



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

INFLUIR EN LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS EN PRO DE DIETAS SALUDABLES

RESUMEN



INFLUIR EN LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS EN PRO DE DIETAS SALUDABLES

RESUMEN

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA
LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA

Roma, 2016

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Las opiniones expresadas en este producto informativo son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista o políticas de la FAO.

© FAO, 2016

La FAO fomenta el uso, la reproducción y la difusión del material contenido en este producto informativo. Salvo que se indique lo contrario, se podrá copiar, imprimir y descargar el material con fines de estudio privado, investigación y docencia, o para su uso en productos o servicios no comerciales, siempre que se reconozca de forma adecuada a la FAO como la fuente y titular de los derechos de autor y que ello no implique en modo alguno que la FAO aprueba los puntos de vista, productos o servicios de los usuarios.

Todas las solicitudes relativas a la traducción y los derechos de adaptación así como a la reventa y otros derechos de uso comercial deberán dirigirse a www.fao.org/contact-us/licence-request o a copyright@fao.org.

CONTENIDOS

AGRADECIMIENTOS.....	4
INFLUIR EN LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS EN PRO DE DIETAS SALUDABLES.....	5
INFLUIR EN LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS EN PRO DE DIETAS SALUDABLES A TRAVÉS DE LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DIVERSIFICADOS.....	8
INFLUIR EN LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS EN PRO DE DIETAS SALUDABLES A TRAVÉS DE LA INOCUIDAD ALIMENTARIA	14
INFLUIR EN LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS EN PRO DE DIETAS SALUDABLES A TRAVÉS DEL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS	20
INFLUIR EN LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS EN PRO DE DIETAS SALUDABLES A TRAVÉS DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS.....	24
REFERENCIAS.....	32

AGRADECIMIENTOS

La División de Nutrición y Sistemas Alimentarios de la FAO agradece al Gobierno de Italia su apoyo financiero para preparar e imprimir este documento.

INFLUIR EN LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS EN PRO DE DIETAS SALUDABLES

INTRODUCCIÓN

Por entornos alimentarios suele entenderse el conjunto de todos los diferentes tipos de alimentos que las personas tienen a su disposición y alcance en sus vidas cotidianas. Es decir, la variedad de alimentos que se encuentran en supermercados, pequeñas tiendas al por menor, mercados de productos frescos, puestos ambulantes, cafeterías, casas de té, comedores escolares, restaurantes y demás lugares donde las personas compran y consumen alimentos. Estos entornos varían enormemente según el contexto. Pueden ser amplios y diversos, con un abanico aparentemente interminable de opciones y escalas de precios, o pueden caracterizarse por la escasez y ofrecer muy pocas opciones. Los entornos alimentarios, dado que determinan a qué alimentos pueden acceder los consumidores en un momento dado, a qué precio y con qué nivel de conveniencia, restringen y a la vez guían las opciones de los consumidores.

Los entornos alimentarios son influenciados por los sistemas alimentarios que les aportan suministros, y viceversa. Los sistemas alimentarios abarcan toda la gama de actividades, personas e instituciones relacionadas con la producción, la elaboración, la comercialización, el consumo y la eliminación de alimentos (FAO, 2013). Incluyen, entre otras cosas, las cadenas de suministro de alimentos. Lograr que los sistemas alimentarios sean sensibles a la cuestión de la nutrición puede contribuir a abordar todas las formas

de malnutrición, ya que los sistemas alimentarios determinan si los alimentos necesarios para una buena nutrición están disponibles, son asequibles y aceptables y están presentes en cantidad y calidad adecuada. El grado de interrelación e interdependencia entre los sistemas alimentarios y los entornos alimentarios, y la medida en que los factores externos afectan los resultados en cuanto a la nutrición, varían en diferentes contextos.

Muchos de los sistemas alimentarios y entornos alimentarios actuales deben hacer frente al desafío de apoyar opciones de los consumidores que sean compatibles con las dietas saludables y la buena nutrición. Los consumidores no están eligiendo opciones basadas en la nutrición y la salud, y la alimentación inadecuada es ahora el factor de riesgo número uno de muertes y discapacidad en todo el mundo (CMM, 2015). Se reconoce cada vez más que los sistemas alimentarios que no son favorables a dietas saludables son una causa subyacente de malnutrición (GLOPAN, 2016) y la malnutrición, cualquiera sea su forma, tiene un costo enorme. Se calcula que los costos económicos relacionados con la desnutrición ascienden a 1 2 billones de USD al año, que representan entre el 2 % y el 3 % del producto interno bruto (PIB) mundial (FAO, 2013), mientras que el costo económico mundial de la obesidad y de las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación se cifra

en 2 billones de USD al año, o alrededor del 2,8 % del PIB mundial (McKinsey, 2014). Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables es una estrategia incipiente para enfrentar los desafíos actuales en materia de nutrición.

