

LA IMPORTANCIA DE ESTABLECER PORCIONES DE ALIMENTOS

Dr Javier Morán

Catedrático de Innovación Alimentaria, Director del Instituto Universitario de Innovación Alimentaria, Director de la spin-off San Antonio Technologies, Director de los Cursos de Verano en la UCAM-Universidad Católica San Antonio de Murcia. Profesor Titular (excedente) del Instituto Nacional de Salud Pública de México y Profesor Visitante en la Universidad ISalud de Buenos Aires-Argentina.

Los perfiles nutricionales representan instrumentos de utilidad para la toma de medidas y decisiones, tales como la regulación de la publicidad, el etiquetado frontal de alimentos y las políticas de subsidios o impuestos a diferentes grupos de alimentos críticos en función de su papel, positivo o negativo, para la salud pública. Los perfiles nutricionales surgen como una de las respuestas a estas estrategias propuestas para mejorar la calidad de vida de las personas a nivel global; la Organización Mundial de la Salud (OMS) los define como “la ciencia de clasificar o categorizar los alimentos de acuerdo con su composición nutricional por razones relacionadas con la prevención de enfermedades o promoción de la salud”¹.

Para el caso particular de los alimentos procesados, a los que están principalmente dirigidos los perfiles nutricionales, la constante revisión de los mismos está justificada por la aparición de nuevos alimentos, nuevas formulaciones y nuevas técnicas de procesado que afectan a la composición y biodisponibilidad de los nutrientes incluidos en ellos.

Los sistemas y modelos de perfiles nutricionales que se han implementado y validado hasta el momento, han sido sometidos a una serie de estudios científicos que muestran una heterogénea gama de resultados y conclusiones cuando se refieren a su impacto real en salud pública. Los modelos de perfiles nutricionales deben estar siempre sujetos a revisión, incluidos cambios drásticos, de acuerdo con los resultados que se obtengan utilizando procesos de validación estandarizados.

Los perfiles nutricionales deben utilizarse como herramientas complementarias para mostrar a la población cómo tomar decisiones saludables, en cuanto a alimentación se refiere, estando supeditados a las guías alimentarias de cada país. Por tal razón, la implementación de los perfiles nutricionales debe estar acompañada y respaldada por la educación alimentaria nutricional dirigida a la población de cada país, esto con la finalidad de garantizar la interpretación adecuada del término “saludable”.

¹ World Health Organization. Nutrient profiling: report of a technical meeting. London, United Kingdom, 4-6 October 2010.

Diferentes modelos de perfiles nutricionales están siendo implementados a nivel de países, como los modelos realizados en Dinamarca² y Holanda³ que posteriormente fueron utilizados para crear un modelo de perfiles nutricionales para la región europea⁴ para complementar las estrategias de control de la publicidad dirigida a niños que habían sido establecidas con anterioridad⁵; los enfocados a sectores de poblaciones, como el modelo de perfiles nutricionales creado en Costa Rica para aplicarse en los comedores de escuelas e institutos⁶; y a nivel de industrias alimentarias, como el modelo creado por la empresa Unilever⁷ o el de Nestlé⁸ para autorregular el contenido de nutrientes críticos en sus alimentos procesados. Existen también industrias que están tomando medidas que, en principio, no modifican la formulación de los productos ya existentes pero sí hacen recomendaciones en los envases de los productos elaborados sobre la frecuencia de su consumo, como la reciente iniciativa de Mars Foods que dará una guía en sus envases sugiriendo los productos de su línea que pueden ser consumidos “diariamente” u “ocasionalmente”, denominada “ambición de salud y bienestar” y que además expresa su compromiso de formulaciones más saludables en sus nuevos productos⁹. Estos modelos se desarrollan a través del uso y adecuación de alguno de los sistemas de perfiles nutricionales, por grupos o categorías de alimentos, o generalizado; además, utilizando los métodos de puntuación o por valores umbral límite y ajustándolo a un grupo de alimentos específico o a una serie de alimentos de interés¹⁰.

