



**RED POR UNA AMERICA LATINA  
LIBRE DE TRANSGENICOS**

## **BOLETÍN N° 905**

### **UN LLAMADO A ADVERTENCIAS SOBRE ALIMENTOS QUE NO SON REALMENTE ALIMENTOS**

Trish Cotter, Alexey Kotov, Shuo Wang, Nandita Murukutla

Traducción hecha por RALLT

#### Resumen

Los daños a la salud de los alimentos ultraprocesados están bien documentados, pero los consumidores no están informados ni advertidos sobre estos riesgos.

La acción de los gobiernos y la educación pública, deben decir a los consumidores que las dietas ricas en alimentos ultraprocesados son dañinas para su salud. De igual manera, las políticas deben apuntar a reducir ese daño.

Para ello es necesario que se introduzcan advertencias en las etiquetas de nutrientes en el frente del paquete existentes, o nuevas etiquetas en los paquetes de alimentos, para identificar específicamente a los alimentos ultraprocesados y brindar a los consumidores información importante en el punto de compra.

Campañas al estilo de las que se hacen al tabaco, sobre los daños de los alimentos ultraprocesados, podrían ayudar a evitar la amenaza inminente para la salud de los consumidores al generar conciencia rápidamente.

Ya es hora de que los consumidores tengan la oportunidad de ver los alimentos ultraprocesados por lo que son: alimentos que no son alimentos reales, que contienen nutrientes, pero no nutrición real, que son comercializados de forma generalizada por empresas supranacionales que ofrecen opciones que no son opciones reales. A pesar de la sólida evidencia que relaciona los alimentos ultraprocesados con graves consecuencias para la salud, (1-4) nuestra investigación indica que el público no comprende completamente este grupo de productos, y sugiere que podrían no estar informados sobre las acciones urgentes que podrían tomarse. tomadas para prevenir sus terribles daños (5).



En pocas palabras, los alimentos ultraprocesados son alimentos que no se pueden preparar en la cocina de su hogar porque se han sido transformados química o físicamente a través de procesos industriales. Son reconocibles en los estantes de los supermercados como alimentos envasados que están listos para comer, contienen más de cinco ingredientes y tienen una vida útil prolongada (6).

El procesamiento industrial, así como el cóctel de aditivos, sabores, emulsionantes y colorantes que contienen, tienen como fin para dar sabor y textura, para hacer que el producto final sea más sabroso o más atractivo y potencialmente adictivo, lo que a su vez conduce a patrones dietéticos deficientes (6-8).

Con más de la mitad del total de calorías consumidas en países de ingresos altos provenientes de alimentos ultraprocesados y aumentos rápidos en países de ingresos bajos y medianos, estos productos exponen a miles de millones de personas a un mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, depresión y muerte. (1, 4, 9)

### **Tus abuelos no los habrían usado ni reconocido.**

En el medio siglo transcurrido desde que los alimentos ultraprocesados están disponibles, las dietas ricas en esos productos han desplazado en gran medida a las dietas tradicionales y más saludables, y los alimentos ultraprocesados se encuentran entre los productos más promocionados y comercializados en el mundo (10).

Su mercadeo intensivo ha llevado a un rápido crecimiento de las ventas en países de bajos y medianos ingresos (9, 10). En todo el mundo, los paladares (y los cerebros) han sido entrenados para desear estos alimentos, mientras que la industria alimentaria invierte muchos millones en formularlos y comercializarlos para que sean altamente deseables.

Si bien el término "alimentos ultraprocesados" ha ganado mucha atención en la comunidad académica y de nutrición en los últimos 10 años, muchos defensores han decidido describirlos como "productos", para indicar que no son alimentos "reales", sino formulaciones de sustancias comestibles (11). Lamentablemente, el público sigue sin conocer en gran medida los riesgos de consumirlas.