VINCULAR LOS SISTEMAS ALIMENTARIOS, LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS Y LAS DIETAS

Los sistemas alimentarios abarcan también las personas e instituciones que impulsan o inhiben cambios en el sistema, así como el entorno sociopolítico, económico y tecnológico en el que se llevan a cabo estas actividades (FAO, 2013).¹

La cultura y las preferencias de los consumidores también dan forma a los sistemas alimentarios, dado que la demanda de los consumidores afecta el suministro. Los valores y creencias que sustentan las

¹ Según la definición indicada por el Grupo de alto nivel de expertos (GANESAN), los sistemas alimentarios incluyen también los resultados socioeconómicos y ambientales de los sistemas alimentarios: "un sistema alimentario reúne todos los elementos (medio ambiente, personas, insumos, procesos, infraestructuras, instituciones, etc.) y actividades relacionados con la producción, la elaboración, la distribución, la preparación y el consumo de alimentos, así como los productos de estas actividades, incluidos los resultados socioeconómicos y ambientales" (GANESAN 2014).

decisiones de las personas influyen en qué tipos de alimentos se producen y en la manera en que se elaboran, adquieren y consumen. Las opciones alimentarias, no obstante, también se ven afectadas por los sistemas alimentarios. La relación es bidireccional. En el nivel de los consumidores, esta avenida de dos vías puede visualizarse mejor a través de los **entornos alimentarios**, que a menudo se describen como la “interfaz” o el “vínculo” entre los sistemas alimentarios y las dietas. Herforth y Ahmed describen los entornos alimentarios como la variedad de alimentos disponibles, asequibles, convenientes y deseables para las personas en un contexto determinado (Herforth y Ahmed, 2015), mientras que Hawkes *et al.* indican que el concepto comprende las sugerencias cotidianas que impulsan las decisiones alimentarias de los consumidores en direcciones específicas, y que contribuyen a hábitos y preferencias

alimentarios que pueden tener efectos a largo plazo, especialmente entre los niños (Hawkes *et al.*, 2015). Ambas definiciones establecen una trayectoria clara desde los sistemas alimentarios hasta los entornos alimentarios y las decisiones alimentarias que tiene repercusiones para la nutrición.

En la Figura 1 se presenta un marco conceptual que explica estos vínculos, y otros vínculos relacionados, entre los sistemas alimentarios, los entornos alimentarios, las opciones de los consumidores y la dieta. **Cuatro subsistemas de suministro de alimentos** componen toda la cadena de alimentación “de la granja a la mesa”: *producción agrícola; almacenamiento, transporte y comercio de alimentos; transformación de alimentos; y venta al por menor y provisión de alimentos*. Estos subsistemas influyen en los entornos alimentarios en que las personas toman decisiones sobre su alimentación.

Cada subsistema influye en los entornos alimentarios de las siguientes maneras, entre otras:

- **Subsistemas de producción agrícola:** pueden afectar la disponibilidad de alimentos y los precios relativos según las agendas de inversión; por ejemplo, dando prioridad a un número reducido de cereales básicos por encima de las legumbres, los cereales autóctonos y otros cultivos.
- **Subsistemas de almacenamiento y transporte de alimentos:** pueden fomentar o restringir la disponibilidad nacional de alimentos asequibles y ricos en nutrientes debido a las políticas de exportación e importación, o bien influir en la contaminación por toxinas o patógenos debido a los reglamentos sobre inocuidad de los alimentos.
- **Subsistemas de transformación de alimentos:** pueden aumentar la disponibilidad de alimentos nutritivos por medio del

Figura 1: Marco conceptual de vínculos entre sistemas alimentarios, entornos alimentarios y calidad de la dieta



Fuente: GLOPAN, 2016

enriquecimiento y el procesamiento limitado (por ejemplo, enlatado), o bien pueden reducir el contenido de nutrientes de los alimentos debido al procesamiento intensivo (por ejemplo, extrusión y adición de azúcares libres).

- *Subsistemas de venta de alimentos al por menor:* pueden aumentar o reducir la disponibilidad de alimentos altamente elaborados en comparación con alimentos integrales, ricos en nutrientes, debido a la promoción de los alimentos. (Adaptado de GLOPAN, 2016).

Los entornos alimentarios mitigan los efectos de estos subsistemas en la elección y la calidad de las dietas de las personas mediante varios factores, tales como el **etiquetado, la promoción y el precio de los alimentos, y el acceso físico a estos**, así como **la calidad de los nutrientes y el sabor de los alimentos**.

Es esencial mejorar la coherencia entre todos estos componentes —los cuatro subsistemas alimentarios y las diversas características de los entornos alimentarios— para reformar el sistema alimentario, con el objetivo unificador de dar un apoyo más adecuado a opciones alimentarias que sean compatibles con dietas saludables. En este sentido, puede decirse que los sistemas alimentarios que apoyan las dietas saludables son aquellos que logran que esas dietas estén disponibles para las personas y les resulten atractivas, mientras que las **dietas saludables** mismas pueden definirse como:

- Adecuadas, con alimentos suficientes para llevar una vida sana.
- Diversas, ya que incluyen gran variedad de alimentos,

entre ellos, abundantes frutas y hortalizas, legumbres y granos integrales.

- Con un bajo contenido de componentes alimentarios que puedan dar lugar a problemas de salud pública: consumo moderado de azúcares y sal (y esta, siempre yodada) y consumo de grasas no saturadas en lugar de grasas saturadas y grasas trans.

Además, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las principales características de una dieta saludable son: alimentos de origen vegetal abundantes y diversos, consumo limitado o nulo de alimentos altamente elaborados como bebidas azucaradas y carnes procesadas, y consumo adecuado de otros alimentos nutritivos acordes con las necesidades de alimentación para cada etapa de la vida (OMS, 2015).

Las dietas de alta calidad también deben ser inocuas, a fin de no causar enfermedades transmitidas por los alimentos.

En este resumen se presentan propuestas para influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables, usando la diversidad de la producción, la inocuidad de los alimentos, el etiquetado de los alimentos y las guías alimentarias basadas en alimentos como posibles puntos de entrada. Es importante señalar que las oportunidades para influir en los sistemas alimentarios y los entornos alimentarios son enormes y han sido poco investigadas.

Los lectores pueden consultar la publicación completa Influencing food environments for healthy diets (Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables) en línea para ver una exposición detallada del tema en www.fao.org/3/a-i6484e.pdf.



