NUEVOS SELLOS DE ADVERTENCIA EN EMPAQUETADOS

# NUTRIMENTOS CRÍTICOS

¿CÚALES SON Y PORQUÉ SON CRÍTICOS?

CENDI

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN

# ESTIMADAS MADRES USUARIAS

Manteniendo nuestra comunicación con ustedes de manera virtual, en tanto nos es posible reanudar las actividades presenciales haciendo frente a la pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición, compartimos con ustedes la presente información sobre las modificaciones al etiquetado frontal de los alimentos y bebidas no alcohólicas que entró en vigor este 1 de octubre 2020.

Como lo transmitimos la semana pasada en el artículo "Nuevo Etiquetado de Alimentos" el cuál pueden consultar en la página de los CENDI y Jardín de Niños, en nuestro país a partir de este 1 de octubre contamos con un nuevo etiquetado frontal de advertencia para los alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasadas. Por lo que comenzaremos a notar que algunos productos que solemos comprar presentan sellos de advertencia en su envoltura cuando contienen un exceso de los denominados **"Nutrimentos críticos"**. Pero **¿Cuáles son estos nutrimentos críticos? y ¿Porqué se les considera así?**

## Nutrimentos críticos (para la salud)

El término **Nutrimento** se refiere a cualquier sustancia incluyendo a las proteínas, aminoácidos, grasas o lípidos, carbohidratos, agua, vitaminas y minerales consumidos normalmente como componentes de un alimento o bebida no alcohólica que proporcionan energía, que son necesarios para el crecimiento, el desarrollo o el mantenimiento de la vida y cuya carencia ocasiona cambios químicos o fisiológicos en el organismo.

Haciendo la distinción, los **Nutrimentos Críticos**, son aquellos que cuando son ingeridos por arriba de los valores nutrimentales recomendados son considerados como factores de riesgo asociados con enfermedades no transmisibles. Estos son los ***azúcares libres o añadidos, las grasas saturadas, las grasas trans y el sodio.***

# Si son dañinos ¿porqué están en los alimentos?

La mayoría de estos Nutrimentos críticos no se encuentran naturalmente en el alimento, sino que se agregan durante el proceso de industrialización de los alimentos con fines comerciales, ya sea para incrementar su preferencia, prolongar su duración o modificar su consistencia. Sin embargo estos agregan calorías al producto pero aportan poco valor nutricional y si se consumen frecuentemente y en grandes cantidades pueden afectar nuestra salud.

## Sodio

EXCESO SODIO

### ¿Porqué es crítico?

Si bien es cierto que nuestro cuerpo necesita una pequeña cantidad de sodio para funcionar de manera adecuada, el consumo elevado de sodio puede ser dañino para la salud ya que puede dirigir el agua hacia el torrente sanguíneo aumentando el volumen de la sangre que a largo plazo se convierte en hipertensión arterial que es la principal causa de accidentes cerebrovasculares y enfermedad cardiovascular. La presión sanguínea alta sin controlar puede elevar el riesgo de ataques cardiacos, embolias, enfermedad renal y ceguera.

### ¿Para qué lo usa la industria?

En la industria alimentaria, el sodio se utiliza para curar carne, hornear, espesar, conservar la humedad, resaltar el sabor de otros ingredientes y conservar los alimentos.

### ¿Qué productos lo contienen en exceso?

El exceso de sodio suele encontrarse en alimentos como pizzas, sándwiches, embutidos, sopas instantáneas, galletas saladas, palomitas de microondas, frituras, el consomé concentrado, sazonadores y sorprendentemente también en algunos alimentos aun sin tener sabor salado como los cereales, panecillos y bebidas dulces.

### Otros nombres:

En la lista de ingredientes puede aparecer como: glutamato monosódico, bicarbonato de sodio, nitrito de sodio, benzoato de sodio.

# Azúcares añadidos

EXCESO AZÚCARES

Son aquellos que NO existen naturalmente en un alimento o bebida pero se añaden durante el procesamiento de preparación, estos agregan calorías al producto pero aportan poco valor nutricional.

