



TRATE LA
OBESIDAD
SERIAMENTE

Etiquetado frontal de advertencia de alimentos en México: ¿Cómo puede contribuir a una mejor orientación alimentaria de los pacientes con obesidad en el ámbito clínico?

Dr. Simón Barquera





El etiquetado frontal es una estrategia de política pública que permite a la mayor parte de la población identificar de forma simple el contenido de ingredientes críticos en productos industrializados.

Se puede considerar que es la única herramienta con la que cuenta el consumidor en el punto de venta para poder elegir sus alimentos.

Se ha considerado que esta es parte del conjunto de políticas que han sido reconocidas como costo-efectivas para prevenir y controlar el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), y facilitar el consumo de alimentos saludables. ¹

El que en México se haya logrado modificar la Ley General de Salud para especificar que el etiquetado en México debía ser reemplazado por uno de advertencia representa uno de los más grandes logros de la salud pública que gracias a un amplio respaldo de la academia, organizaciones de salud internacionales, grupos profesionales y sociedad civil junto con el sector salud y el poder legislativo lograron que de manera unánime se apoyara esta iniciativa a pesar de todos los esfuerzos de la industria fabricante de alimentos chatarra por evitarlo.

La propuesta Mexicana.

La propuesta de etiquetado frontal de México está basada en el sistema chileno compuesto por “sellos” con forma de octágono de advertencia negros. En Chile se decidió esta forma por ser similar a las advertencias viales de “alto” o “pare” que son reconocidos ampliamente por la población. Se seleccionó el color negro después de hacer pruebas con diversas alternativas y demostrar que esta es la que más desalienta a consumir los productos que la ostentan. En Chile estos octágonos advierten cuando un producto es alto en calorías y contiene cantidades excesivas de azúcar, grasa o sal, los llamados ingredientes críticos identificados por la Organización Mundial de la Salud y cuyo consumo contribuye a la aparición de obesidad y enfermedades crónicas. En México después de analizar la comprensión de muchos sistemas se decidió adoptar la propuesta de Chile basados en la evidencia disponible y estudios desarrollados por el Instituto Nacional de Salud Pública. ²

Utiliza la palabra “EXCESO”, ya que presenta la mayor asociación con un producto no saludable ya que en México la palabra “alto” suele tener una connotación positiva (ej. Alto en vitaminas, alto en fibra, etc). Incluye calorías, 4 nutrimentos críticos (azúcares, grasa saturada, grasa trans y sodio) y 2 advertencias para proteger a los niños y niñas (edulcorantes y cafeína). Otro aspecto importante del etiquetado de advertencia mexicano es que se basa en el perfil nutricional de la Organización Panamericana de la Salud. Esto significa que los criterios para incluir en un producto los sellos depende de puntos de corte de esta organización de naciones unidas. Finalmente, se acordó utilizar unos sellos pequeños con un número en productos cuyo empaque fuera muy pequeño, ya que en otros países estos quedaban exentos de sellos y favorecieron que la industria desarrollara estas presentaciones conocidas como “microchatarra” (figura 1).³

En la actualidad el sistema de etiquetado frontal de octágonos de advertencia ha sido implementado en Chile, Perú, y aprobado en Uruguay y México. Brasil esta proponiéndolo también. Por sus características actuales el de México es el mas completo. El diseño detallado del sistema de etiquetado frontal mexicano se encuentra plasmado en la Norma Oficial Mexicana 051 (NOM-051).⁴⁻⁵



El diseño del sistema de etiquetado de advertencia aprobado para la NOM-051, permitirá al consumidor identificar productos con exceso de nutrientes críticos asociados al desarrollo de sobrepeso, obesidad y ECNT como: azúcares, grasas saturadas, grasas trans, sodio y calorías, además del contenido de cafeína y edulcorantes no calóricos que no se recomiendan en niños.

Existe evidencia científica, que muestra que el sistema de etiquetado de advertencia tiene la mejor comprensión y aceptabilidad en la población mexicana, sobre otros sistemas de etiquetado como: las Guías Diarias de Alimentación (GDA), el Índice de estrellas saludables, el Sistema de Semáforo y la etiqueta de opción saludable.⁶⁻⁸

Durante las reuniones de trabajo, se entregaron un total de 170 artículos científicos como ensayos clínicos, estudios de cohorte, revisiones sistemáticas, meta-análisis entre otros, de las mejores revistas nacionales e internacionales; posturas y recomendaciones de organizaciones o instituciones reconocidas en el ámbito de la salud y nutrición como FAO, OMS, OPS, El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), el Hospital Infantil de México Federico Gómez, la American Academy of Pediatrics, la American Heart Association, la American Dietetic Association, la Association of United Kingdom Dietitians, etc., que respaldan los numerales aprobados por consenso de la NOM-051.