La literatura científica internacional disponible concluye en una serie de elementos que deben considerarse a la hora de realizar e implementar modelos de perfiles nutricionales a nivel de países, resumidos a continuación:

- 1. Los perfiles nutricionales se crean para mejorar la calidad de la dieta de las poblaciones, con la finalidad de ser utilizados como herramientas en el apoyo a los ciudadanos para la selección de alimentos más saludables, basados en su composición nutricional.**
- 2. Para el caso de los perfiles nutricionales aplicados a alimentos procesados, se justifica la revisión y ajuste constante de los mismos, debido a la continua aparición de nuevos productos, de nuevas técnicas de procesado y a la reformulación de los productos existentes que, además, debe realizarse de manera progresiva para garantizar los resultados del mismo. Este proceso debe estar siempre sujeto a revisión, incluidos**

² Mejbörn, Heddie; Biloft-Jensen, Anja Pia; Ygil, Karin Hess; Trolle, Ellen; Tetens, Inge. Development of a valid, yet simple and easy nutrition profiling model. 1 ed. National Food Institute, Technical University of Denmark, 2009. 18 p.

³ Nijman CA, Zijp IM, Sierksma A, Roodenburg AJ, Leenen R, van den Kerkhoff C, Weststrate JA, Meijer GW. A method to improve the nutritional quality of foods and beverages based on dietary recommendations. Eur J Clin Nutr. 2007 Apr;61(4):461-71.

⁴ World Health Organization (WHO). WHO Regional Office for Europe Nutrient Profile Model. WHO Regional Office for Europe, 2015.

⁵ <https://helsedirektoratet.no/english/who-european-action-network-on-reducing-marketing-pressure-on-children>

⁶ Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos N° 36910-MEP-S.

⁷ Cunningham K, Kamonpatana K, Bao J, Ramos-Buenviaje J, Wagianto A, Yeap PW. Unilever Nutrition Strategy and Examples in Asia. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2015;61 Suppl:S39-40.

⁸ Vlassopoulos A, Masset G, Charles VR, Hoover C, Chesneau-Guillemont C, Leroy F, Lehmann U, Spieldenner J, Tee ES, Gibney M, Drewnowski A. A nutrient profiling system for the (re)formulation of a global food and beverage portfolio. Eur J Nutr. 2017 Apr;56(3):1105-1122.

⁹ <https://www.mars.com/global/sustainable-in-a-generation/nourishing-wellbeing/health>

¹⁰ European Food Safety Authority (EFSA). The setting of nutrient profiles for foods bearing nutrition and health claims pursuant to Article 4 of the Regulation (EC) No 1924/2006 - Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. 26 February 2008.

cambios drásticos, de acuerdo con los resultados que se obtengan utilizando métodos de validación estandarizados.

3. Los perfiles nutricionales deben utilizarse como herramientas complementarias para mostrar a la población cómo tomar decisiones saludables, en cuanto a alimentación se refiere, estando supeditados a las guías alimentarias de cada país. Por tal razón, la implementación de los perfiles nutricionales debe estar acompañada y respaldada por la educación alimentaria nutricional dirigida a la población del país.
4. La creación de perfiles nutricionales debe responder a un proceso metodológico sistemático, transparente y lógico y esto con la finalidad de evitar provocar confusión o dudas sobre la objetividad de la metodología utilizada en la selección de alimentos y el establecimiento de los valores umbral límite.

TAMAÑO DE PORCIÓN UTILIZADO PARA LOS ALIMENTOS INDUSTRIALES

Para definir el tamaño de porción, se utilizarán las cantidades de referencia de alimentos normalmente consumidas por ocasión de acuerdo con las recomendaciones norteamericanas¹¹, Colombianas¹² y de MERCOSUR¹³.

Para expresar el contenido de nutrientes de los alimentos existen tres tipos de clasificaciones que podrían ser consideradas individualmente: Tamaño de ración o porción; Peso/volumen, por ejemplo 100 g / 100 ml y Energía, por ejemplo cantidad por 100 kcal o para macronutrientes, como porcentaje del contenido de energía (E%). Alternativamente, se puede utilizar una combinación de los tres enfoques para reducir los inconvenientes que supone cada uno de ellos.

Expresar el contenido de nutrientes por ración o porción es el único enfoque que está directamente relacionado con la cantidad de comida que se consume de forma habitual, lo que supone un determinante relacionado con los efectos adversos a los que puede contribuir un determinado alimento en la dieta global. Este enfoque se ha utilizado en Estados Unidos para la regulación de declaraciones nutricionales y raciones. Actualmente, el etiquetado de alimentos permite que se presente el contenido nutricional por ración, además de por 100 g o 100 ml.