© FAO/Asif Hassan

INFLUIR EN LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS EN PRO DE DIETAS SALUDABLES A TRAVÉS DE LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DIVERSIFICADOS

INTRODUCCIÓN

Uno de los aspectos esenciales de los entornos alimentarios es la gama de alimentos que las personas tienen a su disposición. Esta disponibilidad refleja un abanico de procesos, a menudo muy amplio, que se producen una vez que los alimentos salen de la granja.

La producción agrícola influye en el entorno alimentario en forma directa, ya que afecta la disponibilidad, calidad y asequibilidad de los alimentos en los mercados locales y mundiales, y también en forma indirecta, por medio de la generación de ingresos, las estructuras sociales y el cambio ambiental.

A continuación, se expone brevemente de qué manera la producción de alimentos diversificados puede contribuir a un entorno alimentario más saludable.

LOGRAR ENTORNOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

¿Qué correlación hay entre la producción agrícola de alimentos a nivel mundial y las recomendaciones dietéticas? La principal recomendación de las guías alimentarias basadas en alimentos y las mediciones de calidad de la dieta es que los entornos alimentarios deben favorecer una dieta diversa que incluya frutas y hortalizas, legumbres, nueces y granos integrales. No obstante, la disponibilidad mundial actual muestra que los sistemas de producción no satisfacen las necesidades nutricionales aún antes de que se consideren cuestiones relacionadas con

el acceso, la asequibilidad y la aceptabilidad.

La buena noticia es que la producción de frutas y hortalizas —especialmente, de frutas— ha ido aumentando en todo el mundo desde la década de 1960. Las legumbres también han mostrado un aumento sostenido desde la década de 1980, tras un decenio de disminución de la producción en las décadas de 1960 y 1970. Sin embargo, el solo hecho de que un alimento esté disponible no garantiza su aceptación o atractivo en el mercado ni que resulte asequible para los consumidores. Por lo tanto, se debe establecer un diálogo mundial sobre cómo aumentar la disponibilidad de frutas, hortalizas y legumbres, por un lado, y su asequibilidad, aceptabilidad y atractivo, por otro.

Hay una enorme variación en los tipos de alimentos que están disponibles dentro de un país. En este nivel, tanto el comercio como la producción son importantes, dado que la disponibilidad nacional refleja qué se produce, exporta e importa, así como qué se desperdicia o utiliza para fines no alimentarios.

Los países pueden cultivar o importar alimentos que no se incluyen en sus dietas, o bien combinar ambos métodos. En los países de ingresos bajos, el aumento de la diversidad de la producción generalmente impulsa la diversidad de la disponibilidad de alimentos a nivel nacional. En Nepal, por ejemplo, el aumento de la diversidad de la producción condujo a una mayor diversidad en la

disponibilidad de alimentos en el país. No obstante, a medida que aumentan los ingresos, usualmente se produce un “desacople” entre la producción y el suministro, y el comercio ejerce una influencia mayor en los suministros a nivel nacional. Por ejemplo, en China, el aumento de la diversidad de la producción de hortalizas no se tradujo en una mayor diversidad del suministro debido a las exportaciones. En Malasia, la diversidad de la producción cayó debido al cambio de uso de la tierra a los monocultivos y la reducción de los sistemas de agricultura mixta; no obstante, la diversidad del suministro aumentó gracias a mayores importaciones. Por ende, para aumentar la diversidad de la disponibilidad de alimentos es preciso considerar tanto las políticas de producción como las de comercio.

Los responsables de la formulación de políticas también deben prestar atención a los factores que determinan la diversidad. Una mayor diversidad no se traduce necesariamente en una diversidad nutricional más amplia. La importación de trigo o arroz, por ejemplo, puede compensar una menor diversidad a nivel nacional, pero no es una compensación desde el punto de vista nutricional si los cereales producidos localmente son más nutritivos. De hecho, las políticas comerciales modernas han tendido a introducir más alimentos altamente elaborados con un alto contenido de grasas, azúcares y sal, lo que se contrapone a lo que recomiendan las guías alimentarias basadas en alimentos.

Los países con políticas comerciales más abiertas tienen mayores probabilidades de que sus entornos alimentarios se caractericen por alimentos altamente elaborados, y puede ser necesario que los responsables de la adopción de decisiones establezcan políticas para mitigar los riesgos de los entornos alimentarios no saludables.

LA FUNCIÓN DE LOS MERCADOS AGRÍCOLAS

Los mercados agrícolas, que llevan los alimentos del campo a la venta al por menor, influyen en el “destino” de los alimentos que produce la agricultura, esto es, si llegan a los entornos alimentarios a nivel local, nacional, regional y mundial, y de qué manera. Hasta la fecha, los esfuerzos para fortalecer los mercados en entornos de

ingresos bajos han tendido a centrarse en los principales productos básicos y los cultivos comerciales. A fin de mejorar los entornos alimentarios, se debe dedicar más atención a fomentar mercados sólidos que ofrezcan una diversidad de productos alimentarios nutritivos para los entornos alimentarios locales, urbanos, rurales y mundiales. A nivel local, los mercados que funcionan de manera adecuada pueden garantizar que los alimentos producidos localmente



© FAO/Alessia Pierdomenico

impulsen la diversidad en el entorno alimentario local. A nivel regional, los mercados sólidos pueden garantizar que las personas tengan acceso a productos locales nutritivos, como hortalizas de hoja verde. A escala global, los mercados sólidos ofrecen a la población mundial acceso a productos nutritivos que se producen solo en áreas específicas.