Figura 1. Sistema de etiquetado de advertencia mexicano.



¿Cómo se define el que un producto tenga o no uno o más octágonos de advertencia?: Modelo de Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Para definir los puntos de corte y sistema para evaluar los alimentos industrializados se utilizó Modelo de Perfil de Nutrientes de la OPS (perfil de nutrientes de OPS). El cual considera las metas de ingesta de nutrientes de la población, establecidas por la OMS para prevenir la obesidad y las ECN, las cuales se definieron después de un examen riguroso de toda la evidencia actualizada relacionada con la ingesta de nutrientes críticos: azúcares libres,⁹ grasas (saturadas y trans)¹⁰ y sodio¹¹ para tener resultados en salud pública.^{11,12} El perfil de nutrientes de OPS, identifica los alimentos o bebidas cuando contienen una cantidad excesiva de uno o más nutrientes críticos esto es, si su contenido relativo de dicho nutriente es mayor que el nivel máximo correspondiente recomendado en las metas de ingesta,¹² bajo el razonamiento que el consumo de alimentos y bebidas con exceso de nutrientes críticos aumenta la probabilidad de que la dieta de todo un día exceda las metas nutricionales recomendadas.¹²⁻¹³

La OPS en una consulta de expertos desarrollo un perfil para clasificar a los alimentos que por su composición fueran altos en ingredientes que denomina “críticos” para la salud (azúcar, sal y grasa), además de proponer un criterio para establecer alimentos altos en calorías. El grupo de expertos mexicano en etiquetado frontal coordinado por el Instituto Nacional de Salud Pública se basó en el perfil de OPS para hacer su propuesta nacional la cual se observa en la Figura 2:

Figura 2. Perfil de nutrientes utilizado para el sistema de etiquetado de advertencia mexicano.

	 Energía	 Azúcares	 Ácidos grasos saturados	 Ácidos grasos trans	 Sodio
Sólidos en 100g de porción	≥ 275 kcal totales	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans	≥ 1mg de sodio por kcal o ≥300mg
Líquidos en 100mL de porción	≥ 70 kcal totales o ≥ 8 kcal de azúcares libres				Bebidas sin calorías: ≥ 45mg de sodio
Leyenda de advertencia a usar	EXCESO CALORÍAS	EXCESO AZÚCARES	EXCESO GRASAS SATURADAS	EXCESO GRASAS TRANS	EXCESO SODIO
Si contiene cafeína agregada o edulcorantes no calóricos, aplica leyenda: “No se recomienda en niños”					

Orientación alimentaria para pacientes con obesidad, basada en el etiquetado de advertencia Mexicano.

La orientación alimentaria se volverá sumamente sencilla con el nuevo sistema de etiquetado. El profesional de la salud debe tener mucha claridad de que una ingesta habitual de alimentos ultraprocesados con altas cantidades de ingredientes críticos están asociadas en estudios rigurosos con ganancia de peso y por el contrario, el dejar de consumirlos esta asociado con una reducción de peso como lo demostró el estudio de Hall y cols recientemente en la revista Cell Metabolism.¹⁴

Por otra parte, el sistema de etiquetado frontal de advertencia permite identificar estos productos fácil y rápidamente aun a personas de un amplio rango de edad y nivel educativo, cosa que no hacía el etiquetado anterior. Esto permitirá en primer lugar dar la recomendación general de procurar evitar productos con sellos y preferir en su lugar alimentos básicos, frescos, de temporada y producción local.



Desde luego que es posible hacer excepciones pero en medida que la orientación alimentaria del médico permita que estos no sean una parte importante de la dieta habitual, se estará logrando un gran beneficio para el paciente. Entre productos del mismo grupo si no es posible identificar un alimento o producto sin sellos, se debe recomendar a los pacientes buscar siempre la opción con menor número de sellos, aunque en todos los grupos de alimentos siempre hay opciones sin estos que son preferibles.



Tan sólo una intervención en este sentido promete lograr resultados sumamente alentadores que por supuesto pueden ser refinados con una intervención más detallada. ¹⁵

En el caso de los niños es fundamental comprender que no sólo los refrescos sino todas las bebidas azucaradas incluyendo jugos, aguas y bebidas lácteas saborizadas, energéticas y deportivas tienen efectos en la salud por lo que se debe desalentar de su consumo y enfatizar que la única forma saludable de hidratación es con agua.

