

Advertencia: esta comida te envenena



Idioma Español

Muchos alimentos ultraprocesados contienen altos niveles de azúcares, sal y grasas, lo que aumenta el riesgo y la prevalencia de la obesidad y de muchas otras ENT.

Las etiquetas en el frente del paquete advierten a las y los consumidores sobre la nutrición deficiente de los alimentos.

La comida ultraprocesada nos está envenenando

En las últimas décadas, los alimentos y bebidas ultraprocesados han llegado a prácticamente todas las comunidades del mundo, reemplazando las dietas más sanas y tradicionales. Esta mayor disponibilidad, combinada con una [mercadotecnia agresiva de la industria de la comida chatarra](#) [1], ha cambiado drásticamente la forma en que el mundo come y bebe. Y esto ha tenido efectos importantes en nuestra salud.

Muchos de estos alimentos procesados y envasados contienen altos niveles de azúcares añadidos, sodio y grasas, que aumentan directamente el riesgo y la prevalencia de la obesidad y [otras afecciones crónicas relacionadas con la alimentación](#) [2]. Por ejemplo, consumir demasiada azúcar aumenta el riesgo de desarrollar [diabetes tipo 2](#) [3], enfermedades cardíacas, daño hepático y renal y algunos tipos de cáncer. El exceso de sodio está estrechamente relacionado con la presión arterial alta y un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y muerte. Y el consumo de grasas saturadas y trans ha sido de las principales impulsoras de la epidemia mundial de obesidad y del aumento de otras enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas con la alimentación en todo el mundo. A nivel mundial, se estima que las dietas poco saludables son responsables de 11 millones de muertes prevenibles por año, más de una cuarta parte del total de las muertes por ENT.

A pesar de los graves riesgos para la salud, el consumo de alimentos ultraprocesados está aumentando en todo el mundo, debido a las estrategias de la industria alimentaria. En general, tienen un precio relativamente bajo y están ampliamente disponibles, incluso en lugares y comunidades donde no existen opciones más saludables como frutas y verduras frescas. Se promocionan intensamente con publicidad y ofertas de precios en todos los medios, a menudo dirigidos a niñas, niños, jóvenes y a las comunidades más pobres. También hay una falta de conciencia sobre los peligros de los alimentos y bebidas ultraprocesados, y la necesidad de información nutricional fácil de entender sobre lo que contienen nuestros alimentos.

Muchos gobiernos están tratando de mejorar la salud de sus poblaciones asegurándose de que haya una mejor información nutricional disponible, donde y cuando más importa: en el supermercado. Las etiquetas de información nutricional en el frente del paquete que advierten claramente sobre el exceso de azúcares, sal, grasas y otros nutrientes dañinos ayudan a las y los consumidores a tomar decisiones más saludables y desnormalizar los alimentos poco saludables. Estas etiquetas también tienen como objetivo presionar a los productores de alimentos y bebidas para que reformulen sus productos para que sean más saludables, reduciendo o reemplazando los ingredientes

nocivos. En algunos casos, las etiquetas de advertencia también prohíben que los productores etiqueten sus productos con afirmaciones engañosas, como "saludable" o "natural".

Etiquetado de alimentos: en las manos de las y los consumidores

Los gobiernos de más de 40 países de todo el mundo han introducido esquemas de etiquetado frontal y lo están considerando en muchos más. Los países con etiquetado frontal obligatorio del paquete incluyen a Chile, México, Perú, Uruguay, Ecuador, Israel, Irán, Sri Lanka y Tailandia, y pronto se implementarán etiquetas obligatorias en Argentina, Colombia, Brasil, Venezuela y Singapur, con otros países siguiendo su ejemplo. Sin embargo, en la mayoría de los casos, las etiquetas siguen siendo voluntarias, lo que significa que los productores de alimentos poco saludables pueden optar por no incluir las advertencias en sus productos.

Una de las etiquetas más efectivas ha sido el octágono negro introducido por Chile y replicado por Perú, Uruguay, México y próximamente vigente en Argentina. Estos sellos negros sirven como algo más que información. Son auténticas etiquetas de advertencia, que facilitan a las y los compradores la identificación de productos que contienen cantidades excesivas de grasas nocivas, sal y azúcar.

Se han diseñado muchos esquemas de etiquetas frontales en todo el mundo con diferentes propósitos. Sin embargo, estudios que comparan estos sistemas han demostrado que las etiquetas de advertencia son las más efectivas cuando se trata de reducir la compra de productos con cantidades excesivas de ingredientes poco saludables. Por ejemplo, [hubo una disminución del 26.7 % en las compras de azúcar, del 36.7 % en las compras de sodio y del 23.8 % en las compras de calorías](#) [4] en Chile dos años después de la implementación de las etiquetas. Es un caso similar a las etiquetas de advertencia que ahora son obligatorias en los productos de tabaco en la mayoría de los países, y las tasas más bajas de consumo de tabaco que les siguieron.

Pero las etiquetas de advertencia no son la única medida que los gobiernos pueden tomar para reducir el consumo de alimentos y bebidas nocivos para la salud y limitar su atractivo y disponibilidad para las y los niños. Algunos países han implementado otras medidas como prohibir la venta y la comercialización de comida chatarra en las escuelas o cerca de ellas, prohibir los anuncios de estos alimentos en la televisión durante las horas clave para las y los niños y gravar las bebidas con un contenido excesivamente alto de azúcar agregada, y se están obteniendo resultados saludables.

Para atender todas las formas de desnutrición y condiciones relacionadas con la dieta, necesitamos que los países tomen medidas políticas audaces, sin la interferencia de la industria de alimentos y bebidas. Las etiquetas de advertencia en el frente del paquete que son obligatorias, muy visibles y fáciles de entender juegan un papel importante, garantizando el derecho de las y los consumidores a la información y ayudándoles a tomar decisiones que afectan su salud a conciencia.

Related Content: [Dietas no saludables y malnutrición](#) [2]

[nutrition](#) [5]

[food systems](#) [6]

Tag feed: [nutrición](#) [5]

Source URL: <https://ncdalliance.org/es/sobre-las-ent/historias-de-cambio-videos/advertencia-esta-comida-te-envenena>

Enlaces

[1] <https://ncdalliance.org/es/prohibiciones-de-comida-chatarra-en-m%C3%A9xico>

[2] <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/factores-de-riesgo-prevenci%C3%B3n/dietas-no-saludables-y-malnutrici%C3%B3n>

[3] <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/ent/diabetes>

[4] [http://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(21\)00172-8/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00172-8/fulltext)

[5] <https://ncdalliance.org/es/category/tags/nutrition>

[6] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/63>