

Campaña de información sobre el Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SECRETARÍA EJECUTIVA
COMISCA
CONSEJO DE MINISTROS DE SALUD DE CENTROAMÉRICA Y REPÚBLICA DOMINICANA



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

MDE/215

INCAP. Campaña de Información sobre el etiquetado frontal con advertencia nutricional, EFAN. Guatemala: INCAP, 2020

infografías. 15 p.

ISBN:

NUTRICION 2. ETIQUETADO NUTRICIONAL 3. POLITICAS Y PROGRAMAS

© Copyright 2020

Esta publicación es propiedad del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, INCAP. Su reproducción total o parcial queda totalmente prohibida por medio de cualquier medio físico o electrónico sin autorización de sus autores.

Diagramación: Secretaría Ejecutiva del Consejo de Ministros de Salud de Centroamérica y República Dominicana (SE-COMISCA)

Introducción

La propuesta de un nuevo Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional fue elevada a la Secretaría de Integración Económica Centroamericana (SIECA) por el Consejo de Ministros de Salud de Centro América y República Dominicana (COMISCA), con el fin de fortalecer y mejorar el Reglamento Técnico Centroamericano (RTCA) en materia de etiquetado de alimentos y bebidas.

Presentamos una campaña informativa acerca de la importancia de una alimentación saludable, la prevención de enfermedades crónicas y el denominado Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional (EFAN) el cual es una de las intervenciones más costo-efectivas para la prevención de enfermedades no transmisibles; y una estrategia esencial para la creación de ambientes y sistemas alimentarios saludables y sostenibles.

El motivo de esta campaña es informar a la población y a las partes de interesadas sobre la importancia de contar con un nuevo etiquetado frontal de advertencia nutricional, basado en la mejor evidencia disponible, que ayude a la población a tomar decisiones más saludables y a su vez reduzca la carga de enfermedades crónicas para la población y para los sistemas de salud. El presente documento reúne los elementos de la campaña para que se puedan consultar y utilizar como una herramienta en los países de la región.

Hoy en día las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, las enfermedades del corazón, la enfermedad renal, y el cáncer entre otras, provocan más del 60% de las muertes en Centroamérica y República Dominicana, y la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil ya supera el 20% en edades tan tempranas como la edad escolar. Estas enfermedades son causadas principalmente por un alto consumo de alimentos ultraprocesados con alto contenido de energía, sal, azúcares y grasas.



Piezas en Redes Sociales



Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Qué son los nutrientes críticos?

Son nutrientes que provienen de la alimentación, y que si se ingieren en exceso, pueden ocasionar enfermedades no transmisibles (ENT).

El sodio(sal), azúcar, grasas trans, grasas saturadas y grasas totales son nutrientes críticos. Su alto consumo causa las siguientes enfermedades.



Enfermedades No Transmisibles	Sodio	Azúcar	Grasas totales	Grasas saturadas	Grasas trans	Energía (calorías)
Obesidad		●	●	●	●	●
Hipertensión	●					●
Dislipidemias		●	●	●	●	●
Enfermedades cardiovasculares	●	●	●	●	●	●
Diabetes		●				●
Cáncer	●	●		●		●

Fuente: INCAP. Análisis del impacto del cambio climático en la nutrición. Guatemala: INCAP, 2017. Metas nutricionales para Guatemala. Documento base para la revisión de las Guías Alimentarias Fiolet, T., Srouf, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C., ... Touvier, M. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ (Clinical research ed.)*, 360, k322. doi:10.1136/bmj.k322

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Cómo logramos un ambiente promotor de la salud?

Para lograrlo, se requiere transformar el sistema alimentario actual, diseñar mejores políticas urbanas saludables y mejorar los sistemas de transporte.



Etiquetado de advertencia nutricional al frente del empaque



Regulación estricta de la publicidad de alimentos altos en energía, sodio, grasas y azúcares



Impuestos a alimentos y bebidas no saludables

Fuente: Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutr Rev.* 2012;70(1):3–21. doi:10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x

Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutr Rev.* 2012;70(1):3–21. doi:10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Cómo logramos un ambiente promotor de la salud?



Escuelas saludables



Sistema agrícola sostenible y saludable



Promoción de la actividad física



Protección y promoción de la lactancia materna



Transporte activo



Promoción de estilos de vida saludable

Fuente: Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. Nutr Rev. 2012;70(1):3–21. doi:10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x

Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. Nutr Rev. 2012;70(1):3–21. doi:10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



Tipos de etiquetado frontal en Latinoamérica

El etiquetado nutricional al frente del empaque, es la principal herramienta que posee el consumidor para tomar decisiones más saludables al momento de comprar un alimento.



Fuente: Rincón-Gallardo PS, et al. Review of current labelling regulations and practices for food and beverage targeting children and adolescents in Latin America countries (Mexico, Chile, Costa Rica and Argentina) and recommendations for facilitating consumer. Panamá: United Nations Children's Fund/UNICEF, 2016. Disponible en: [https://www.unicef.org/ecuador/english/20161122_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR\(3\).pdf](https://www.unicef.org/ecuador/english/20161122_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR(3).pdf)

Taillie LS, et al. An evaluation of Chile's Law of Food Labeling and Advertising on sugar-sweetened beverage purchases from 2015 to 2017: A before-and-after study. PLoS Med. 2020 Feb 11;17(2):e1003015. doi: 10.1371/journal.pmed.1003015.

