

## **Hay que cambiar “la mesa de los argentinos”**

### **A propósito de la discusión sobre Buenas Prácticas Nutricionales**

Sergio Britos <sup>1</sup>  
Agustina Saraví <sup>1</sup>

En una entrega anterior definimos a las Buenas Prácticas Nutricionales (BPN) como un conjunto de prácticas de mejoramiento nutricional de los alimentos, sus procesos productivos o las políticas de marketing responsable o de mejor información y comunicación a los consumidores.

Prácticas que deben reconocer un cuerpo de evidencias científicas que las soporten y que tienen algún impacto medible en la dieta.

Las BPN no remiten exclusivamente a las acciones de empresas del sector agroalimentario.

Luego de la publicación de sendos documentos de la OMS en 2003 y 2004 (Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas el primero y la Estrategia global sobre dieta, actividad física y salud el segundo), son varios los casos de industrias pero también países que han adoptado políticas corporativas unos y públicas los otros con foco en el logro progresivo o la promoción de entornos alimentarios más saludables.

Ejemplos de tales iniciativas son las políticas públicas orientadas a acciones de educación hacia hábitos alimentarios saludables; mejoramiento de los comedores escolares; iniciativas de kioscos y escuelas saludables; mejoras en el rotulado nutricional; legislación sobre publicidad y marketing de alimentos; regulación de claims sobre propiedades saludables; entre otras.

Por otra parte, las empresas alimentarias han adoptado una o un mix de varias iniciativas, a saber:

- .- autorregulación publicitaria, en especial la que se orienta al público infantil;
- .- modificaciones progresivas en el perfil nutricional de productos (reducción de porciones, calorías, grasas, ácidos grasos saturados, grasas trans, sodio, azúcares, etc.);
- .- innovaciones basadas en componentes funcionales;

---

<sup>1</sup> Sergio Britos es nutricionista, Profesor de la Universidad de Buenos Aires (Escuela de Nutrición, Facultad de Medicina UBA), miembro del Programa de Agronegocios y Alimentos (Facultad de Agronomía UBA), Director de Alimentos y Salud en Nutrinfo.com y Director Asociado de CESNI. Agustina Saraví es nutricionista, auxiliar docente en la carrera de nutrición, Universidad de Belgrano y colaboradora de Alimentos y Salud, Nutrinfo.com

- .- adopción de estrategias corporativas para una mejor comunicación al consumidor;
- .- uso de símbolos (o front of pack labeling -FOP) para identificar las mejores opciones dentro del portafolio de marcas de cada empresa
- .- promoción de programas de estilos de vida saludables (combinando conceptos de alimentación con promoción de actividad física y movimiento)

La implementación de las acciones corporativas es aún reciente; tan solo lleva unos tres o cuatro años y su desarrollo ha sido parcial y progresivo como para aventurar algún tipo de evaluación de resultados.

El conjunto de acciones de las empresas suelen formar parte de lo que habitualmente se denomina “Políticas o Filosofía corporativa de salud, bienestar y nutrición” (en inglés nutrition and health wellness) y su desarrollo no deja de ser controvertido.

Por un lado sus críticos plantean que la industria alimentaria tiene una conducta oportunista y persigue claros objetivos de rentabilidad y que las políticas de marketing más que las de producción y desarrollo de productos guían los lanzamientos e innovaciones. Y estas se orientan primordialmente al desarrollo de productos de alta densidad calórica sin mayor consideración de las recomendaciones de alimentación saludable.

Por otra parte, quienes las defienden no dejan de sostener que es la rentabilidad lo que guía el espíritu empresario, pero entienden que en los últimos años ha crecido el sentido de responsabilidad social y que sea por ello o porque los consumidores también traccionan la demanda de alimentos con propiedades saludables y funcionales, las empresas están transitando un camino de mejoramiento del perfil nutricional de sus productos y de las estrategias de marketing y comunicación a los consumidores.

También plantean que la responsabilidad principal por generar un entorno alimentario más saludable le corresponde a las políticas públicas, a través de campañas de educación alimentaria a la población y políticas que alienten la competitividad, el desarrollo y la demanda de productos saludables.

## **Políticas para una alimentación saludable en Argentina**

En el análisis de las políticas públicas en Argentina, parece claro que aún no se ha abordado integralmente la cuestión de la alimentación saludable.

