

Material Imprimible

Curso Etiquetado nutricional

Módulo 3

Contenidos:

- Alérgeno: qué es y qué son las alergias alimentarias
- Alimentos alergénicos: cuáles son y qué características tienen
- Consecuencias de las alergias
- Pruebas de alergias
- Ley de Etiquetado Frontal en Argentina
- Ley de Etiquetado Frontal en países de Latinoamérica

Alérgeno

En la industria existen muchos alimentos que pueden generar alergias, y como consecuencia de ellas, diversas enfermedades en la salud.

Según la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica, mayormente conocida como ANMAT, son ocho los alimentos alergénicos más comunes. Estos son: leche, soja, huevos, cereales que contienen gluten, maní, frutas secas, crustáceos y pescados.

Asimismo, dicho organismo sostiene que los alimentos mencionados “son responsables de aproximadamente el 90% de las alergias alimentarias conocidas.”

Además, se han incluido a la lista los sulfitos, debido al tipo de reacción que puede provocar en las personas sensibles, y que en las asmáticas pueden agravarse hasta un shock anafiláctico.

Pero ahora nos preguntamos... ¿qué es un alérgeno? Es una sustancia que es capaz de desencadenar una reacción de hipersensibilidad en el cuerpo, ya sea a través de un alimento natural o industrializado. A este tipo de reacciones las conocemos como alergias alimentarias.

Es decir, un **alérgeno** es una sustancia que aparenta ser inocua pero cuando ingresa al organismo activa el sistema inmunológico.

Cuando una persona alérgica consume un alimento que tiene un alérgeno, automáticamente el sistema inmunológico empieza a liberar unas inmunoglobulinas llamadas “inmunoglobulina E”, que producen y liberan las sustancias encargadas de producir las reacciones que se presentan en las diversas partes del cuerpo, como por ejemplo, en la piel, en el sistema digestivo, en los pulmones y en el sistema cardiovascular.

Las complicaciones por alergias pueden ser leves o graves, ya que varían de persona a persona.

Alimentos alergénicos

Como dijimos, los principales alimentos alergénicos en Argentina son la leche, la soja, los huevos, los cereales que contienen gluten, el maní, las frutas secas, los crustáceos y los pescados. Sin embargo, en otros países consideran más alimentos alergénicos, como por ejemplo, el apio, la mostaza, y las semillas de sésamo, tal como lo establece el Codex Alimentarius Internacional.

Bien. Ahora vamos a comenzar a describir cada uno de los ocho alimentos alergénicos más comunes. El huevo es un alérgeno muy frecuente, ya que se lo puede encontrar ampliamente en varios de los alimentos industrializados, y muchos de ellos jamás pensado, dado que no solo se lo puede encontrar como huevo entero, sino también como huevo en polvo, sea tanto la clara como la yema, y la lecitina de huevo.

Por si no saben, les contamos que la lecitina es una sustancia orgánica abundante en las membranas de las células vegetales y animales, especialmente en las del tejido nervioso, y que se obtiene de las grasas animales, la yema de huevo y algunas semillas. Asimismo, esta se emplea en la elaboración de ciertos alimentos, como la margarina o el chocolate, y también en cosmética.

En el caso del huevo, generalmente el factor alergénico es la proteína del huevo, llamada ovo albúmina, que en la gran mayoría de los casos de alergias, es ella la causante de la misma.

Al huevo es muy probable encontrarlo en las pastas, los flanes, las galletitas dulces, el merengue, la mayonesa, la crema original y Chantilly y en preparaciones saladas como tartas, buñuelos, omelettes, tortillas y albóndigas.

Por su parte, el alérgeno de la soja lo encontramos en los brotes de soja, los frijoles, la proteína de soja, la lecitina de soja y la proteína vegetal hidrolizada.

¿En qué alimentos podemos encontrar soja? En la salsa de soja, el tofu, la margarina, los chocolates, los productos cárnicos y los aromatizantes.

Asimismo, existe la alergia a los frutos secos, como avellanas, almendras, nueces, entre otros, y sus derivados, como la harina de almendra, de nuez, el aceite de almendras, etc.

Como aprendimos anteriormente, muchas personas pueden ser alérgicas al gluten, proteína que está contraindicada, por ejemplo, en las personas celíacas.

Al gluten lo podemos encontrar en el pan, las galletitas y galletas, las pastas, las golosinas, los alfajores y las salsas. Además, algunos productos o derivados del gluten son la harina, la sémola, la fibra, el salvado y la avena.

Recordemos que el gluten es la proteína de cuatro cereales: el trigo, la avena, la cebada y el centeno.

Bien. Los crustáceos que podemos encontrar son los langostinos, los camarones, la gamba blanca, los cangrejos, la centolla, la langosta, entre otros, y los podemos encontrar en sopas, caldos, saborizantes, ensaladas y sándwiches.

