

TENDENCIAS ALIMENTARIAS, DESAFIOS TECNOLÓGICOS Y NUTRIENTES CRÍTICOS EN ALIMENTOS

Seminario Internacional

Visión sobre Nutrientes Críticos en Argentina

Norma Sammán

Universidad Nacional de Jujuy

Instituto Superior de Investigaciones Biológicas (INSIBIO)

5 de junio de 2018, Talca - Chile

Nutrientes críticos

Son aquellos que causan o pueden causar problemas de salud pública por ingesta deficitaria o excesiva

Dependen de los perfiles dietarios y hábitos de vida de las poblaciones

1967 (Ley 17.2597)

Enriquecimiento de la **sal con iodo**.

2005 (Ley 25.630)

Fortificación de harinas con **hierro** y algunas vitaminas (**Ac. Fólico, Tiamina, Riboflavina, Niacina, Nicotinamida**)

Con el objeto de prevenir anemias y malformaciones del tubo neural.

Encuesta de Riesgos del Ministerio de Salud

(Argentina, 2015)

Durante los últimos años los cambios económicos y sociales determinaron condiciones, conductas y estilos de vida que incrementan el riesgo de desarrollar ECNT.

Aumentó la prevalencia de sus
factores de riesgo (FR):

- Alimentación inadecuada
- Sobrepeso
- Obesidad
- Diabetes



En la actualidad se consideran nutrientes críticos aquellos relacionados con las ECNT

- **Grasas saturadas y trans**
- **Azúcares agregados y/o totales**
- **Sodio**

OMS/FAO
recomienda a
los gobiernos
acciones para
**REDUCIR SU
INGESTA**

AUMENTAR

- El consumo de frutas y verduras
- La práctica regular de actividad física



Para disminuir los riesgos de padecerlas el Ministerio de Salud desarrolló:

Estrategia Nacional para la Prevención y Control de las ECNT

(Res. 1083/2009)

Intervenciones de promoción de la salud

Tres áreas de acción principales, que determinan en gran parte a los demás FR de las ECNT:

1. TABACO

Primera causa de muerte evitable (+ 40.000 muertes/año en Argentina) y un costo de atención médica estimado en \$ 6.900 millones/año.



2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Situación en Argentina: la mitad de la población **tiene exceso de peso**, un tercio tiene hipertensión arterial, 28% colesterol elevado y 12% diabetes.



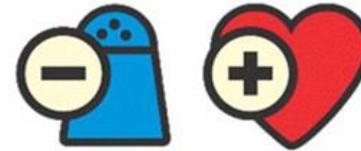
10% de los niños ingresan a la escolaridad con obesidad y 21% con sobrepeso.

3. ACTIVIDAD FÍSICA

Reduce la morbimortalidad en personas sanas. La falta de actividad física adecuada se estima que causa 10 -16% de los casos de diferentes cánceres, diabetes y el 22% de enfermedades cardiovasculares.



- Estudios de factibilidad para la reducción/sustitución de sodio, y grasas saturadas y trans en alimentos procesados de alto consumo.
- Acuerdos con la industria de alimentos y bebidas para la reducción de los contenidos de sodio y eliminación de las grasas trans.
- Con los distribuidores y servicios de comida para la promoción de dietas saludables y mejorar la preparación de alimentos.



menos sal
más *Vida*



**KIOSCO
SALUDABLE**



Municipalidad de Casilda

Secretaría de Salud Pública

Rotulado nutricional en alimentos envasados

Saber para comprar

- Es obligatorio en Argentina desde 2006
- Ha constituido un avance en la política alimentaria.
- Es obligatorio declarar la siguiente información:

gramos (g) ó mililitros (ml)	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	Cantidad por porción	% VD (*)
	Medida Casera	
	Porción 30 g (6 GALLETITAS)	
Valor energético	121 Kcal = 508 Kj	6
Carbohidratos	19 g.	6
Proteínas	3.2 g.	4
Grasas totales	3.8 g.	7
Grasas saturadas	0.3 g.	1
Grasas trans	0.4 g.	---
Fibra alimentaria	1.6 g.	6
Sodio	228 mg.	10