### **¿Qué saben los consumidores sobre los alimentos ultraprocesados?**

Encuestas y grupos focales cualitativos hechos en Colombia y Brasil nos han permitido recopilar información sobre las percepciones públicas de los alimentos ultraprocesados (detalles completos en Wang (5)). Encontramos evidencia de que, si bien las personas no están familiarizadas con el término "productos ultraprocesados", reconocen el grupo de productos como dañinos. Dicho esto, estos productos también están asociados con emociones positivas, lo que podría ser el resultado de décadas de marketing persuasivo por parte de la industria alimentaria. Por ejemplo, un número considerable de personas asocian los productos con satisfacer antojos, ser sabrosos y brindar alegría. Las personas asocian los productos ultraprocesados con la familia, las reuniones sociales, los niños, la 'tranquilidad' e incluso el desayuno y la actividad física. Para que los esfuerzos de salud



pública tengan éxito en la reducción de daños, es crucial que el término 'productos ultraprocesados' sea conocido, y que hay una necesidad de que se regulen (5).

Hasta la fecha, gran parte de la evidencia, las políticas y los mensajes públicos sobre alimentos poco saludables se han centrado en nutrientes específicos: grasas saturadas, sodio y azúcar. Informar al público sobre los daños de los alimentos ultraprocesados será difícil, mientras se entienda mal el término. Aparte de Brasil, donde el nivel de procesamiento de alimentos constituye la base de las Directrices Dietéticas de Brasil (12), la exposición pública al término es baja pero creciente. Recientemente, han aparecido referencias notables en medios de comunicación globales (BBC, Forbes, etc.), en varios países de Centro y Sud América, y en campañas de educación pública, en medios masivos de comunicación en Colombia y Brasil.

Al igual que los especialistas en marketing construyen una marca, la comunidad de salud pública necesita generar significado en torno al término "ultraprocesado". Los mejores nombres de marca son evocadores, pero incluso un nombre insípido puede recibir significado mediante una buena campaña de marketing. Si bien hemos visto a las empresas de alimentos, bebidas alcohólicas y tabaco construir descaradamente imágenes de marca positivas en torno a sus productos nocivos, la comunidad de la salud pública ha sido notoriamente negligente con los mensajes y la marca de salud pública. 'Enfermedades no transmisibles' es un ejemplo, un término técnico torpe que define una categoría importante de enfermedades (cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes y más) por lo que no son, y es poco conocido fuera de los círculos de salud pública.

Los aspectos de una respuesta global integral a la proliferación de alimentos y bebidas ultraprocesados se pueden aprender y adaptar a partir de otros esfuerzos sólidos de salud pública para hacer frente a los daños igualmente devastadores de los productos peligrosos. Mire las campañas de control del tabaco para ver dónde la comunidad de salud pública ha logrado grandes victorias en políticas y una sólida comprensión pública de las consecuencias del consumo de un producto peligroso. Gran parte de este éxito es el resultado del uso de técnicas de mercadeo probadas y comprobadas junto con una fiel adhesión a la ciencia de los daños del tabaco.

Si queremos evitar la devastación de nuestro sistema alimentario y nuestra salud, los gobiernos, con el apoyo de la comunidad mundial de salud pública, deben implementar urgentemente estrategias efectivas que conduzcan a la disminución del consumo de estos productos no saludables y permitan opciones más saludables. Una estrategia de este tipo sería establecer la imagen de los alimentos ultraprocesados -aquellos productos envueltos brillantemente, comercializados de forma atractiva, listos para comer, convenientes y sabrosos- como el vector de la obesidad y un factor de riesgo de enfermedades graves junto con el tabaco, el alcohol y otros productos nocivos para la salud. Es hora de invertir en establecer la identidad de marca negativa que merecen los alimentos y bebidas ultraprocesados. Podríamos comenzar tomando las lecciones aprendidas del control del tabaco para generar conciencia pública y campañas que revelen la verdadera naturaleza de estos productos y la amenaza inminente para la salud de los consumidores.