La principal proteína alergénica es la tropomiosina, que se encuentra en la gran mayoría de las especies de este grupo. Las personas alérgicas a un crustáceo pueden serlo a más de una especie de estos grupos, y técnicamente no hay manera de diferenciar las especies por los métodos de determinación de alérgenos conocidos.

Por su parte, el pescado es un gran alérgeno, y entre ellos podemos encontrar el atún, el lenguado, el bacalao, el salmón, y derivados del pescado como la gelatina de pescado.

Es muy común la alergia al pescado, y a este alimento lo podemos encontrar en los pescados enlatados, caviar, sopas y caldos de pescado, como así también en diversos saborizantes.

Generalmente, la alergia a la leche de la vaca se asocia a su proteína, como vimos en el caso del huevo. Esta se llama lactoalbúmina, y no solo la encontramos en la leche, sino también la crema, las leches cultivadas y las fermentadas.

Es muy común que los niños menores de un año sufran esta alergia. No obstante, también existen otros alimentos que no están indicados en los niños de esta edad y que, de igual manera, es obligatorio que en su envase esté especificada la leyenda de prevención. Ellos son los frutos rojos, el maní, el pescado de todo tipo y en toda preparación, la miel y la soja.

Volviendo a la leche, podemos decir que el alimento alergénico puede estar presente en la leche en polvo, entera, descremada, deslactosada, etc., y sus derivados, como los productos de pastelería, cremas, flanes, tortas, quesos, postres, alimentos cárnicos como la salchicha, el salame, el jamón, margarinas, salsas y aderezos.

El maní también es un alergénico, y lo encontramos muchas veces como ingredientes o como trazas de algún otro producto tipo snack, además de encontrarlo en la manteca de maní, mezclas de cereales a granel y de frutos secos y en el turrón.

Por último diremos que dentro de los aditivos que aprendimos anteriormente, existe uno que puede ser alergénico, por lo que es obligatorio que aquellos alimentos que lo contenga, lo indique bajo la leyenda “contiene...”, o “puede contener...”.

Estos son los sulfitos, que se utilizan tradicionalmente como antioxidantes y conservantes para frutas y verduras, frutos secos, azúcar, jugos de frutas, puré de papá, cervezas, aperitivos y vino. Sin embargo, los mismos reducen fuertemente la absorción de la vitamina B1 y pueden representar un riesgo para los enfermos de asma.

Consecuencias de las alergias

Generalmente, las principales consecuencias que generan los alimentos alergénicos en el cuerpo son reacciones moderadas y severas.

Las moderadas generan ampollas o ronchas en la piel, picazón e irritación de la misma, parecida a una dermatitis atópica. Por su parte, en el sistema digestivo puede causar náuseas, vómitos, diarrea, hinchazón y distensión abdominal, además de tos, congestión nasal, estornudos y sequedad en la boca.

Entre las reacciones severas de las alergias alimentarias encontramos la dificultad para respirar, que se conoce con el nombre de edema de glotis, que es la causa principal de muerte dentro de las alergias alimentarias.

Dado que esta dificultad es muy grave, requiere de atención médica en forma inmediata con la administración de corticoides para disminuir la inflamación en los labios, en los párpados, y en la glotis, lo que hace que la persona pueda volver a respirar.

Otras consecuencias severas son la obstrucción o dificultad para tragar, la coloración azul en la cara, la disminución de la presión sanguínea o pulso, dolor en el pecho y sensación de desmayo.

Ahora bien. La genética influye directamente en las alergias, es decir, que podemos obtenerlas en los genes de nuestros padres. No obstante, no es el único factor determinante del desarrollo.

Además, es importante saber que las alergias en sí no se pueden prevenir. Por eso, ante la presencia de una alergia alimentaria, la solución es no consumir el alimento que genera alergia y, en caso de que sea consumido, tener a mano la medicación de rescate en el momento de la reacción.

Pruebas de alergia

Ahora podemos preguntarnos... ¿Cómo sabemos si somos alérgicos a algún alimento? Para poder averiguarlo, se realiza un análisis de sangre, en el que se examina si la persona tiene anticuerpos de inmunoglobulina E a alimentos específicos.

Pero... ¿qué es la inmunoglobulina E? es un anticuerpo producido por el sistema inmunitario en respuesta a algún factor o agente que el organismo percibe como una amenaza.

Si en la sangre de una persona se detectan suficientes de estos anticuerpos a un alimento en concreto, significa que es muy probable que esa persona sea alérgica a ese alimento.

De igual manera, se pueden hacer pruebas cutáneas, que consiste en pinchar la piel para que el alérgeno penetre bajo la superficie de la misma y allí el médico pueda examinar la piel y ver si esta se hincha, se enrojece o presenta otros signos de una reacción.

También es esencial preguntarnos lo siguiente: si somos personas alérgicas a algún alimento, ¿qué tenemos que leer en un rotulado para saber si contiene algo que nos puede producir una alergia? En primer lugar, la lista de ingredientes, y luego debemos controlar que no presente ninguna leyenda como “contiene...”, “puede contener...”, “puede contener trazas de...”, “contiene derivado de...”, ya que el producto pudo haberse contaminado durante el proceso de elaboración de manera accidental.