Usar el peso o volumen (ejemplo por 100 g o 100 ml) debería ser consistente con la legislación existente de etiquetado de alimentos en cada país o región. Muchos alimentos indican el contenido de nutrientes clave por 100 g o 100 ml en las etiquetas. **Sin embargo, la cantidad de alimento consumida en muchas ocasiones difiere significativamente de esos 100 g o 100 ml.** Además, las diferencias en el contenido de agua de los alimentos pueden influenciar la cantidad de nutrientes expresado en peso/volumen y pueden confundir cuando se hacen comparaciones entre los alimentos. Esta variable hace que sea un inconveniente importante para el sistema de perfiles

¹¹ U.S. Department of Health and Human Services. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition. Food Labeling: Serving Sizes of Foods That Can Reasonably Be Consumed At One Eating Occasion; Dual-Column Labeling; Updating, Modifying, and Establishing Certain Reference Amounts Customarily Consumed; Serving Size for Breath Mints; and Technical Amendments: Guidance for Industry Small Entity Compliance Guide. February 2018.

¹² Resolución número 288 de 2008, de 31 de enero de 2008. Por la cual se establece el reglamento técnico sobre requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano.

¹³ MERCOSUR/GMC/RES. N° 47/03. Reglamento Técnico MERCOSUR de porciones de alimentos envasados a los fines del rotulado nutricional.

generalizado comparado con el sistema basado en grupos de alimento, por ejemplo, al considerar las bebidas separadas de los alimentos sólidos.

Expresar el contenido de nutrientes en relación al contenido de energía puede hacerse si la cantidad es 100 kcal, o para macronutrientes, como porcentaje del total de energía (E%). Estas expresiones facilitan la comparación entre alimentos que contienen diferentes cantidades de agua. La relación del contenido de nutrientes de acuerdo con energía también permite comparar el contenido de nutrientes de un alimento con las recomendaciones expresadas por energía total de la dieta, o con los valores de referencia del etiquetado que provienen de esas mismas recomendaciones. Sin embargo, el contenido de nutrientes en alimentos y bebidas con un bajo contenido de energía puede parecer alto, cuando nos basamos en la energía del producto; mientras que puede parecer bajo, cuando se expresa la cantidad consumida de forma habitual.

En la tabla siguiente se resumen las características principales de los tres sistemas.

	Ventajas	Inconvenientes
100 g o 100 ml	Consistente con el etiquetado de alimentos	Problemas con los tamaños de ración pequeños (por ejemplo: 10 g de mantequilla)
	Fácil de estandarizar	Difícil de entender por los consumidores
	Consistente con la legislación actual	No tiene en cuenta el contenido de energía
	Fácil de reforzar	No tiene en cuenta las recomendaciones de salud
	100 g es aceptado internacionalmente para las declaraciones “across the board” por el Codex Alimentarius(WHO, 2007), pero en Estados Unidos el valor de referencia es por ración.	
Ración	Refleja la cantidad consumida	No diferencia los tamaños de ración para los diferentes grupos de población (niño, adulto y personas mayores)
	Fácil de entender por el consumidor	Puede no reflejar una ingesta real porque no tiene en cuenta la frecuencia de consumo
	La industria decide el tamaño	No hay datos en las tablas de composición para todos los alimentos
	Ayuda a la reformulación	
	Fácil comparación entre alimentos	
	Hay mayor consistencia entre países	
	Menos posibilidad de manipulación	

	Se puede aplicar a productos no envasados	
100 kcal	Ayuda a cumplir objetivos nutricionales (por ej. Reducir grasa saturada), y a controlar la obesidad (total de energía consumida)	Puede ir en contra de la reformulación de productos
	Puede regularse fácilmente	Problemas para los alimentos que son muy bajos en energía
	Permite comparar alimentos por densidad de energía	Difícil de comprender para el consumidor, difícil de legislar
	Las ingestas de energía de referencia se pueden adaptar por grupos de edad, género, etc.	

Y seguidamente, los países donde se pueden encontrar los diferentes sistemas en el etiquetado nutricional.