En la práctica, el fortalecimiento de los mercados a menudo va de la mano con el aumento de la especialización de la producción. Si bien esto puede potenciar el rendimiento agrícola y el crecimiento económico, los datos comprobados de algunos países (por ejemplo, Etiopía y la República Unida de Tanzania) demuestran que, en aquellos lugares donde las personas dependen de los mercados locales, la reducción de la diversidad de la producción puede conducir a una menor diversidad de la dieta. En estas regiones, entonces, las políticas y programas agrícolas deben equilibrar especialización y diversificación al mismo tiempo que fortalecen los mercados locales.

EQUILIBRIO ENTRE ESPECIALIZACIÓN Y DIVERSIFICACIÓN

No todos los agricultores pueden o deben cultivar absolutamente todo. A fin de garantizar que los entornos alimentarios ofrezcan diversidad de alimentos nutritivos de manera sostenible, debemos ocuparnos de cómo equilibrar la especialización, especialmente con miras a la obtención de ingresos, con la diversificación con miras a la nutrición, el medio ambiente y la gestión de riesgos. A continuación se presentan cuatro posibles enfoques que permiten la diversificación junto



© FAO/Marco Longari



con la especialización para alcanzar entornos alimentarios más saludables.

Enfoques innovadores de pequeños huertos

Los huertos diversificados de hogares, instituciones y comunidades están adquiriendo importancia en los entornos rurales, periurbanos y urbanos. A menudo, funcionan no solo como una fuente asequible de hortalizas frescas, frutas y productos de la cría de animales pequeños, sino también como una intervención relacionada con la educación, los aspectos sociales, la salud o la sostenibilidad (por ejemplo, un huerto plantado en una azotea que cumple una función de aislamiento y ahorro de energía).

Sistemas agrícolas mixtos o integrados

La agricultura tiene múltiples objetivos: desde el aumento de los ingresos hasta la producción de alimentos, la ordenación de las tierras y la mitigación del cambio climático y adaptación a él. Por lo tanto, la gestión agrícola inteligente resulta esencial para garantizar que la agricultura contribuya a un entorno alimentario más saludable de una manera viable y compatible con otros objetivos.

Esto es precisamente lo que hacen los productores con los sistemas mixtos o integrados: combinar diferentes prácticas agrícolas y bienes básicos por múltiples motivos simultáneamente. Estos pueden ir desde controlar las plagas y enfermedades hasta optimizar el uso de insumos (tierra, nutrientes, agua), producir una variedad de productos para el consumo y transportarlos a los mercados, minimizar los riesgos y hacer frente a la estacionalidad. Los arrozales

inundados que también se usan como estanques de peces, que ofrecen a los hogares proteínas y campos de arroz con materia orgánica, son un ejemplo notable. Entre otros ejemplos similares, pueden mencionarse los campos en barbecho que se utilizan para el pastoreo y suministran fuentes de leche y estiércol y los cultivos arbóreos que se intercalan con cultivos de subsistencia debajo de la cubierta arbórea para mejorar la fertilidad del suelo y obtener frutas y forraje.

Actualmente, varios factores limitan la escala y el potencial de estos sistemas. Los sistemas mixtos a menudo requieren muchos conocimientos y mano de obra intensiva. Necesitan vínculos funcionales con el mercado para varios productos básicos y tienen rendimientos convencionales más bajos; por lo tanto, se considera que son menos productivos a corto plazo. Los incentivos que abordan esas limitaciones y apoyan los sistemas agrícolas mixtos pueden mejorar no solo la salud sino también la sostenibilidad de los entornos alimentarios.

Gestión de los recursos genéticos

Los recursos fitogenéticos y zoogenéticos sustentan la diversidad de los alimentos. Resulta esencial gestionar esos recursos genéticos en cuanto a su conservación y el acceso para el uso y la innovación, con el objetivo de crear un entorno favorable para la diversificación de la producción de alimentos.

Los bancos de semillas comunitarios ofrecen salvaguardias y crean opciones para la diversificación y el uso futuro.

Fortalecer las cadenas de valor para productos básicos múltiples

La mayor parte de las inversiones encaminadas a fortalecer las cadenas de valor en entornos de ingresos bajos se han centrado más en las cadenas de valor de los principales productos básicos y los cultivos comerciales que en promover la diversidad para que los alimentos más nutritivos accedan a los mercados o en lograr que sean asequibles y deseables para los consumidores.

Entre los ejemplos recientes que adoptan un enfoque holístico respecto al fortalecimiento de las cadenas de valor pueden citarse los dos siguientes:

- i. Aprovechamiento de las ideas empresariales para llevar alimentos nutritivos al mercado a través de la Alianza Mundial para la Mejora de la Nutrición. El mercado empodera a los empresarios sociales locales con ideas prometedoras sobre financiación inicial, capacidad comercial y creación de redes que podrían ampliar el acceso de los alimentos nutritivos a los mercados locales. La selección de ideas se somete a una revisión por pares, en el que los empresarios presentan sus ideas a un comité regional de múltiples partes interesadas.
- ii. Los enfoques de cadenas múltiples, tales como vinculación de agricultores con programas de alimentación escolar o con minoristas para la venta de una diversidad de productos por medio de la mejora de las cadenas de frío en entornos alejados podría mejorar los medios de subsistencia de los agricultores y garantizar, la vez, una alimentación nutritiva para los niños en edad escolar.