Además, es importante tener en cuenta que en Argentina es obligatorio declarar los alérgenos.

Continuando con este tema, es esencial explicar que existe una clara diferencia entre alergia e intolerancia. Una alergia suele hacer ración en el momento de manera automática, ya que afecta de manera inmediata al sistema inmunológico. En cambio, una intolerancia suele tardar más tiempo en dar su respuesta en el organismo y no afecta al sistema inmune.

Ley de Etiquetado Frontal en Argentina

La ley 27.642 es la Ley de etiquetado frontal de la República Argentina, que permite regular aquellos alimentos que son más altos en sodio, azúcares, calorías y grasas, o que contienen mayores cantidades por sus agregados.

De esta manera, con esta ley se trata de combatir aquellas enfermedades que hoy en día son tan estudiadas y que afectan a gran parte de la población, tanto adulta como infantil, como son el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, entre otros.

En el mes de octubre del año 2020, la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación, y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, iniciaron una campaña para solicitar que se sancione un Proyecto de Ley de etiquetado de alimentos, que es la que luego fue aprobada en el Senado de la Nación de la República Argentina.

Esta campaña llevó el nombre Ojos Cerrados, y fue acompañada del *hashtag* #LeyDeEtiquetadoYa. Su objetivo era buscar alertar sobre la falta de información clara en el etiquetado de los productos alimentarios. Por dicho motivo, en las publicidades aparecían consumidores en el supermercado con vendas en los ojos tratando de interpretar las etiquetas.

Es decir, la idea era poder alertar a la población sobre los alimentos que tienen exceso de algún nutriente que daña la salud y que esté visible en forma clara en el envase de los alimentos.

Como aprendimos, es muy difícil interpretar una etiqueta, ya que posee palabras, números, o nombres que mucha gente desconoce. Por ello, la idea de pedir esta nueva ley es que la información sea lo más clara posible, a fin de no generar dudas en el comprador, y que cada uno tenga derecho a saber qué contiene, qué estamos consumiendo y qué alimentos les damos a nuestros hijos.

Además, este sistema ya estaba siendo usado en otros países con muy buenos resultados, sobre todo en la disminución de la compra de alimentos ultraprocesados como los snacks, galletitas, alimentos altos en sodio y azúcares, que son de muy bajo valor nutricional.

Hasta el momento de la sanción de la ley, en Argentina no existía una regulación tan clara como la que se buscaba, ya que todo lo referente a etiquetas lo regulaba el Código Alimentario Argentino, pero no tan especificado como lo que se propone actualmente con el etiquetado frontal.

La problemática mundial de la obesidad es muy grave, y en Argentina, la tasa de obesidad sube a pasos agigantados sin poder frenar, lo que es muy alarmante y desafiante para el Estado, quien debe implementar urgente políticas públicas adecuadas para detener la problemática.

Antes de avanzar con el contenido, nos gustaría recordar con ustedes algunos conceptos y definiciones que serán muy útiles en términos de nutrición y para poder comprender la terminología de esta nueva Ley. Dichos conceptos forman parte del artículo 2 de la ley. Comencemos.

La alimentación saludable “es la basada en criterios de equilibrio y variedad y de acuerdo a las pautas culturales de la población. Aporta una cantidad suficiente de nutrientes esenciales y una cantidad limitada de los nutrientes que aportan riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Por su parte, se llama nutriente a una sustancia química consumida normalmente como componente de un alimento que tiene como función dar energía suficiente, contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo, y evitar la propagación de las enfermedades, como por ejemplo la anemia por falta de hierro.

Existen dos tipos de nutrientes: los macronutrientes y los micronutrientes. Los primeros tienen la función de aportar las calorías necesarias que el cuerpo necesita. Por su lado, los micronutrientes son moléculas pequeñas que no aportan calorías pero sí son muy necesarias por las funciones que cumplen en el cuerpo. Estas son las vitaminas y los minerales.

Asimismo, es importante tener en cuenta que todos estos nutrientes están presentes, en mayor o menor medida, en los rótulos nutricionales según de qué alimento se trate.

A su vez, dentro de los nutrientes se encuentran los nutrientes críticos, que comprenden el azúcar, el sodio, las grasas saturadas y las grasas totales. Es decir, lo que indican los sellos octogonales de la ley de etiquetado frontal.

Sobre el derecho a la alimentación adecuada podemos decir que este es el derecho que tiene toda la población al acceso físico y económico, en todo momento, a una alimentación adecuada y armónica, y a las posibilidades de poder alcanzarla.

Si bien se sabe que este es un derecho, muchas veces, debido a la situación económica, gran cantidad de alimentos son inalcanzables para algunas familias, lo que genera déficit de nutrientes y una nutrición escasa, casi nula. Por dicho motivo, es importante que se implementen estrategias y recursos para que toda la población tenga acceso a los alimentos.

