

Policy brief

EVALUACIÓN Y COMPARACIÓN
DE LA EFICACIA DE SISTEMAS DE
ETIQUETADO NUTRICIONAL FRONTAL
DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS
EN COSTA RICA







COMITÉ EDITORIAL DEL POLICY BRIEF

Karol Madriz Morales

Nutricionista e investigadora en alimentación y nutrición

Nydia Amador

Asociación Costa Rica Saludable

Fabio da Silva Gomes Damián Reyes Valenzuela

Organización Panamericana de la Salud - OPS

Diseño gráfico: Damián Reyes Valenzuela

angeldamianreyes@gmail.com

Este Policy Brief es un producto del proyecto de investigación "Evaluación y comparación de la eficacia de sistemas de etiquetado frontal de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados y ultraprocesados en la población residente en algunos distritos de Cartago y San José, Costa Rica, 2022" que se inserta en el proyecto "Promoción de la Adopción del Etiquetado de Alimentos Frontales en tres Países de Centroamérica", financiado por Vital Strategies y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Los puntos de vista expresados no son necesariamente de Vital Strategies y OPS."

AGRADECIMIENTOS

Equipo de investigación

Karol Madriz Morales

Nutricionista e investigadora en alimentación y nutrición

Adriana Blanco Metzler María Carranza Maxera

Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA)

Nydia Amador Karla Benavides Aguilar Carolina Bolaños Palmieri Tatiana Gamboa Asociación Costa Rica Saludable

Gastón Ares

Universidad de la República, Uruguay

Carlos Felipe Urquizar Rojas

Universidad de Paraná, Brasil

Fabio da Silva Gomes Damián Reyes Valenzuela

Organización Panamericana de la Salud - OPS

Un agradecimiento a la Organización Panamericana de la Salud e INCIENSA por su apoyo en la elaboración de este documento; así como a las cadenas de supermercados que facilitaron la recolección de los datos en sus instalaciones: Walmart Centroamérica (Eduardo Enrique Alvarado Bonilla) y Perimercados (Jessica Rivera).

INTRODUCCIÓN

El término Enfermedades No Transmisibles (ENT) agrupa algunas condiciones de salud como cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, obesidad y enfermedades pulmonares crónicas. En muchos casos, su aparición se puede prevenir reduciendo los factores de riesgo asociados a ellas como el consumo de tabaco, abuso de alcohol, inactividad física y alimentación poco saludable.



Las malas elecciones en nutrición no solo se deben a la presencia constante de bebidas altamente azucaradas y productos ultraprocesados, ofrecidos a precios muy bajos sino también a información nutricional en etiquetas poco claras.

La carga de ENT está aumentando en todo el mundo y representa un problema para la salud pública. Costa Rica ha mostrado un aumento en la prevalencia del sobrepeso, la obesidad y las ENT en las últimas décadas. Se estima que las ENT causan el 83% de las muertes que se registran cada año (1). De acuerdo a la Segunda Encuesta de Factores de Riesgo Cardiovascular de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) de 2018, realizada en mayores de 19 años, la prevalencia encontrada de hipertensión arterial fue 37,2% (diagnosticada 32,4%, no diagnosticada 4,8%)(2), la de diabetes 14,8% y la de sobrepeso y obesidad 39,5% y 31,2%, respectivamente (3,4).

Por otro lado, estas condiciones de salud son factores de riesgo de morbimortalidad por Covid-19, porque aumentan tanto la probabilidad de infección como la gravedad de la enfermedad (5–7).

La niñez y adolescencia también son afectadas por este problema de salud pública. En el I Censo Escolar Peso/Talla de Costa Rica, realizado en el 2016, se encontró un 34% de exceso de peso en niñas y niños (5) y en la Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física 2018, se observó un 30,9% de sobrepeso y obesidad en adolescentes. La obesidad en estos grupos de población se encuentra asociada a una mayor probabilidad de mantener la obesidad en la edad adulta y a un riesgo de contraer ENT a edades más tempranas (7,8).

Las ENT contribuyen enormemente a la pérdida de años de vida sana de las personas, tienen un efecto negativo en su desarrollo integral e impactan considerablemente los sistemas de salud y la economía del país.

El ambiente alimentario en que se desarrolla la sociedad costarricense presenta una gran oferta de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados y ultraprocesados. Estos productos alimenticios son ampliamente promocionados, de fácil disponibilidad y asequibles por su bajo costo. Sin embargo, se caracterizan por tener un perfil nutricional desfavorable por su contenido en exceso de nutrientes críticos (azúcares, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y sodio) que son de preocupación en la salud pública por su relación con el desarrollo de ENT.



El etiquetado nutricional frontal claro y de fácil de comprensión protege a la población infantil y adolescente del consumo excesivo de azúcares y otros nutrientes críticos. .