En el año 2007 el Ministerio de Salud ha anunciado el lanzamiento del Plan Nacional de Vida Saludable, que contempla acciones de promoción de la actividad física, educación alimentaria y un convenio con la industria alimentaria para promover cambios saludables en la composición de alimentos. Poco o casi nada se ha avanzado desde el anuncio del Plan y las acciones que la industria ha venido desarrollando (disminución de grasas trans, agregado de fibra, desarrollo de variedades con menor contenido calórico, de azúcares agregados o de sodio, por citar algunas) surgen de su propia iniciativa más que como resultado de una política pública definida.

Más aún, la reciente sanción de la Ley conocida como “de Obesidad” tiene una clara orientación hacia la atención del problema (de obesidad) más que a la prevención y promoción de una política sobre hábitos alimentarios saludables.

Uno de los programas alimentarios de mayor alcance, el de comedores escolares, de ejecución descentralizada en las provincias, representa uno de los mayores espacios de intervención necesaria en la promoción de una alimentación saludable. Abundan las evidencias sobre el desequilibrio en el perfil nutricional de lo que comen los escolares en los comedores: mala calidad de la prestación de desayuno, exceso de calorías en los almuerzos y baja densidad de nutrientes, monotonía en las preparaciones y muy bajo aporte de hortalizas y frutas. Prácticamente un decálogo de lo que no debe hacerse en materia de alimentación saludable.

Algo similar ocurre con los programas alimentarios que se basan en la distribución de alimentos o de comidas en comedores comunitarios.

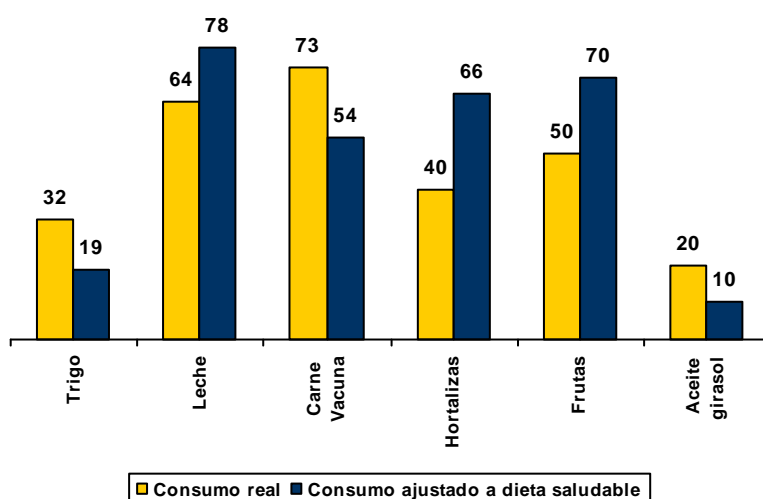
Mientras tanto, se ha hablado mucho sobre iniciativas poco coordinadas de mejoramiento de kioscos escolares. Lo que es positivo, pero merece una reflexión: ¿son acaso los kioscos de las escuelas los responsables del entorno obesogénico de los escolares ? ¿ es más relevante la intervención en los kioscos que en los comedores ? ¿ es más relevante ocuparse de los kioscos que de la cantidad y calidad de las horas dedicadas a la actividad física escolar ? ¿ existen estándares alimentarios desarrollados

en cuyo marco se basen las políticas de mejoramiento de la oferta en los kioscos escolares ?

Preguntas que no desmerecen las intervenciones pero que quieren inducir un debate sobre la razonabilidad de intervenciones específicas versus una política pública integral.

Un tercer aspecto de las políticas públicas en Argentina se deriva del análisis de las diferentes medidas intervencionistas en el mercado de alimentos que vienen ocurriendo en los últimos cinco años, a saber: el efecto en la dieta de la aplicación de retenciones a las exportaciones y diversos subsidios al precio de alimentos que se consumen ya en exceso (carne vacuna, pan y derivados del trigo, productos industriales con alto contenido de harinas de trigo o aceites, etc.), mientras no se alienta la producción y la accesibilidad a alimentos que son consumidos en muy baja cantidad como las verduras de hoja y frutas.