País	Legislación	Carácter del etiquetado nutricional	Declaración			
			Por 100g/ml	Por porción	Por envase	Valor Referencia
Argentina	Resoluciones Conjuntas 149/2005 y 683/2005 y 150/2005 y 684/2005	Voluntario	Voluntaria	Obligatoria		
Australia	Australia New Zealand Food Standards Code – Standard 1.2.8	Obligatorio	Obligatoria	Obligatoria		
Bahrain	Public Health Directorate	No existe				
Brasil	Resolução da diretoria colegiada – RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012	Obligatorio		Obligatoria		
Brunei Darussalam	Regulation 9, Public Health (Food) Regulations, (R1 Chapter 182)	Voluntario (salvo si se realizan declaraciones nutricionales)	Voluntaria	Voluntaria		
Canadá	Food and Drug Regulations. C.R.C., c. 870. 2017	Obligatorio		Obligatoria		
Chile	Decreto 88, Salud (Art. 1 N° 6 c) D.O. 06.01.2011. Decreto 14, Salud (Art. 1 N° 2) D.O. 18.10.2011	Voluntario (salvo si se realizan declaraciones nutricionales)	Obligatoria	Obligatoria		
China	National Food Safety Standard for Nutrition Labeling of Prepackaged Foods. TBT/N/CHN/734/2010	Voluntario	Voluntaria	Voluntaria		
Codex Alimentarius	Guidelines on Nutrition Labeling. CAC/GL 2-1985 (revised 2013)	Voluntario	Obligatoria	Voluntaria		
Colombia	Resolución 333/2011	Obligatorio		Obligatoria		Obligatorio

Costa Rica	Resolución 277/2011	Voluntario	Voluntaria	Voluntaria		Obligatorio
Ecuador	Resolución 14511/2014	Voluntario (salvo si se realizan declaraciones nutricionales)	Obligatoria			
Estados Unidos	21 CFR Part 101	Obligatorio		Obligatoria		
India	Food Safety and Standards (Packaging and labelling) Regulations, 2011	Voluntario	Voluntaria	Voluntaria		
Indonesia	Food Law 18/2012	Voluntario (salvo si se realizan declaraciones nutricionales)	Voluntaria	Voluntaria		
Israel	Public Health Protection Law, 2015	Obligatorio	Obligatoria	Voluntaria		
Japan	Nutrition Labelling Standards under the Health Promotion Act	Voluntario (salvo si se realizan declaraciones nutricionales)	Voluntaria	Voluntaria		
Kuwait	Gulf Cooperation Council Standardization Organization 2007	Voluntario		Obligatoria		
Malasia	Malaysian Food Regulations 1985	Obligatorio	Obligatoria			
Mauritius		Voluntario				
Mexico	NOM-051-SCFI/SSA1-2010	Voluntario (salvo si se realizan declaraciones nutricionales)	Voluntaria	Voluntaria	Si tiene una sola porción	Obligatorio
Marruecos	Décret n°2-12-389, 2013	Voluntario (salvo si se realizan declaraciones)		Obligatoria		
Nigeria	Food Act 2008	Voluntario (salvo si se realizan declaraciones)		Obligatoria		
Nueva Zelanda	Australia New Zealand Food Standards Code – Standard 1.2.8	Obligatorio	Obligatoria	Obligatoria		
Paraguay	Decreto no. 1.632	Voluntario	Voluntaria	Obligatoria		
Peru	NTP 209.038/2009	Voluntario				
Filipinas	Administrative Order 2014/0030	Voluntario	Voluntaria	Voluntaria		
Qatar	Regulation GSO 9/2013	Voluntario		Obligatoria (si es menor a 100 g/ml)		
Corea del Sur	Korean Food Labeling System 2016	Voluntario		Obligatoria		Obligatoria
Saudi Arabia	GSO 2233/2012: Requirements of nutritional labeling	Voluntario	Obligatoria	Voluntaria		
Singapur	Food Act 2010	Voluntario (salvo si se realizan declaraciones)	Obligatoria	Obligatoria		
Sudáfrica	Consumer Protection Act 68 of 2008	Voluntario (salvo si se realizan declaraciones)	Obligatoria	Voluntaria		
Suiza	Federal Act on Foodstuffs and Utility Articles	Voluntario (salvo si se realizan declaraciones nutricionales)	Obligatoria			

Tailandia	Thailand notification No. 374/2016	Obligatorio		Obligatoria		
Tunez	Arrêté du 3 septembre 2008	Voluntario	Obligatoria	Obligatoria (si se identifica)		
Unión Europea	Reglamento (UE) no 1169/2011	Obligatorio	Obligatoria	Voluntaria		
Emiratos	UAE labeling Requirements	Voluntario	Obligatoria	Voluntaria		
Uruguay	Decreto 117/006	Voluntario	Voluntaria	Obligatoria		
Venezuela	COVENIN 2952, 2001	Voluntario	Voluntaria	Voluntaria		
Vietnam	Joint Circular No. 34/2014/TTLTBYT-BNNPTNT-BCT	Voluntario (salvo si se realizan declaraciones nutricionales)	Obligatoria			

Y finalmente, los países donde se pueden encontrar los diferentes sistemas en el etiquetado frontal.

