

¿SABEMOS LO QUÉ COMEMOS? ETIQUETADO DE ALIMENTOS

Ángel Esteban Torres Zapata*

Para el profesional de la nutrición, resulta de gran importancia utilizar la información nutrimental de las etiquetas de los alimentos envasados, con el propósito de favorecer la selección de alimentos sanos que sirvan para reducir los factores de riesgo de las enfermedades crónico degenerativas en nuestra población, por lo que esta declaración de nutrimentos debe ser completa, clara y precisa.

La etiqueta de un alimento es el primer contacto que el consumidor tiene con el producto que va a adquirir y considerando que la primera impresión es visual, ésta suele ser vistosa y atractiva, aun cuando el espacio destinado para la información nutrimental, con frecuencia queda en segundo plano.

Hace algunos años, lo importante para los habitantes de diferentes países, era cuánto comían en función a ingestión energética, de ahí su clasificación como ricos o pobres, actualmente esto ha cambiado; hoy no solo importa si se come o no, ahora se decide sobre la conveniencia de seleccionar e ingerir alimentos con hidratos de carbono complejos sobre los simples, de preferir los que contengan ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados en lugar de los saturados, encontrar aquellos con mayor contenido de fibra soluble y alimentos con menor cantidad de colesterol y sodio (1).

La Administración de Alimentos y Drogas (FDA) del gobierno de los Estados Unidos, estableció la regulación de la información que debe estar contenida en las etiquetas de alimentos industrializados, complementos alimentarios y dietéticos. Este formato gradualmente se ha incorporado a los alimentos producidos en México, ya sea porque son empresas extranjeras regidas por políticas internacionales o bien por exportar sus productos (2,3).

La información nutrimental de los alimentos tiene algunas décadas de existencia y apenas hace poco surgió como moda. En México ante la firma del Tratado de Libre Comercio (TLC), la legislación sobre productos alimenticios adquirió gran importancia administrativa y económica.

La tecnología alimentaria ha permitido el surgimiento de alimentos confiriéndoles características especiales con relación al contenido de nutrimentos que los hacen recomendables para ciertas condiciones, modificando la cantidad o el tipo de algún nutrimento específico, en comparación al contenido de otros alimentos semejantes, como es el caso del jamón bajo en grasas. En otros casos se resalta alguna cualidad del alimento en sí, como cuando refieren que la avena no contiene colesterol.

Sin embargo, ésta información puede no ser suficiente, magnifi-

car bondades implícitas de un alimento, sin mencionar otras características no tan benéficas dentro del mismo alimento. Tal es el caso de la leche parcialmente descremada que puede generar la expectativa de un menor consumo de grasa, cuando en realidad sólo se disminuye en 2% o el caso de jamones o quesos bajos en grasa que llegan a contener la mitad de los lípidos de sus similares, pero que de todas formas dan un alto aporte de sodio.

Este tipo de información genera confusión en los consumidores y sobre todo en los pacientes a los que se les dan indicaciones sobre la restricción o el incremento del consumo de ciertos alimentos o nutrimentos, de ahí el incitante papel del profesional de la nutrición como orientador y educador.

En 1978 la FDA publicó las regulaciones con los términos a incluir para calorías y sodio, en los alimentos de uso más frecuente como (4):

- Bajo en calorías.- No más de 40 kilocalorías por ración
- Bajo en sodio.- < de 140 mg por ración
- Muy bajo en sodio.- < de 35 mg por ración
- Exento de sodio.- < de 5 mg por ración

En abril de 1987 la FDA también aprobó regulaciones en la descripción de contenido de grasa de los alimentos como sigue (4):

- Extra magro.- < del 5% en grasa
- Bajo en grasa.- < del 10% en grasa
- Light o menos grasa.- < del 25% en grasas respecto a productos similares

Existen también otras normas internacionales que dictan directrices de etiquetado como (5):

Codex Stan 1-1985. Norma General para el etiquetado de los alimentos envasados.

Codex Stan 107- 1981. Norma General para el etiquetado de aditivos alimentarios que se venden como tales.

CAC/GL 1-1979. Directrices del Codex- Parte II. Directrices generales sobre declaración de propiedades.

CAC/GL 2-1985. Directrices del Codex Parte II. Directrices sobre el etiquetado nutricional.

Directrices del Codex Parte II. Directrices sobre marcado de la fecha de alimentos preenvasados para uso de los Comités del Codex.

