

## Etiquetado y seguridad alimentaria de los alimentos de mayor consumo

Marcela Yazmín Rodríguez Tafoya (1), Dra. C. Rebeca Monroy Torres (2).

1 [Licenciatura en Nutrición. Departamento de Medicina y Nutrición, División ciencias de la salud, Campus León, Universidad de Guanajuato] | nefertitigenio@hotmail.com]

2 [Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria. Departamento de Medicina y Nutrición, División ciencias de la salud, Campus León, Universidad de Guanajuato] | rmonroy79@gmail.com]

### Resumen

El consumidor necesita información confiable y clara, para la toma de decisiones como uno de sus derechos a la salud. Una herramienta que ha permitido contar la información de los alimentos industrializados es el etiquetado nutricional. En la actualidad los países cuentan con legislaciones en materia de etiquetado de alimentos, cuyo objetivo es presentar un informe respecto a la composición, información nutrimental, preparación, fecha de caducidad, datos generales del fabricante. Se realizó un analítico y transversal, de muestreo por conglomerados para la selección de alimentos basada en productos de mayor venta. Se seleccionaron 90 alimentos. Se clasificaron en pan dulce, galletas, jugos, yogures, frituras entre las principales. Encontramos que la mayoría de los alimentos de mayor consumo presentaron en su mayoría sodio, azúcares simples por arriba de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. El consumidor debe estar informado no sólo de las porciones o contenido nutrimental, si no contar con una referencia para la toma de decisiones.

### Abstract

Consumers need reliable and clear information, to make good decisions as one of their human rights to get health information. An instrument that has allowed having the information of processed foods is the nutritional labeling. Currently, the countries have laws on food labeling, which aims to present a report regarding the composition, nutritional information, preparation, expiry date, general manufacturer information. Was conducted an analytical and transversal cluster sampling to select foods based on selling products. We selected 90 processed foods. We classified in sweet bread, biscuits, juice, yogurt, frying foods mainly. We found that most of the foods consumed presented sodium, simple sugars above the recommendations of the World Health Organization. The consumer must be informed not only of the portions or nutriment content, but have a good reference for making good decisions.

### Palabras Clave

Etiquetado; Aditivos; Seguridad alimentaria; Seguridad nutricional

## INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, las enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes, la hipertensión, dislipidemias, van en aumento y uno de los principales factores causales son los hábitos alimentarios. Más de 600 millones de personas presentan obesidad, 347 millones presentan diabetes, 869 millones de personas sufren desnutrición, 1620 millones anemia y en todo el mundo se producen alrededor de 1700 millones de casos de enfermedades diarreicas de origen alimentario cada año [1]. Para México de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2012) existen 48.6 millones de personas padecen sobrepeso y obesidad, 6.4 millones presentan Diabetes y pero la disparidad es que aproximadamente 1.5 millones de niños menores de 5 años presentan desnutrición y 1.3 millones han tenido algún cuadro diarreico [2].

La seguridad alimentaria se define como el acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, que sean inocuos y nutritivos en todo momento, que satisfagan las necesidades energéticas diarias y las preferencias alimentarias para llevar a cabo una vida activa y sana [3]. Esta definición de seguridad alimentaria ha ido cambiando con el tiempo y actualmente se integra la seguridad nutricional además de la alimentaria para integrar que los alimentos no solamente estén disponibles y accesibles, sino que también deben ser calidad nutricional (en términos de energía, macronutrientes y micronutrientes).

Por lo que todo alimento que adquiera el consumidor, debe asegurarle un beneficio fisiológico y no un daño.

Por lo tanto, el consumidor necesita información confiable y clara, para que pueda tomar decisiones al momento de seleccionar un alimentos y se cumpla con la seguridad alimentaria y nutricional.

Para ello se cuenta con el etiquetado nutricional el cual ofrece información sobre el contenido nutricional de los alimentos, además de su origen, ingredientes, fecha de caducidad, etc. Actualmente han surgido lineamientos en su diseño tanto a nivel mundial como nacional, de forma que se cuente con una herramienta didáctica que brinde información estandarizada

Para avanzar en un ámbito de salud, es necesario llevar a cabo acciones que prevengan, erradiquen, eliminen, minimicen o retarden el impacto de enfermedades de componente alimentario.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), promueven que los gobiernos realicen acciones tendientes a asegurar la salud de los consumidores para ello se cuenta con la comisión del Codex Alimentarius, el cual se compone de todas las normas o códigos para asegurar la calidad de los alimentos. [4]

