Mi consultorio San Pablo



Conoce el

nuevo etiquetado

de alimentos

¿Lees las etiquetas de los alimentos que compras?

Cuando vas al súper, tomas los alimentos que más te gustan. Sin embargo, ¿cuántas veces te detienes a leer la información nutrimental que está en sus empaques?

El **etiquetado de los alimentos** permite conocer su origen, sus ingredientes, su forma de conservación y los nutrientes que aportan a tu dieta. No sólo te permiten saber de qué está hecho un producto, sino que sirven para tener presente lo que le aportará a tu organismo si lo consumes: **grasas, carbohidratos, proteínas, azúcares, sal, etc.**

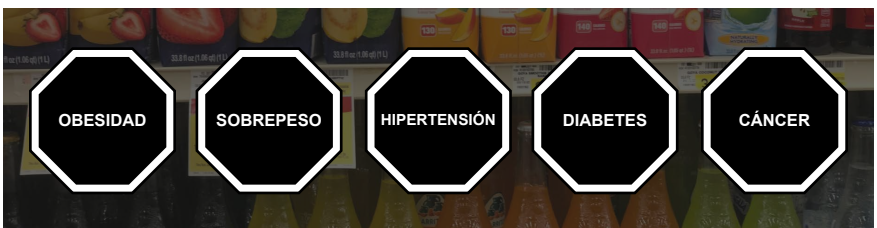
Consultar las etiquetas antes de consumir un producto te ayudará a tomar mejores decisiones sobre tu nutrición. De ahí que sea tan importante que éstas cuenten con información clara y precisa.

¿Por qué hay un nuevo etiquetado de alimentos?

A partir del **1° de octubre de 2020** entró en vigor el nuevo etiquetado de alimentos, que aparece en la cara frontal de sus empaques. Éste ha sido resultado de políticas que buscan el **bienestar del consumidor y su derecho a la información** clara y transparente sobre el contenido de lo que come.

Con base en **evidencia científica** que puede ayudar a la información nutrimental de los alimentos, se hicieron cambios a la Norma Oficial Mexicana **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Esta norma especifica qué información deben contener las etiquetas frontales de los alimentos y bebidas.[1]

El propósito de este cambio es promover que las personas **tomen decisiones informadas** y conscientes al momento de comprar alimentos. A la larga, ello ayudará a **reducir el aumento de casos de enfermedades crónicas:**



Se estima que sólo el 24% de la población lee la información nutrimental tradicional y se basa en ella para realizar sus compras.[2]

[1] *Secretaría de Salud (1 de octubre de 2020). Este 1° de octubre entra en vigor el nuevo etiquetado frontal de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Secretaría de Salud [página web]. Recuperado de https://www.gob.mx/salud/articulos/este-1-de-octubre-entra-en-vigor-el-nuevo-etiquetado-frontal-de-alimentos-y-bebidas-no-alcoholicas-preenvasados?idiom=es* [2] *Sánchez, K., Balderas, N., Munguía, A. & Barquera, S. (2020). El etiquetado de alimentos y bebidas: la experiencia en México. Instituto Nacional de Salud Pública [página web]. Recuperado de https://www.insp.mx/epppo/blog/4680-etiquetado.html*

¿De dónde viene el nuevo etiquetado?

El etiquetado frontal está basado en un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y que se publicó en la revista PLOS Medicine en julio de 2020. En éste, se estimó que **el etiquetado de advertencia puede tener un impacto en las tasas de obesidad** y los costos por su tratamiento.