En concordancia con las anteriores, se creó la Norma Oficial Mexicana. NOM - 051- SCFI - 1994. Especificaciones generales de eti-

*Docente de tiempo completo en la Dependencia de Educación Superior Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen.

quetado para alimentos y bebidas no alcohólicas pre-
 envasados, que considera la necesidad de procurar las
 medidas necesarias para garantizar que los productos
 ostenten la información comercial necesaria para que
 los consumidores puedan seleccionar la compra y
 disfrutar éstos (5):

Cabe mencionar que esta Norma entró en
 vigor el uno de Noviembre de 1996, con excepción
 de lo relacionado a la información nutrimental cuya
 aplicación se inició el uno de enero de 1998 con ca-
 rácter voluntario.

Tanto la Norma Oficial Mexicana como la
 de la FDA señalan los siguientes requisitos para el
 etiquetado de alimentos (5):

- Nombre y dirección del fabricante
- Nombre del producto: Con o sin estándar de identidad.
- Estándar de identidad.- Comprende la lista de ingredientes que un producto debe contener. Ejemplo:

El estándar de identidad de la mayonesa
 señala que contiene aceite vegetal y yema de huevo;
 así un producto no puede ser denominado mayonesa
 si no tiene ambos ingredientes. Este puede, además,
 ser cuantitativo. Ejemplo: Un pastel de cereza debe
 contener el 25 % del peso en cerezas, de igual forma
 las conservas de frutas o jaleas debe contener el
 60 % de peso en frutas. Un producto de imitación es
 aquel que es nutricionalmente inferior al producto
 que imita.

- Productos sin estándares de identidad.- Son los que no cumplen con la descripción habitual de un producto. Ejemplo: Embutido de chorizo vegetariano, la descripción de embutido es el contenido de carne y si no contiene carne no debe llamarse embutido.
- Cantidad de contenido: Expresada en peso, medida o número.

- Listado de ingredientes: Están sujetos a los estándares de identidad, de tal manera que los que no tienen no son recomendables para pacientes con dietas restrictivas. Aquí se incluyen los aditivos que son aromatizantes, colorantes o conservadores químicos, los que deben especificarse en la etiqueta si se encuentran en cantidades apreciables (10 ppm). El orden en que se enuncian es decreciente, es decir de mayor a menor cantidad.
- Número de raciones: Define la cantidad recomendada de un producto para un adulto sano, sin embargo, no es indispensable.

Actualmente la legislación sólo exige en forma obligatoria la información nutrimental a un reducido número de productos que se dividen en dos grupos:



A) - Alimentos que anuncian sus propiedades nutricionales. Ejemplo: bajo en calorías, bajos en grasas o ricos en vitamina C.

B) - Alimentos que han sido fortificados o enriquecidos con nutrimentos específicos, tales como los cereales a los que se han agregado vitaminas o minerales.

La información nutrimental de las etiquetas de los alimentos ya sea de carácter obligatorio o voluntario debe contener lo siguiente:

- Contenido energético.
- Cantidades de proteínas, hidratos de carbono y grasas.
- Cantidad de sodio.
- La cantidad de cualquier otro nutrimento acerca del cual se haga una declaración de propiedades nutrimentales cuantitativa y cualitativamente, regulado por la Ley General de Salud.
- La declaración sobre vitaminas y minerales debe de expresarse en unidades métricas o en porcentaje de la ingestión diaria recomendada (5).
- Si un producto contiene sacarina, la información nutrimental debe indicar la toma de este producto puede ser nocivo para la salud.

La información nutrimental en el caso de pacientes sujetos a dietas restrictivas deberá contener lo siguiente:

- Dietas restrictivas en grasa. Se incluirá el contenido de grasas en términos de colesterol, ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.
- Dietas restrictivas en hidratos de carbono. Registra el contenido de sacarosa, azúcar, almidón y fibra dietética (6).

La NOM marca que no deben declararse propiedades terapéuticas que no se pueden comprobar y que le asignen un valor superior o que induzcan al error.

Las reglas del juego para el establecimiento de normas para integrar la información nutrimental debe prever que la creatividad de algunos sectores de la industria no se extralimite.

Por otra parte, existen diferencias en las expectativas en lo que la información nutrimental se refiere para la Industria de los Alimentos, el consumidor y el profesional de la nutrición:

- Industria de alimentos: En primer lugar atraer al consumidor, con etiquetas que sean más atractivas que las de la competencia, lo mayor posible.
- Consumidor: Que cubra con sus necesidades en precio y calidad, lo menos confusa posible.
- Profesional de la nutrición: Proporcionar información nutrimental clara y precisa, que permita al consumidor utilizarla para la selección de los alimentos recomendables en su plan de alimentación. Para lograr lo anterior, es necesario implementar capacitación al usuario sobre todo a pacientes, que permita entender definiciones y nomenclatura que aparecen en la etiqueta, identificar nutrimentos de riesgo e interpretar las indicaciones dietéticas en su caso.