Etiquetas de aviso	Situación	Propuesta	Status	por alimento	por 100g/ 100ml	por porción
Canadá	Favorable		En estudio			Obligatorio
Chile	Implementado		Obligatorio		Obligatorio	
Finlandia	Implementado	(Sal)	Voluntario			Obligatorio
Indonesia	Favorable		En estudio			
Israel	Favorable	Voluntario	En estudio			Obligatorio
Perú	Pendiente		Obligatorio		Obligatorio	
Uruguay	Pendiente		Obligatorio		Obligatorio	

Códigos de color	Situación	Propuesta	Status	por alimento	por 100g/ 100ml	por porción
Bolivia	Implementado	Gobierno	Aprobado			Obligatorio
Brasil	Favorable	Gobierno	En estudio			Obligatorio
Colombia	Favorable	Gobierno	En estudio			
Corea del Sur	Implementado	Gobierno	Aprobado		Voluntario	Voluntario
Ecuador	Implementado	Gobierno	Aprobado		Obligatorio	
Francia	Favorable	Gobierno	Aprobado		Obligatorio	
Irán	Implementado	Gobierno	Aprobado			Obligatorio
Kenya	Favorable	Gobierno	En estudio			Obligatorio
Mauricio	Implementado	Gobierno	Aprobado			Obligatorio
Perú	Propuesta	Gobierno	Pendiente			Obligatorio
Portugal	Favorable	Gobierno	Pendiente			Obligatorio
Reino Unido	Implementado	Gobierno	Aprobado		Voluntario	Obligatorio
Sri Lanka	Implementado	Gobierno	Aprobado			Obligatorio
Sudáfrica	Favorable	Gobierno	En estudio			
Tailandia	Implementado	Gobierno	Aprobado			Obligatorio
Turquía	Favorable	Gobierno	En estudio			

Logo interpretativo	Situación	Propuesta	Status	por alimento	por 100g/ 100ml	por porción
---------------------	-----------	-----------	--------	--------------	--------------------	-------------

Argentina	Favorable	Gobierno	En estudio			
Australia	Implementado	Gobierno	Voluntario	Health Star	Obligatorio	
Bélgica	Implementado	Industria	Voluntario	Choices		
Brunei	Favorable	Gobierno	En estudio			
Chequia	Implementado	Industria	Voluntario	Choices		
China	Favorable	Gobierno	En estudio			
Croacia	Implementado	Gobierno	Voluntario	Healthy Living		
Dinamarca	Implementado	Gobierno	Voluntario	Keyhole		
Emiratos	Favorable	Gobierno	En estudio			
Eslovenia	Implementado	Gobierno	Voluntario	Heart Check		
Filipinas	Implementado	Gobierno	En estudio			
Finlandia	Implementado	Gobierno	Voluntario	Keyhole		
Holanda	Favorable	Industria	Voluntario	Choices		
India	Favorable	Gobierno	En estudio	Voluntario	Voluntario	
Islandia	Implementado	Gobierno	Voluntario	Keyhole		
Israel	Favorable	Gobierno	En estudio			
Lituania	Implementado	Gobierno	Voluntario	Keyhole		
Macedonia	Implementado	Gobierno	Voluntario	Logo		
Malasia	Favorable	Gobierno	En estudio	Choices		
México	Implementado	Gobierno	Voluntario	Plato		
Nigeria	Implementado	Gobierno	Voluntario	Heart Check		
Noruega	Implementado	Gobierno	Voluntario	Keyhole		
Nueva Zelanda	Implementado	Gobierno	Voluntario	Health Star	Obligatorio	
Polonia	Favorable	Industria	Voluntario	Choices		
Singapur	Implementado	Gobierno	Voluntario	Choices		
Suecia	Implementado	Gobierno	Voluntario	Keyhole		
Tailandia	Implementado	Gobierno	Voluntario	Healthy Choice		
Taiwan	Favorable	Gobierno				
Vietnam	Favorable	Gobierno				
Zambia	Favorable	Gobierno				
Zimbabwe	Implementado	Gobierno				