Otro enfoque es advertir a los consumidores en el propio envase. Varios países han introducido o proponen introducir etiquetas de advertencia en la parte delantera de los paquetes "alimento no saludable", ya que buscan palancas políticas para mejorar el estado nutricional de la población en un esfuerzo por reducir la carga insostenible de las dietas deficientes en las personas, los gobiernos y la sociedad.

Los esfuerzos existentes que advierten sobre los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, sal y azúcar podrían fortalecerse aún más mediante la incorporación de una etiqueta de advertencia de "ultraprocesado" para señalar una medida independiente adicional de insalubridad. Tal etiqueta mejoraría el conocimiento existente de los consumidores sobre los nutrientes individuales nocivos a una comprensión más amplia de la insalubridad basada en el nivel de procesamiento de los alimentos.

Imagine una etiqueta en el frente de una caja de galletas, un paquete de cereal o una bolsa de papas fritas que diga: 'Advertencia: este producto es ultraprocesado, y tiene un alto contenido de (grasas saturadas/sal/azúcar)'

Fuente:

Cotter et al. (2021) 'Warning: ultra-processed' — A call for warnings on foods that aren't really foods. *BMJ Journal*. Volume 6, Issue 12.

[https://gh.bmj.com/content/6/12/e007240?mc\\_cid=e910b446a3&mc\\_eid=c2e505b129](https://gh.bmj.com/content/6/12/e007240?mc_cid=e910b446a3&mc_eid=c2e505b129)

Notas:

(1) Pagliai G., et al. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr* 2021;125:308–18.  
doi:10.1017/S0007114520002688

pmid:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32792031>

(2) Baker P., et al. Ultra-processed foods and the nutrition transition: global, regional and national trends, food systems transformations and political economy drivers. *Obes Rev* 2020;21:e13126.  
doi:10.1111/obr.13126

pmid:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32761763>

(3) Monteiro C.A., et al. The need to reshape global food processing: a call to the United Nations Food Systems Summit. *BMJ Glob Health* 2021;6:e006885.  
doi:10.1136/bmjgh-2021-006885

(4) Popkin B.M., et al. Towards unified and impactful policies to reduce ultra-processed food consumption and promote healthier eating. *Lancet Diabetes Endocrinol* 2021;9:462–70.  
doi:10.1016/S2213-8587(21)00078-4

pmid:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33865500>

(5) Wang S. Public perceptions of ultra-processed products: findings from studies of adults in Brazil and Colombia. *Vital Strategies* 2021

<https://www.vitalstrategies.org/resources/public-perceptions-of-ultra-processed-products>



(6) Monteiro C.A., et al . Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutr 2019;22:936–41.doi:10.1017/S1368980018003762  
pmid:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30744710>

(7) Scrinis G. Ultra-processed foods and the corporate capture of nutrition. BMJ, 2020: m4601.doi:

(8) Gearhardt A.N. , Hebebrand J . The concept of "food addiction" helps inform the understanding of overeating and obesity: debate consensus. Am J Clin Nutr 2021;113:274–6.doi:10.1093/ajcn/nqaa345  
pmid:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33448277>

(9) Moodie R., et al. Ultra-processed profits: the political economy of countering the global spread of ultra-processed foods - a synthesis review on the market and political practices of transnational food corporations and strategic public health responses. Int J Health Policy Manag 2021. doi:doi:10.34172/ijhpm.2021.45.

(10) Monteiro CA., et al. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. Obes Rev 2013;14 (Suppl 2):21–8 doi:10.1111/obr.12107  
pmid:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24102801>

(11) Marti A . Ultra-processed foods are not “real food” but really affect your health. Nutrients 2019;11:1902. doi:10.3390/nu11081902

(12) Monteiro CA., et al . Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil. Public Health Nutr 2015;18:2311–22. doi:10.1017/S1368980015002165 pmid:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26205679>