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



Tipos de etiquetado frontal en Latinoamérica

Guías Diarias de alimentación GDAS (GDA):

- × La población no lo comprende, ni siquiera expertos en nutrición.
- × Controlado por la industria de alimentos.
- × Ineficientes a nivel mundial.

Cada porción de 100g contiene:

Calorías	Azúcar	Grasas	Saturados	Saturados
71	10.5g	1.6g	1.1g	0.1g
4%	12%	2%	6%	2%

de la cantidad diaria orientativa para adultos

Semáforo:

- × Utiliza un gráfico de 3 colores a modo de semáforo, lo cual causa mayor confusión
- × Dificulta comparar productos de diferentes categorías



Fuente: Rincón-Gallardo PS, et al. Review of current labelling regulations and practices for food and beverage targeting children and adolescents in Latin America countries (Mexico, Chile, Costa Rica and Argentina) and recommendations for facilitating consumer. Panamá: United Nations Children's Fund/UNICEF, 2016. Disponible en: [https://www.unicef.org/ecuador/english/20161122_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR\(3\).pdf](https://www.unicef.org/ecuador/english/20161122_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR(3).pdf)

Taillie LS, et al. An evaluation of Chile's Law of Food Labeling and Advertising on sugar-sweetened beverage purchases from 2015 to 2017: A before-and-after study. PLoS Med. 2020 Feb 11;17(2):e1003015. doi:10.1371/journal.pmed.1003015.

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Qué sistema de etiquetado es mejor?

Etiquetado frontal de advertencia nutricional:

- ✓ Es fácil de entender por niños y adultos de diferentes niveles educativos
- ✓ Interpretan de manera sencilla y veraz, cuando un producto tiene un exceso de nutrientes que dañan la salud.
- ✓ Diseñado por expertos en salud pública, libres de conflicto de interés
- ✓ Tiene evidencia científica sólida sobre su efectividad para cambiar las decisiones de compra.



Fuente: Rincón-Gallardo PS, et al. Review of current labelling regulations and practices for food and beverage targeting children and adolescents in Latin America countries (Mexico, Chile, Costa Rica and Argentina) and recommendations for facilitating consumer. Panamá: United Nations Children's Fund/UNICEF, 2016. Disponible en: [https://www.unicef.org/ecuador/english/20161122_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR\(3\).pdf](https://www.unicef.org/ecuador/english/20161122_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR(3).pdf)

Taillie LS, et al. An evaluation of Chile's Law of Food Labeling and Advertising on sugar-sweetened beverage purchases from 2015 to 2017: A before-and-after study. PLoS Med. 2020 Feb 11;17(2):e1003015. doi: 10.1371/journal.pmed.1003015.

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Qué cambios puede promover un sistema de **Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional (EFAN)**?

Además de promover decisiones más saludables en la población, El **EFAN** promueve la reformulación de productos.



En 2016

Chile implementó un etiquetado frontal en el que los productos con exceso de ingredientes que dañan la salud llevan uno o más octágonos de advertencia nutricional con el texto "Alto en".



Después de la implementación del etiquetado, diversos productos disminuyeron la cantidad de nutrientes críticos (sodio, azúcar, grasas saturadas y calorías).



Fuente: Ministerio de Salud de Chile. Informe de evaluación de la implementación de la ley sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad [Internet]. 2017. Available from: <http://web.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/05/Informe-Implementación-Ley-20606-junio-2017-PDF.pdf>

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



Uso y buenas prácticas sobre el Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional (EFAN)

Según expertos en salud pública y la evidencia científica, **el mejor etiquetado frontal es aquel que da información clara, sencilla y veraz.**

El EFAN interpreta y advierte qué alimentos son altos en azúcar, grasas, sodio y si contiene grasas *trans* y edulcorantes.



Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



Uso y buenas prácticas sobre el Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional (EFAN)



Los expertos en salud pública recomiendan que **se debe mantener la información nutricional y la lista de ingredientes en la parte posterior**, independientemente del etiquetado frontal.



Se recomienda que el empaque del alimento o bebida **no debe hacer publicidad sobre propiedades nutricionales** o relacionadas a salud para evitar confundir a los consumidores

Todos los componentes que contiene el alimento se podrán consultar en la lista de ingredientes.

El contenido de calorías, azúcares, grasas, sal y otros nutrientes podrán revisarse en la tabla de información nutricional.



Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



Clasificación NOVA de alimentos

La **CLASIFICACIÓN NOVA** consta de 4 categorías de alimentos de acuerdo a su grado de procesamiento.

Conocer esta clasificación te ayudará a tomar mejores decisiones
para cuidar tu salud

Para tener una alimentación adecuada:



1

Escoge siempre alimentos sin procesar o mínimamente procesados

2

Utiliza los ingredientes culinarios para cocinar en cantidades moderadas

3

Consume pocos alimentos procesados

4

Evita los productos ultraprocesados

Fuente: Monteiro et al. The food system. Ultra-processing. The big issue for nutrition, disease, health, well-being. World Nutr. 2012;3(12):527-69.