Como aprendimos, el rotulado nutricional es la descripción que vamos a encontrar adherida al envase del producto para poder informarnos como consumidores sobre las propiedades nutricionales de un alimento o bebida.

Como bien sabemos, el rotulado es obligatorio, e incluye el valor energético, los nutrientes y la declaración de propiedades nutricionales cada 100 gramos y por porción.

Respecto a la publicidad y promoción podemos decir que es toda forma de comunicación, recomendación o acción comercial con el fin de dar a conocer o promover un producto, sobre todo con aquellos que son nuevos o que se relanzan al mercado con alguna característica nutricional específica. Esta publicidad puede hacerse a través de la radio, la gráfica o la televisión.

Por su parte, el patrocinio es toda forma de contribución a cualquier acto, actividad o persona con el fin de promover un producto, una marca comercial o una empresa. También tiene que ver con algunas empresas que se asocian a determinados alimentos o personajes famosos, ya sean actores, actrices o deportistas que hacen publicidad con dichos alimentos para fomentar su consumo.

Asimismo, vamos a definir a la cara principal. ¿Qué es? es la parte del envase donde figura, de manera más relevante, la denominación de venta y la marca o el logo del producto. También se lo llama frente del envase.

Por su lado, el sello de advertencia es el sello que se encuentra en la cara principal o frente del envase con una o más imágenes de advertencia. Este indica que el producto presenta niveles excesivos de nutrientes críticos o valor energético. Son negros, y son los que corresponden al nuevo etiquetado de alimentos. A su vez podemos decir que existen varios tipos de sellos según el nutriente en exceso que tenga el alimento.

El alimento envasado es todo alimento envasado manipulado por la industria, ya sea procesado o ultra procesado, pero que de una u otra forma, la industria transformó un alimento natural en otro con determinados agregados.

Por último diremos que la Información Nutricional Complementaria, como aprendimos anteriormente, consiste en cualquier afirmación o sugerencia que implique que un alimento o bebida tiene propiedades nutricionales particulares en relación a su valor energético y contenido de proteínas, grasas, carbohidratos y fibra alimentaria o nutrientes críticos, vitaminas y minerales.

Ahora bien. El nuevo etiquetado podría ser considerado como un derecho de la población de “saber lo que come” y de que las personas puedan elegir. Es decir, advertir a la sociedad sobre la realidad que estamos viviendo y hacer un llamado de atención al Estado para que colabore en este aspecto.

Por ello, como vamos a ir estudiando más adelante en este módulo, la idea que se propone es un etiquetado frontal similar al que ya tiene Chile, que fue uno de los primeros países en empezar a implementarlo desde hace muchos años. Como dijimos, los resultados fueron muy satisfactorios, y en poco tiempo comenzaron a bajar las tasas de obesidad y sobrepeso.

Su etiquetado consta de sellos octogonales negros con las letras en blanco que van indicando qué características tiene ese producto. Por ejemplo, alto en calorías, alto en sodio, alto en grasas saturadas, alto en azúcares, etc. De esta forma, el consumidor tendrá más a la vista las características del alimento sin tener que recurrir a interpretar un rótulo nutricional con palabras que no comprende ni usar una lupa, ya que muchas veces es tan pequeña la letra que casi no se puede distinguir qué dice.

En países como Chile, Perú, Uruguay y México ya se implementa este tipo de etiquetado, que garantiza una alimentación sana y saludable en la población. No obstante, cada país lo implementa como quiere, es decir, cada uno elige la mejor manera de poder indicar las características del producto. Algunos utilizan los sellos octogonales, otros un *scoring* de estrellas que indican cuán saludable es el alimento, y otros por medio del semáforo con tres colores, donde el verde es saludable, el amarillo es poco saludable y se debe controlar su consumo, y el rojo no saludable.

La idea principal de esta ley es que disminuyan las tasas de obesidad y sobrepeso, garantizando una alimentación consciente y saludable, y promover a lo largo de todos los países que tienen dicha ley, el bienestar y la salud.

La Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, conocida también como Ley de Etiquetado Frontal, fue promulgada por el Gobierno Argentino bajo la Ley 27.642 para poder dar a conocer los posibles alimentos que tienen excesos de determinados nutrientes, como calorías, grasas y azúcares.

Como dijimos, su objetivo es implementar una educación alimentaria nutricional, sobre todo en las poblaciones con altos porcentajes de obesidad, sobrepeso e hipertensión y, de esa forma, ayudar a combatirlo desde las etapas más tempranas de la vida.

En esta legislación no solo se trata cómo serán las nuevas etiquetas y qué información darán, sino que también cómo se implementará la venta y la promoción y publicidad de estos alimentos no saludables, principalmente en los niños y los adolescentes.

La promulgación de la ley fue aprobada en la Cámara de Diputados el día 26 de octubre de 2021 y se efectivizó mediante la publicación de la resolución en el Boletín Oficial a través del decreto 782/2021.