¿Qué impacto puede tener un etiquetado de advertencia?[3]



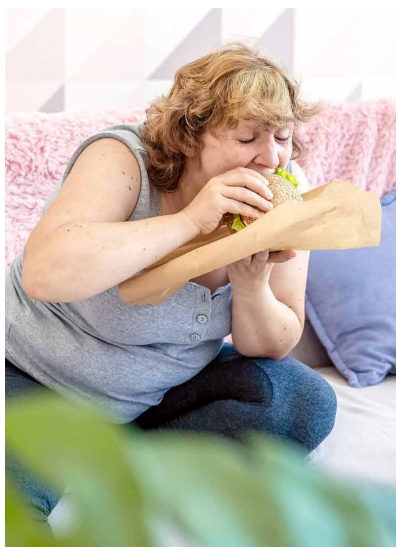
- Disminución en el consumo de calorías de hasta 37 cal/día.
- Prevención de 1.3 millones de casos de obesidad en los próximos 5 años.
- Reducción significativa de la obesidad en hombres y adultos jóvenes.
- Ahorro total de 1.8 mil millones de dólares en costos relacionados con la obesidad.

Disminuir el sobrepeso y la obesidad: el gran reto

En todo el mundo, más de un tercio de la población se encuentra afectada por ambas condiciones. Tan sólo en América Latina, se estima que al menos **58% de la población las padece.**

Además, se sabe que el sobrepeso y la obesidad...

- Aumentan la **mortalidad** y el riesgo de padecer **enfermedades no transmisibles.**
- Afectan la **calidad de vida.**
- Generan **costos muy altos** para la sociedad y los sistemas de salud.[4]



[3] El Poder del Consumidor (29 de julio de 2020). Estudio indica que el etiquetado frontal de advertencia en México podría evitar 1.3 millones de casos de obesidad y ahorrar $1.8 mil millones de dólares. El Poder del Consumidor [página web]. Recuperado de https://elpoderdelconsumidor.org/2020/07/estudio-indica-que-el-etiquetado-frontal-de-advertencia-en-mexico-podria-evitar-1-3-millones-de-casos-de-obesidad-y-ahorrar-1-8-mil-millones-de-dolares/
[4] Santos, C., Bravo, F., Velarde, P., & Aramburu, A. (2019). Efectos del etiquetado nutricional frontal de alimentos y bebidas: sinopsis de revisiones sistémicas. Revista Panamericana de Salud Pública, 43, 1-8. Recuperado de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51435/v43e622019.pdf?sequence=3&isAllowed=y

¿Qué se ha hecho en otros países?

Algunos países han tomado acciones relacionadas con el etiquetado de alimentos para proteger la salud de su población. Uno de ellos es **Chile**, que en 2015 aprobó la etiqueta frontal **"alto en"** para señalar qué alimentos y bebidas industrializados exceden los límites de contenido en sodio, calorías, grasas saturadas y azúcares.

Este etiquetado ha tenido un efecto positivo, pues **es más sencillo de leer por cualquier persona.** Además, le toma menos tiempo al consumidor poder revisarlo y tomar decisiones al momento de comprar.[5]

En 2017, el Instituto Brasileño de Defensa al Consumidor (Idec) y diversas organizaciones de la sociedad civil tomaron como referencia el etiquetado frontal de Chile para aplicarlo en **Brasil.** Ahí utilizaron el triángulo como forma para colocar las etiquetas, pues se afirma que es más familiar para la población.

La respuesta en ese país también fue positiva: **8 de cada 10 brasileños lograron identificar esta información de manera más ágil** que en las etiquetas tradicionales.[6]

Aunque varios países han implementado los mismos modelos de etiquetado frontal que en Chile o Brasil, existen otros. Uno de los más usados es el propuesto en **Reino Unido,** que indica los niveles de contenido de un nutriente a modo de semáforo.[7]





La implementación de estos sellos se acompaña de otras estrategias publicitarias e informativas para promover hábitos saludables.

[5] *Comité de expertos académicos nacionales del etiquetado frontal de alimentos y bebidas no alcohólicas para una mejor salud (2018). Sistema de etiquetado frontal de alimentos y bebidas para México: una estrategia para la toma de decisiones saludables. Salud Pública de México, 60(4), 479-486. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v60n4/0036-3634-spm-60-04-479.pdf*
[6] *Sánchez, K., Balderas, N., Munguía, A. & Barquera, S. (2020). El etiquetado de alimentos y bebidas: la experiencia en México. Instituto Nacional de Salud Pública [página web]. Recuperado de https://www.insp.mx/epppo/blog/4680-etiquetado.html*
[7] *Ministerio de Salud y Desarrollo Social de Argentina (2018). Etiquetado nutricional frontal de alimentos [en línea] Recuperado de https://www.fbioyf.unr.edu.ar/evirtual/pluginfile.php/174458/mod_resource/content/1/INFORME-etiquedato-nutricional-frontal-alimentos%202018.pdf*

¿Cuál es la diferencia entre el nuevo etiquetado frontal y el anterior etiquetado?