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



Clasificación NOVA de alimentos

• **Alimentos sin procesar o mínimamente procesados:**

Alimentos nada o muy poco transformados como: *carnes, frutas, verduras, granos enteros, leguminosas.*

• **Ingredientes culinarios**

Aceites, grasas, sal, azúcar, especias que se usan para cocinar o combinar con otros ingredientes, como: *Aceite de cocina, sal.*

• **Productos ultraprocesados:**

Productos alimenticios diseñados a base de componentes y una lista larga de ingredientes, con muchos aditivos, edulcorantes, saborizantes y texturizantes, como: *bebidas carbonatadas y cereales de desayuno.*

• **Alimentos procesados:**

Con procesamiento y una lista corta de ingredientes, como: *pastas, harinas, queso amarillo, frutas en almibar, etc.*



Fuente: Monteiro et al. The food system. Ultraprocessing. The big issue for nutrition, disease, health, well-being. World Nutr. 2012;3(12)527-69.

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Cómo saber si un alimento es alto en azúcares, sodio o grasas?

Para saber si un producto pre-ensvasado es alto en sodio, azúcar y grasas puedes utilizar el **perfil de nutrientes de OPS**



Sodio	Azúcares libres	Edulcorantes
Mayor o igual a 1 mg de sodio por 1 kcal	Mayor o igual a 10% del total de energía proveniente de azúcares libres	Cualquier cantidad de edulcorantes
Total de grasas	Grasas saturadas	Grasas trans
Mayor o igual a 30% del total de energía proveniente de total de grasas	Mayor o igual a 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	Mayor o igual a 1% del total de energía proveniente de grasas trans
Algunos productos contienen edulcorantes o endulzantes con pocas calorías. Estos no son recomendables ya que se desconoce sus efectos en la salud, especialmente en los niños.		

Fuente: Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, DC : OPS, 2016.

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



Productos Ultraprocesados y las Enfermedades No Transmisibles (ENT)

Consumir **4 porciones diarias** de productos ultraprocesados **aumenta el 62% de riesgo de muerte por Enfermedades No Transmisibles (ENT)** como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.

Por cada porción adicional de productos ultraprocesados, la mortalidad por ENT aumenta en un **18%**



El consumo diario de **5 porciones de frutas y verduras** al día (aproximadamente 400 gramos) **contribuye a la prevención** de obesidad, deficiencias de micronutrientes, cáncer, diabetes y enfermedades del corazón.



Productos Ultraprocesados:

Productos alimenticios diseñados a base de varios componentes y una lista larga de ingredientes; con muchos aditivos, edulcorantes, saborizantes y texturizantes. Ejemplo: bebidas carbonatadas, cereales de desayuno, comida rápida, snacks salados, etc.

Fuente: Rico-Campà A, Martínez-González MA, Alvarez-Alvarez I, et al. Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study. BMJ. 2019;365:l1949. Published 2019 May 29. doi:10.1136/bmj.l1949

WHO/FAO. Diet, nutrition and the prevention of Chronic Diseases. Report of the joint WHO/FAO expert consultation. Geneva, Switzerland 2002. ISSN 0512-3054

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Qué es el Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional? (EFAN)

El **EFAN** es un etiquetado de alimentos y bebidas pre-envasados que utiliza un sistema de advertencias nutricionales al frente del empaque, cuando un alimento es "Alto en" algún nutriente crítico.

Es muy sencillo, veraz y claro; dado que ayuda a interpretar la información nutricional para tomar decisiones más saludables.

Ha sido creado por expertos en salud pública, libres de conflictos de interés, y está respaldado por la academia, sociedad civil, Ministerios de Salud y Organismos Internacionales.



Fuente: Cecchini M, et al. Tackling of unhealthy diets, physical inactivity, and obesity: health effects and cost-effectiveness. Lancet 2010 Nov 20;376(9754):1775-84
Rincón-Gallardo PS, et al. Review of current labelling regulations and practices for food and beverage targeting children and adolescents in Latin America countries (Mexico, Chile, Costa Rica and Argentina) and recommendations for facilitating consumer. Panamá: United Nations Children's Fund/UNICEF, 2016.
Disponble en: [https://www.unicef.org/ecuador/english/20161122_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR\(3\).pdf](https://www.unicef.org/ecuador/english/20161122_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR(3).pdf)

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



El uso del Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN) ayuda a tomar decisiones más saludables

El uso del EFAN ayuda a tomar decisiones más saludables, lo cual puede prevenir **Enfermedades no Transmisibles (ENT)** como:



Diabetes



Cáncer



Hipertensión



Enfermedades Cardiovasculares



El EFAN es una medida de salud pública **costo-efectiva** que puede provocar una disminución en los gastos en salud.