De igual manera, es importante recordar que la industria debe cambiar totalmente: no solo su rotulado, sino también las formas en las que hará la publicidad de los productos. Para las industrias alimenticias, todo esto implica un gran cambio.

Ahora bien. ¿Cuáles son los puntos más importantes que establece la Ley de Etiquetado? Como ya dijimos, la finalidad es garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada a través de la promoción de una alimentación saludable, advertir a los consumidores sobre los excesos de componentes como azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías, y promover la prevención de la malnutrición en la población y la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles.

Asimismo, la ley establece, en su artículo número 3, que “los sujetos obligados son todas las personas, humanas o jurídicas, que fabriquen, produzcan, elaboren, fraccionen, envasen, encomienden envasar o fabricar, distribuyan, comercialicen, importen, que hayan puesto su marca o integren la cadena de comercialización de alimentos y bebidas analcohólicas de consumo humano, en todo el territorio de la República Argentina.”

Por su parte, el artículo 4 de la norma se refiere al sello en la cara principal, y sostiene que “los alimentos y bebidas analcohólicas envasados en ausencia del cliente y comercializados en el territorio de la República Argentina, en cuya composición final el

contenido de nutrientes críticos y su valor energético exceda los valores establecidos de acuerdo a la presente ley, deben incluir en la cara principal un sello de advertencia indeleble por cada nutriente crítico en exceso, según corresponda: 'Exceso en azúcares'; 'Exceso en sodio'; 'Exceso en grasas saturadas'; 'Exceso en grasas totales'; 'Exceso en calorías'."

En caso de que el alimento contenga edulcorantes, el envase debe tener una leyenda precautoria inmediatamente por debajo de los sellos de advertencia con la leyenda: "Contiene edulcorantes, no recomendable en niños/as".

En caso de contener cafeína, el envase debe contener una leyenda precautoria inmediatamente por debajo de los sellos de advertencia con la leyenda: "Contiene cafeína. Evitar en niños/as".

Sobre estos dos podemos decir, en primer lugar, que los edulcorantes son sintéticos y no es recomendable que los niños los consuman, ya que son muy artificiales y pueden provocar que se sobrepase su consumo respecto a la ingesta diaria recomendada.

En el caso de la cafeína, esta tampoco se recomienda en los niños, ya que genera estimulación del sistema nervioso central, irritabilidad, excitabilidad motora y dificultad para conciliar el sueño. La cafeína, además de encontrarse en el café y en el té, también está presente, por ejemplo, en las bebidas cola.

Por su lado, el artículo 5 se refiere a las diversas características del sello de advertencia. Dicho sistema de advertencias debe contar con las siguientes disposiciones:

- El sello adoptará la forma de octógonos de color negro con borde y letras de color blanco en mayúsculas
- El tamaño de cada sello no será nunca inferior al 5% de la superficie de la cara principal del envase
- No podrá estar cubierto de forma parcial o total por ningún otro elemento

En caso de que el área de la cara principal del envase sea igual o menor a diez centímetros cuadrados, y contenga más de un sello, la autoridad de aplicación determinará la forma adecuada de colocación de los sellos.

Bien. El artículo 6 hace referencia a los valores máximos, y plantea que estos valores de azúcares, grasas saturadas, grasas totales y sodio establecidos deben cumplir los límites del Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud.

¿Qué es el Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud? Es el instrumento desarrollado a pedido de los países de la región para poder establecer qué productos deben ser alcanzados por las regulaciones y llevar la advertencia sanitaria.

No obstante, en esta ley también hay excepciones. Según el artículo 7, se exceptúa de la colocación de sello en la cara principal al azúcar común, aceites vegetales, frutos secos y sal común de mesa.

El artículo 8 hace alusión a la declaración obligatoria de azúcares, y sostiene que es obligatorio declarar el contenido cuantitativo de azúcares, entendiéndose como hidratos de carbono simples, en el rotulado nutricional de los alimentos envasados para consumo humano en ausencia del cliente.

Por su parte, el artículo 9 se refiere a las prohibiciones en los envases, y asevera que los alimentos y bebidas analcohólicas envasadas que contengan algún sello de advertencia no pueden incorporar en sus envases:

- Información nutricional complementaria
- La inclusión de logos o frases con el patrocinio o avales de sociedades científicas o asociaciones civiles
- Personajes infantiles, animaciones, dibujos animados, celebridades, deportistas o mascotas, elementos interactivos, la entrega o promesa de entrega de obsequios, premios, regalos, accesorios, adhesivos juegos visual-espaciales, descargas digitales, o cualquier otro elemento, como así también la participación o promesa de participación en concursos, juegos, eventos deportivos, musicales, teatrales o culturales, junto con la compra de productos con por lo menos un nutriente crítico en exceso, que inciten, promuevan o fomenten el consumo, compra o elección de éste.

Asimismo, la ley, en su artículo 10, establece la prohibición de realizar toda forma de publicidad, promoción y patrocinio de los alimentos y bebidas analcohólicas envasados,

que contengan al menos un sello de advertencia, que esté dirigida especialmente a niños, niñas y adolescentes.