Principales diferencias entre el nuevo etiquetado y el anterior [8] [9]

ANTERIOR	NUEVO
Podía no estar al frente del empaque.	Se coloca al frente del empaque.
Expresaba porcentajes de nutrimentos y cantidades de kilocalorías por el contenido total y por porción.	Define si hay exceso de sodio, grasas, azúcares o calorías.
Presentaba la información nutrimental en porciones con cantidades dispares, lo que dificultaba comparar entre productos.	Obliga a presentar la información nutrimental en porciones iguales (100 gr/100 ml) para facilitar la comparación de productos.
Requería conocimiento matemático.	No requiere conocimiento matemático.
Era una descripción nutrimental.	Está basado en evidencia científica.
Incluía campañas de promoción, personajes y otros elementos persuasivos.	Evita los elementos persuasivos e incluye campañas de concientización para la toma de decisiones.



Además de advertir al consumidor, el propósito del nuevo etiquetado es que se intereses más en **saber qué contienen los alimentos procesados que elige.** Sin embargo, diversos estudios señalan que la leyenda precautoria no siempre evita que el consumidor compre tal o cual producto.

[8] Sánchez, K., Balderas, N., Munguía, A. & Barquera, S. (2020). El etiquetado de alimentos y bebidas: la experiencia en México. Instituto Nacional de Salud Pública [página web]. Recuperado de https://www.insp.mx/epppo/blog/4680-etiquetado.html [9] Infobae (30 de septiembre de 2020). Entra en vigor el nuevo etiquetado de alimentos en México. Infobae. Recuperado de https://www.infobae.com/america/mexico/2020/09/30/entra-en-vigor-el-nuevo-etiquetado-de-alimentos-en-mexico/#:~:text=La%20diferencia%20con%20el%20GDA,de%20grasas%2C%20az%C3%BAcares%20o%20calor%C3%ADas

Lo que debes saber para comprar mejor

- Si el producto contiene cafeína o edulcorantes adicionales, debe tener las leyendas precautorias.
- El producto debe indicar si es o no recomendable para los niños.
- No todos los alimentos contienen el etiquetado frontal; únicamente los que exceden los niveles máximos de alguna sustancia.
- Si el empaque contiene las advertencias de "alto en", no debe tener personajes.
- Revisa la lista de ingredientes y no sólo el etiquetado frontal.



¿Por qué tantos productos que parecen sanos tienen ahora octágonos?

Desde que comenzó, una de las mayores dudas de los consumidores sobre el nuevo etiquetado frontal de productos ha sido **por qué algunos productos que se promueven como sanos, dietéticos o bajos en calorías poseen octágonos de advertencia.** Muchas personas se sienten preocupadas o desconcertadas porque, de la noche a la mañana, muchos de sus productos favoritos y que consideraban saludables estén marcados.

Lo cierto es que, en algunos casos, el etiquetado de un producto se debe a la **diferencia entre el contenido energético total del empaque y el de la porción recomendada.** Por ejemplo, es posible que el consumo de 100 gramos de una galleta implique un contenido alto en azúcar, sal o grasas, pero si la porción sugerida es de 30 gramos, el balance nutrimental podría ser adecuado.

Así que ¡no te preocupes! **El hecho de que un producto tenga un octágono negro al frente no significa automáticamente que éste sea "dañino" o "malo".** Más bien, el octágono indica que debes evaluarlo con mayor detenimiento para ver cuánto de él puedes consumir. Así, no sólo debes guiarte por el etiquetado frontal, sino considerar también el tamaño de la porción.[10]

Una toma de decisiones informada te ayudará a invertir mejor tu dinero y a cuidar tu salud. Recuerda revisar cada elemento de los empaques y, de ser posible, asegúrate de que el producto que consumirás cuente con **el aval de alguna institución médica.**

La clave de una nutrición correcta está en las porciones. Visita a un especialista para saber qué necesitas darle a tu cuerpo y en qué cantidades.

