



Una solución a las tablas nutricionales que pocos entienden

Un estudio demostró que pocos padres colombianos comprenden si un alimento es perjudicial o no.

Todo papá interesado en la alimentación saludable de su hijo debería saber que los alimentos óptimos para el consumo deben ser bajos en sodio, grasas saturadas y azúcares, tres nutrientes que, consumidos en exceso, son perjudiciales para la salud, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Esa información, en teoría, está especificada en las tablas nutricionales de los alimentos empaquetados y las bebidas envasadas. ¿Pero realmente sirven estos avisos para advertirles a los papás sobre si son o no saludables? ¿Son entendibles?

La respuesta es no, según un estudio realizado por la firma Vital Strategies y la ONG Red PaPaz, que concluye que la información de los empaques de productos comestibles no les permite a las personas establecer si el producto tiene exceso de azúcar, grasas saturadas o sodio.

Se trata de una encuesta que consultó a 1.175 adultos colombianos (63 por ciento mujeres y 37 por ciento hombres entre los 18 y los 60 años de todos los estratos), de los cuales, el 55 por ciento tiene hijos menores de 16 años y, de estos, el 97 por ciento vive con ellos.

Lo que se buscaba era medir el conocimiento público, las actitudes y prácticas relacionadas con la compra y el consumo de alimentos, al igual que el apoyo a las políticas para abordar la creciente epidemia de obesidad en Colombia y las enfermedades crónicas relacionadas.

El resultado reveló que, a pesar de que 9 de cada 10 dijeron preocuparse por los efectos negativos de estos comestibles en su salud, tomaban decisiones de compra sin información clara. En concreto, 87 por ciento de ellos consideraban que la información de los comestibles empacados no permite identificar si tienen exceso de azúcar, grasa o sodio.

Además, cerca del 70 por ciento de los colombianos encuestados consideraron que las etiquetas actuales son difíciles de entender y no brindan información útil; y solo uno de cada tres usa la información de las tablas nutricionales para tomar la decisión de qué comer.



Todo esto se traduce en un factor de riesgo al revisar que el 44 por ciento de los adultos dijeron comer pasabocas salados empaquetados una vez al día y el 76 por ciento, varias veces a la semana. Entre niños, las cifras son mayores en al menos dos puntos.

Apoyo a políticas públicas

La encuesta de Vital Strategies y Red PaPaz arrojó también que el 60 por ciento de consultados creen que la obesidad es un gran problema en Colombia. Y fueron más allá, pues el 79 por ciento dijo estar de acuerdo con que tener sobrepeso u obesidad aumenta considerablemente el riesgo de enfermedades graves.

En ese sentido, el 85 por ciento de los consultados están de acuerdo en que el Gobierno debería resolver el problema de la obesidad en Colombia y el 77 por ciento dijo que lo apoyaría en sus esfuerzos.

Carolina Piñeros Ospina, directora ejecutiva de Red PaPaz, afirma: “Colombia está ante una bomba de tiempo en materia de salud pública, y es indispensable que adoptemos políticas efectivas para detener y revertir esta tendencia”.

Y, conforme a los resultados de la encuesta, Piñeros dice que una de las primeras políticas por incorporar debe ser la del etiquetado para que las personas cuenten con información clara, visible y veraz en la parte frontal de los empaques. “Lo que ocurre es que la parte frontal desinforma, hace ver como saludables muchos productos que realmente son comida chatarra, como decimos los papás”, apunta.

La presentación de este estudio coincide con el proyecto de ley 019, actualmente en debate en Cámara y denominado en redes ‘ley de la comida chatarra’.

Esta iniciativa pretende que, además de lo que el productor pone, exista una advertencia que indique si el producto es alto en azúcar, grasas saturadas o sodio; una información indispensable para la toma de decisiones más saludables.

“Por ejemplo, muchos piensan que desayunar cereales de caja es saludable, pero, según un estudio de la Universidad Javeriana, el 97 por ciento de estos superan la cantidad máxima de azúcar recomendada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS 2015). Sin embargo, las cajas de estos productos dicen cosas como: ‘ahora con fibra, natural, con vitaminas y minerales’”, ilustra Piñeros.

Propuestas como las del etiquetado están incluidas en la serie de recomendaciones que en el 2014 presentó la Organización Mundial de la Salud para que los Estados pusieran en marcha un plan para reducir el riesgo de obesidad. Allí se cuentan también la regulación de la publicidad de comida chatarra dirigida a niños, los entornos escolares saludables e impuestos.



La experiencia chilena

En su reciente visita al país, el senador chileno Guido Girardi hizo un llamado sobre el peligro que corre nuestra sociedad si continúa consumiendo de forma habitual productos ultraprocesados altos en azúcar, grasas saturadas o sodio. Para Girardi, “América Latina tiene la prevalencia más alta en el mundo en obesidad infantil, sedentarismo y en consumo de grasas, sal y azúcar, que son los venenos del siglo XXI”.

Chile, desde el 2012, cuenta con una ley de etiquetado que exige que los productos, por medio de unos sellos en la parte frontal de los empaques, adviertan si son altos en azúcar, grasas saturadas, sodio o calorías totales. Gracias a ello, el 66 por ciento de los chilenos cambiaron sus hábitos alimentarios y hasta los niños de 4 años son ahora capaces de distinguir cuáles comestibles empaquetados no son saludables. Adicionalmente, la industria ha cambiado sus productos para sacar los sellos de sus empaques. Con esta ley se impusieron sellos muy simples que hasta niños de 6 años los entienden.

Revise a conciencia y haga cuentas

1. Identifique el tamaño de la porción en mililitros (ml) o en gramos (g) y la energía total en kilocalorías (kcal).
2. Revise las cantidades de sodio, azúcar y grasas totales.
3. Divida la cantidad de sodio entre la energía total. Si el resultado es uno (1) o más, rechace el producto por contener un exceso de sodio.
4. Multiplique la cantidad de azúcar por cuatro (4). Tome ese resultado y multiplíquelo por cien (100). El número obtenido divídalo entre la cantidad de energía de la etiqueta. Si el resultado es diez (10) o más, no consuma el producto porque tiene un exceso de azúcar libre.
5. Multiplique la grasa total por nueve (9). Ese resultado multiplíquelo por 100. El número obtenido divídalo entre la cantidad de energía de la etiqueta. Si el resultado es 30 o más, rechace el producto porque tiene un exceso de grasas totales.