En los demás casos de publicidad, promoción y/o patrocinio por cualquier medio, de los alimentos y/o bebidas analcohólicas que contengan al menos un sello de advertencia:

- Tienen prohibido resaltar declaraciones nutricionales complementarias que destaquen cualidades positivas y/o nutritivas de los productos en cuestión, a fin de no promover la confusión respecto de los aportes nutricionales
- Deben visibilizarse y/o enunciarse en su totalidad los sellos de advertencia que correspondan al producto en cuestión cada vez que sea expuesto el envase
- Tienen prohibido incluir personajes infantiles, animaciones, dibujos animados, celebridades, deportistas o mascotas, elementos interactivos, la entrega o promesa de entrega de obsequios, premios, regalos, accesorios, adhesivos juegos visual-espaciales, descargas digitales, o cualquier otro elemento, como así también la participación o promesa de participación en concursos, juegos, eventos deportivos, musicales, teatrales o culturales, que contengan al menos un sello de advertencia o leyendas precautorias, según corresponda, que inciten, promuevan o fomenten el consumo, compra o elección de éste
- Tienen prohibida la promoción o entrega a título gratuito

Pero... ¿Cómo se hace esto? mediante campañas de concientización que digan cómo llevar una vida saludable, cuáles son los alimentos sanos y cómo se seleccionan los alimentos que no afectan a nuestra salud y los que nos ayudarán a gozar de buena salud. Es decir, no basta solo con fomentar la ley de etiquetado, sino que también es importante realizar educación alimentaria en toda la población para enseñar sobre el nuevo etiquetado.

Es probable que esto traiga controversias en los consumidores y que, muchas veces, sea confuso. Por ello, el Estado y los profesionales de la salud deben estar preparados para educar y enseñar estas nuevas formas de expresar la calidad de los alimentos.

A su vez, la ley propiamente dicha va a garantizar que la población lleve una alimentación saludable y evite enfermarse, con lo que implica esto en los casos en los Servicios de Salud de Argentina. Por lo tanto, es importante siempre prevenir antes que curar, dado que al Estado le implica más gasto si la población se enferma, ya que tiene gastos hospitalarios

en insumos y medicamentos, que hacer campañas de alimentación saludable para evitar, justamente, que se enfermen.

Por dicho motivo, el artículo 14 asegura que las facultades de la autoridad de aplicación son las siguientes:

- Difundir, a través de los diferentes medios gráficos, vía pública e internet, información acerca de: la importancia que tiene la ingesta de alimentos saludables para la salud de la población; los alimentos cuya ingesta es recomendada por las Guías Alimentarias para la Población Argentina; los alimentos cuya ingesta en forma habitual, es considerada dañina para el organismo humano por la Organización Mundial de la Salud; las consecuencias dañosas que puede causar la ingesta en forma habitual de alimentos nocivos para la salud; los resultados de los avances y descubrimientos relevantes que, en orden a la alimentación y su injerencia en la salud de la población, se vayan produciendo y publicando por la Organización Mundial de la Salud
- Implementar acciones en coordinación con las áreas competentes para la promoción del consumo de alimentos no procesados, naturales y saludables, producidos por nuestras economías regionales y agriculturas familiares
- Fiscalizar el cumplimiento de la presente ley y sus reglamentaciones
- Cualquier otra función que sea necesaria para la implementación de esta ley.

¿Sabían que, además, esta ley promociona la alimentación saludable en los establecimientos educativos? Esto es clave, ya que las personas debemos tener educación en materia de buena alimentación y hábitos saludables desde niños.

El artículo 11 de la ley de etiquetado sostiene que “el Consejo Federal de Educación deberá promover la inclusión de actividades didácticas y de políticas que establezcan los contenidos mínimos de educación alimentaria nutricional en los establecimientos educativos de nivel inicial, primario y secundario del país, con el objeto de contribuir al desarrollo de hábitos de alimentación saludable y advertir sobre los efectos nocivos de la alimentación inadecuada.”

Por su parte, el artículo 12 manifiesta que “los alimentos y bebidas analcohólicas que contengan al menos un sello de advertencia o leyendas precautorias no pueden ser ofrecidos, comercializados, publicitados, promocionados o patrocinados en los

establecimientos educativos que conforman el nivel inicial, primario y secundario del Sistema Educativo Nacional.”

Sobre esto podemos decir que es primordial que se mantenga el mismo mensaje para los niños tanto en sus hogares como en la escuela, para que entre ambos se pueda ofrecer una buena educación alimentaria. En este caso, como dijimos, no va a estar permitido que las escuelas vendan productos que contengan, por lo menos, un sello negro, sea cual fuera el alimento.

En el año 2010, el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires sancionó la ley número 3.704, que tiene el objetivo de promover la alimentación saludable variada y segura de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar a través de políticas de promoción y prevención.