RECOMENDACIONES FINALES

- Monitorear las tendencias de los alimentos nutritivos en el entorno alimentario, en la producción agrícola y en el comercio para determinar los puntos clave para la acción.
- Abordar la escasez general de disponibilidad, asequibilidad y aceptabilidad de las hortalizas, frutas, legumbres y nueces.
- Promulgar políticas que ayuden a manejar el equilibrio entre la especialización y la diversificación agrícolas; entre otras, políticas que:
 - Fortalezcan los mercados locales para los alimentos nutritivos.
 - Creen una mayor coherencia entre la política agrícola, las políticas comerciales y las políticas destinadas a promover los entornos alimentarios saludables a nivel nacional.



© FAO/Ruth Charrondiere



- Apoyen iniciativas que faciliten la diversificación junto con la especialización, tales como enfoques innovadores de huertos, sistemas agrícolas mixtos, gestión de los recursos genéticos y enfoques de cadenas múltiples.
- Formular políticas complementarias para mitigar los riesgos de las políticas comerciales en relación con los entornos alimentarios no saludables.

*Para ver una exposición detallada sobre este tema, consúltase la publicación completa *Influencing food environments for healthy diets (Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables)* en línea (disponible en www.fao.org/3/a-i6484e.pdf).*

Recuadro 1. Producción de alimentos diversificados: mensajes clave

- La disponibilidad actual a nivel mundial indica que los sistemas de producción no satisfacen las necesidades nutricionales de las personas aún antes de que se consideren cuestiones relacionadas con el acceso, la asequibilidad y la aceptabilidad. Es necesario producir y aumentar el acceso a más hortalizas, frutas, legumbres y nueces y la demanda correspondiente.
- Equilibrar la especialización y la diversificación en la producción agrícola es un factor clave para garantizar que los entornos alimentarios ofrezcan una diversidad de alimentos nutritivos y sean sostenibles.
- Para ello, los gobiernos y los agentes de los sectores público y privado deberían: 1) fortalecer los mercados locales para los alimentos nutritivos, 2) crear una mayor coherencia entre la política agrícola, las políticas comerciales y las políticas destinadas a promover los entornos alimentarios saludables a nivel nacional, 3) apoyar iniciativas que posibiliten la diversificación, tales como enfoques innovadores de huertos, sistemas agrícolas mixtos, gestión de recursos genéticos y cadenas de valor que ofrezcan beneficios para varios productos básicos simultáneamente.

INFLUIR EN LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS EN PRO DE DIETAS SALUDABLES A TRAVÉS DE LA INOCUIDAD ALIMENTARIA

INTRODUCCIÓN

El entorno alimentario influye en las decisiones de consumo y el estado nutricional de las personas. Los problemas relacionados con la inocuidad alimentaria pueden afectar a la salud en forma directa, haciendo que las personas enfermen (siendo la ingestión de sustancias peligrosas la principal vía de entrada de enfermedades), o en forma indirecta, cuando las alarmas alimentarias conducen a las personas a cambiar su comportamiento en relación con el consumo de alimentos (vía de entrada de alarma alimentaria). Esta última puede ocasionar efectos indirectos adicionales, tales como caída en los ingresos de los trabajadores de las cadenas agroalimentarias, o reticencia a ofrecer alimentos que se perciben como riesgosos. Una tercera vía de entrada son los efectos de los intentos de control de enfermedades sobre la seguridad alimentaria y nutricional (vía de entrada de control de enfermedades), ya sea condenando los alimentos nocivos o controlando los animales huéspedes, lo que a su vez puede reducir la disponibilidad de un tipo de alimento específico.

Por enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) se entiende cualquier enfermedad ocasionada por la ingesta de alimentos o bebidas contaminados. La manifestación clínica más común son los síntomas gastrointestinales, pero las ETA también pueden conducir a problemas de salud crónicos, como trastornos neurológicos,

ginecológicos o inmunológicos, así como disfunción de varios órganos, cáncer y muerte. Las enfermedades también pueden ocasionar malabsorción de nutrientes u otros efectos que empeoran el estado nutricional de las personas. En todo el mundo, se producen entre millones y miles de millones de casos de ETA al año, con gravedad variable.

La primera estimación mundial y exhaustiva de las ETA se publicó en 2015. El informe determinó que las ETA se habían subestimado en gran medida y que la mayoría de estas se deben a patógenos microbianos y parásitos transmitidos por alimentos (más que a riesgos químicos); y que la carga más pesada de las ETA recae sobre los países en desarrollo, con mayor incidencia en África. No obstante, la incertidumbre relacionada con la carga para la salud de los riesgos químicos es aún mayor.

GRUPOS MÁS VULNERABLES A LAS ETA

Determinados grupos son más vulnerables a las ETA. Estos grupos son los jóvenes, los ancianos, las personas que padecen malnutrición, las embarazadas y las personas inmunosuprimidas. En los países en desarrollo, se producen importantes interacciones entre la malnutrición y las ETA. Un estudio realizado en varios países determinó que el 25 % de retraso en el crecimiento era atribuible a episodios repetidos de diarrea. Cada nuevo episodio

en los primeros 24 meses de vida aumenta el riesgo de retraso en el crecimiento en aproximadamente un 5 %.

Las ETA tienen consecuencias importantes para la resiliencia y vulnerabilidad de las mujeres. Por ejemplo, las mujeres embarazadas y lactantes son especialmente vulnerables a una serie de ETA, especialmente la listeriosis y la toxoplasmosis. La cultura también afecta el consumo relativo de alimentos riesgosos. En algunos países, las mujeres consumen más despojos, de bajo valor, mientras que los hombres consumen más carne de músculos, de alto valor. Se ha determinado que el consumo de despojos es un factor de riesgo de diarrea. En África, los hombres tienen más acceso a carne porque comen en bares que sirven carne y alcohol. El consumo en estos lugares está asociado con un riesgo más elevado. Puede observarse una pauta similar en las enfermedades transmitidas por el pescado en China, Viet Nam y Corea.