No olvides cuidar tus hábitos alimenticios y consultar cualquier duda que tengas con un especialista.

[10] *M de Maní (15 de septiembre de 2020). Los octágonos del nuevo etiquetado ¡explicados! M de Maní [página web]. Recuperado de https://mdemani.com/blogs/m-de-mani/los-octagonos-del-nuevo-etiquetado-explicados*



Mi consultorio San Pablo

San Pablo Transformación Digital

Síguenos en:

Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo. Aliméntate sanamente. Consulta tu médico.
En cumplimento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet www.farmaciasanpablo.com.mx. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.
Aviso de Privacidad en https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral
Todos los derechos reservados © 2021 San Pablo Farmacia

Fuentes: Comité de expertos académicos nacionales del etiquetado frontal de alimentos y bebidas no alcohólicas para una mejor salud (2018). Sistema de etiquetado frontal de alimentos y bebidas para México: una estrategia para la toma de decsiones saludables. Salud Pública de México, 60(4), 479-486. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v60n4/0036-3634-spm-60-04-479.pdf / El Poder del Consumidor (29 de julio de 2020). Estudio indica que el etiquetado frontal de advertencia en México podría evitar 1.3 millones de casos de obesidad y ahorrar $1.8 mil millones de dólares. El Poder del Consumidor [página web]. Recuperado de https://elpoderdelconsumidor.org/2020/07/estudio-indica-que-el-etiquetado-frontal-de-advertencia-en-mexico-podria-evitar-1-3-millones-de-casos-de-obesidad-y-ahorrar-1-8-mil-millones-de-dolares/ Infobae (30 de septiembre de 2020). Entra en vigor el nuevo etiquetado de alimentos en México. Infobae. Recuperado de https://www.infobae.com/america/mexico/2020/09/30/entra-en-vigor-el-nuevo-etiquetado-de-alimentos-en-mexico/#:~:text=La%20diferencia%20con%20el%20GDA,de%20grasas%2C%20az%C3%BAcares%20o%20calor%C3%ADas / Instituto Nacional de Salud Pública (2016). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016: Informe final de resultados [en línea]. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf / M de Maní (15 de septiembre de 2020). Los octágonos del nuevo etiquetado ¡explicados! M de Maní [página web]. Recuperado de https://mdemani.com/blogs/m-de-mani/los-octagonos-del-nuevo-etiquetado-explicados / Ministerio de Salud y Desarrollo Social de Argentina (2018). Etiquetado nutricional frontal de alimentos [en línea] Recuperado de: https://www.fbioyf.unr.edu.ar/evirtual/pluginfile.php/174458/mod_resource/content/1/INFORME-etiquedato-nutricional-frontal-alimentos%202018.pdf / Sánchez, K., Balderas, N., Munguía, A. & Barquera, S. (2020). El etiquetado de alimentos y bebidas: la experiencia en México. Instituto Nacional de Salud Pública [página web]. Recuperado de https://www.insp.mx/epppo/blog/4680-etiquetado.html / Santos, G., Bravo, F., Velarde, P., & Aramburu, A. (2019). Efectos del etiquetado nutricional frontal de alimentos y bebidas: sinopsis de revisiones sistémicas. Revista Panamericana de Salud Pública, 43, 1-8. Recuperado de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51435/v43e622019.pdf?sequence=3&isAllowed=y / Secretaría de Salud (1 de octubre de 2020). Este 1° de octubre entra el vigor el nuevo etiquetado frontal de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Secretaría de Salud [página web]. Recuperado de https://www.gob.mx/salud/articulos/este-1-de-octubre-entra-el-vigor-el-nuevo-etiquetado-frontal-de-alimentos-y-bebidas-no-alcoholicas-preenvasados?idiom=es