No interpretativo (GDA)	Situación	Propuesta	Status	por alimento	por 100g/ 100ml	por porción
Bélgica	Implementado	Industria	Voluntario			Obligatorio
China	Implementado	Industria	Voluntario		Voluntario	Obligatorio
Colombia	En estudio	Industria	Voluntario			Obligatorio
Costa Rica	Implementado	Industria	Voluntario			Obligatorio
Dominicana	Implementado	Gobierno	Voluntario			Obligatorio
El Salvador	Implementado	Industria	Voluntario			Obligatorio
España	Implementado	Industria	Voluntario		Voluntario	Voluntario
Estados Unidos	Implementado	Gobierno	Voluntario			Obligatorio
Filipinas	Implementado	Gobierno	Voluntario			Obligatorio
Guatemala	En estudio	Gobierno	Obligatorio			Obligatorio
Hungría	Implementado	Industria	Voluntario			Obligatorio

Malasia	En estudio	Gobierno	Voluntario		Obligatorio
México	Implementado	Gobierno	Obligatorio		Obligatorio
Nicaragua	Implementado	Industria	Voluntario		Obligatorio
Polonia	Implementado	Industria	Voluntario		Obligatorio
Tailandia	Implementado	Gobierno	Obligatorio		Obligatorio
Zambia	En estudio	Gobierno	Voluntario		Obligatorio

La OMS ha promovido también el control del tamaño de las porciones para poder vencer la epidemia de la obesidad. Como ejemplos de esta política tenemos:

- 1- Objetivo 3¹⁴: Reducir los factores de riesgo modificables de las enfermedades no transmisibles y los determinantes sociales subyacentes mediante la creación de entornos favorables a la salud. Acciones recomendadas para los Estados miembros: **c. Elaborar directrices, recomendaciones o medidas de política en las que participen los sectores pertinentes, como los productores y elaboradores de alimentos y otros operadores comerciales, para: vi. reducir el tamaño de las porciones y la densidad energética de los alimentos a fin de limitar las calorías.**
- 2- **Limitar el tamaño de las porciones para reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil¹⁵.** El tamaño de las porciones de los alimentos disponibles en el mercado y preparados en el hogar ha aumentado en las últimas décadas en muchos lugares. La evidencia de un número limitado de estudios sugiere que la disponibilidad de porciones más grandes está asociada con un aumento en la ingesta calórica total, lo que podría llevar al aumento de peso. **Por lo tanto, limitar el tamaño de las porciones puede ser efectivo como una intervención para prevenir la sobrealimentación y posiblemente reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad entre los niños.**
- 3- Proporcionar orientación y apoyo sobre una dieta saludable, el sueño y la actividad física en la primera infancia para garantizar que los niños crezcan adecuadamente y desarrollen hábitos saludables¹⁶. **4.8 Las iniciativas de la industria de fabricación de alimentos para reducir el contenido de grasa, azúcar y sal, y el tamaño de las porciones de los alimentos procesados, y para aumentar la producción de opciones innovadoras, saludables y nutritivas, podrían acelerar los beneficios para la salud en todo el mundo.** Este tipo de recomendaciones también se hace en otro documento¹⁷.
- 4- **El tamaño de la porción mostrada o recomendada debe proporcionar una cantidad de energía adecuada para la comida o parte de una comida¹⁸.**

¹⁴ Western Pacific Regional Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases (2014–2020).

¹⁵ http://www.who.int/elena/titles/portion_childhood_obesity/en/

¹⁶ Report of the commission on ending childhood obesity. World Health Organization 2016.

¹⁷ Global Nutrition Policy Review 2016 - 2017: Country progress in creating enabling policy environments for promoting healthy diets and nutrition.

¹⁸ Draft Clarification and Guidance on Inappropriate Promotion of Foods for Infants and Young Children: Report of the Scientific and Technical Advisory Group (STAG) on Inappropriate Promotion of Foods for Infants and Young Children.

¹⁹ Draft action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020 Report by the Secretariat.