TENDENCIAS DE LAS ETA

La mayoría de las ETA son causadas por patógenos. Recientemente, se ha producido una marcada disminución de las enfermedades infecciosas, mientras que las enfermedades no transmisibles, y especialmente las enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad han registrado una tendencia al alza. Desde este punto de vista, podemos esperar que se produzca una disminución

de las ETA. No obstante, en algunos países y regiones que cuentan con datos sólidos sobre las ETA (Estados Unidos de América y la Unión Europea) no se ha observado un cambio o deterioro en el número de casos de la mayoría de las ETA, aunque no de todas, durante el último decenio.

INOCUIDAD ALIMENTARIA Y ENTORNOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

A continuación, se describe la función crítica que cumple la inocuidad alimentaria para garantizar un entorno alimentario saludable.

1. Disponibilidad de alimentos:

la mayoría de las ETA son resultado del consumo de carne y hortalizas frescas, que son más nutritivas y, a menudo, más caras,

que los alimentos básicos. Las ETA pueden reducir la disponibilidad de alimentos si se destruyen los alimentos contaminados y si los métodos de control incluyen el sacrificio de animales, que puede también reducir los ingresos de los productores. La preocupación por las ETA también puede motivar cambios en los sistemas agroalimentarios que dan lugar a una menor disponibilidad de alimentos frescos, producidos localmente y poco elaborados.



© FAO/Giuseppe Bizzarri

2. Alarmas alimentarias: los riesgos relacionados con las alarmas alimentarias no son una causa importante de enfermedades o muerte, dado que en general se ven afectadas solo docenas o cientos de personas. La carga de las ETA endémicas tiene efectos mucho más graves en la población. No obstante, las alarmas alimentarias pueden causar un efecto mucho mayor en la salud a través de vías de entrada relacionadas con la nutrición, ya que, como consecuencia, millones de personas pueden cambiar sus dietas.

3. Normas alimentarias: las normas alimentarias tienen una influencia importante,

aunque no decisiva, en la reducción de las ETA en los países desarrollados (donde las normas privadas son cada vez más importantes). En los países en desarrollo, muchas veces el nivel de cumplimiento de las normas es bajo y, por ende, resulta difícil evaluar sus efectos.

4. Información pública: a diferencia de la difusión de información nutricional, la difusión de información sobre la inocuidad de los alimentos es menos común y no es probable que influya en la salud por las vías de entrada ya sea de las enfermedades o de la nutrición. El uso de esta estrategia para promover la inocuidad alimentaria

tropieza con dificultades tanto económicas como sociales.

5. Venta al por menor: en los países desarrollados, la venta al por menor moderna se asocia generalmente con alimentos más elaborados, que tienden a crear un entorno alimentario no saludable, pero en general son inocuos. (Algunos tipos de venta al por menor también están relacionados con una disponibilidad más alta de alimentos frescos). En los países en desarrollo, los alimentos elaborados modernos parecen ser menos inocuos que sus equivalentes en los países desarrollados, mientras que no se conoce con claridad la inocuidad relativa de los alimentos de la venta al por menor moderna o tradicional.

6. Producción familiar: garantizar la inocuidad de los alimentos que se cultivan y consumen en los hogares agrícolas es un gran reto. Los enfoques basados en fomentar entornos alimentarios saludables incrementando la producción familiar de hortalizas frescas y alimentos de origen animal o bien en garantizar que todos los alimentos que se consumen en los hogares sean inocuos presentan ventajas y desventajas.

7. Programas de provisión de alimentos, como la alimentación escolar o el trabajo por alimentos: estos programas pueden hacer una mayor contribución para alcanzar la inocuidad alimentaria y un entorno alimentario saludable, aunque también presentan desventajas; por ejemplo, los alimentos que son altamente nutritivos y apetecibles también pueden ser más caros y tener un riesgo más alto de contaminación.



© FAO/Tang Hongwen



© FAO/Alessia Pierdomenico

8. Comercio: la relación entre el logro de la inocuidad alimentaria y un entorno alimentario saludable a través del comercio es compleja. En los países en desarrollo, los alimentos comercializados son generalmente inocuos, pero pueden ser más elaborados y menos nutritivos precisamente por ese motivo.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA INOCUIDAD ALIMENTARIA

- *El enfoque "de la granja a la mesa" es el más adecuado para identificar los puntos de control.* Un principio importante de la gestión de la inocuidad alimentaria es que los riesgos deben gestionarse en todo el trayecto "de la granja a la mesa" y que algunos riesgos pueden gestionarse más eficazmente en las granjas. El Reino Unido, Islandia y Dinamarca lograron una enorme reducción en los

patógenos en la producción de alimentos por medio de controles estrictos a lo largo de la cadena de valor, haciendo hincapié en la reducción de enfermedades en los reservorios animales más que en el producto minorista.

- *Enfoques basados en los riesgos más que enfoques basados en los peligros.* Algunos estudios realizados en países en desarrollo demuestran que los alimentos comúnmente presentan peligros, pero que el riesgo de que esto suceda no es siempre alto. Por ejemplo, en Kenya, la leche está a menudo contaminada con bacterias; sin embargo, como más del 99 % de la leche se hierva, el riesgo para los consumidores no es necesariamente alto. Centrarse en los riesgos para la salud humana, en lugar de la presencia de peligros, permite asignar los recursos de manera más adecuada.