El etiquetado nutricional frontal (ENF) ha sido documentado ampliamente como un instrumento de política pública para ayudar a prevenir las ENT, por su impacto positivo para facilitar la selección de alimentos y bebidas no alcohólicas menos dañinas para la salud. Existen diversos sistemas de ENF que buscan brindar información del contenido nutricional de los alimentos de forma clara, sencilla y rápida para que las personas puedan tomas decisiones más saludables.

En Costa Rica existía poca evidencia sobre cuál sistema de ENF podría ser más efectivo para su población, por esta razón desde la Asociación Costa Rica Saludable, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA) se realizó el estudio titulado "Evaluación y comparación de la eficacia de sistemas de etiquetado frontal de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados y ultraprocesados en la población residente en algunos distritos de Cartago y San José, Costa Rica, 2022".

OBJETIVO GENERAL DEL ESTUDIO

Evaluar en consumidores adultos la eficacia de cuatro sistemas de etiquetado nutricional frontal en alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados y ultraprocesados similares a los disponibles en puntos de venta en algunos distritos de Cartago y San José de Costa Rica en el 2022.

Figura 1 - Sistemas de etiquetado nutricional frontal usados



Una porción de 50 gramos contiene: B) Energía 2267 kJ 2.4 g 2.4 g 2.4 g 542k kcal MED ALTO **BAJO** MED 27% 28% 8% 42%

Porcentajes de la recomendación diaria para una dieta de 8378kJ/2000 kcal según FAO/OMS.





Sistemas de etiquetado nutricional frontal evaluados en el estudio: A) Guías diarias de alimentación monocromático GDA (en inglés de Guideline Daily Amount), B) Guías diarias de alimentación GDA coloreado (Semáforo), C) Sellos octagonales de advertencia, D) Nutri-Score.

METODOLOGÍA

El estudio evaluó en 1358 personas reclutadas en 12 supermercados populares de Costa Rica, con diversa situación socioeconómica y educacional, género y edad. Se incluyeron únicamente mujeres y hombres mayores de 18 años residentes en Costa Rica que hubieran comprado algún alimento o bebida no alcohólica y supieran leer. Todas y todos los participantes dieron su consentimiento informado.

Los cuatro sistemas de ENF evaluados fueron: 1) Guías diarias de alimentación monocromático GDA (en inglés de Guideline Daily Amount), 2) Guías diarias de alimentación GDA coloreado (Semáforo), 3) Sellos octagonales de advertencia, 4) Nutri-Score. Los sistemas ENF se evaluaron contra un grupo control en alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados y ultraprocesados. Para mostrar los sistemas de ENF se usaron imágenes de los siguientes productos ficticios: leches chocolatadas, galletas saladas, yogures y cereales (ver Figura 2) y se evaluó su capacidad para interpretar la información de los sistemas de ENF para modificar su decisión de compra e identificar riesgos para la salud. Los participantes se distribuyeron aleatoriamente en 5 grupos (4 sistemas ENF y 1 grupo control) y el orden de las preguntas y productos también fue aleatorizado.





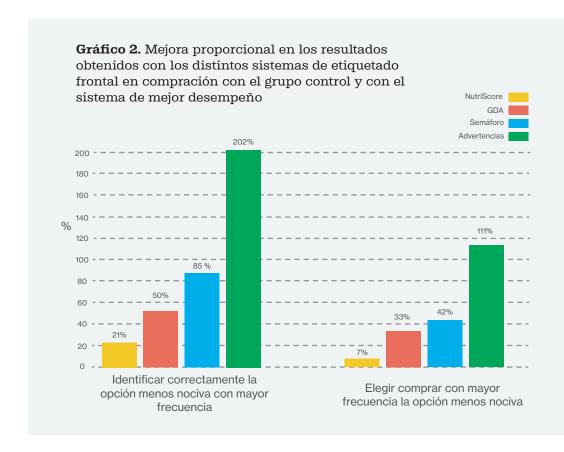


Figura 2. Modelos de alimentos usados en la encuesta

RESULTADOS

El sistema de ENF de sellos octagonales de advertencia fue superior a los demás para influenciar patrones de comportamiento de compra, promoviendo la selección de alimentos con mejor perfil nutricional.

Los consumidores asignados al grupo de sellos octagonales de advertencia comparados contra el grupo control, tuvieron una probabilidad 2,1 veces mayor (111%) de comprar los productos alimenticios menos nocivos para la salud, 3 veces mayor (202%) de identificar correctamente los alimentos menos nocivos y 3,7 veces mayor (272% mayor) de identificar la presencia de nutrientes críticos en exceso en los productos.



