

Etiquetado nutricional y su relación con la salud

Faviola Jiménez¹

¹ Nutricionista. Magíster en Ciencias de la Nutrición. Doctorado en Salud Pública. Directora de la Red Peruana de Alimentación y Nutrición.

Email: red.alimentanutricion@gmail.com

Capacidades adquiridas: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Discutir la importancia del etiquetado
- b. Evaluar el impacto del etiquetado adecuado en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

Palabras clave: *etiquetado nutricional, enfermedad no transmisible, factores de riesgo*

Importancia del etiquetado

Las etiquetas nutricionales son importantes por constituyen una forma de promocionar alimentación saludable, un medio de comunicación eficaz entre los productores y consumidores, un instrumento educativo para la salud nutricional, una herramienta de autocuidado de la salud, a través de una correcta selección de alimentos y una ventaja competitiva para el comercio internacional de alimentos.

La evaluación de las etiquetas puede constituir una herramienta básica para la capacitación de la población así como una forma de hacer una adecuada promoción de la salud. Para el nutricionista, puede representar una nueva área para el desarrollo profesional puesto que en el año 2007, el 40% de los productos envasados y rechazados en Estados Unidos fue por causa de un etiquetado deficiente.

La Food and Drug Administration (FDA), el año 1993 estimó que la etiqueta de los alimentos bajo condiciones y regulaciones adecuadas tendrá un impacto en la salud de 1.4 a 2.3 billones de dólares durante los próximos 20 años. Los beneficios potenciales incluyen disminución del costo de las enfermedades coronarias del corazón, cáncer, osteoporosis, obesidad, presión sanguínea alta y reacciones alérgicas a los alimentos.

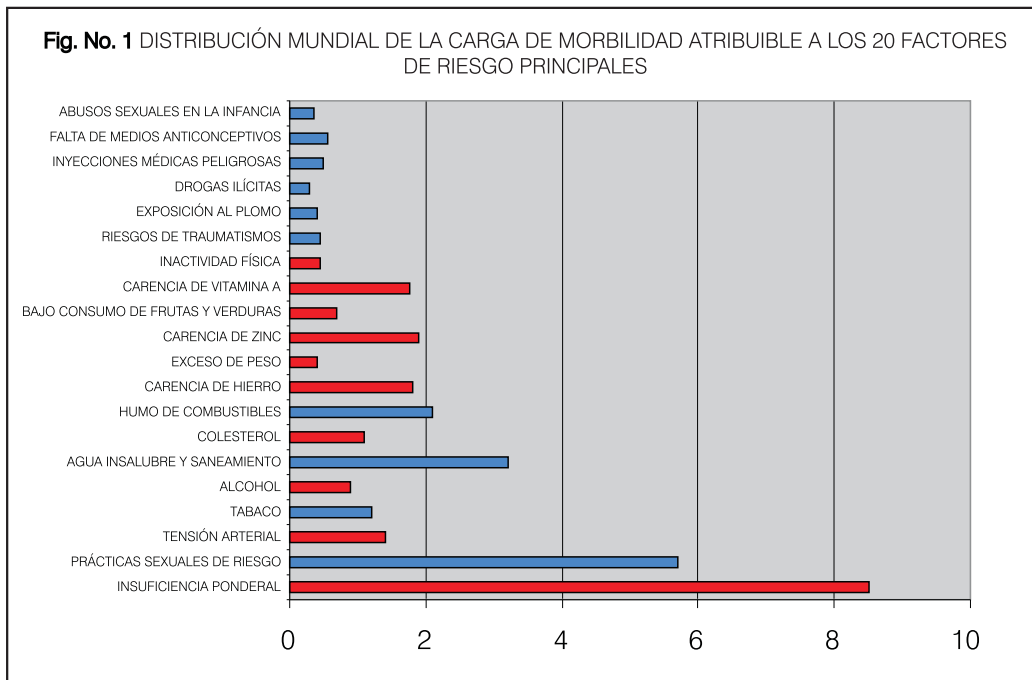
Hoy en día estamos viviendo la denominada transición nutricional. Esto tiene que ver con el aumento de la cantidad de enfermedades no transmisibles con influencia alimentaria. La incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles está asociada con los comportamientos de las personas y una de las principales conductas negativas tiene que ver con la alimentación.

Factores de riesgo de enfermedades no transmisibles

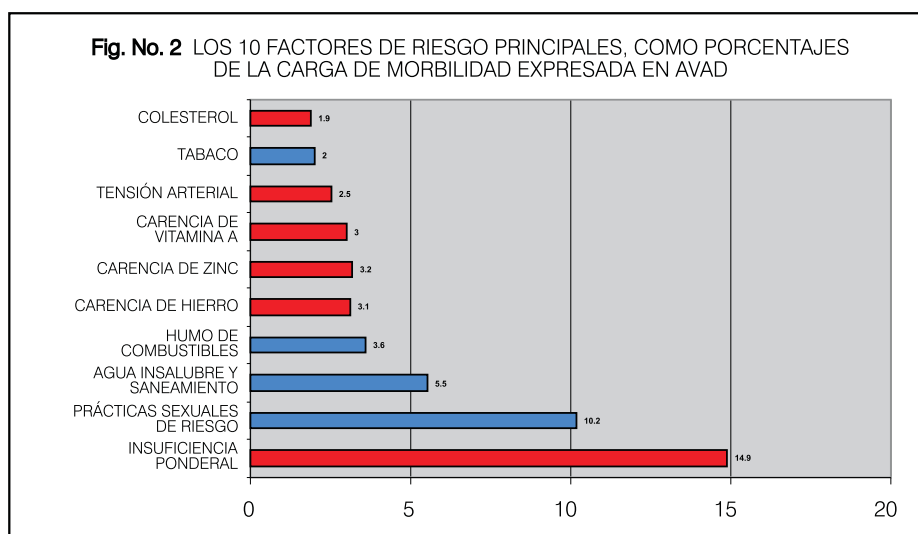
Se ha visto que de los 20 principales factores de riesgo de morbilidad en el mundo, 10 son de tipo nutricional, mientras que de los 10 principales factores de riesgo de morbilidad, 6 son de tipo nutricional, lo cual debería indicarnos la importancia de la nutrición dentro de la prevención de las enfermedades a nivel mundial. Actualmente, estamos viendo como los cambios en las características de la dieta están contribuyendo al incremento de diversas patologías de base nutricional. En el año 2006, la Organización Mundial de la Salud estimó que de los 58 millones de muertes registradas en el mundo, 35 millones fueron a causa de enfermedades crónicas no transmisibles, es decir el 60%. Ahora bien, El 50% de estas muertes se debieron a enfermedades cardiovasculares, las mismas que tienen una base nutricional muy fuerte.

Tabla No 1
Comparación entre las características de la dieta y el estado de nutrición

	ANTES	TRANSICION	POST
Dieta	Cereales, tubérculos, vegetales y frutas	Aumento del consumo de azúcar, grasas y alimentos procesados	Contenido alto de grasa y azúcar. Bajo consumo de fibras
Estado nutricional	Predominio de deficiencias nutricionales	Coexisten deficiencias nutricionales y obesidad	Predominio de obesidad e hiperlipidemias.



Fuente: Informe mundial de la Salud del año 2002



Fuente: Informe mundial de la Salud del año 2002