- 5- Opciones de actuación para los Estados miembros¹⁹: 1. promover una dieta sana: **Reducir el tamaño de las porciones y la densidad energética de los alimentos para limitar el consumo excesivo de calorías.**
- 6- Una revisión Cochrane²⁰ **proporciona la evidencia más concluyente hasta la fecha de que actuar para reducir el tamaño, la disponibilidad y el atractivo de porciones de mayor tamaño, paquetes y artículos de mesa tiene el potencial de reducir las cantidades de alimentos que las personas seleccionan y consumen en cantidades significativas.** Sin embargo, no está claro si reducir las porciones en el extremo más pequeño del rango de tamaño puede ser tan efectivo para reducir el consumo de alimentos como las reducciones en el extremo más grande del rango.

El Codex Alimentarius ha abordado recientemente las “Orientaciones sobre el etiquetado nutricional en la parte frontal del envase (ENPFE)”²¹ que recoge principios fundamentales para el seguimiento y la evaluación de la eficacia de dichos sistemas que deberían tener una base científica y aplicarse exclusivamente a alimentos preenvasados, posiblemente con algunas excepciones, además debería proporcionar a los consumidores información nutricional transparente que no debería sustituir a la declaración de nutrientes y en un formato que les ayude a comprender fácilmente la información nutricional esencial para tomar decisiones informadas. Estos sistemas deben disponer de estrategias complementarias de sensibilización del consumidor, comunicación, educación y seguimiento y evaluación para asegurar el éxito del sistema.

En el apéndice III del REP18/FL⁶² se establecen los criterios generales del etiquetado frontal en los que se destacan la protección al consumidor desde el punto de vista de la salud, la inocuidad de los alimentos, la garantía de prácticas equitativas en el comercio de alimentos y la consideración de las necesidades identificadas en los países en desarrollo y como la información nutricional simplificada puede desempeñar una función en cuanto a facilitar una mayor comprensión del contenido nutricional de los alimentos por parte de los consumidores. Esto también puede ayudar a guiar a los consumidores para que elijan opciones más saludables. Asimismo, la información nutricional simplificada, especialmente en la parte frontal del envase, también puede alentar a los fabricantes de alimentos a reformular sus productos para obtener un perfil nutricional más positivo, mejorando así la calidad nutricional de la oferta de alimentos disponible para los consumidores. La mejora de la nutrición a través del suministro de alimentos más saludables, o de la elección consciente de opciones más saludables, mejoraría el perfil de riesgo en relación con una serie de enfermedades no transmisibles a nivel mundial.

Las unidades de referencia que se toman para evaluar la composición nutricional de un alimento pueden ser dadas de acuerdo a la cantidad (por ejemplo, 100 g o ml), la porción o la energía (por ejemplo, 100 kcal). Evaluar los atributos nutricionales aportados cada 100 g o ml de un alimento determinado es una tarea sencilla ya que las tablas nutricionales suelen encontrarse en esta unidad. **Sin embargo, esta modalidad presenta una clara desventaja y es que alimentos consumidos regularmente en cantidades pequeñas (menores a 100 g o ml) pueden verse perjudicados por**

⁹¹ Hollands GJ, Shemilt I, Marteau TM, et al. Portion, package or tableware size for changing selection and consumption of food, alcohol and tobacco. Cochrane Database Syst Rev. 2015;(9):CD011045. Published 2015 Sep 14.

²¹ Programa conjunto FAO/OMS sobre normas alimentarias de la comisión del Codex Alimentarius del 41º período de sesiones (Roma, Italia. 2-6 de julio de 2018).

este sistema²². Además, el concepto de porción está íntimamente relacionado con la cantidad de alimento consumido, y eso hace que esta unidad de referencia sea un factor determinante a la hora de definir los potenciales efectos de los alimentos en la dieta general de la población²³. De otra parte, la literatura científica concluye que para guiar al consumidor hacia elecciones (más) saludables deben preferirse las comparaciones por porción pues de esta manera se pueden valorar tanto nutrientes negativos como positivos mientras que las comparaciones por 100 gramos solo son útiles para valorar nutrientes “negativos”²⁴.

Para definir el tamaño de porción, se tomarán en consideración los tamaños de porciones de referencia en el país²⁵. A pesar de la existencia de porciones estandarizadas para cada alimento, es un hecho que los tamaños de porción varían de acuerdo a cada individuo por lo que con el fin de realizar una comparación más objetiva habitualmente se consideran y comparan los atributos nutricionales de un alimento con relación a la energía que aportan²⁶.

A continuación se resumen las principales diferencias en las bases de las declaraciones y el etiquetado frontal.