Es decir, los consumidores que observaron los sellos octagonales de advertencia tuvieron una mayor probabilidad de identificar correctamente los productos que contenían cantidades excesivas de azúcares, sodio, grasas, grasas saturadas o grasas trans; de identificar correctamente la opción menos nociva para la salud; y de elegir comprar la opción menos nociva para la salud, con mayor frecuencia.

En cuanto a los otros sistemas de ENF, GDA, Nutri-Score y Semáforo, fueron ineficaces para cambiar la decisión de compra de las personas, mientras que el sistema Nutri-Score también fue ineficaz para ayudar a identificar el producto menos nocivo. Además, los sistemas GDA y Nutri-Score fueron ineficaces para ayudar a identificar la presencia de nutrientes críticos por encima de la recomendación en cada una de las pruebas.

Si bien es cierto que el etiquetado nutricional frontal de advertencias octagonales no es la única medida para dar respuesta al problema de sobrepeso y obesidad, sí es una política costo efectiva SU implementación en el país significaría un paso adelante en el meioramiento de las prácticas que conduzcan

CONCLUSIONES

Estos resultados agregan más hallazgos al cuerpo de evidencia y experiencias que han sido acumuladas en el último decenio, demuestran la eficacia y efectividad de los sellos octagonales de advertencia para mejorar la capacidad de los consumidores en tomar decisiones informadas y promover decisiones más saludables de productos alimenticios al momento de compra.

Además, contribuyen a la orientación de la toma de decisiones en políticas públicas para crear ambientes alimentarios saludables y el mejoramiento de prácticas y conductas que conduzcan a una mejor alimentación, así como, a prevenir las enfermedades no transmisibles relacionadas a la mala alimentación.

En Costa Rica y el resto de Centroamérica existen propuestas de legislación que incluyen el sistema de etiquetado frontal de productos mediante sellos octagonales de advertencias que deben ser aprobadas e implementadas con urgencia.

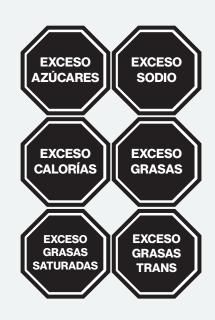


Figura 2. El etiquetado nutricional frontal se constituye como una herramienta no solo para proteger el derecho a la información de los consumidores sino también como una herramienta de protección del derecho a la salud y a la alimentación.

LLAMADO A LA ACCIÓN



Tomadores de decisión del Poder Ejecutivo

- Apoyar y dar sostenibilidad a políticas públicas, basadas en evidencia científica, que contribuyan en la generación de ambientes alimentarios saludables y sostenibles que faciliten la toma de decisiones alimentarias saludables en la población costarricense.
- Implementar un sistema de ENF de advertencias mediante sellos octagonales en alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados ultra procesados con exceso de nutrientes críticos de acuerdo con la evidencia, las directrices de Organismos internacionales como la OPS/OMS, UNICEF y FAO y la experiencia internacional. Ejemplo: Ecuador, Chile, Uruguay, México, Brasil, Canadá y Argentina. Se sugiere integrar en este proyecto otras medidas como la obligatoriedad de la etiqueta nutricional y regulación del mercadeo de estos productos alimenticios. (8)



Un sistema de etiquetado nutricional frontal de **advertencias octagonales**:

- Es fácilmente comprensible de acuerdo con la evidencia científica.
- Permite la toma de decisiones en unos cuantos segundos.
- Cuenta con evidencia de que puede ser comprendido incluso por niños
- Es recomendado por las agencias de las Naciones Unidas: OPS, UNICEF, FAO
- Contribuye a mejorar el patrón de compra al facilitar elecciones más saludables
- Promueve la reformulación de productos un perfil más saludable en un tiempo reducido.

- Al Ministerio de Salud e INCIENSA divulgar en los distintos actores sociales la efectividad e impacto de la adopción de un ENF de advertencias octagonales sobre la salud pública y economía del país.
- El **Ministerio de Salud** debe de promover la regulación de la etiqueta nutricional y el ENF; además, la implementación, monitoreo y su evalución, Asimismo, garantizar la trasparencia en el proceso de implementación (8).
- El Ministerio de Salud debe de dirigir los esfueros de la regulación de la etiqueta nutricional y el ENF a los grupos más vulnerables (quienes tienen menor nivel socioeconmómico, menor nivel educativo, residir en lugares rurales, entre otros)(8).
- Al Ministerio de Salud, INCIENSA, al MEIC, el INA y MICITT, impulsar una estrategia nacional con el sector de la industria alimentaria para promover procesos de investigación, desarrollo e innovación sobre formulación de productos alimenticios con bajo contenido de nutrientes críticos.
- Al Ministerio de Salud, MEIC, Ministerio de Educación Pública, CCSS Y CENCINAI, acompañar la implementación del ENF con sellos octagonales de advertencia con campañas de concientización y comunicación para que la población comprenda el etiquetado y tome decisiones alimentarias saludables durante la compra.