Fuente: Cecchini M, et al. Tackling of unhealthy diets, physical inactivity, and obesity: health effects and cost-effectiveness. *Lancet* 2010 Nov 20;376(9754):1775-84
Rincón-Gallardo PS, et al. Review of current labelling regulations and practices for food and beverage targeting children and adolescents in Latin America countries (Mexico, Chile, Costa Rica and Argentina) and recommendations for facilitating consumer. Panamá: United Nations Children's Fund/UNICEF, 2016. Disponible en: [https://www.unicef.org/ecuador/english/20161122_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR\(3\).pdf](https://www.unicef.org/ecuador/english/20161122_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR(3).pdf)

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Cuál es la importancia de apoyar el Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional (EFAN)?

El consumo de productos ultraprocesados altos en azúcar, grasas, sodio y energía; es la principal causa del exceso de peso, y sus enfermedades relacionadas, como la hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer.

El Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional es una medida de salud pública para informar a los consumidores y ayudarles a tomar mejores decisiones.

Este etiquetado permite identificar de forma fácil y rápida productos no saludables.

Para identificar los productos altos en sodio, grasas trans, grasas saturadas y azúcares, se puede utilizar el perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud.



Fuente: Monteiro CA, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*. 2013;14: 21-8.

Vargas-Meza J, Jáuregui A, Contreras-Manzano A, Nieto C, Barquera S. Acceptability and understanding of front-of-pack nutritional labels: an experimental study in Mexican consumers. *BMC Public Health*. 2019;19(1):1751. Published 2019 Dec 30. doi:10.1186/s12889-019-8108-z

Correa T, Fierro C, Reyes M, Dillman Carpentier FR, Taillie LS, Corvalan C. "Responses to the Chilean law of food labeling and advertising: exploring knowledge, perceptions and behaviors of mothers of young children". *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2019;16(1):21. Published 2019 Feb 13. doi:10.1186/s12966-019-0781-x

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Cuál es la importancia de apoyar el Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional (EFAN)?



A diferencia de otros etiquetados como la tabla nutricional o el sistema GDA, **el EFAN es el único etiquetado en Latinoamérica, que es comprendido por niños y adultos** con diferentes niveles de educación.

Otros pueden ser confusos y difíciles de comprender para el común de los consumidores.

Fuente: Monteiro CA, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*. 2013; 14: 21-8.

Vargas-Meza J, Jáuregui A, Contreras-Manzano A, Nieto C, Barquera S. Acceptability and understanding of front-of-pack nutritional labels: an experimental study in Mexican consumers. *BMC Public Health*. 2019;19(1):1751. Published 2019 Dec 30. doi:10.1186/s12889-019-8108-z

Correa T, Fierro C, Reyes M, Dillman Carpentier FR, Taillie LS, Corvalan C. "Responses to the Chilean law of food labeling and advertising: exploring knowledge, perceptions and behaviors of mothers of young children". *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2019;16(1):21. Published 2019 Feb 13. doi:10.1186/s12966-019-0781-x

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Para quién es útil el Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional (EFAN)?

Para TODOS: niños, niñas, adolescentes,
adultos y adultos mayores.



El EFAN ayuda a:



Identificar productos
**altos en
nutrientes críticos**
que dañan la salud



Comparar
productos



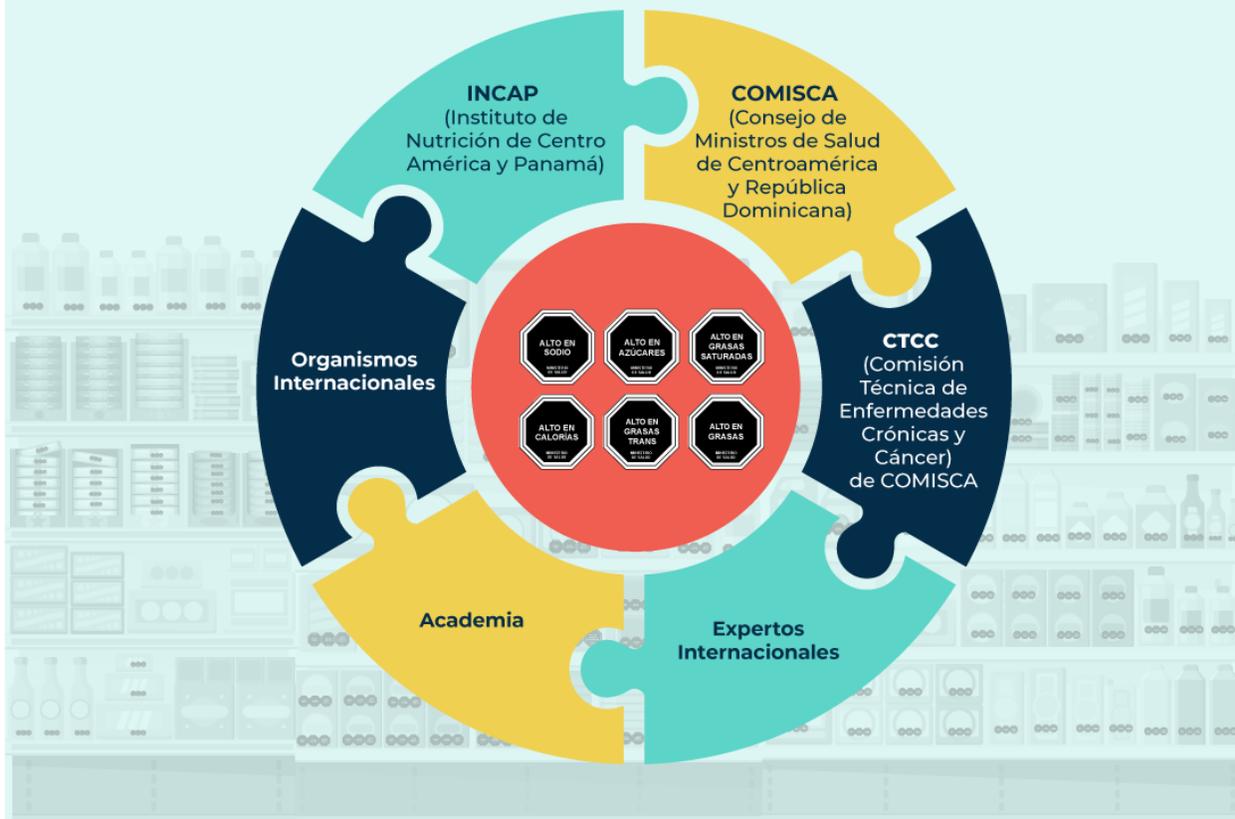
Tomar decisiones
saludables
rápidamente

Fuente: Arrúa A, et al. Impact of front-of-pack nutrition information and label design on children's choice of two snack foods: Comparison of warnings and the traffic-light system. *Appetite*. 2017 Sep 1;116:139-146.doi:10.1016/j.appet.2017.04.012.

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Quiénes apoyan el EFAN?



Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Cómo han respondido los países en Latinoamérica para combatir la epidemia de la obesidad?

En Chile, México, Perú y Uruguay se ha adoptado el etiquetado frontal de advertencia nutricional (EFAN) el cual es fácil de comprender.

Este etiquetado permite identificar de forma fácil y rápida, los productos no saludables con la ayuda de sellos de advertencia "Alto en " cuando un producto tiene cantidades excesivas de nutrientes que dañan la salud.



En Chile, el Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos y la Universidad de Carolina del Norte realizaron un estudio para evaluar el impacto del EFAN en las decisiones de la población.



La compra de bebidas con sello "Alto en Azúcar" se redujo en **27.5%**



La compra de bebidas sin el sello "Alto en " aumentó en **10.8%**

Fuente: Taillie LS, Reyes M, Colchero MA, Popkin B, Corvalán C. An evaluation of Chile's Law of Food Labeling and Advertising on sugar-sweetened beverage purchases from 2015 to 2017: A before-and-after study. PLoS Med. 2020;17(2):e1003015. Published 2020 Feb 11. doi:10.1371/journal.pmed.1003015

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Cómo han respondido los países en Latinoamérica para combatir la epidemia de la obesidad?



El EFAN demostró que es el único etiquetado frontal capaz de cambiar las decisiones de compra, tanto en hogares de altos como de bajos ingresos.

EL EFAN, es el único etiquetado en Latinoamérica, que es comprendido por niños y adultos con diferentes niveles de educación.

Fuente: Taillie LS, Reyes M, Colchero MA, Popkin B, Corvalán C. An evaluation of Chile's Law of Food Labeling and Advertising on sugar-sweetened beverage purchases from 2015 to 2017: A before-and-after study. *PLoS Med.* 2020;17(2):e1003015. Published 2020 Feb 11. doi:10.1371/journal.pmed.1003015



Infografías

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Qué son los nutrientes críticos?

Son nutrientes que provienen de la alimentación, y que si se ingieren en exceso, pueden ocasionar enfermedades no transmisibles (ENT).

El sodio(sal), azúcar, grasas trans, grasas saturadas y grasas totales son nutrientes críticos. Su alto consumo causa las siguientes enfermedades.



Enfermedades No Transmisibles	Sodio	Azúcar	Grasas totales	Grasas saturadas	Grasas trans	Energía (calorías)
Obesidad		●	●	●	●	●
Hipertensión	●					●
Dislipidemias		●	●	●	●	●
Enfermedades cardiovasculares	●	●	●	●	●	●
Diabetes		●				●
Cáncer	●	●		●		●

Fuente: INCAP. Análisis del impacto del cambio climático en la nutrición. Guatemala: INCAP, 2017. Metas nutricionales para Guatemala. Documento base para la revisión de las Guías Alimentarias Fiolet, T., Srouf, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C., ... Touvier, M. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ* (Clinical research ed.), 360, k322. doi:10.1136/bmj.k322

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



Clasificación NOVA de alimentos

La **CLASIFICACIÓN NOVA** consta de 4 categorías de alimentos de acuerdo a su grado de procesamiento.

