

## **Hacia un marketing nutricional responsable (3ra entrega)**

### **Nutrición y alimentación saludable como factor de innovación en la industria alimentaria**

Sergio Britos<sup>1</sup>

En tiempos en que tanto a nivel global como también en Argentina la obesidad como problema de salud pública empieza a cobrar visibilidad, la industria alimentaria -en especial la que orienta su portfolio hacia el segmento infantil y joven- se enfrenta a un particular desafío: ¿ la obesidad es una amenaza o una oportunidad ?

La manera en que las empresas posicionen sus portfolios de productos, armonizándolos en más o en menos con conceptos de alimentación saludable es un factor clave para responder aquella pregunta.

Tanto más cuando en estos tiempos se levantan muchas opiniones que promueven restricciones al consumo de alimentos pretendidamente “obesogénicos”: gaseosas, golosinas, snacks, fast-food, galletitas, alfajores, etc.

Desde otra mirada, la industria intenta posicionarse innovando productos en versiones que se llaman “saludables”: light o de reducido contenido en sodio, azúcares agregados o grasas. ¿ es suficiente bajo el punto de vista de la prevención de obesidad y enfermedades crónicas ?

En la medida en que no existan estándares que operacionalicen qué es mejor u objetivamente más saludable o qué se entiende por consumo moderado, persistirá la relación de asimetría en la información al consumidor y se perderán oportunidades de innovaciones globalmente más saludables por parte de la industria.

La definición acerca de una alimentación saludable y su traducción en recomendaciones prácticas es el objeto de las guías alimentarias. Argentina tiene desde hace unos años las suyas elaboradas por la Asociación de Nutricionistas.

Son un compendio de diez mensajes que aluden a la variedad y diversificación de la dieta y la importancia de cada grupo de alimentos y su proporcionalidad de consumo.

De ellas sin embargo no se desprenden metas cuantitativas que permitan operacionalizar el concepto de alimentación saludable.

Las guías americanas -Dietary Guidelines 2005- proporcionan en cambio un marco más adecuado para establecer estándares y por lo tanto traducirlos en diferentes modelos de dieta.

Un modelo de dieta que se muestre diversificada, que satisfaga las recomendaciones de nutrientes, que no exceda el aporte de energía, que no supere los umbrales de los componentes o “nutrientes” no benéficos (sodio, azúcares agregados, grasas trans y todo otro componente sobre el que exista evidencia científica suficiente acerca de sus efectos adversos sobre la salud) y cuya estructura refleje hábitos propios de la zona, bien podría ser la expresión cuantitativa del concepto de “alimentación saludable”.

---

<sup>1</sup> El autor es licenciado en nutrición y se encuentra completando la Maestría en Agronegocios de la Universidad de Buenos Aires. Se desempeña en la misma Universidad como Profesor Titular (int) por concurso de las Cátedras de Economía General y de Política Alimentaria en la Escuela de Nutrición, Facultad de Medicina. Es Director Asociado de CESNI y Editor Responsable de la sección NutriAgro, [www.nutrinform.com.ar](http://www.nutrinform.com.ar)

¿ Tal alimentación debe además ser económica ?. Creemos que por lo menos debe exhibir criterios de razonabilidad en su costo.

Una dieta construida bajo esos supuestos y basada en la inclusión de alimentos típicos o genéricos, podría constituir un estándar de referencia o modelo de dieta saludable.

En un segundo paso, los alimentos que se distingan por sus atributos nutricionales -ratio entre nutrientes benéficos o funcionales y los no benéficos- y se encuentren armonizados o alineados con aquel estándar podrían ser categorizados, certificados o identificados como “buenas o mejores opciones”.

Prevención de obesidad y de enfermedades crónicas son los objetivos principales de las estrategias de mejoramiento de la dieta. Lo pregonan la OMS, el Departamento de Agricultura de los EEUU (USDA), el Institute of Medicine (IOM) y la Autoridad Sanitaria de la UE. A nivel local, las autoridades de Salud también lo reconocen.

Se entiende por lo tanto que uno de los aspectos centrales de la política alimentaria se orienta a identificar y comunicarle al consumidor cuáles son los alimentos más convenientes y que mejor contribuyen en el marco de aquellas estrategias.

¿ Hay entonces alimentos buenos y alimentos malos ?. Creemos que no, hay alimentos mejores y otros que no por no serlo deben prohibirse en la dieta. Solo moderar su ingesta y combinarla en el marco de una dieta saludable. Pero comunicándole al consumidor -de manera clara y operativa- qué es moderar y qué significa una combinación saludable.

Este principio nos parece de singular importancia. Hay una corriente de pensamiento que basa su estrategia en limitar, cuando no directamente sugerir el no consumo de alimentos que llaman “obesogénicos”.

No creemos necesario ser tan extremista y sí en cambio operacionalizar una definición de calidad nutricional y utilizar el concepto en el marco de las estrategias de marketing. De manera que actúe como un estímulo para la innovación en nuevos desarrollos y en el marketing alimentario, armonizados con las recomendaciones preventivas de obesidad y enfermedades crónicas.

En esta entrega queremos iniciar la discusión de unos pocos conceptos iniciales. En las próximas pretendemos avanzar hacia definiciones metodológicas:

- 1.- ¿ cuál es el modelo de dieta en cuyo contexto es posible evaluar la calidad nutricional de un alimento ?
- 2.- ¿ cuáles son los umbrales o benchmarks de componentes o nutrientes no benéficos ?
- 3.- ¿ cuál es un benchmark recomendable en el caso del valor energético y cuál es su relación con el tamaño de porción de cada alimento ?
- 4.- ¿ cómo juega la densidad de nutrientes (relación nutrientes / calorías), tanto genéricamente como en el caso de alimentos fortificados ?