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

- Valor energético
- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas totales
- Grasas saturadas
- Grasas trans
- Fibra alimentaria
- Sodio

Cuando el alimento contenga cantidades menores o iguales a las establecidas como **no significativas**, se expresará :

- cero
- 0
- no contiene

Cantidades no significativas por porción(g o mL)

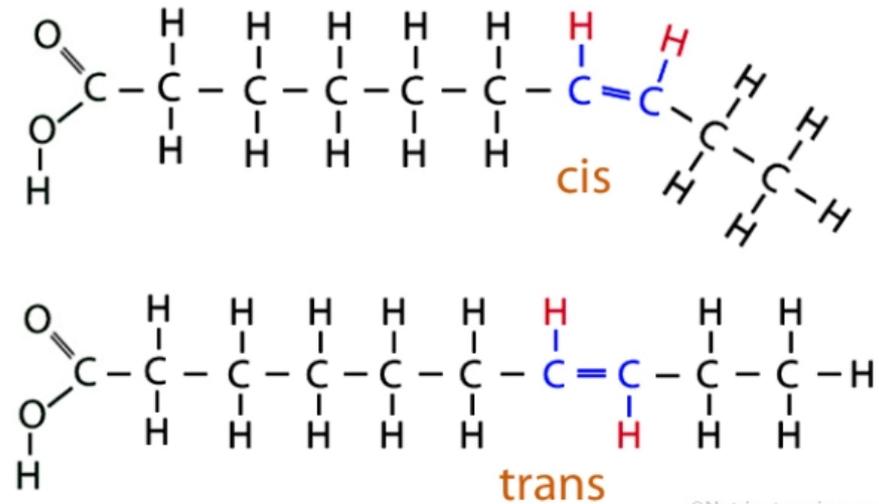
Valor energético	≤ 4 kcal o 17 kJ
Carbohidratos	≤ 0,5 g
Proteínas	≤ 0,5 g
Grasas totales (*)	≤ 0,5 g
Grasas saturadas	≤ 0,2 g
Grasas trans	≤ 0,2 g
Fibra alimentaria	≤ 0,5 g
Sodio	≤ 5 mg

(*) cuando la cantidad de grasas totales, grasas saturadas y grasas trans cumplan con la condición de cantidades no significativas y ningún otro tipo de grasa sea declarado en cantidades superiores a cero.

Grasas trans

Ácidos grasos insaturados que contienen uno o varios enlaces dobles aislados (no conjugados) en una configuración trans.

(FAO/OMS Codex Alimentarius)



©Nutrientsreview.com

Se generan durante la hidrogenación parcial de aceites vegetales líquidos para formar grasas semisólidas que se emplean en margarinas y muchos alimentos procesados.

Aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares

En 2010 se incorporó el Artículo 155 tris al Capítulo III del CAA

“El contenido de ácidos grasos trans de producción industrial en los alimentos no debe ser mayor a: 2% del total de grasas en aceites vegetales y margarinas destinadas al consumo directo y a 5% del total de grasas en el resto de los alimentos. Estos límites no se aplican a las grasas provenientes de rumiantes, incluyendo la grasa láctea”.

Es obligatorio que en los rótulos nutricionales se indique si los productos tienen o no grasas trans.

grasas totales:g,
de las cuales:
grasas saturadas:g
grasas trans:g
grasas monoinsaturadas:g
grasas poliinsaturadas:g
colesterol:mg

Más del 50% de las grasas que contenían ag trans fue reemplazado por sustitutos como el aceite de girasol alto oleico

Hidratos de Carbono

Declaración propiedad nutricional RTM 46/03

Solo se deberá indicar la cantidad de azúcares y el(los) carbohidrato(s) del(de los) que se hace una declaración de propiedades.

Cuando se declaren azúcares y/o polialcoholes y/o almidón y/u otros CH, se hará inmediatamente a la cantidad de CH:

Carbohidratos.....g,
de los cuales:
– azúcares.....g
– polialcoholesg
– almidóng
– otros CH (identificados).....g

También pueden indicarse como %
del total de CH

Sodio

Función: regulador del contenido de agua y del equilibrio ácido-base en los tejidos y de la transmisión de impulsos.