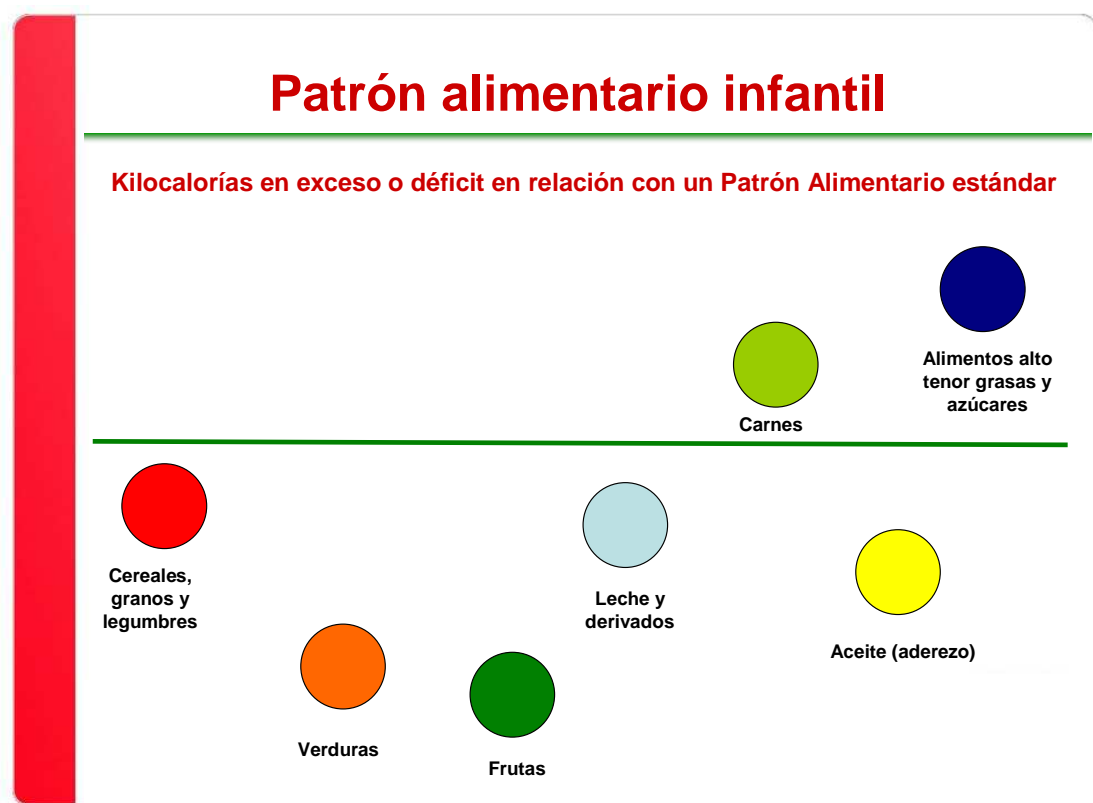
En la figura siguiente se observa a manera de ejemplo el consumo (según hojas de balance de alimentos) de seis productos típicos de la dieta argentina expresado como porcentaje de la producción total (2005) de cada uno (columnas amarillas) y como el mismo porcentaje de la producción pero si se ajustara el consumo a una dieta “ideal” (saludable) (columnas azules). Es la comparación entre lo que hacemos y lo que deberíamos hacer en materia de dieta argentina promedio.



Nota: Los números corresponden al porcentaje de la producción total de cada alimento que es consumido (columnas amarillas) o que debería consumirse si la dieta se ajustara a estándares saludables (columnas azules)

Es claro que una política pública que promueva una alimentación saludable debería -en el caso argentino- articular medidas para alentar un menor consumo de carne vacuna o trigo (promoviendo a la vez mayores saldos exportables) o promover un mix más saludable de aceites, incorporando así objetivos de política alimentario-nutricional a los cuantiosos subsidios que hoy se destinan al consumo interno. Y a la vez aumentar el consumo de hortalizas y frutas.

En la imagen siguiente se observa una situación idéntica en la dieta infantil, de acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Nutrición. Comparados los consumos reales de niños (globos de diferentes colores) en relación con un patrón alimentario saludable (representado por la línea verde), ya desde la edad temprana se observa un alto consumo de carnes (fundamentalmente vacuna) y alimentos de alta concentración de grasas (y aceite parcialmente hidrogenado) y azúcares y consumos muy bajos de hortalizas, frutas, granos y legumbres y leche.