Características	Base de la declaración			
	100 g/ml	Porción	Energía	Envase
Facilidad de aplicación y de control	SI	SI	NO	SI
Facilidad de regulación	SI	SI	SI	SI
Facilita la comparación del valor nutricional entre alimentos de la misma categoría	SI	SI	SI	NO
Orienta sobre la cantidad que se debe consumir	NO	SI	NO	NO
Permite comparaciones directas con las recomendaciones nutricionales	NO	NO	SI	NO
Puede ser aplicado de forma consistente a las calorías y nutrientes	SI	SI	NO	SI
Refleja necesariamente el aporte nutricional del embalaje	NO	NO	NO	SI
Refleja necesariamente la cantidad consumida del alimento	NO	NO	NO	NO
Utilización a nivel internacional	SI	SI	SI	SI

²² Drewnowski A, Fulgoni V. Nutrient profiling of foods: creating a nutrient-rich food index. *Nutr Rev*, 2008 66(1): 23-39.

²³ Drewnowski A, Maillot M, Darmon N. Should nutrient profiles be based on 100 g, 100 kcal or serving size? *Eur J Clin Nutr*. 2009 Jul;63(7):898-904.

²⁴ Drewnowski A. Defining nutrient density: development and validation of the nutrient rich foods index. *J Am Coll Nutr*. 2009 Aug;28(4):421S-426S.

²⁵ Secretaría de Agroindustria. Ministerio de Producción y Trabajo. Guía de rotulado para alimentos envasados. Edición 2018.

²⁶ Department of Health and Human Services Food and Drug Administration. 21 CFR Part 101 [Docket No. FDA-2004-N-0258 (Formerly Docket No. 2004N-0456)] RIN 0910-AF23.

Boylard y otros²⁷ realizaron una revisión sistemática y un metaanálisis de los ensayos controlados aleatorios que incluían la exposición experimental a publicidad de alimentos poco saludables y el posterior consumo de alimentos. Informan de un tamaño de efecto de pequeño a moderado, lo que sugiere que la publicidad tiene un impacto en el consumo de alimentos.

Jenkin et al²⁸ consideraron los tipos más comúnmente reportados de técnicas persuasivas de mercadeo usadas para promover alimentos poco saludables. Éstas incluían ofertas de primera calidad (por ejemplo, regalos, juguetes, tarjetas, concursos, rebajas), el uso de personajes promocionales (por ejemplo, mascotas de marca, personajes con licencia como superhéroes y también dibujos animados en general), temas de sabor y atractivo emocional (por ejemplo, uso de palabras asociadas con descripciones divertidas y no verbales que muestran típicamente a las personas que se divierten mientras usan el producto). Sin embargo, el hecho de no incluir vínculos directos con el comportamiento y los resultados de salud limita la utilidad de la información. En otra revisión sistemática y meta-análisis reciente, Kraak et al²⁹ consideraron la influencia de las mascotas de marca sobre el consumo de alimentos en niños de 2 a 11 años de edad. Concluyen que la marca de carácter puede ser prometedora para cambiar las preferencias, las solicitudes de compra y para aumentar la probabilidad de seleccionar y consumir alimentos más sanos. Curiosamente, y quizás en contra del pensamiento popular, la familiaridad con la mascota (por ejemplo, un personaje conocido) no siempre es el mejor pronosticador; con la variabilidad en la forma en que los personajes promueven y no promueven el comportamiento. Sin embargo, encontraron que el uso de personajes familiares de los medios de comunicación puede ser efectivo para promover una selección más saludable de opciones en lugar de opciones más favoritas y más densas en energía. Los entornos de venta al por menor (punto de venta) representan otro punto clave de contacto con el consumidor en la comercialización de alimentos.

²⁷ Boyland EJ, Nolan S, Kelly B, Tudur-Smith C, Jones A, Halford JC, et al. Advertising as a cue to consume: a systematic review and meta-analysis of the effects of acute exposure to unhealthy food and nonalcoholic beverage advertising on intake in children and adults. *Am J Clin Nutr.* 2016;103(2):519–33.

²⁸ Jenkin G, Madhvani N, Signal L, Bowers S. A systematic review of persuasive marketing techniques to promote food to children on television. *Obes Rev.* 2014;15(4):281–93.

²⁹ Kraak VI, Story M. Influence of food companies' brand mascots and entertainment companies' cartoon media characters on children's diet and health: a systematic review and research needs. *Obes Rev.* 2015;16(2):107–26.