



12/11/2020

Para comerte mejor

TXT [Nadia Luna](#) IMG [Belén Kakefuku](#)

¿Qué implicancias tiene la Ley de Etiquetado de Alimentos que esta semana empieza a debatirse en Diputados? ¿Funcionan las etiquetas?

Este viernes comienza a debatirse en reunión de comisiones de la Cámara de Diputados la Ley sobre Etiquetado de Alimentos, que el pasado 29 de octubre tuvo media sanción en el Senado por amplia mayoría (64 votos a favor y 3 en contra). El proyecto busca garantizar el derecho a la salud y promover una alimentación saludable, **brindando información nutricional simple y comprensible de los alimentos envasados y bebidas sin alcohol**. La iniciativa, que responde al reclamo de organizaciones de la sociedad civil y a las recomendaciones de organismos internacionales, compila distintos proyectos de ley presentados por legisladores de diversos partidos políticos.

La propuesta es implementar sellos negros con forma de octágonos que advierten en letras blancas mayúsculas si el alimento contiene exceso de sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas totales y/o calorías. “El **consumo excesivo de alimentos ultraprocesados es un gran problema** de salud pública en todo el mundo, y Argentina no

es la excepción. Se trata de alimentos hechos en fábricas y vendidos en paquetes, cuyos ingredientes están representados por un conjunto de componentes que muchos no conocen, como la lecitina de soja, el jarabe de maíz alto en fructosa y otras cosas que ni podemos mencionar. Generalmente, se caracterizan por tener mucha azúcar, sal y grasas. Así, alimentos que son dulces contienen sal para mejorar su conservación y alimentos que no son dulces contienen azúcar para mejorar su gusto. También se usan grasas vegetales o animales para mejorar el sabor y la consistencia” afirma Ezequiel Arrieta, médico e investigador en la temática de dietas saludables y sostenibles.

Según el proyecto de ley, el tamaño de cada sello no puede ser inferior al 5% de la superficie de la cara principal del envase. Además establece que, si el alimento contiene edulcorantes, el envase debe exhibir debajo de ellos una leyenda que advierta: “Contiene edulcorantes, no recomendable en niños/as”. Lo mismo en el caso de la cafeína. También se indica que los alimentos y bebidas analcohólicas que contengan al menos un sello de advertencia no pueden ser ofrecidos ni publicitados en los establecimientos educativos que conforman el Sistema Educativo Nacional.

¿Por qué es necesario?

Según la 4ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2018), el 61,6% de los argentinos tiene exceso de peso (incluye sobrepeso y obesidad). **Se trata de un porcentaje que fue en aumento**, ya que en 2005 había sido del 49%. Por su parte, se estima que el 41,1% de los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años tiene exceso de peso, mientras que en menores de 5, el porcentaje es del 13,6 %.

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se incluyen diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Por eso, desde entidades como Organización Mundial de la Salud se viene recomendando desde hace tiempo la implementación de un etiquetado frontal de alimentos como una de las medidas más costo-efectivas para brindar a los consumidores información clara y veraz sobre el contenido de alimentos y bebidas con el objetivo de desincentivar su consumo.

¿Por qué serán tan atractivos estos alimentos? Arrieta explica: “Cuando se combinan ingredientes como azúcar, sal y grasas, **se genera una explosión de placer en el sistema de recompensas de nuestro cerebro y queremos comerlos todo el tiempo. El problema es que no existen advertencias al respecto** y por lo tanto no estamos al tanto de que su consumo excesivo nos hace mal, a diferencia de otras sustancias como el tabaco, que tiene advertencias y otras medidas de regulación que ayudaron a reducir el consumo. Por eso es importante la ley de etiquetado: provee información fácil de digerir sobre el impacto que tienen los alimentos ultraprocesados en la salud”.

¿Funciona?

Argentina viene bastante atrasada en relación a otros países de la región que ya tienen su ley de etiquetado, como Chile, Perú, Ecuador, Uruguay y México. Se han probado diversas estrategias. Una de ellas es el sistema de semáforo, que indica el contenido de nutrientes críticos mediante una combinación de colores y las palabras “alto” (rojo), “medio” (amarillo) o “bajo” (verde). Sin embargo, no parece ser el sistema que más impacto logra.

| No directivo | Semi-directivo | | Directivo | |
|--|---|---|--|---|
| GDA monocromático | GDA con colores | Semáforo | Resumen | Advertencias o sellos |
|  <p>Per 25g Per 100g 234kJ / 56kcal</p> |  <p>CADA PORCIÓN DE 200 APORTA: Energía 200kcal 4% 11% 13% 20% 25% % de Valores Diarios con base a una dieta de 2000kcal</p> |  <p>ALTO = AZÚCAR MEDIO = GRASA BAJO = SAL</p> |  <p>NUTRI-SCORE A B C D E</p> |  <p>EXCESO GRASAS EXCESO GRASAS (trans) EXCESO AZÚCAR EXCESO SODIO</p> |
| <p>Informa porcentajes recomendados de consumo diario de energía y nutrientes en una porción de un producto, sin proveer una evaluación de la calidad nutricional de los mismos.</p> | <p>Muestra porcentajes recomendados de consumo diario de energía y nutrientes en una porción de un producto. Utiliza un código de colores para indicar el contenido alto/medio/bajo de cada nutriente crítico.</p> | <p>Indica el contenido de nutrientes críticos mediante un código de colores y las palabras “alto”, “medio” o “bajo” de cada nutriente crítico, sin informar valores absolutos ni porcentajes de los valores diarios recomendados de los nutrientes.</p> | <p>Evalúa el valor nutricional general de un producto, mediante una puntuación expresada con una letra y un color.</p> | <p>Indica la presencia de nutrientes críticos en exceso utilizando sellos octogonales de color negro con letras blancas.</p> |

Distintos sistemas evaluados. [Fuente](#).

Según la Fundación Interamericana del Corazón (FIC) Argentina, una organización que realiza investigaciones sobre el tema y ha venido impulsando el proyecto de ley, el sistema de sellos negros es el que más ayuda a percibir un producto con exceso de azúcar, grasas o sal como un producto no saludable.

En el mismo sentido, este informe presentado en octubre por la Coalición Nacional para Prevenir la Obesidad en Niños, Niñas y Adolescentes señala que “existe una amplia evidencia desarrollada en la región que muestra que el sistema de advertencia de octógonos es el más adecuado en comparación con otros sistemas evaluados. Además, existen estudios desarrollados a nivel local que así lo indican y se encuentra respaldado por la mayor autoridad sanitaria de la región”.

Por otra parte, un estudio realizado en Chile, donde la Ley de Etiquetado comenzó a implementarse en 2016, reveló que entre 2015 y 2017 hubo una reducción de 23.7% en la compra de bebidas azucaradas.

¿Cómo sigue?

Si bien en el Senado el proyecto obtuvo una amplia mayoría, **el proyecto no es visto con buenos ojos por algunos sectores de la industria alimenticia**, entre los que destaca la Coordinadora de Industrias Fabricantes de Alimentos (COPAL). La presión ejercida por el lobby de estos sectores hizo que, en un principio, el proyecto fuera girado a seis comisiones en Diputados, como una maniobra para demorar el proceso. Sin embargo, finalmente se redujo a tres: Legislación general, Salud y Defensa del consumidor. La primera reunión informativa será este viernes 13 y se espera poder lograr un dictamen antes de que finalice el año legislativo.

elgatoylacaja.com/noticias/para-comerte-mejor

Libre para todes,
gratis para siempre

Sumate en 
eglc.ar/bancar