**NOTA:** Al final del artículo se presenta una tabla con un modelo de dieta saludable expresado como estructura (calórica) de la dieta, porciones y cantidades de alimentos

## Estrategias para mejorar la información al consumidor

Mientras esto sucede desde la perspectiva de las políticas públicas, las estrategias corporativas, sea por responsabilidad social, marketing más saludable o por normativas de sus casas matrices globales, parecen estar iniciando un tránsito, lento pero progresivo hacia mejores estándares en composición de productos y comunicación e información al consumidor.

Varias empresas líderes han adoptado o están en tránsito hacia la formulación de políticas explícitas que orienten el perfil nutricional de sus productos. Las tendencias dominantes son el reemplazo de aceite parcialmente hidrogenado como estrategia para disminuir ácidos grasos trans; disminución del contenido de sodio; fortificación con nutrientes varios (en este caso la estrategia de muchas empresas parece poco clara o por lo menos no seguir un esquema basado en evidencias firmes sobre carencias en la población); estrategias de enriquecimiento o mejoramiento natural de carnes y leche a través de esquemas de suplementación estratégica del ganado.

En otros países, en especial en la Unión Europea y en USA otras tendencias se orientan a facilitar al consumidor la información nutricional. A través de estrategias basadas en símbolos que identifican las mejores opciones (“best choices”) en función a criterios nutricionales que generalmente son adoptados por las propias empresas sobre la base de recomendaciones de la OMS.

Establecidos los criterios, aquellos alimentos que los cumplen son identificados a través de diferentes sellos o símbolos.

Ejemplos de estas estrategias son las adoptadas por Unilever (programa de mejoramiento nutricional y símbolo “my choice”); Pepsico (símbolo y programa “Smart Spot”); o Kraft (símbolo “Sensible Solution”), entre otras.

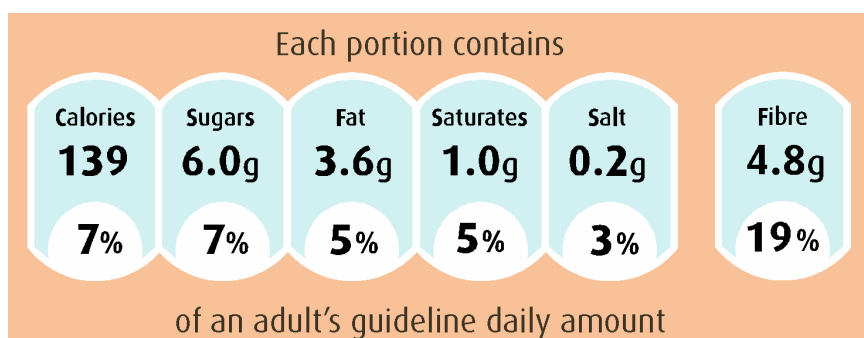
Otro concepto utilizado en especial en los países de la Unión Europea es el de “Guías de Valores Diarios” (sus siglas en inglés son GDA -Guideline Daily Amounts- )



La utilización de las GDAs en las etiquetas permite al consumidor relacionar la manera en que cada producto incide en la dieta total.

En las etiquetas se expresa el porcentaje del Valor Diario para calorías y nutrientes claves.

Las GDAs son valores -para adultos y niños sanos- sobre las cantidades de calorías, azúcares, grasas totales, grasas saturadas y sodio que son recomendados. Estos cinco nutrientes generalmente aparecen juntos en los rotulados nutricionales que han incorporado las GDAs. Pero también pueden expresarse otros nutrientes, como Vitamina C, Calcio, proteínas y fibras, como se ve a continuación:



Cada uno de estos ejemplos de Prácticas Nutricionales que persiguen el objetivo de mejorar el ambiente alimentario y progresar hacia una dieta y estándares nutricionales más saludables serán presentados y discutidos en próximas entregas.

### Modelo de Dieta Saludable

|                           | % de las calorías totales | Porciones | g o cc / día | Kg o lt / año |
|---------------------------|---------------------------|-----------|--------------|---------------|
| Cereales, Pan y Legumbres | 35                        | 5         | 250          | 91            |
| Hortalizas                | 10                        | 3         | 450          | 165           |
| Frutas                    | 9                         | 3         | 450          | 165           |
| Leche                     | 14                        | 3         | 600          | 219           |
| Carnes (todas)            | 10                        | 2         | 200          | 70            |
| Aceites                   | 12                        | 2         | 26           | 10            |