

LA OPS ESTABLECE CRITERIOS SOBRE LOS NIVELES EXCESIVOS DE AZÚCAR, SAL Y GRASAS EN ALIMENTOS Y BEBIDAS PROCESADOS



A fines de febrero fue presentado el “Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud”, que establece los criterios para definir cuánto es “demasiado” azúcar, sal y grasas en los alimentos y bebidas. Su propósito es ayudar a los gobiernos a desarrollar políticas más eficaces para promover la alimentación saludable.

El objetivo general del documento es mejorar los patrones alimentarios poco saludables en la Región de las Américas, que están contribuyendo a la creciente epidemia de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, cáncer y diabetes. *“El modelo de perfil de nutrientes de la OPS proporciona a los gobiernos una forma para identificar productos poco saludables y aplicar políticas públicas para desalentar su consumo, y al mismo tiempo facilita a los consumidores orientarse hacia las dietas tradicionales basadas en alimentos frescos o mínimamente procesados”*, dijo el Dr. Francisco Becerra, Director Adjunto de la OPS.

El informe aparece en momentos en que, según especialistas de la institución, hay datos que muestran que el consumo de alimentos ultraprocesados ricos en calorías y pobres en nutrientes en los países de las Américas está directamente relacionado con las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad.

El modelo define a los alimentos procesados como productos alimenticios producidos industrialmente utilizando sal, azúcar u otros ingredientes para

su conservación o para hacerlos más apetecibles. Los alimentos ultraprocesados se definen como productos de alimentación formulados industrialmente que contienen sustancias extraídas de los alimentos (como la caseína, suero de leche y aislados de proteína) o sustancias sintetizadas a partir de componentes de los alimentos (como aceites hidrogenados y almidones modificados). Basándose en la mejor evidencia científica disponible, el modelo clasifica a los alimentos y bebidas procesados y ultraprocesados con cantidades “excesivas” de azúcar, sal y grasa de acuerdo con los siguientes criterios (Tabla 1):

- Exceso de azúcares libres si las calorías provenientes de los azúcares libres son iguales o mayores al 10% de las calorías totales
- Exceso de grasas totales si las calorías proporcionadas por las grasas totales son iguales o mayores al 30% de las calorías totales.
- Exceso de grasas saturadas si calorías proporcionadas por las grasas saturadas son iguales o mayores al 10% de las calorías totales.

Tabla 1 - Panel C. Criterios del modelo de perfil de nutrientes de la OPS para indicar los productos procesados y ultraprocesados que contienen una cantidad excesiva de sodio, azúcares libres, otros edulcorantes, grasas saturadas, total de grasas y grasas trans.

Sodio	Azúcares libres	Otros edulcorantes	Total de grasas	Grasas saturadas	Grasas trans
≥ 1 mg de sodio por 1 kcal	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres	Cualquier cantidad de otros edulcorantes	≥ 30% del total de energía proveniente del total de grasas	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	≥ 19% del total de energía proveniente de grasas trans

- El exceso de grasas trans si las calorías provenientes de las grasas trans son iguales o mayores al 1% de las calorías totales
 - Exceso de sodio si la razón entre la cantidad de sodio (en miligramos) y las calorías es igual o mayor a 1:1.
- El modelo también especifica que los productos cuyos ingredientes incluyen edulcorantes artificiales o naturales con o sin calorías deben ser definidos como "que contienen otros edulcorantes".

Estos nuevos criterios se han definido para ser aplicados a todos los alimentos procesados y ultraprocesados, que incluyen desde verduras en vinagre y carnes

frías a las papitas fritas, helados, yogures saborizados, cereales y barritas de cereales. En cambio, estos criterios no aplican a los alimentos naturales o mínimamente procesados, como verduras frescas o congeladas, legumbres, granos, frutas, frutos secos, raíces y tubérculos, carne, pescado, leche y huevos, o a platos cocinados con esos alimentos.

