

PROS Y CONTRAS DEL NUEVO ETIQUETADO DE ALIMENTOS

La regulación del nuevo etiquetado de acuerdo a la NOM- 051 tiene por objeto que la población pueda conocer de una forma sencilla y rápida el contenido en los productos ultraprocesados y así determinar si es alto en calorías, azúcares, sodio, grasas Trans o grasas saturadas, lo que representa riesgos para la salud en un consumo excesivo.

Para ello podremos observar octágonos negros con contorno blanco que deberán estar colocados en la esquina superior derecha de la parte frontal del producto.



Como vemos, el sistema de advertencias nutricionales tiene un alto potencial para desmotivar la compra de ciertos productos. A continuación se describirán los aspectos que parecen ser benéficos y los que pueden resultar negativos.

*PROS:

En la población mexicana tenemos altos índices de enfermedades crónicas degenerativas por lo que en el etiquetado podremos observar una relación de:

Consumir alimentos altos en calorías es igual a posible aumento de prevalencia a padecer obesidad.

La Hipertensión tiene una posible relación con el consumo elevado de sodio.

La Diabetes tiene una posible relación con el consumo elevado de azúcares.

Las Enfermedades Cardiovasculares se relacionan con el consumo elevado de grasas saturadas.

Por ende, puede ser verdad que viendo el etiquetado las personas se pueden volver más conscientes de lo que deciden comprar o no, para ellos y para sus familias.

*CONTRAS:

Con el nuevo etiquetado se le brinda una guía visual al consumidor a través de los sellos estandarizados, pero es importante mencionar que estas etiquetas están basadas en porciones de 100gr o 100ml sin embargo, no todos los alimentos por empaque cuentan con esta cantidad.

Por eso consideramos que se debe tener consciencia de que no todo lo que se ve es real, por lo tanto la importancia de la educación nutricional y de valorar la calidad de los alimentos (ingredientes) más que la cantidad de calorías que contienen y así clasificar desde el propio criterio si es la opción que se está buscando o no.

A su vez, los límites máximos que establece la norma son muy bajos, por lo que son imposibles de alcanzar en la mayoría de los productos. Así que por lo menos todos contarán con un sello.

Esta norma provoca que no se establezcan categorías, en automático muchos productos o son vistos como “buenos” o como “malos”. A medida que el consumidor que siente más inseguro por el etiquetado, comprará menos pero buscará otro producto que satisfaga su necesidad y le dé menos culpa. Por ejemplo, comprando productos que parecen “totalmente light” y que los suelen vender o promocionar personas famosas y por esa razón se les cuestiona menos. Esto, sin sí quiera conocer los valores reales y nutrimentales del alimento en cuestión.

AHORA BIEN, SI PENSAMOS UN POCO MÁS NOS ENCONTRAMOS CON OTRA PARTE DE LA POBLACIÓN QUE NO TIENE UNA BUENA RELACIÓN CON LA COMIDA, COMO LAS PERSONAS QUE PADECEN DE UN TRASTORNO ALIMENTARIO. QUE AL VER LOS SELLOS DEL EMPAQUE QUE INDICAN QUE HAY ALGO “ALTO” LES DA CULPA Y ANSIEDAD. DEFINITIVAMENTE, EL EFECTO EMOCIONAL QUE PUEDE TENER PARA UNA PERSONA QUE VIVE UNA RELACIÓN COMPLICADA CON LA COMIDA REPRESENTA ALGO A LO QUE HAY QUE PONERLE ATENCIÓN.

Como siempre hay que recordar que ningún extremo es el ideal. Ni dejar de comerlo todo porque está siendo satanizado, ni comerlo todo por sentir que es una “exageración”.

La recomendación sería, intentar entender y adjudicarse cada uno la responsabilidad de educarse nutricionalmente así como atreverse a preguntar a profesionales de la salud. No apoyarse en una cuestión generalizada, ni en un tema basado en premios y castigos o de comida prohibida. Ir más allá de eso y de manera individual procurar entender a cada quien cómo es que le afecta o le podría llegar a afectar este nuevo etiquetado, de modo en que se pueda decidir desde el autoconocimiento, desde la información real y la educación y no desde el miedo o la limitación.

NUTR. FABIOLA MARGALLI
PSIC. ESTHER YAFFEE