## ¿Para qué lo usa la industria?

La industria los añade a los alimentos porque el sabor dulce tiene un atractivo casi universal, por lo tanto añadir azúcar a los alimentos los hace más apetitosos, además le da sabor, textura y color a los productos horneados, y equilibra la acidez incrementando su conservación y por tanto su vida de anaquel.

## ¿Porqué es crítico?

No es recomendable consumirlos porque hace más densos en calorías a los alimentos. lo cual contribuye a la ganancia de peso, eleva los triglicéridos en el torrente sanguíneo incrementando el riesgo de enfermedad cardiaca, nos hacen propensos a las caries al permitir que las bacterias se multipliquen y crezcan. Además, la mayoría de las bebidas con azucares añadidos contienen jarabe de maíz rico en fructosa, que puede asociarse a diarrea por malabsorción incrementando el riesgo de desaceleración del crecimiento, además la fructosa se asocia a resistencia a la insulina, hiperinsulinemia, hiperleptinemia y dislipidemia que favorecen la obesidad e incrementan el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2, higado graso no alcohólico y síndrome metabólico.

## ¿Qué productos lo contienen en exceso?

Los alimentos que los contienen son: las galletas ducles, pasteles y pastelillos, el helado, las golosinas, los refrescos y jugos, las bebidas deportivas, los lacteos endulzados o de "sabor" y también en productos que no resulta tan evidente como los panes, los frijoles cocidos, la salsa catsup y los aderezos para ensaladas.

## Otros nombres:

Para identificarlos, busca aquellos que terminan en "osa" por ejemplo dextrosa, maltosa, fructosa y también se les da otros nombres como; jugo de caña, jarabe de caña, jarabe de maíz de alta fructosa, néctares, jarabe de arce, melaza y por supuesto azúcar,

# Grasas Saturadas

EXCESO GRASAS SATURADAS

Las grasas o lípidos son un macronutrimento indispensable para el organismo, sin embargo no todas son iguales, ya que su composición química tiene diferentes efectos en nuestro cuerpo. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, la mayoría proviene de productos de origen animal, sin embargo se encuentran presentes tambien en algunas fuentes vegetales como el aceite de palma y de coco.

## ¿Para qué lo usa la industria?

La industria los añade porque duran más tiempo sin echarse a perder por lo que incrementan la vida de anaquel del producto, además de que proporcionan textura y mayor intensidad de sabor.. y por lo tanto ¡mayores ventas!

## ¿Porqué es crítico?

El consumo elevado de este tipo de grasas, SOBRE TODO DE LAS QUE SE AÑADEN ARTIFICIALMENTE A LOS ALIMENTOS, están directamente relacionadas con enfermedades como la obesidad y con la elevación de la concentración en sangre del colesterol "malo" (LDL y VLDL) aumentando el riesgo de enfermedades del corazón y de accidente cerebrovascular.

## ¿Qué productos lo contienen en exceso?

Los encontramos en las carnes procesadas como salchichas, tocino, chorizo y demás embutidos, en la mantequilla, en algunos lácteos y quesos, papas fritas, en la manteca de cerdo, los chocolates, la nutella y la mantequilla. Al igual que las grasas trans las encontramos en los alimentos de comida rápida, en los panes dulces,

## Otros nombres:

Aceite de coco, aceite de palma, manteca de cerdo, aceite de palmiste, acido palmítico.

**No, no todas las grasas (lípidos) son dañinas, las grasas insaturadas: monoinsaturadas y poliinsaturadas tienen efectos protectores en el organismo aumentando el colesterol "bueno" (HDL) prefiere aquellas que provienen de fuentes vegetales como el aguacate, la almendra, las nueces, la chía, los cacahuates y las semillas de girasol. También las encontramos en el atún, las sardinas y el salmón que contienen omega 3.**

# Grasas Trans

EXCESO GRASAS TRANS

Las grasas trans se presentan cuando los fabricantes mediante un proceso industrial añaden hidrógeno al aceite vegetal, lo que hace que el aceite se vuelva sólido a temperatura ambiente.

## ¿Para qué lo usa la industria?

La industria utiliza estos aceites hidrogenados por que es menos probable que se enrancien, por lo que los alimentos elaborados con estos tienen una mayor vida de anaquel. Así mismo, algunos restaurantes o cadenas de comida rápida los utilizan en sus freidoras porque no tienen que cambiarlo tan frecuentemente como otros aceites.