- *Donde predomina el sector informal, se debe profesionalizar en lugar de penalizar.* En los países en desarrollo, es más difícil aplicar enfoques "de la granja a la mesa". No obstante, los enfoques exitosos han combinado creación de capacidad en el sector informal con incentivos para motivar aún más el cambio de comportamiento. Por ejemplo, hasta fines de la década de 1990, se consideraba que la venta de alimentos en la vía pública en Sudáfrica era nociva y la mayoría de los responsables de la adopción de decisiones deseaban que se prohibiera. La opinión pública cambió gracias a una combinación de datos comprobados, promoción de políticas y programas para mejorar la higiene. Como resultado, la mejora de la venta de alimentos en la vía pública para apoyar los medios de subsistencia y la nutrición fue apoyada y percibida de manera positiva por todos.

- *Fomentar la asimilación de la tecnología apropiada.* En aquellos lugares donde los agentes de la cadena de valor no utilizan tecnologías de inocuidad de los alimentos, las innovaciones simples, como envases aptos para alimentos o agua clorada, permiten lograr mejoras sustanciales en la inocuidad y calidad de los alimentos.
- *Mejorar la gobernanza de la inocuidad de los alimentos.* Muchos gobiernos de países en desarrollo no están bien equipados para garantizar la inocuidad de la mayoría de los alimentos que se consumen en los mercados internos. Una estructura unificada o un sistema integrado puede resultar eficaz, pero cuando esto no es posible debido a motivos históricos o políticos, una estrategia nacional de control de alimentos puede ayudar a determinar las funciones.
- *Costos del control de enfermedades.* Al considerar los costos y beneficios del control de enfermedades, se deben tener en cuenta los posibles efectos en la nutrición.
- *Determinación de prioridades holística.* Cuando las sociedades tienen múltiples objetivos, se debe considerar de qué manera el logro de un resultado apreciado afecta el logro de otros. Por ejemplo, los países en desarrollo tienen el objetivo de reducir las enfermedades de los niños y el retraso en el crecimiento, mientras que la mayoría de la leche cruda proviene del sector informal. En este contexto, prohibir la leche cruda podría tener

efectos graves en la nutrición de los hogares. Aun en aquellos lugares donde el riesgo de ETA debido a los mercados informales no es marginal, también es importante considerar los beneficios de los alimentos nutritivos, así como los medios de vida de cientos de millones de mujeres y hombres que trabajan en las cadenas de valor informales.

CONCLUSIONES

Hay pruebas razonables de que la mayoría de la carga conocida de las ETA proviene de riesgos biológicos, de que la mayor parte de la carga recae en los países en desarrollo y de que, en gran parte, se debe al consumo de alimentos frescos perecederos vendidos en mercados informales. La primera evaluación mundial de la carga de las ETA estima que estas causaron 420 000 muertes y 33 millones de AVAD² en 2010 (98 % en los países en desarrollo), lo que resulta comparable con las cargas de la malaria, la tuberculosis o el VIH/SIDA.

Los alimentos inocuos son un componente esencial de un entorno alimentario saludable. No obstante, los objetivos nutricionales y de inocuidad de los alimentos no siempre guardan consonancia entre sí. En particular, los alimentos más nutritivos son los más riesgosos y los enfoques de etiquetado e información no resultan adecuados para garantizar la inocuidad alimentaria.

Existen oportunidades para mejorar la inocuidad alimentaria por medio de tecnologías, innovaciones en la cadena de valor y la reestructuración de la



© FAO/Ezequiel Becerra

gobernanza de la inocuidad alimentaria, pero no se comprende bien la viabilidad y eficacia de estos métodos. Además, los esfuerzos para mejorar la inocuidad alimentaria pueden tener efectos adversos imprevistos, tales como perjudicar la nutrición. No obstante, considerando la preocupación generalizada en materia de inocuidad alimentaria y las crecientes pruebas de la carga de enfermedades relacionada y los costos económicos, es probable que esta área reciba mayor atención en el futuro.

² Años de vida ajustados en función de la discapacidad.



*Para ver una exposición detallada sobre este tema, consúltase la publicación completa *Influencing food environments for healthy diets* (*Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables*) en línea (disponible en www.fao.org/3/a-i6484e.pdf).*

Recuadro 2. Inocuidad alimentaria: mensajes clave

- La carga para la salud de las ETA ha sido, en gran medida, subestimada: es comparable a la carga de la malaria, el VIH/ SIDA o la tuberculosis. La mayor parte de la carga conocida de las ETA recae en los países en desarrollo (98 %) y se debe a riesgos biológicos más que a riesgos químicos (97 % y 3 % respectivamente).
- Las enfermedades transmitidas por alimentos causan importantes efectos indirectos, ya que cambian el comportamiento de los consumidores en relación con la compra.
- Existen oportunidades para mejorar la inocuidad alimentaria en los países en desarrollo por medio de tecnologías, innovaciones en la cadena de valor y la reestructuración de la gobernanza de la inocuidad alimentaria, pero aún no se comprenden bien la viabilidad y eficacia de estos métodos.

INFLUIR EN LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS EN PRO DE DIETAS SALUDABLES A TRAVÉS DEL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

INTRODUCCIÓN

Un entorno alimentario saludable garantiza que haya alimentos saludables y nutritivos disponibles, asequibles, aceptables y deseables para todas las personas. Las etiquetas de los alimentos pueden llamar la atención de los consumidores sobre los beneficios y riesgos para la salud de nutrientes o ingredientes específicos y motivar a los productores a producir alimentos más saludables, mejorando de ese modo el medio ambiente y ayudando a los consumidores en forma directa a practicar una alimentación saludable.

