

EL ETIQUETADO DE ALIMENTOS COMO OPORTUNIDAD DE EDUCAR AL CONSUMIDOR

SUSANA SOCOLOVSKY ASOCIACIÓN ARGENTINA DE TECNÓLOGOS DE ALIMENTOS (AATA)

La alimentación ha sido, desde siempre, un tema central en la cotidianeidad de los argentinos. Pero en los últimos años, debido a la epidemia de la obesidad y a un mayor conocimiento de patologías asociadas con la alimentación (diabetes, alergias, celiaquía), la alimentación se ha transformado en un debate de salud pública, y en ese contexto la información nutricional pasó a ser una herramienta de gestión para la salud.

En consonancia con estos cambios, la industria alimentaria ha trabajado arduamente durante los últimos 25 años para innovar y ofrecer alimentos con un mejor perfil nutricional: introdujo cambios que van desde la creciente sustitución de grasas saturadas por grasas más saludables hasta la reformulación de alimentos para erradicar las grasas trans, la progresiva sustitución de azúcar y la disminución de sodio en los alimentos.

Para que esta conciencia sobre la alimentación llegue a la mayoría de los consumidores, se están proponiendo estrategias que apuntan a informar sobre el contenido nutricional en forma más clara, mediante el etiquetado frontal de los alimentos. Esta medida consiste en mostrar en el frente del envase si los alimentos contienen grasas, grasas saturadas, azúcar y/o sodio en gramos o mg según corresponda por porción del alimento, así como la cantidad de calorías por porción.

El fin último es lograr una mayor educación alimentaria. Como dice UNICEF, "es positivo que los países tengan regulaciones obligatorias o voluntarias sobre el etiquetado en los alimentos. Unos consumidores más formados e informados, tanto adultos como niños y adolescentes, es un paso indispensable para que cambien sus hábitos y tomen decisiones responsables a la hora de escoger un producto".

En este sentido, la educación alimentaria mediante el etiquetado constituye una oportunidad para la industria de colaborar con las políticas sanitarias, contribuyendo a que cada consumidor identifique el contenido de los nutrientes que contiene el producto que compra y consume y tome las decisiones más adecuadas para sí mismo y su familia.

Existen numerosos sistemas de rotulado frontal en distintos países, pero para aquellos que trabajamos en la tecnología de alimentos el que ha sido desarrollado en el Reino Unido, nos parece uno de los más apropiados. Utiliza códigos de color (verde, amarillo y rojo), e indica la cantidad de nutrientes a declarar así como las calorías y esto se hace por 100 g/ml o bien ambos por porción y por 100 g/ml, o sólo por porción en cuyo caso es obligatorio informar también las calorías por 100 gramos o 100 ml. del alimento.

La ventaja es que estos valores se relacionan con el porcentaje de la Ingesta recomendada (%IR) de modo que se explicita cuál es la proporción de grasas, grasas saturadas, sodio y

azúcares que estos nutrientes representan con respecto a las necesidades diarias de una persona adulta que consume una dieta promedio de 2000 calorías.

Mientras que los colores proporcionan información inmediata, la información % RI puede darle al consumidor un poco más de detalle acerca de cuánto de cada nutriente está en una porción en relación a la ingesta diaria recomendada (IR) para un adulto promedio y le ayudará a ponerlo en el contexto de una dieta sana y equilibrada. Por ejemplo, el 50% de IR de sodio significa que la porción contiene la mitad de la ingesta diaria máxima de sodio para un adulto promedio y por lo tanto el consumidor debe tratar de elegir opciones más bajas en sal para el resto del día.

Los porcentajes de la ingesta recomendada (%IR) también permiten hacer comparaciones más precisas entre porciones iguales de productos. Se puede utilizar la información detallada del %IR para ayudar al consumidor a elegir entre productos que tienen el mismo color por 100 g/ml o el mismo tamaño de porción.

La combinación de nutriente, cantidad y relación con la IR, brinda información precisa y clara sobre las características de los alimentos, sin estigmatizarlos. Porque es necesario recordar: no hay alimentos buenos ni malos, sino hábitos de alimentación inadecuados, y por ende dietas diarias desbalanceadas que pueden ser perjudiciales para la salud. La información, y la elección de una dieta moderada y variada, permiten llevar adelante una alimentación equilibrada sin renunciar al placer de comer algo rico.

Un punto central a destacar a la hora de elegir un modelo de etiquetado frontal es la necesidad de armonización de las normas de rotulado general y nutricional de los alimentos que se comercializan en el ámbito del Mercosur. Las normas Mercosur son consistentes con el propósito de educar al consumidor, las normativas en vigencia permiten identificar alimentos con reducción de nutrientes a desalentar y nutrientes que deben ser priorizados.

Aún quedan temas pendientes de resolución y armonización: tal el caso del etiquetado frontal como complemento de la actual tabla nutricional. Queda por discutirse en el ámbito Mercosur la incorporación a la tabla nutricional del valor de azúcares totales siguiendo el modelo de la normativa europea. Sin embargo, sería indeseable y perjudicial para el comercio de alimentos en el ámbito del Mercosur que países del bloque regional adoptaran rotulados que no están en sintonía con las normativas actuales o con las que se armonizarán en el futuro ya que esto podría tener implicancias negativas en el intercambio comercial.

Además sería deseable que se adoptaran modelos de etiquetado similares en toda Sudamérica y a eso apunta la próxima discusión sobre el tema que encarará la Comisión Codex de Etiquetado de Alimentos. La educación del consumidor, en un mundo crecientemente conectado, requiere de modelos de etiquetados basados en principios similares guiados por las directrices del Codex.