1. Tamaño de la ración: Este dato se presenta tanto en medida casera como en gramos.

2. Raciones que contiene el producto: Aquí se deben declarar el número de

DATOS NUTRIMENTALES			
1 Tamaño de la ración: 1 taza (227 g)			
2 Raciones por paquete			
Contenido por ración			
3 Calorías		Calorías de grasas	
% de valores Diario *			
4 Grasa total		g	
Grasa saturada		g	
Colesterol		mg	
Sodio		mg	
5 Total de hidratos de carbono		g	
Fibra dietética		g	
Azúcar		g	
6 Proteínas		g	
7 Vitamina A	%	Vitamina C	%
Calcio	%	Hierro	%
* Porcentaje de valores diarios con relación a una dieta de 2000 kilocalorías diarias.			
8 Calorías por gramo:			
Grasas: 9		H. de Carbono: 4 Proteínas: 4	

La información nutrimental debe ser completa, conteniendo los datos siguientes:

1. Menciona el contenido de calorías totales de la ración y las calorías provenientes de grasa.

2. Menciona el contenido de calorías totales de la ración y las calorías provenientes de grasa.

3. Menciona el contenido de calorías totales de la ración y las calorías provenientes de grasa.

4. Los gramos de grasa total incluyen los gramos de grasa saturada, monoinsaturada y poliinsaturada.

5. El total de hidratos de carbono incluye almidones, azúcares y fibra dietética. En azúcares se incluyen los naturales de las frutas (sacarosa) y los añadidos en forma deliberada (miel, jarabe o azúcar).

Estos últimos se anotan sin % de valor diario.

6. Igualmente, los gramos de proteínas se anota sin % de valor diario.

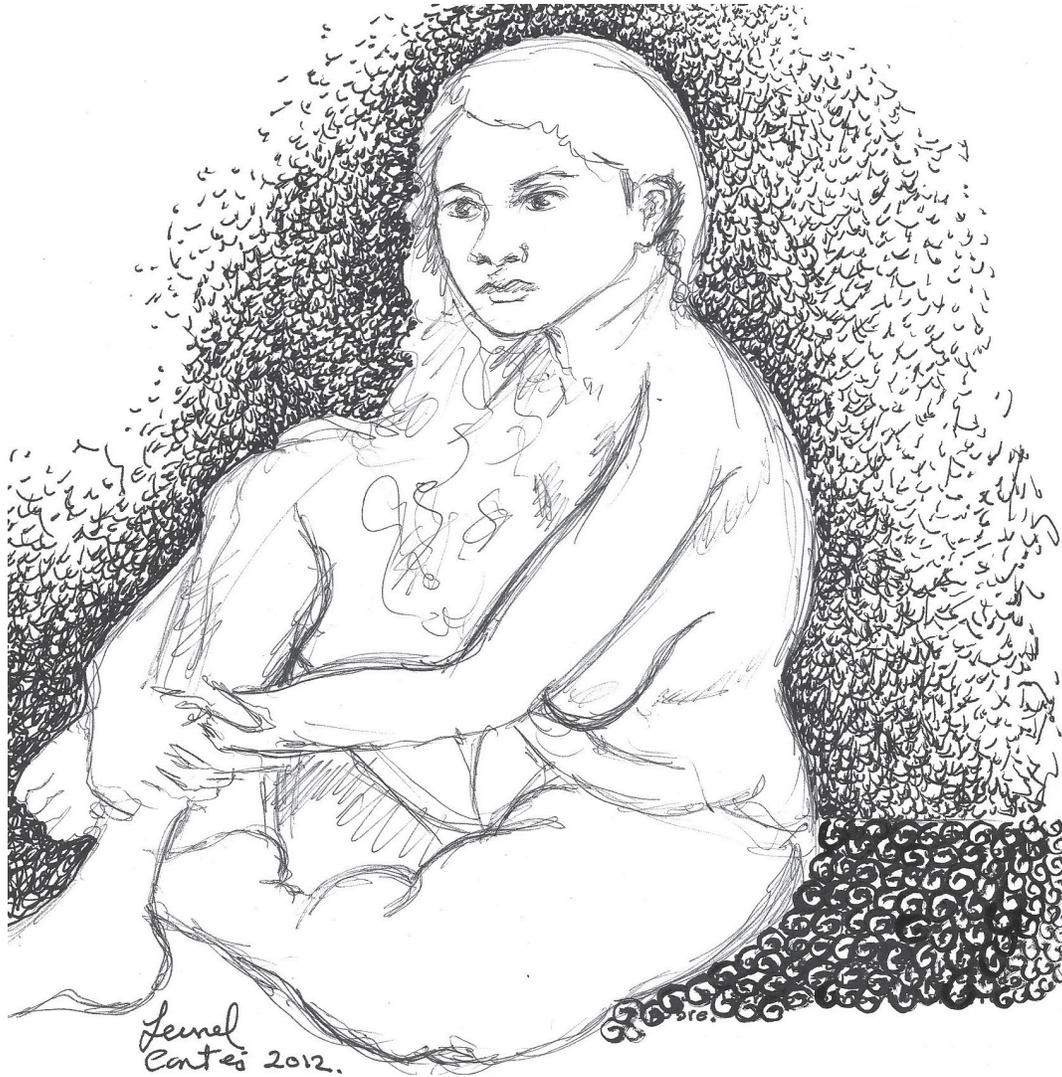
7. En las vitaminas y minerales solo se debe reportar el porcentaje de vitaminas A y C, así como de los minerales calcio y hierro o aquellas que cubran parcial o totalmente recomendaciones nutrimentales por ración del alimento.

