

Tercera Posición técnica de CEPEA en relación con la adopción de un modelo de etiquetado frontal de alimentos y sistema de perfil de nutrientes en Argentina

Octubre 2020

El presente documento es el tercero de una serie de posiciones de CEPEA en relación con los avances en la discusión sobre la adopción de un modelo de etiquetado frontal de alimentos y un sistema de perfil de nutrientes en Argentina.

En el primer documento (agosto) manifestamos nuestra opinión sobre algunas limitaciones en los análisis efectuados por el Ministerio de Salud en su argumentación favorable a un modelo de advertencia con un perfil de nutrientes de muy alta exigencia en sus umbrales para tres nutrientes críticos (ácidos grasos saturados, sodio y azúcares).

En el segundo (setiembre) alentábamos a las autoridades a considerar la posibilidad de discutir alternativas superadoras que no desestimen los sellos de advertencia, pero integrándolos en un sistema referenciado en recomendaciones tanto propias de la evidencia internacional como de las Guías Alimentarias (GAPA).

El sentido de esa recomendación fue y sigue siendo la intención de disminuir las inconsistencias entre dos instrumentos de política nutricional como son las GAPA y el etiquetado frontal. Las guías parten de un diagnóstico global de calidad de la alimentación y generan recomendaciones en ese contexto. Mientras que un etiquetado basado unívocamente en la advertencia de excesos de nutrientes críticos focaliza en un solo componente de la calidad de dieta y su aplicación generaliza advertencias sobre alimentos que las GAPA no solo no limitan, sino que por el contrario recomiendan.

Adoptar un sistema de etiquetado frontal mejorado que integre el componente de advertencia con otro que identifique alimentos recomendados por las GAPA favorecería la consistencia entre ambos instrumentos.

En la Tabla 2 (al final) se listan los alimentos, solo en sus versiones envasadas (los etiquetados frontales no se aplican a alimentos no envasados) y agrupados según se establece en el Documento Metodológico de las GAPA.

Las primeras dos columnas de la tabla contienen al conjunto de alimentos efectivamente recomendados por las GAPA por su condición de pertenencia a los grupos de alimentos con recomendación de consumo diaria o regular. La diferencia entre ambas columnas es que los alimentos de la segunda, aun siendo recomendados por las guías, tienen una densidad de nutrientes más baja que los primeros.

La tercera columna en cambio se conforma con los alimentos de consumo ocasional y las versiones menos recomendables de los grupos de carnes y de harinas/arroces/pastas/panificados y galletitas.

Cualquier modelo de perfil de nutrientes que discrimine masivamente a los alimentos de las primeras dos columnas entraría en colisión con los mensajes de las GAPA (un ejemplo de ello es la aplicación del modelo de perfil de nutrientes de OPS). Una manera de evitarlo es aplicar umbrales sensibles al contenido elevado de nutrientes críticos, pero también a la recomendación de los alimentos según las guías.

La condición de recomendación de los alimentos se origina en su densidad de nutrientes a promover (o esenciales) o en su matriz alimentaria de origen. Todos los alimentos de las primeras dos columnas conservan de manera preponderante matrices de hortalizas, frutas, leche, carnes, legumbres y cereales (los grupos alimentarios que las guías recomiendan consumir a diario).

Como algunos de estos productos, a pesar de su condición de recomendación, tienen contenidos elevados de nutrientes críticos, es lógico que un sistema de perfil de nutrientes y etiquetado frontal los identifique. Pero para que los múltiples mensajes que recibe el consumidor sean consistentes, es necesario distinguir aquellos productos con advertencias (sellos) pero cuya matriz alimentaria está recomendada. No es la misma situación la de dos productos con la misma cantidad y tipo de sellos, pero uno con una matriz recomendada y el otro no.

A manera de ejemplo, no es igual un arroz común con algún aditamento por el cual supere el umbral de sodio (un sello) que otro exactamente igual pero originado en arroz integral.

Tampoco son idénticos dos productos con el mismo y elevado contenido de azúcar (un sello), uno con matriz láctea y el otro una bebida a base de cereales o frutos secos.

Operativamente, la propuesta consiste en:

- a) Establecer para todos los alimentos envasados sujetos a la regulación de etiquetado frontal el mismo perfil de nutrientes (ej.: propuestas del modelo chileno o la más reciente de Uruguay o Brasil)
- b) Considerar un tratamiento diferencial (ver (c) abajo) para los productos originados en matrices alimentarias consideradas protectoras por las GAPA o con amplias brechas de consumo en la dieta promedio de la población argentina¹: hortalizas, frutas, lácteos, legumbres y otras matrices originadas en hidratos de carbono de calidad relativa superior (relación hidratos de carbono/fibra menor a 10)².
- c) En estos últimos casos y solo cuando el umbral superado sea uno (solamente un sello), establecer un tratamiento diferencial que permita la coexistencia del único sello de advertencia con alguna forma gráfica de señalamiento de la condición recomendable de la matriz del alimento.