Fue así que se diseñó una Guía de Alimentos y Bebidas Saludables, conocidas como GABS, para enriquecer nutricionalmente la oferta de un kiosco tradicional.

Si bien durante estos años las instituciones educativas fueron incorporando los llamados “kioscos saludables”, en los que debe haber opciones de alimentos saludables bajos en grasa y sodio, es importante que los padres sepan armar una vianda nutritiva para que los chicos se lleven desde sus casas.

La oferta del kiosco escolar debería incluir una oferta progresivamente mayor de alimentos de buena calidad nutricional tales como frutas, cereales sin azúcar, frutos secos, lácteos semidescremados o agua. A su vez, estos alimentos y bebidas deben exponerse en forma bien visible a los ojos de los niños, en ubicaciones de mejor visibilidad que el resto de los alimentos, tener un precio diferenciado o incluirse como parte de promociones.

Asimismo, este cuerpo normativo posee sanciones. El artículo 15 sostiene que “las infracciones a las disposiciones de la presente ley serán pasibles de las sanciones establecidas en el Capítulo III del Título IV del decreto 274/2019, de Lealtad Comercial, según corresponda.”

Es decir, quienes no cumplan con las disposiciones de esta ley tendrán sanciones, que pueden ir desde el apercibimiento y las multas hasta la clausura del establecimiento.

Por su parte, el artículo 16 afirma que “las disposiciones de esta ley se integran con las normas generales y especiales aplicables a las relaciones de consumo, en particular la ley 24.240 de Defensa del Consumidor y el decreto 274/2019 de Lealtad Comercial.”

Luego, el artículo 17 establece que “el Estado nacional priorizará ante igual conveniencia, de acuerdo a la forma que establezca la reglamentación, las contrataciones de los alimentos y bebidas analcohólicas que no cuenten con sellos de advertencia.”

Asimismo, el artículo 18 asegura que “el sistema de etiquetado de advertencias dispuesto en el artículo 5° de la presente ley debe hacerse en forma separada e independiente a la declaración de ingredientes e información nutricional establecida en el Código Alimentario Argentino.”

El siguiente artículo se refiere a la disposición transitoria, y expresa que “las disposiciones establecidas en esta ley deben cumplirse en un plazo no mayor a 180 días de su entrada en vigencia. Las Micro, Pequeñas y Medianas Empresas correspondientes al Tramo 1 determinado en la ley 25.300, como así también las cooperativas en el marco de la economía popular, y los proveedores de productos del sector de la agricultura familiar definidos por el artículo 5° de la ley 27.118, pueden exceder el límite de implementación en un plazo no mayor a los 12 meses de entrada en vigencia, con posibilidad de prorrogar este plazo en caso de que el sujeto obligado pueda justificar motivos pertinentes.”

¿Qué quiere decir este artículo? Que las disposiciones establecidas en esta ley se deben cumplir en un plazo no mayor a 180 días, salvo las Micro, Pequeñas y Medianas Empresas, las cooperativas en el marco de la economía popular, y los proveedores de productos del sector de la agricultura familiar. En estos casos deben cumplir la ley en un plazo no mayor a los 12 meses de entrada en vigencia.

No obstante, el artículo 20 expresa que “el Poder Ejecutivo nacional podrá disponer, en caso de que el sujeto obligado pueda justificar motivos pertinentes, una prórroga de 180 días a los plazos previstos en el artículo 19 de la presente ley.”

Por último mencionaremos al artículo 21, que “los alimentos y bebidas analcohólicas cuya fecha de elaboración sea anterior a la entrada en vigencia no se retirarán del mercado, pudiendo permanecer a la venta hasta agotar su stock.”

Ahora bien. ¿Recuerdan que anteriormente dijimos que los valores máximos de azúcares, grasas saturadas, grasas totales y sodio establecidos deben cumplir los límites del Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud?

Bien. En vista de la concordancia del modelo con las metas de la Organización Mundial de la Salud de ingesta de nutrientes de la población, y sobre la base de un examen de las etiquetas de alimentos o fuentes equivalentes de información, en el modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud, los productos procesados y ultraprocesados se clasifican de la siguiente manera:

- Con una cantidad excesiva de sodio, si es igual o mayor de un miligramo de sodio en una kilocaloría de alimento. Es decir que, por ejemplo, si consumimos un alimento que tiene 200 kilocalorías, no puede tener más de 200 miligramos de sodio.
- Con una cantidad excesiva de azúcares libres, si es igual o mayor del 10% del total de kilocalorías provenientes de azúcares libres
- Contiene otros edulcorantes, si la lista de ingredientes incluye edulcorantes artificiales o naturales no calóricos o edulcorantes calóricos
- Con una cantidad excesiva de grasas totales, si es igual o mayor del 30% del total de kilocalorías provenientes del total de grasas. O sea, que si un alimento tiene 100 kilocalorías, no puede tener más de 30 gramos de grasas totales
- Con una cantidad excesiva de grasas saturadas, si es igual o mayor del 10% del total de kilocalorías provenientes de grasas saturadas
- Con una cantidad excesiva de grasas trans, si es igual o mayor del 1% del total de kilocalorías provenientes de grasas trans

Es probable que al llegar a las góndolas nos encontremos con productos con muchos sellos, lo que genera miedo en la población. Sin embargo, hay que descartar lo nuevo y lo bueno que nos están marcando.