8. Por último se incluye para conocimiento del consumidor el aporte de calorías de cada gramo de nutrimento.

El porcentaje de valores diarios se refiere a los valores máximos recomendados para un individuo cuyo cálculo energético sea de 2000 kilocalorías.

Es importante comentar que hay alimentos que no están sujetos a esta Norma como los productos que se venden a granel, animales vivos y bebidas alcohólicas.

Es indudable que para lograr una buena selección de alimentos desde el punto de vista nutricional, es necesario aumentar el nivel de conocimientos en materia de nutrición de la población en general y específicamente de pacientes con riesgo dietético, siendo fundamental el papel del profesional de la nutrición para dar orientación específica sobre su padecimiento incluyendo lo relativo a la interpretación de la información nutrimental que favorezca un mejor estado de nutrición.



Referencias

1. Mazzuca SA. *Does patient education in chronic disease have therapeutic value?* J Chronic Dis 1982; 35:521-9
2. Graham HD. *The safety of foods*. AVI Publishing Company. EUA 1982.
3. Wheller ML, Franza M, Heins J, Schafer R. *Food labeling*. Diabetes Care 1974;17:480-87
4. *Food labeling*. Federal register. January 6, 1993; 58: 2375-534
5. Norma Oficial Mexicana. NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales del etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. *Diario Oficial de la Federación*.
6. American Diabetes Association. Position statement: *Food labeling*. Diabetes Care 1990; 13: 1024-5
7. Mattson FH. *A changing role for dietary monounsaturated fatty acids*. J Am Diet Assoc 1989; 89: 387-91 American Society for Clinical Nutrition and American Institute of Nutrition. Position paper on trans fatty acids. Am J Clin Nutr 1996;63(5): 663 - 670
8. Donald M, Shari L *The legal implications of dietary facts: Risk of cardiovascular disease and duty of food manufactures*. J. Nutr. May 1991;121: 578-82.

9. Herrera-Franco R, López-Vega L, Martínez-Martínez E, Escudero X. *Cardiopatía*. En: Nutrición en el paciente críticamente enfermo. Robles J. Interamericana, Mc Graw-Hill. primera. Ed 1996: 433-49
10. Lacye O, Karen S, Kubena. *Nutrition and food industry professionals opinions about the nutrition label and its components*. JADA. 1995; 607 volumen
11. Laura S, *Uses of the recommended dietary allowances: A commentary*. JADA July 1996; 96 (7):660-6
12. Zarrkin GA, Dean N. *Potential health benefits of nutrition label changes*. Am J Public Health 1993 May (5): 17-24
13. Feldman EB. *Nutrition and diet in the management of hyperlipidemia and atherosclerosis*. Shils ME, Olson JA, Shike M.(eds). 8a. ed. New York, Lea & Febiger 1994: 1298-316
14. Aguilar CA, Gómez FJ. *La evolución del tratamiento dietético de las hiperlipidemias*. *Revista del Instituto Nacional de la Nutrición*. Salvador Zubirán 1991; 2: 13-26
15. Hjermmann I. *Dietary trials for the prevention of coronary heart disease*. Eur Heart J1987; 8 (suppl E): 39-44.