También es importante tener presente que las bebidas de cola, bebidas energizantes y otras con cafeína no son recomendables en menores de edad al igual que productos con edulcorantes no calóricos cuyos efectos metabólicos no han sido del todo estudiados por lo cual bajo el principio precautorio no se recomiendan en menores de edad.

Si bien el etiquetado por sí sólo es una estrategia para permitir elecciones más saludables en la población, puede ser un poderoso instrumento para facilitar las recomendaciones del médico y lograr resultados en cambios de la alimentación de una forma más sencilla por lo que comprenderlo y aprovecharlo mejorará la calidad de la atención.

Notas Bibliográficas

1. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Organización Mundial de la Salud (OMS); Organización Panamericana de la Salud (OPS). Políticas y Programas Alimentarios Para Prevenir El Sobrepeso y La Obesidad. Lecciones Aprendidas.; 2018. <http://www.fao.org/3/i8156es/i8156ES.pdf>.
2. Kaufer-Horwitz M, Tolentino-Mayo L, Jáuregui A, et al. [A front-of-pack labelling system for food and beverages for Mexico: a strategy of healthy decision-making.]. *Salud publica de Mexico* 2018; 60(4): 479-86.
3. COFEPRIS. Proyecto de Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051. 2019. https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5575205&fecha=11/10/2019 (accessed November 1st 2019).
4. Secretaría de Economía. Fue aprobada la modificación a la NOM 051 sobre etiquetado de alimentos y bebidas. www.gob.mx. <https://www.gob.mx/se/articulos/fue-aprobada-la-modificacion-a-la-nom-051-sobre-etiquetado-de-alimentos-y-bebidas>. Published 2020. Accessed January 26, 2020.
5. Secretaría de Economía. MODIFICACIÓN a La Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones Generales de Etiquetado Para Alimentos y Bebidas No Alcohólicas Preenvasados-Información Comercial y Sanitaria, Publicada El 5 de Abril de 2010. México; 2020:4-40. http://dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf.
6. Vargas-Meza J, Jáuregui A, Contreras-Manzano A, Nieto C, Barquera S. Acceptability and understanding of front-of-pack nutritional labels: an experimental study in Mexican consumers. *BMC Public Health*. 2019;19(1):1751. doi:10.1186/s12889-019-8108-z
7. Nieto C, Jáuregui A, Contreras-Manzano A, et al. Understanding and use of food labeling systems among Whites and Latinos in the United States and among Mexicans: Results from the International Food Policy Study, 2017. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2019;16(1):87. doi:10.1186/s12966-019-0842-1
8. Vargas-Meza J, Jáuregui A, Pacheco-Miranda S, Contreras A, Barquera S. Front-of-pack nutritional labels: Understanding by low- and middle- income Mexican consumers. En publicación. 2019.
9. World Health Organization. Sugars intake for adults and children. *Agro Food Industry Hi-Tech*. doi:978 92 4 154902 8
10. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Grasas y ácidos grasos en nutrición humana. Consulta de expertos. Roma: FAO; 2010. Estudio FAO Alimentación y Nutrición 91. FAO. <http://www.fao.org/3/i1953s/i1953s.pdf>. Published 2010.
11. Organization World Health. WHO | Sodium intake for adults and children. *World Heal Organ*. 2012.
12. Organización Panamericana de la Salud. Modelo de Perfil de Nutrientes. Washington, DC.; 2016.
13. Organización Mundial de la Salud, Food and Agriculture Organization of the United Nations. DIETA, NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS. OMS, Serie de Informes Técnicos 916. [who.int. https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf). Published 2003.
14. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab* 2019; 30(1): 67-77.e3.
15. Hernández-F M, Colchero MA, Batis C, Rivera JA. Determinantes del consumo de alimentos no básicos de alta densidad energética en población mexicana (Ensanut 2012). *Salud publica de Mexico* 2018; 61(1, ene-feb): 54.

ESTE MATERIAL CIENTÍFICO ES TRAÍDO A USTED,
CORTESÍA DE:

IFA
acxion[®]
Fentermina

acxion[®] C
Fentermina

acxion ap[®]
Fentermina

Itravil IFA[®]
Clobenzorex

Itravil ap[®]
Clobenzorex

IFA
Lose[®]
Mazindol

IFA
Norex[®]
Anfepriamo

IFA
Norex ap[®]
Anfepriamo (Dietilpropión)

Escaneé con su celular e ingrese
para conocer y vivir la experiencia de
ser parte de un equipo por la vida.



**MATERIAL EXCLUSIVO PARA EL PROFESIONAL DE LA SALUD -
EDUCACIÓN MÉDICA CONTINUA**