## ¿Porqué es crítico?

El consumo elevado de grasas trans se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer cardiopatías coronarias, ya que contribuyen a la acumulación de placa en el interior de las arterias obstruyéndolas pudiendo ser la causa de ataques cardiacos o enfermedades del corazón. Este tipo de grasas (lípidos) son dañinos para la salud porque alteran los niveles de colesterol en el organismo, ya que disminuyen el colesterol "bueno" (HDL) e incrementan el colesterol "malo" (LDL y VLDL).

**Son tales los efectos adversos de las Grasas Trans que la OMS ha solicitado a la industria alimentaria que para 2023 se elimine su utilización y las sustituya por grasas y aceites más saludables.**

## ¿Qué productos lo contienen en exceso?

Lo encontramos presente en productos como las frituras, las donas, el pollo frito, la crema para café sin lácteos, la margarina, las palomitas de microondas, la pizza congelada, las galletas, los panecillos y por supuesto en la comida rápida sobre todo en las cosas fritas.

## Otros nombres:

Se encuentran en la lista de ingredientes como aceites parcialmente hidrogenados (PHO)

# CALORÍAS

EXCESO CALORÍAS

La caloría es la unidad de energía, en nutrición el término se utiliza para medir la energía que nos aportan los alimentos así como la energía que gasta nuestro organismo en realizar las funciones vitales y en los movimientos físicos que realizamos todos los días. Nuestro organismo necesita calorías para funcionar, la cantidad de calorías "energía" que nuestro cuerpo necesita varía de acuerdo con la edad, el sexo biológico, la estatura, el estado de salud, la etapa de la vida, el estrés, el tipo de actividad física que realizamos entre otros mucho elementos.

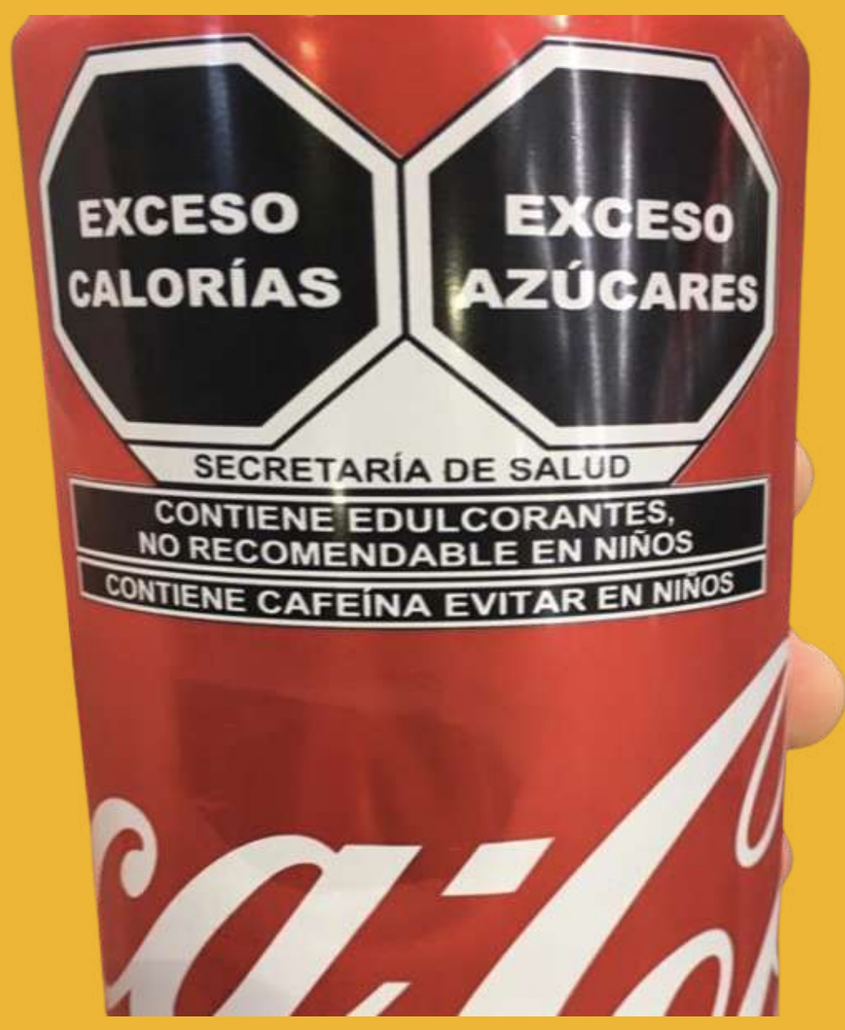
Las calorías como tal no son un nutrimento, sin embargo, en términos generales cuando en nuestro patrón de alimentación consumimos más calorías de las que gastamos estas se "almacenan" en el organismo como grasas incrementando el riesgo de padecer obesidad. Es por este motivo que el nuevo etiquetado incluyó un sello de advertencia, ya que muchos productos preenvasados contienen una densidad energética muy alta, esto es que en una cantidad pequeña de alimento se encuentre una gran cantidad de calorías ya sean provenientes de carbohidratos, proteínas o principalmente grasas.