Los nuevos criterios ayudarán a los gobiernos a implementar medidas como la restricción o prohibición de la comercialización de alimentos poco saludables a los niños y a definir estándares para las comidas que se sirven o venden en las escuelas. Estos criterios también apoyarán las medidas de política sobre etique-

EJEMPLOS DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS QUE DEBEN CLASIFICARSE USANDO LOS CRITERIOS DEL MODELO DE PERFIL DE NUTRIENTES DE LA OPS

Productos ultraprocesados: Snacks dulces o salados envasados, galletitas, helados, caramelos y golosinas (en general); colas, refrescos y otras bebidas gaseosas; jugos endulzados y bebidas energéticas; cereales endulzados para el desayuno; bizcochos y mezclas para bizcochos y barras de cereales; yogures y bebidas lácteas aromatizados y endulzados; sopas, fideos y condimentos enlatados, envasados, deshidratados e "instantáneos"; carnes, pescados, hortalizas, pizza y platos de pasta listos para comer, hamburguesas, salchichas y otros embutidos, tro-

zos de carne de ave y pescado empanados de tipo "nuggets" y otros productos hechos de derivados de animales.

Productos procesados: Hortalizas tales como zanahorias, pepinos, arvejas, palmitos, cebollas y coliflor conservadas en salmuera o encurtidas; extracto o concentrados de tomate (con sal o azúcar); frutas en almíbar y frutas confitadas; tasajo y tocino; sardina y atún enlatados; otras carnes o pescados salados, ahumados o curados; quesos; panes y productos horneados (en general).



EJEMPLOS DE ALIMENTOS QUE NO DEBEN CLASIFICARSE USANDO EL MODELO DE PERFIL DE NUTRIENTES DE LA OPS

Alimentos sin procesar o mínimamente procesados (sin aceites, grasas, azúcares libres, otros edulcorantes o sal añadidos)

Verduras, frutas, papas, yuca y otras raíces y tubérculos naturales envasados, troceados, refrigerados o congelados; arroz blanco, integral o parbolizado a granel o envasado; granos enteros de trigo y de otros cereales; granola hecha de granos de cereal, nueces y frutas secas; harina de yuca, de maíz o de trigo; todos los tipos de frijoles; lentejas, guandúes, garbanzos y otras legumbres; frutas secas, jugos de fruta frescos o pasteurizados sin azúcar; nueces, maníes y otras oleaginosas sin sal; champiñones y otras setas frescos y secos; carne de vaca, de cerdo y de aves y pescado

frescos, congelados o secos y otros tipos de carnes y pescado; leche pasteurizada o ultrapasteurizada (de larga vida) líquida y en polvo; huevos frescos y desecados, yogur; y té, infusiones, café y agua de grifo, de manantial y mineral.

Ingredientes culinarios

Aceites de soya, maíz, girasol u oliva; mantequilla, manteca de cerdo, manteca de coco; azúcar blanco, moreno y de otros tipos; miel; sal fina o gruesa.

Platos recién preparados

Sopas, ensaladas, platos de verduras y hortalizas, platos de arroz, platos de pastas, platos de carne, tortillas, pasteles, panes, tortas, masas y postres a base de leche y frutas, todos ellos caseros y recién hechos.



tas frontales que advierten a los consumidores sobre los alimentos o bebidas que contienen azúcar, sal o grasa en exceso; la aplicación de impuestos a los productos no saludables como los refrescos endulzados con azúcar; y la modificación de subsidios agrícolas y programas sociales para estimular la producción y el consumo de alimentos frescos e integrales.

Para identificar los nutrientes que han sido incluidos en el modelo y los puntos de corte para cada uno de ellos, la OPS convocó a un grupo de expertos reconocidos en nutrición, presidido por Ricardo Uauy, de Chile, y Dan Ramdath, de Trinidad y Tobago. Otros integrantes del grupo de expertos son Carlos Monteiro, de Brasil; Juan Rivera, de México; Lorena Rodríguez, de Chile; y Mike Rayner del Reino Unido. El modelo de perfil de nutrientes de la OPS se encuentra en la dirección:

http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11662&Itemid=41739&lang=es

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) trabaja con los países de las Américas para mejorar la salud y la calidad de la vida de su población. Fundada en 1902, es la organización internacional de salud pública más antigua del mundo. Actúa como la oficina regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y es la agencia especializada en salud del sistema interamericano.

MÁS INFORMACIÓN

<http://www.paho.org>

<http://www.facebook.com/PAHOWHO>

<http://www.youtube.com/pahopin>

<http://twitter.com/opsoms> #Nutrición