros), encontró que el hombre mexicano promedio pesa 74.8 kilos y mide 1.64 metros, mientras que las mujeres 1.58 metros de altura y 68.7 kilos de peso. Con esta información sacamos el promedio en peso de la persona de la siguiente forma:

$$\begin{aligned} \text{peso promedio de un mexicano} &= \frac{74.8 + 68.7}{2} \\ &= 71.75 \text{ kg} \end{aligned}$$

Este peso es el que utilizamos en nuestro modelo para calcular la cantidad de ejercicio requerido en caso de que el usuario no se haya registrado.

RESULTADOS

El proyecto nutricarrito.com tiene como objetivo facilitar la interpretación del etiquetado nutrimental, para promover la toma de decisiones informadas y mejora la calidad de la alimentación de la población en Latinoamérica.

El modelo de etiquetado nutrimental de nutricarrito.com está basado principalmente en: 1) El modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS); 2) Inspirado en "etiquetado semáforo" desarrollado por el gobierno de Reino Unido; 3) Los emoticonos que presentó la Universidad de Cambridge; 4) La cantidad de ejercicio requerido para consumir un determinado número de calorías, estudio de calorías-ejercicio elaborado por la Universidad de Harvard; 5) La NORMA Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 para calcular el contenido calórico a partir de gramos

de nutrimento y se tomaron valores nutrimentales de referencia para la población mexicana; y, 6) El listado de aditivos tóxicos reportados por The Environmental Working Group's y la International Agency for Research on Cancer.

El Proyecto NutriCarrito, fue desarrollado por la Oficina de Transferencia de Tecnología Novomanía, se trabaja ahora en un convenio de colaboración con la BUAP en el cual la comunidad universitaria pueda gozar de licencias PREMIUM para promover la salud al interior de la Universidad.

REFERENCIAS

1. OECD. *Promoting Sustainable Consumption: Good Practices in OECD Countries*. Vol 87.; 2010.