En el nuevo etiquetado de alimentos encontraremos la declaración nutrimental, en la que podemos saber cuantas calorías contiene la porción que vamos a consumir y considerar si es un alimento conveniente o no. Asimismo, obligatoriamente se debe presentar la cantidad de calorías en 100 gramos o mililitros, de esta manera podemos realizar comparaciones entre productos similares y tomar una decisión informada.

# Y estas advertencias ¿qué significan?

**CONTIENE EDULCORANTES,**
**NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

Un edulcorante es cualquier sustancia que aporta dulzor o sabor dulce a un alimento, estos pueden ser naturales como la miel o artificiales los cuales tienen un potencial de endulzar mucho más alto que el azúcar por lo que se utilizan en cantidades tan pequeñas que no aportan calorías. Por esta razón son utilizados en la industria alimentaria en muchos productos "light" o "sin azúcar". A pesar de que se utilizan desde hace algunos años, aún no se cuenta con suficiente evidencia científica que los considere no dañinos, es decir aun se desconoce los efectos que su consumo pueda traer a largo plazo. Sin embargo si se ha encontrado una relación entre la reacción del organismo al "sabor dulce" y la posibilidad de que desencadene los mismos efectos metabólicos que provoca el consumo de azúcar natural, favoreciendo al menos la preferencia y necesidad de consumir cosas dulces. El sello de advertencia hace referencia al contenido de edulcorantes artificiales como son el Aspartame, el Ascesulfame K, Ciclamato, Sucralosa, Sacarina entre otros.




**CONTIENE CAFEÍNA**
**EVITAR EN NIÑOS**

La cafeína es una sustancia estimulante del sistema nervioso y su consumo no se recomienda en niños y niñas porque puede provocar ansiedad, nerviosismo y hasta incremento en la frecuencia cardiaca. así mismo, la cafeína puede ocasionar la perdida de calcio en el hueso afectando la densidad ósea, siendo particularmente vulnerable en los niños y niñas que se encuentran en pleno crecimiento. Además la cafeína tiene un sabor amargo por lo que los alimentos que la contienen suelen tener cantidades elevadas de azúcar para mitigar el sabor.

La cafeína se encuentra principalmente en bebidas como los refrescos, bebidas energizantes y algunos productos lácteos.

# ENTONCES, ¿AHORA QUÉ COMO?

**Tomemos en consideración que los sellos de advertencia en el nuevo etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas tiene la finalidad de darnos información para tomar mejores decisiones de acuerdo a nuestras necesidades y estilo de vida, quizá sea un poco desconcertante al inicio, darnos cuenta que el producto que comprábamos cada semana resulta no ser tan saludable, esta información nos dará un mejor control sobre los productos que compramos y más importante sobre los alimentos que decidimos dar a nuestros niños y niñas. *¿Qué podemos comer?* Esta es una oportunidad para reforzar el consumo de alimentos frescos, naturales y más saludables que no atenten contra nuestra salud y la de nuestra familia. No obstante, si decides consumirlos procura al menos comer (o beber) una porción pequeña y con menor frecuencia manteniendo una proporción en tu patrón de alimentación en la que los alimentos que contienen sellos de advertencia no superen la cantidad de alimentos frescos y naturales que consumes.**