Una ingesta diaria 400-500 mg es suficiente para garantizar las funciones orgánicas de un adulto.

El **exceso de sal** en la dieta es uno de los determinantes más importantes de la **presión arterial (PA) elevada**

Según los resultados de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del Ministerio de Salud (2009):

La PA elevada explicaría:

el 62% de los accidentes cerebrovasculares y el 49% de las enfermedades coronarias.

Una de cada tres muertes es consecuencia de enfermedades cardiovasculares.



La disminución de 1 g en la dieta diaria podría evitar unos 20.000 eventos cardiovasculares por año y al menos 2.000 muertes (Ferreyra, 2010).

Actualmente en Argentina:

El consumo de sal oscila **entre 12 y 13 g/día**

Recomendación OMS/FAO **5 g/día**

Ingesta de Sodio

10% proviene de alimentos que lo contienen en forma natural (frutas, verduras, leche y pescado)

15% de la sal agregada a los alimentos preparados en el hogar y la agregada en la mesa

75% proviene de alimentos procesados



Ley 26.905 (2013)

- Promover la reducción del consumo de sodio en la población.
- En el anexo I se establecen los valores máximos de sodio/producto y establece un **plazo de adecuación de un año** luego de entrada en vigencia.
- Establece la oferta de menús bajo en sodio en los establecimientos gastronómicos.

Grupo de alimentos	Productos	Valores Máximo sodio mg/100g
Carne y derivados	Chacinados cocidos, embutidos y no embutidos	1196
	Chacinados secos (salames)	1900
	Chorizos	950
	Hamburguesas	850
	Patitas, medallones y empanados de pollo	736
Farináceos	Crackers	941
	Snacks galletas	1460
	Galletas dulces	512
	Galletas dulces rellenas	429
Sopas	Caldos en pasta	430
	Sopas cremas	306

Acuerdo Voluntario



*“El sector industrial de alimentos **reducirá de manera voluntaria y progresiva el contenido de sodio en los cuatro grupos de alimentos procesados prioritarios**”*

Acuerdo: entre 5% y 18% - 2 años

Grupos de alimentos

- 1. Productos cárnicos y sus derivados** (chacinados cocidos y secos, embutidos y no embutidos, etc.)
 - 2. Farináceos** (galletitas, panificados y snacks)
 - 3. Lácteos** (incluyendo una gran variedad de tipos de quesos)
 - 4. Sopas, aderezos y conservas**
- El sodio se puede reemplazar cuando la función es saborizar.
 - Es mas complejo para la industria su reemplazo cuando se emplea como potenciador del sabor, agente ligante, estabilizante.



Ejemplos exitosos según la Subsecretaría de Alimentos del Ministerio de Agroindustrias de la Nación:

- El país cuenta con mas de **600 productos reducidos en sodio** y casi se han **eliminado las grasas trans** en los alimentos.
- Se avanza en el **cumplimiento del acuerdo** por parte de las empresas en la reducción de sodio.
- Se observa **menor consumo de sal** en comidas preparadas
- Los restaurantes ofrecen en su menú platos reducidos en sodio.

Encuesta Nacional de Nutrición y Salud

Porcentajes de niños con ingestas inadecuadas

	6 a 23 meses	2 a 5 años
	Total País %	Total País %
Energía	→ 31,7	→ 29,1
Proteínas	3,3	0,9
AG Saturados	N/A	→ 68,3
AG Monoinsaturados	N/C	N/C
AG Poliinsaturados	N/A	68,1
Hierro	→ 19,8	3,1
Calcio	→ 28	→ 45,6
Vitamina A	→ 23,8	→ 27,4
Zinc	11,6	4,2
Vitamina C	→ 57,1	→ 40,7
Folatos	13,5	6,2
Vitamina B ₁₂	4,7	3,4
Tiamina	8,4	1,9
Riboflavina	6,1	1,5
Niacina	22,9	5,6
Colesterol	N/A	18,1
Fibra	→ 99,5	→ 97,8

Muchas gracias

normasamman@gmail.com