¿ Porqué nos parece importante el primer punto, el modelo de dieta ? Porque cualquier alimento contribuye marginalmente en una dieta global. El enfoque más apropiado para hablar de “saludable” es la dieta más que el alimento. Por lo tanto, no importa tanto de manera individual el perfil nutricional (ratio entre nutrientes benéficos y no) de un producto como el impacto de su ingesta en la dieta global, dependiendo de la frecuencia de consumo y cantidad o tamaño de ración.

Un alimento puede tener un porcentaje elevado de grasas trans, pero si su ingesta es ocasional y en un tamaño de porción razonable, su impacto en la ingesta global de trans termina diluyéndose. ¿porqué entonces “castigar” al alimento individualmente ?

Por el contrario, la ingesta reiterada de un alimento de menor tenor de trans en cantidades superiores a las recomendables puede tener un impacto mayor.

En la dieta modelo, importa establecer la proporcionalidad de cada grupo de alimentos para comparar y evaluar el aporte marginal de cada producto de acuerdo con esa estructura.

Los grupos de alimentos están bien establecidos en las guías alimentarias: pan, cereales y legumbres; hortalizas y frutas; leche y derivados; carnes y huevos y aceites y grasas.

Teniendo en cuenta la recomendación de limitar la ingesta de azúcar, parece razonable no incluirlo como un grupo más.

De esta forma, la diferencia entre el requerimiento o ingesta diaria global de energía y las kilocalorías aportadas por los cinco grupos esenciales puede entenderse como el “espacio” disponible en la dieta modelo para alimentos que aporten esencialmente azúcares y grasas bajo la forma de calorías “vacías”.

Este “espacio” ha sido definido en las guías americanas como el aporte de calorías “discrecionales”. El concepto es que una dieta que combine en proporciones adecuadas alimentos de los cinco grupos esenciales habrá cubierto la recomendación de ingesta de los nutrientes sin exceder los umbrales de los no benéficos y aún así no habrá cubierto la totalidad del requerimiento de energía.

Bajo la perspectiva de prevenir la obesidad, este concepto de calorías discretionales -en el contexto de una dieta saludable en términos globales- es una herramienta útil para identificar los alimentos de mejor calidad.

En definitiva, cualquier alimento -fuera de los típicos de los cinco grupos esenciales- cuya ingesta habitual (traducida a kilocalorías) se encuentre en el rango de las calorías discretionales y cuyo aporte de nutrientes no benéficos no contribuya más que marginalmente a la ingesta global podría pretender su inclusión en una categoría de “buena opción”. Vease que no hablamos de alimentos saludables, ya que reservamos esa denominación a la dieta más que a los productos.

Las variedades de mayor densidad energética de los alimentos típicos de los cinco grupos esenciales (ej.: galletitas de mayor tenor graso, postres lácteos con agregado de azúcares, etc.) también podrían evaluarse en términos de su contribución al pool de calorías discretionales.

¿ Cuáles son según estos criterios los mejores alimentos, los que más aportan a una dieta saludable ? Parece razonable que ese claim se reserve a los alimentos típicos, tradicionales de cada grupo, bien establecidos en las guías alimentarias.

El perfil nutricional promedio de cada grupo, traducido a densidad energética, calorías por porción, densidad de nutrientes en relación a un estándar y aporte de componentes o nutrientes no benéficos podría considerarse la referencia contra la cual contrastar las variedades que se comercialicen como opciones o reemplazos.

De esta forma, una galletita que tenga un perfil similar al promedio del grupo de panes y cereales podría pretender un claim de buena opción.

¿ Cómo considerar el caso de alimentos fortificados, aún en niveles de “concentrados” en nutrientes ? En este caso también podría considerarse como referencia el perfil nutricional del grupo al que pertenece o en el que se lo invoca en su estrategia de marketing. Si su score de nutrientes es similar o aún superior al de aquel grupo podría

pretender un claim de buena opción, considerando también el resto de atributos nutricionales (densidades de energía y nutrientes, calorías por porción y aporte de nutrientes no benéficos) y no solo un benchmark de nutrientes.

En el caso de los productos fortificados convendría tener en cuenta el hecho de que el aporte marginal de nutrientes de fortificación no configure un riesgo de ingesta por encima de los valores máximos, siempre bajo la perspectiva de la dieta global.

En relación con el segundo ítem, los benchmarks de nutrientes o componentes no benéficos, están generalmente bien descritos en las recomendaciones de organizaciones como IOM, OMS o USDA y nuestro propio Código Alimentario los incluye en el Capítulo V.

Bajo la perspectiva que nos ocupa -prevención de obesidad y enfermedades crónicas- alentamos las innovaciones basadas en reducir azúcares agregados, sodio, grasas trans o saturadas pero nos parece más apropiado reservar la denominación o claim de buena opción al alimento que mejor califique respecto del estándar global, siempre considerando la dieta como referencia, más que un benchmark particular.

En la medida en que los conceptos anteriores se traduzcan metodológicamente en un protocolo -que podríamos denominar de Buenas Prácticas Nutricionales- sería posible establecer un “premio”, bajo la forma de una certificación o identificación a aquellos alimentos que en cada grupo sean “buenas o mejores opciones” bajo la perspectiva de una dieta global saludable.

El rotulado nutricional, en tanto herramienta para que el consumidor realice elecciones alimentarias razonadas podría incluir -bajo la forma de íconos, colores o claims- elementos de ese protocolo y de esa forma simplificar la información cuantitativa que hoy en día en algunos casos confunde más de lo que aclara.