En el 1996, México emite la Norma Oficial Mexicana "NOM-051-SCFI-1994" con el objetivo de establecer la información comercial y las características de la misma que debe de llevar el etiquetado tanto de alimentos como de bebidas. [5]

### El etiquetado y el análisis de los alimentos de mayor consumo

Como ya se menciona el etiquetado permite contar con información del producto entre ello de los diferentes aditivos que puede presentar un alimento industrializado y que cumplen con alguna función para mantener la estabilidad de los alimentos, pero que también son conocidos sus efectos a la salud y que es en este momento cuando las diferencias en la legislación en los países difieren. La importancia de su análisis es

derivado a que se cuenta con evidencia científica sobre sus efectos a la salud, como algunos colorantes o conservadores.

### Aditivos alimentarios y efectos a la salud

La mayoría de los alimentos procesados, hacen uso de aditivos alimentarios. El uso de estos garantiza el aspecto y sabor, también facilitan la preparación, conservación y almacenamiento de los alimentos. Sin embargo, existen dudas sobre su inocuidad, origen, funciones y sobre todo el proceso de autorización. Los aditivos alimentarios pueden ser productos de origen natural o sintéticos.

Se cuenta con evidencia desde los años 70's sobre los efectos de aditivos alimentarios por el Dr. Benjamín Feingold quien encontró que en niños con diagnóstico de hiperactividad se proporcionaba una dieta libre de aditivos alimentarios y colorantes artificiales los síntomas disminuían. Estos y más estudios que se tienen han generado políticas publicas en Estados Unidos, Inglaterra y otros países donde han logrado que la empresa de alimentos modifiquen, reduzcan o prohíban el uso de aditivos alimentarios, o que al menos se coloque una etiqueta de advertencia en los alimentos que señale su presencia [6].

Para el caso de México en el 2009 con el proyecto de actualización de la norma 051 (NOM-051-SCFI/SSA1-2010), se llega a un acuerdo donde se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimentarios, su uso y disposiciones sanitarias. En este se plantea necesaria una medida de protección a la salud pero aún hay mucho por hacer en este campo y sobre todo en materia de legislación en México, por lo que el objetivo de este estudio fue realizar un análisis de los alimentos industrializados de

mayor consumo, desde un abordaje de la seguridad alimentaria y Nutricional de forma que puedan generarse propuestas de vigilancia y educación a la población.

### MATERIALES Y MÉTODOS

Se llevo a cabo un estudio analítico y transversal, de muestreo por conglomerados donde se seleccionaron tres supermercados, dos tiendas de abarrotes (León y Pénjamo) y tres alacenas de familias leonesas. La selección de los alimentos, se realizo basado en productos de mayor venta y que coincidieron al acudir a los demás lugares.

Se procedió a la identificación de los alimentos así como a la toma de imágenes para facilitar su análisis e inventario. Se procedió a capturar la información de cada alimento en diferentes grupos (Galletas, frituras, bebidas, enlatados, Pan dulce, aceites, productos lácteos, etc.). Donde se analizaron las etiquetas nutricional capturando la siguiente información: marca, código de barras, ingredientes (aditivos alimentarios), especificaciones del fabricante y del producto, información nutrimental (energía, proteínas, grasas, hidratos de carbono, azúcares simples, sodio, grasas trans, fibra, vitaminas, fecha de caducidad. El análisis de los alimentos de acuerdo a si presentaron una seguridad nutricional y alimentaria (alimentos considerados de riesgo) se consideraron de acuerdo a la porción de cada alimento y de acuerdo a la pautas de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006 y 2010).

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se estudió un total de 90 alimentos industrializados que de acuerdo al etiquetado y a su consideración como alimentos de riesgo se presenta los siguientes y, es importante resaltar

que ningún alimento tuvo ácidos Grasos trans. A continuación se presenta un análisis de los principales alimentos analizados.

### Productos Lácteos

Los yogures bebibles se encontraron en su mayoría en porciones de 215 g. La mayoría presentan azúcares simples por arriba de la recomendación de la OMS, 2006. Donde en un día una persona debe consumir <25g. Pero hay que resaltar que se refiere en un día, y la mayoría de la población, principalmente niños y jóvenes consumen más de un producto industrializado, pudiendo rebasar la recomendación.

### Frituras

Se analizaron 9 diferentes tipos de frituras con un tamaño de porción 30 g de las cuales se obtuvieron los siguientes datos representativos.