¹ Britos S., Borg A.; Consumo de alimentos fuente de micronutrientes en la población argentina: adecuación a las recomendaciones de las nuevas guías alimentarias; *DIAETA* 2017 (35) 159: 25-31

² Fontanelli, M.M., Micha, R., Sales, C.H. *et al.* Application of the $\leq 10:1$ carbohydrate to fiber ratio to identify healthy grain foods and its association with cardiometabolic risk factors. *Eur J Nutr* 59, 3269–3279 (2020). <https://doi.org/10.1007/s00394-019-02165-4>

Esta propuesta permitiría distinguir tres o incluso una cuarta categoría de calidad de alimentos:

Tabla 1: Clasificación de alimentos según sellos y condición de su matriz

Condición del alimento	Representación gráfica
Supera umbrales de dos o tres nutrientes críticos	Dos o tres sellos de advertencia según corresponda
Supera un solo nutriente crítico y no pertenece a matrices alimentarias recomendadas	Un sello de advertencia en el nutriente crítico que corresponda
Supera un solo nutriente crítico pero se trata de matrices alimentarias recomendadas	Un sello de advertencia en el nutriente crítico que corresponda acompañado de algún formato gráfico paralelo (ej.: tilde verde) que indique que se trata de un alimento con matriz alimentaria recomendable
Matrices alimentarias recomendadas que no superan ningún umbral de ningún nutriente crítico	Algún formato gráfico que indique claramente que se trata de un alimento envasado de la categoría más recomendable

Consideramos que esta propuesta integra la visión oficial de las diferentes áreas gubernamentales (sellos de advertencia) pero agrega un elemento superador en el sentido de informar en forma simple y veraz al consumidor no solo los contenidos elevados de nutrientes críticos sino además una escala de preferencia nutricional en sus elecciones alimentarias, desde los productos de peor a los de mejor perfil nutricional.

Esta escala en la información suministrada puede agregar valor a las estrategias de promoción de una alimentación saludable, en línea con la naturaleza del problema alimentario que enfrenta la población argentina. Nuestro patrón alimentario se caracteriza por una relación muy asimétrica entre los alimentos de mejor calidad (hortalizas, frutas, legumbres, cereales integrales, lácteos) y los que son fuente de azúcares o tienen base en harinas muy refinadas³.

La progresión hacia una mejor calidad de dieta es completa si la población avanza en mejores decisiones en todos los sentidos: no solo consumir menos alimentos ocasionales sino elegir más y mejores alimentos de buena densidad de nutrientes, frescos o procesados, pero con base en aquellas matrices alimentarias recomendables y con el menor contenido de nutrientes críticos.

³ Una dieta saludable refleja tener una relación 10:1 entre los alimentos de mejor calidad (hortalizas, frutas, legumbres, lácteos) y los que tienen base en harinas muy refinadas y una relación mucho mayor aún (15:1) con relación a los alimentos que aportan azúcares añadidos. Sin embargo, la relación actual es 1,5:1, prácticamente en ambos casos (fuente: análisis de consumos implícitos según Engho-INDEC 2017/18)

Tabla 2: Clasificación de alimentos procesados según recomendaciones de las GAPA

Grupos de Alimentos	Consumo recomendado		Consumo no recomendado
	1ra preferencia	2da opción	
Hortalizas	Congeladas	Conservas Puré o extracto de tomates Hortalizas rebozadas Puré de papas	
Frutas	Congeladas	Conservas	
Agua	Agua		
Leche, yogur y quesos	Leches < 3% grasas Yogur natural Quesos bajos en grasas	Leches 3% Yogur con agregados Quesos contenido regular de grasas Bebidas lácteas	
Carnes	Conservas de pescado al agua	Conservas de pescado al aceite	Rebozados y conservas de otras carnes Hamburguesas Salchichas
Legumbres y cereales integrales	Legumbres, avena, salvado o cereales integrales, harinas de legumbres	Conservas de legumbres; procesados a base de soja	
Harinas, arroz, pastas, panificados y galletitas	Harinas, arroz, pan, galletitas y tostadas integrales, pastas integrales o de trigo duro (sémola)	Harinas, arroz, pastas de harina de trigo, pan, galletitas y tostadas no integrales	Bizcochos, galletitas crackers y tostadas no integrales y altas en sodio, premezclas de harinas, pastas frescas y rellenas altas en sodio o grasas, pastas listas, risottos o arroces con aditamentos o salsas
Alimentos ocasionales			Bebidas azucaradas, aderezos, grasas sólidas, azúcar, dulces, mermeladas, fiambres, embutidos, galletitas dulces, panificados dulces, tortas, postres y helados, golosinas, alfajores, chocolates, barras de cereal, salsas listas, tapas de hojaldre, pizzas listas, caldos y sopas

Fuente: Cepea en base a Guías Alimentarias para la población argentina