Conocer esta clasificación te ayudará a tomar mejores decisiones *para cuidar tu salud*

Para tener una alimentación adecuada:

- 1** Escoge siempre alimentos sin procesar o mínimamente procesados
- 2** Utiliza los ingredientes culinarios para cocinar en cantidades moderadas
- 3** Consume pocos alimentos procesados
- 4** Evita los productos ultraprocesados

• **Alimentos sin procesar o mínimamente procesados:**

Alimentos nada o muy poco transformados como: *carnes, frutas, verduras, granos enteros, leguminosas.*

• **Ingredientes culinarios •**

Aceites, grasas, sal, azúcar, especias que se usan para cocinar o combinar con otros ingredientes, como: *Aceite de cocina, sal.*

• **Productos ultraprocesados:**

Productos alimenticios diseñados a base de componentes y una lista larga de ingredientes, con muchos aditivos, edulcorantes, saborizantes y texturizantes, como: *bebidas carbonatadas y cereales de desayuno.*

• **Alimentos procesados:**

Con procesamiento y una lista corta de ingredientes, como: *pastas, harinas, queso amarillo, frutas en almíbar, etc.*



Fuente: Monteiro et al. The food system. Ultra-processing. The big issue for nutrition, disease, health, well-being. World Nutr. 2012;3(12):527-69.

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Cómo saber si un alimento es alto en azúcares, sodio o grasas?

Para saber si un producto pre-envasado es alto en sodio, azúcar y grasas puedes utilizar el **perfil de nutrientes de OPS**



Sodio	Azúcares libres	Endulcorantes
Mayor o igual a 1 mg de sodio por 1 kcal	Mayor o igual a 10% del total de energía proveniente de azúcares libres	Cualquier cantidad de edulcorantes
Total de grasas	Grasas saturadas	Grasas trans
Mayor o igual a 30% el total de energía proveniente de total de grasas	Mayor o igual a 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	Mayor o igual a 1% del total de energía proveniente de grasas trans
Algunos productos contienen edulcorantes o endulzantes con pocas calorías. Estos no son recomendables ya que se desconoce sus efectos en la salud, especialmente en los niños.		

Fuente: Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, DC : OPS, 2016.

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



Productos Ultraprocesados y las Enfermedades No Transmisibles (ENT)

Consumir **4 porciones diarias** de productos ultraprocesados **aumenta el 62% de riesgo de muerte por Enfermedades No Transmisibles (ENT)** como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.

Por cada porción adicional de productos ultraprocesados, la mortalidad por ENT aumenta en un **18%**



El consumo diario de **5 porciones de frutas y verduras** al día (aproximadamente 400 gramos) **contribuyen a la prevención** de obesidad, deficiencias de micronutrientes, cáncer, diabetes y enfermedades del corazón.



Productos Ultraprocesados:

Productos alimenticios diseñados a base de varios componentes y una lista larga de ingredientes; con muchos aditivos, edulcorantes, saborizantes y texturizantes. Ejemplo: bebidas carbonatadas, cereales de desayuno, comida rápida, snacks salados, etc.

Fuente: Rico-Campà A, Martínez-González MA, Alvarez-Alvarez I, et al. Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study. BMJ. 2019;365:11949. Published 2019 May 29. doi:10.1136/bmj.11949

WHO/FAO. Diet, nutrition and the prevention of Chronic Diseases. Report of the joint WHO/FAO expert consultation. Geneva, Switzerland 2002. ISSN 0512-3054

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Qué es el Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional? (EFAN)

El **EFAN** es un etiquetado de alimentos y bebidas pre-envasados que utiliza un sistema de advertencias nutricionales al frente del empaque, cuando un alimento es "Alto en" algún nutriente crítico.

Es **muy sencillo, veraz y claro**; dado que ayuda a interpretar la información nutricional para tomar decisiones más saludables.

Ha sido creado por expertos en salud pública, libres de conflictos de interés, y está respaldado por la academia, sociedad civil, Ministerios de Salud y Organismos Internacionales.



El uso del EFAN ayuda a tomar decisiones más saludables, lo cual puede prevenir **Enfermedades no Transmisibles (ENT)** como:



Diabetes



Cáncer



Hipertensión



Enfermedades
Cardiovasculares



El **EFAN** es una medida de salud pública **costo-efectiva** que puede provocar una disminución en los gastos en salud.

Fuente: Cecchini M, et al. Tackling of unhealthy diets, physical inactivity, and obesity: health effects and cost-effectiveness. Lancet 2010 Nov 20;376(9754):1775-84
Rincón-Gallardo PS, et al. Review of current labelling regulations and practices for food and beverage targeting children and adolescents in Latin America countries (Mexico, Chile, Costa Rica and Argentina) and recommendations for facilitating consumer. Panamá: United Nations Children's Fund/UNICEF, 2016. Disponible en: [https://www.unicef.org/ecuador/english/20161122_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR\(3\).pdf](https://www.unicef.org/ecuador/english/20161122_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR(3).pdf)

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Cuál es la importancia de apoyar el Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional (EFAN)?

El consumo de productos ultraprocesados altos en azúcar, grasas, sodio y energía; es la principal causa del exceso de peso, y sus enfermedades relacionadas, como la hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer.

El Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional es una medida de salud pública para informar a los consumidores y ayudarles a tomar mejores decisiones.

Este etiquetado permite identificar de forma fácil y rápida productos no saludables.

Para identificar los productos altos en sodio, grasas trans, grasas saturadas y azúcares, se puede utilizar el perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud.