Las frituras de chicharrón de cerdo de Sabritas® contiene mayor cantidad de sodio por porción con 520 mg. La OMS, 2006 recomienda que una persona promedio no consuma más de 4 g de sodio al día. Pero se debe considerar que existen más alimentos con cantidades de sodio que contribuyen a rebasar estas recomendaciones internacionales.

### Cereales

De los cereales analizados los Choco Krispis® fue el único cereal que proporciona grasas saturadas. Las Zucaritas® presentaron por porción (30g) un contenido de azúcares de 12g. En un sondeo piloto por jóvenes que asisten a sesiones de encuentros del programa de CONCYTEG en Guanajuato, refirieron consumir en promedio porciones de cereales de 3, lo cual sería consumir

90 gramos de cereal en promedio y azúcares 36g; rebasando el contenido de azúcares simples.

### Pan Dulce

De los 15 productos de dos marcas analizadas (*Bimbo®*, *Marinela®*) la mayoría aporta una mayor cantidad de sodio, azúcares simples, grasas saturadas, que si bien no fueron todos de forma homogénea con estos ingredientes, pueden considerarse de consumo limitado para las personas.

### Jugos

Dentro de los jugos analizados encontramos que el Jugo mango naranja de marca León® es el que mayor cantidad de azúcar simple por litro (93.06 g) y sodio (113 mg).

### Galletas

Las Galletas florentinas sabor fresa de *Gamesa®*, que nos proporcionan mayor cantidad de azúcares simples por porción de 30g (una galleta y el total son seis galletas por paquete proporciona por paquete 60 g de azúcares, de sodio 40 mg y grasas saturadas 12 g.

## CONCLUSIONES

Si bien esta primer análisis ofrece datos de los alimentos que deben limitarse en su consumo aún sigue el inventario de este proyecto por lo que no dudamos que sigan incrementándose los alimentos que se deben evitar o disminuir en la población.

Con los resultados obtenidos de los alimentos analizados encontramos un panorama con altos niveles en azúcar y sodio lo cual tiene un claro impacto en la salud. La gente requiere ser

informada sobre el contenido de los alimentos industrializado puesto que la elección de determinado tipo de consumo, tiene así mismo un componente educativo y, desafortunadamente, pocas veces el consumidor cuenta con la información necesaria o planeación adecuada para decidir con profundidad.

## AGRADECIMIENTOS

Al laboratorio de nutrición ambiental y seguridad alimentaria a través del proyecto *GTO-2012-C03-195136, titulado Programa de alfabetización de la nutrición y la alimentación a través de la divulgación de la Ciencia*. A la DAIP por permitir participar en el Verano. Al Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato, por el apoyo con la Beca de Verano. Las tiendas de abarrotes que permitieron la toma de imágenes. A mi familia, en especial a mi madre por ser apoyo incondicional en todo momento.

## REFERENCIAS

- [1] Organización mundial de la Salud (OMS). (2014). Estadísticas sanitarias mundiales. Disponible en: [http://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/2014/es/](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2014/es/) Fecha de consulta: Junio de 2015
- [2] Encuesta Nacional de Salud y nutrición (ENSANUT). (2012). Resultados nacionales. Disponible en: [http://ensanut.insp.mx/doctos/ENSANUT2012\\_PresentacionOficialCorta\\_09Nov2012.pdf](http://ensanut.insp.mx/doctos/ENSANUT2012_PresentacionOficialCorta_09Nov2012.pdf) Fecha de consulta: Junio de 2015
- [3] FAO. (1996). Cumbre mundial sobre la alimentación. Roma, Italia. Recuperado de [ftp://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb\\_02\\_es.pdf](ftp://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb_02_es.pdf) Fecha de consulta: Junio de 2015
- [4] Comisión del Codex Alimentarios., FAO., & OMS. (2007). CODEX ALIMENTARIUS: Etiquetado de los alimentos. (5st. ed.) Roma, Italia. Recuperado de

<ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/a1390s/a1390s00.pdf> Fecha de consulta: Junio de 2015

[5] SEGOB. (2010). Norma oficial mexicana "NOM-051-SCF1/SSA1-1994", Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Disponible en [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5137518&fecha=05/04/2010](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5137518&fecha=05/04/2010)

Fecha de acceso: Junio 2015

[6] Kanarek, B. R. (2011). Artificial food dyes and attention deficit hyperactivity disorder, 69(7), pp.1-6. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21729092>

Fecha de consulta: Junio 2015

[7] Monroy, T.R. (2013). Consumo Responsable de alimentos: una reflexión ética, económica y de salud. *Naturaleeza*, (23), pp. 20-25.