A su vez podemos decir que no es lo mismo que un producto tenga un sello, dos o tres, ya que nos vamos a encontrar con muchos productos que tienen diferentes cantidades. Lo que debemos tener en cuenta es que a más cantidad de sellos, mayor nocividad del alimento.

Recordemos que aunque un alimento tenga uno solo de los sellos, no se puede promocionar con ningún beneficio, ni regalar, ni publicitar con un famoso, y tampoco que vengan con un regalo como stickers, tazos, figuritas o algún código QR para atraer a los niños.

Ley de Etiquetado Frontal en países de Latinoamérica

Como aprendimos anteriormente, Chile fue uno de los pioneros en la región en sancionar una ley de etiquetado frontal. La misma se aprobó en el año 2012 y comenzó a utilizarse en el 2016. Esta reglamenta la comercialización de alimentos y bebidas dirigida a los niños en la televisión, en los envases y en otros medios, así como los alimentos que pueden venderse en kioscos escolares, y dispone el etiquetado del frente del envase con mensajes de advertencia.

Dado que la ley en Chile es similar a la de Argentina, en este país no se puede regalar ni promocionar con ningún beneficio un producto que tenga un sello. Por este motivo, en Chile ya no se comercializa el huevo de chocolate Kinder que incluía sorpresas.

Asimismo, el gobierno decidió usar un modelo de perfil de nutrientes para guiar las políticas y los reglamentos después de realizar un foro de discusión con participantes de diversos sectores.

En este país, la experiencia ha resultado exitosa, pese a las trabas que inicialmente surgieron desde algunos gremios productores. Esta medida empujó una reformulación de los alimentos que terminaron por mejorar la oferta existente en el mercado, y también favoreció el acceso a productos con menos sellos, o directamente sin sellos.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación le entregó el premio “Jacques Diouf” al grupo de legisladores y ex legisladores liderados por el senador chileno Guido Girardi, que impulsaron la Ley de Etiquetado en Chile.

Pero... ¿por qué surgió la ley del etiquetado en Chile? por una propuesta Parlamentaria apoyada por el Poder Ejecutivo, con el objetivo principal de proteger la salud de los niños, modificando los entornos alimentarios que los rodean, así como de favorecer la selección informada de alimentos y disminuir el consumo de alimentos con exceso de energía y nutrientes.

En Perú, en el año 2013, la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes se aprobó en 2013 y entró en vigencia cuatro años más tarde. En este país, el etiquetado debe usarse tanto en los paquetes de alimentos como en cualquier anuncio publicitario, ya sea televisivos o en la web.

Diversos estudios afirmaron que en el 2019 se vio una reducción en la venta de algunas categorías de alimentos, lo que fue más notorio en hogares con niños. Sin embargo, dicha investigación también se encontró con que en diversas escuelas, tanto públicas como privadas, a pesar que la norma prohibía la venta de alimentos con octógonos en estos establecimientos, todavía se comercializaban a fines del año mencionado.

También podemos mencionar a Ecuador, que desde agosto del 2014 se usan etiquetas de advertencia obligatorias basadas en el sistema del “semáforo”, con los niveles límite propuestos por el Organismo de Normas Alimentarias del Reino Unido en el 2007. Dichas etiquetas, no necesariamente tienen que estar presentes en el frente del envase.

Por su parte, Brasil, en el año 2010, publicó una ley que establece que los alimentos y las bebidas con un alto contenido de grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcar, deben dar a conocer tal contenido en la publicidad por los medios de difusión, como televisión, radio y medios de comunicación escritos.

De igual manera, en México, en el 2014, se aplicó un impuesto de 1 peso por litro a las bebidas azucaradas y un impuesto de 8% a los alimentos no básicos procesados hipercalóricos. Además, se han establecido limitaciones a la difusión de avisos publicitarios de alimentos por televisión durante programas con una gran audiencia de niños menores de 12 años. Finalmente, en el año 2019 se aprobó la ley de etiquetado frontal con el mismo sistema de sellos octogonales que en Argentina.

Por último vamos a mencionar a Uruguay, que si bien los productos con exceso de nutrientes críticos deben advertirlo en el frente del envase, esto no obedece a ninguna ley, sino a un decreto.

En dicho país, la industria ha interferido para que se vaya flexibilizando el perfil de nutrientes que se considera para determinar cuándo hay excesos. El decreto original es del año 2018 pero ya se cambió dos veces. Por eso, a pesar de que en Uruguay hay etiquetado frontal, el país no ha seguido las recomendaciones de Organización Panamericana de la Salud en la materia.