A diferencia de otros etiquetados como la tabla nutricional o el sistema GDA, **el EFAN es el único etiquetado en Latinoamérica, que es comprendido por niños y adultos** con diferentes niveles de educación.

Otros pueden ser confusos y difíciles de comprender para el común de los consumidores.

Fuente: Monteiro CA, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*. 2013; 14: 21-8.

Vargas-Meza J, Jáuregui A, Contreras-Manzano A, Nieto C, Barquera S. Acceptability and understanding of front-of-pack nutritional labels: an experimental study in Mexican consumers. *BMC Public Health*. 2019;19(1):1751. Published 2019 Dec 30. doi:10.1186/s12889-019-8108-z

Correa T, Fierro C, Reyes M, Dillman Carpentier FR, Taillie LS, Corvalan C. "Responses to the Chilean law of food labeling and advertising: exploring knowledge, perceptions and behaviors of mothers of young children". *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2019;16(1):21. Published 2019 Feb 13. doi:10.1186/s12966-019-0781-x

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Para quién es útil el Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional (EFAN)?

Para TODOS: niños, niñas, adolescentes,
adultos y adultos mayores.



El EFAN ayuda a:



Identificar productos
**altos en
nutrientes críticos**
que dañan la salud



Comparar
productos



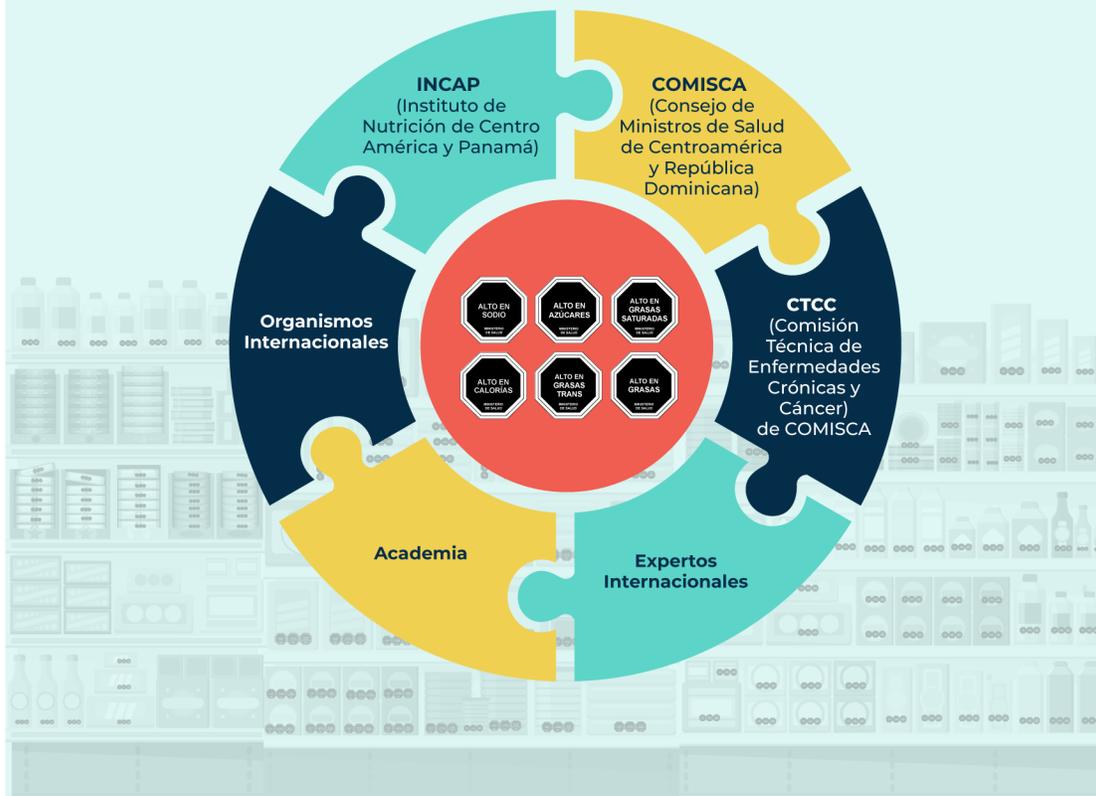
Tomar decisiones
saludables
rápidamente

Fuente: Arrúa A, et al. Impact of front-of-pack nutrition information and label design on children's choice of two snack foods: Comparison of warnings and the traffic-light system. *Appetite*. 2017 Sep 1;116:139-146.doi:10.1016/j.appet.2017.04.012.

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Quiénes apoyan el EFAN?



Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Cómo han respondido los países en Latinoamérica para combatir la epidemia de la obesidad?

En Chile, México, Perú y Uruguay se ha adoptado el etiquetado frontal de advertencia nutricional (EFAN) el cual es fácil de comprender.

Este etiquetado permite identificar de forma fácil y rápida, los productos no saludables con la ayuda de sellos de advertencia "Alto en " cuando un producto tiene cantidades excesivas de nutrientes que dañan la salud.



En Chile, el Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos y la Universidad de Carolina del Norte realizaron un estudio para evaluar el impacto del EFAN en las decisiones de la población.