- Al Ministerio de Salud, MEIC, Ministerio de Educación Pública, CCSS y CENCINAI, acompañar la implementación del ENF con campañas de concientización, comunicación, educación e información para mejorar la comprensión y el uso del ENF por parte de los consumidores, especialmente para los padres, madres y cuidadores como responsables de las compras de la niñe y adolescencia. El ENF orienta a la población tomar decisiones alimentarias saludables durante la compra (8).
- Al Ministerio de Salud, Ministerio de Educación Pública, CCSS, CENCINAI, PANI y otros actores clave, utilizar el ENF con sellos octagonales de advertencia como una herramienta para definir otras políticas de alimentación saludable y prevención de las ENT, sobrepeso y obesidad.
- A todas las instituciones del poder ejecutivo involucradas en políticas públicas de alimentación y nutrición priorizar la salud pública sobre los intereses comerciales.



Poder legislativo

- Los integrantes que conforman las comisiones que tramiten en la Asamblea Legislativa de Costa Rica una ley de etiquetado nutricional frontal con sellos octagonales de advertencia en alimentos y bebidas no alcohólicas ultraprocesados con exceso de nutrientes críticos, hagan una declaración jurada de libre conflicto de interés.
- Regular las estrategias de interferencia de entes que bloquean políticas públicas que buscan prevenir y controlar el problema de la alta carga de las enfermedades no transmisibles.
- A las **diputadas y diputados**, priorizar las políticas en alimentación y nutrición necesarias para el beneficio de todos los ciudadanos.



Sociedad civil

- Realizar acciones de incidencia para la creación de una ley que implemente el sistema de etiquetado nutricional frontal con sellos octagonales de advertencias.
- Implementar acciones de divulgación y comunicación en la población sobre la necesidad y efectividad del sistema de etiquetado nutricional frontal con sellos octagonales de advertencias para la toma de decisiones alimentarias saludables durante la compra.
- Realizar acciones de sensibilización para que la industria alimentaria impulse procesos de investigación, desarrollo e innovación de productos alimenticios con bajo contenido de nutrientes críticos.
- Trabajar como moderadores entre actores del sector público y privado para promover cooperación y alianzas sin conflictos de interés.
- Monitorear y denunciar las estrategias de interferencia de entes que bloquean políticas públicas que buscan prevenir y controlar el problema de la alta carga de las enfermedades no transmisibles.
- Instar a los centros de enseñanza públicos y privados a realizar procesos de investigación y transferencia del conocimiento que permita la toma de decisiones para formulación, implementación y evaluación de políticas públicas que contribuyan a la prevención y control de las ENT.
- Promover en la academia, colegios profesionales, asociaciones y grupos de consumidores la participación en procesos de incidencia de políticas públicas en alimentación y nutrición que impactan en la disminución de la carga de ENT.

Bilbiografía

- Organización Mundial de la Salud OMS. Perfil de país de enfermedades crónicas no transmisibles. Index of North and South American Constitutions 1850 to 2007. 2018.
- Roy Wong McClure. Segunda Encuesta de Vigilancia de los Factores de Riesgo Cardiovascular. San José, Costa Rica; 2016.
- 3. Caja Costarricense del Seguro Social. Vigilancia de los Factores de Riesgo Cardiovascular. 2014;1–94.
- 4. Caja Costarricense del Seguro Social. Se incrementó la población diabética en Costa Rica [Internet]. 2019. [cited 2021 Oct 11]. Available from:

https://www.ccss.sa.cr/noticias/salud_noticia?se-incremento-la-poblacion-diabetica-en-costa-rica

5. Dietz W, Santos-Burgoa C. Obesity and its Implications for COVID-19 Mortality. Obesity. 2020 Jun 1;28(6):1005–1005.

- 6. Simonnet A, Chetboun M, Poissy J, Raverdy V, Noulette J, Duhamel A, et al. High Prevalence of Obesity in Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) Requiring Invasive Mechanical Ventilation. Obesity. 2020 Jul 1;28(7):1195–9.
- 7. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC. Las personas con ciertas afecciones | CDC [Internet]. 2021 [cited 2021 Oct 11]. Available from:

https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-pre cautions/people-with-medical-conditions.html

8. UNICEF. Análisis de regulaciones y prácticas para el etiquetado de alimentos y bebidas para niños y adolescentes en algunos países de América Latina (Argentina, Chile, Costa Rica y México) y recomendaciones para facilitar la información al consumidor. 2016.