La compra de bebidas con sello "Alto en Azúcar" se redujo en **27.5%**



La compra de bebidas sin el sello "Alto en" aumentó en **10.8%**

El EFAN demostró que es el único etiquetado frontal capaz de cambiar las decisiones de compra, tanto en hogares de altos como de bajos ingresos.

EL EFAN, es el único etiquetado en Latinoamérica, que es comprendido por niños y adultos con diferentes niveles de educación.



Fuente: Taillie LS, Reyes M, Colchero MA, Popkin B, Corvalán C. An evaluation of Chile's Law of Food Labeling and Advertising on sugar-sweetened beverage purchases from 2015 to 2017: A before-and-after study. PLoS Med. 2020;17(2):e1003015. Published 2020 Feb 11. doi:10.1371/journal.pmed.1003015

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Cómo logramos un ambiente promotor de la salud?

Para lograrlo, se requiere transformar el sistema alimentario actual, diseñar mejores políticas urbanas saludables y mejorar los sistemas de transporte.



Etiquetado de advertencia nutricional al frente del empaque



Regulación estricta de la publicidad de alimentos altos en energía, sodio, grasas y azúcares



Impuestos a alimentos y bebidas no saludables



Escuelas saludables



Sistema agrícola sostenible y saludable



Promoción de la actividad física



Protección y promoción de la lactancia materna



Transporte activo



Promoción de estilos de vida saludable

Fuente: Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. Nutr Rev. 2012;70(1):3-21. doi:10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x

Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. Nutr Rev. 2012;70(1):3-21. doi:10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



Tipos de etiquetado frontal en Latinoamérica

El etiquetado nutricional al frente del empaque, es la principal herramienta que posee el consumidor para tomar decisiones más saludables al momento de comprar un alimento.



Guías Diarias de alimentación GDAS (GDA):

- La población no lo comprende, ni siquiera expertos en nutrición.
- Controlado por la industria de alimentos.
- Ineficientes a nivel mundial.

Cada porción de 100g contiene:

Calorías	Azúcar	Grasas	Saturados	Saturados
71	10.5g	1.6g	1.1g	0.1g
4%	12%	2%	6%	2%

de la cantidad diaria orientativa para adultos

Semáforo:

- Utiliza un gráfico de 3 colores a modo de semáforo, lo cual causa mayor confusión
- Dificulta comparar productos de diferentes categorías



¿Qué sistema de etiquetado es mejor?

Etiquetado frontal de advertencia nutricional:



- Es fácil de entender por niños y adultos de diferentes niveles educativos
- Interpretan de manera sencilla y veraz, cuando un producto tiene un exceso de nutrientes que dañan la salud.
- Diseñado por expertos en salud pública, libres de conflicto de interés
- Tiene evidencia científica sólida sobre su efectividad para cambiar las decisiones de compra.



Fuente: Rincón-Gallardo PS, et al. Review of current labelling regulations and practices for food and beverage targeting children and adolescents in Latin America countries (Mexico, Chile, Costa Rica and Argentina) and recommendations for facilitating consumer. Panamá: United Nations Children's Fund/UNICEF, 2016. Disponible en: [https://www.unicef.org/ecuador/english/20161222_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR\(3\).pdf](https://www.unicef.org/ecuador/english/20161222_UNICEF_LACRO_Labeling_Report_LR(3).pdf)

Taillie LS, et al. An evaluation of Chile's Law of Food Labeling and Advertising on sugar-sweetened beverage purchases from 2015 to 2017: A before-and-after study. PLoS Med. 2020 Feb 11;17(2):e1003015. doi: 10.1371/journal.pmed.1003015.

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



¿Qué cambios puede promover un sistema de **Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional (EFAN)**?

Además de promover decisiones más saludables en la población, El **EFAN** promueve la reformulación de productos.



En 2016

Chile implementó un etiquetado frontal en el que los productos con exceso de ingredientes que dañan la salud llevan uno o más octágonos de advertencia nutricional con la leyenda "Alto en".



Después de la implementación del etiquetado, diversos productos disminuyeron la cantidad de nutrientes críticos (sodio, azúcar, grasas saturadas y calorías).



Fuente: Ministerio de Salud de Chile. Informe de evaluación de la implementación de la ley sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad [Internet]. 2017. Available from: <http://web.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/05/Informe-Implementación-Ley-20606-junio-2017-PDF.pdf>

Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional (EFAN)



Uso y buenas prácticas sobre el Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional (EFAN)

Según expertos en salud pública y la evidencia científica, **el mejor etiquetado frontal es aquel que da información clara, sencilla y veraz.**

El EFAN interpreta y advierte qué alimentos son altos en azúcar, grasas, sodio y si contiene grasas *trans* y edulcorantes.



Los expertos en salud pública recomiendan que **se debe mantener la información nutricional y la lista de ingredientes en la parte posterior**, independientemente del etiquetado frontal.



Se recomienda que el empaque del alimento o bebida **no debe hacer publicidad sobre propiedades nutricionales** o relacionadas a salud para evitar confundir a los consumidores

Todos los componentes que contiene el alimento se podrán consultar en la lista de ingredientes.

El contenido de calorías, azúcares, grasas, sal y otros nutrientes podrán revisarse en la tabla de información nutricional.