Según la Comisión del Codex Alimentarius, una etiqueta es "cualquier marbete, rótulo, marca, imagen u otra materia descriptiva o gráfica, que se haya escrito, impreso, estarcido, marcado, marcado en relieve o en huecograbado o adherido al envase de un alimento". El etiquetado incluye "cualquier material escrito, impreso o gráfico que contiene la etiqueta, acompaña al alimento o se expone cerca del alimento, incluso el que tiene por objeto fomentar su venta o colocación" (FAO y OMS, 2007).

Las etiquetas de los alimentos están generalizadas en muchos entornos alimentarios; algunas se incluyen en forma voluntaria, mientras que otras son requeridas por la ley. Las políticas de etiquetado voluntario permiten a los productores decidir qué información difundir. Generalmente, los productores se sienten motivados a incluir una etiqueta cuando la información estimula las

ventas porque las etiquetas aumentan la conciencia del consumidor acerca de los beneficios de un producto. No resulta sorprendente que sea improbable que dichas etiquetas informen acerca de algún atributo negativo del producto. No se incluyen etiquetas de carácter voluntario en todos los alimentos, lo que limita la capacidad del consumidor para comparar productos.

Las políticas de etiquetado obligatorio tienen el objetivo de facilitar información que se considera necesaria para proteger a los consumidores. Las políticas de carácter obligatorio usualmente abarcan un abanico más amplio de productos que las políticas de carácter voluntario. Se exige los productores difundan información que pueda atraer o desalentar las ventas del producto. El requisito de colocar información acerca de los riesgos en los envases puede motivar a los productores a reformular los productos a fin de evitar las etiquetas que pueden causar percepciones negativas de los mismos.

TIPOS DE ETIQUETAS SOBRE NUTRICIÓN

En muchos países, pueden encontrarse varios tipos de etiquetas que facilitan información relativa a la nutrición. A continuación, se exponen las fortalezas y limitaciones de cada una de estas etiquetas.

Declaraciones de nutrientes

Uno de los tipos más comunes de etiquetas sobre nutrición son las declaraciones de nutrientes, que usualmente se presentan en un sector en la parte posterior o lateral de un envase. A partir de 2016, 68 gobiernos han promulgado listas obligatorias de nutrientes en los alimentos envasados. Las directrices del Codex recomiendan que las etiquetas nutricionales proporcionen información sobre energía alimentaria (calorías), proteínas, carbohidratos con exclusión de la fibra alimentaria, contenido total de grasa, grasas saturadas, sal y azúcares totales. También puede proporcionarse información sobre vitaminas y minerales.

Los consumidores utilizan las declaraciones de nutrientes para comparar productos según rasgos específicos, verificar las declaraciones y seleccionar los productos más adecuados según sus necesidades. Sin embargo, si bien muchos consumidores "miran" y "leen" las declaraciones de nutrientes, muchos menos consumidores realmente comprenden cómo se puede utilizar la información para crear una dieta saludable. A fin de poder comprender este tipo de etiquetas, los consumidores deben contar con competencias funcionales en alfabetización y aritmética elemental, además de conocimientos sobre nutrición, y muchos consumidores carecen de todos ellos. Las declaraciones de nutrientes no sintetizan la información de una manera que orienta

a los consumidores acerca de los beneficios generales y riesgos para la salud del producto. Por lo tanto, las declaraciones de nutrientes deben ir acompañadas de programas educativos a fin de que los consumidores puedan comprenderlas.

Listas de ingredientes

Un segundo tipo de etiqueta de uso muy difundido y que a menudo es obligatorio es la lista de ingredientes. Los consumidores pueden usar estas listas para identificar alimentos con ingredientes que contribuyen a la salud, así como ingredientes que se deberían reducir o evitar por completo. Una debilidad de las listas de ingredientes es que pueden ser muy extensas y demasiado técnicas como para que los consumidores las comprendan. Las etiquetas de ingredientes podrían mejorarse usando palabras simples y comunes y aumentando su visibilidad y legibilidad en la etiqueta.

Declaraciones sobre contenido de nutrientes y función de los nutrientes

Las declaraciones voluntarias de las propiedades nutricionales de los productos alimentarios se utilizan en países con niveles de ingresos altos, medios y bajos. Los fabricantes utilizan las declaraciones para distinguir sus productos, ampliar sus líneas de productos, cumplir los reglamentos y las comunicaciones sobre salud pública y mejorar la imagen de su marca. Por ejemplo, las declaraciones pueden

afirmar que los nutrientes específicos de un producto son "de alto contenido", "de bajo contenido", "fortalecidos" o "no agregados". Si bien estas declaraciones son voluntarias, las leyes nacionales y las normas internacionales definen los criterios acerca del uso de esas etiquetas.

La capacidad de formular declaraciones que diferenciarán un producto según su contenido de nutrientes pueden motivar a los productores a desarrollar productos más nutritivos.

La experiencia demuestra que esas declaraciones atraen la atención de los consumidores a los productos que son especialmente nutritivos. Sin embargo, sin reglamentos apropiados, estas declaraciones también pueden inducir a error a los consumidores acerca del valor general de un producto.



© FAO/Alessia Pierdomenico

Sistemas de clasificación en el etiquetado de la parte delantera del envase

Décadas de experiencia han llevado a muchos expertos a llegar a la conclusión de que deben cambiarse las etiquetas a fin de que: 1) sean fáciles de entender, 2) no requieran conocimientos previos sobre nutrición, y 3) los consumidores puedan encontrarlas fácilmente en el envase. Muchos creen que las etiquetas no solo deberían proporcionar orientación además de presentar datos, sino que debería haber también una clasificación del producto y

que la etiqueta debería poder recordarse fácilmente.

En respuesta a estas necesidades, se desarrollaron las etiquetas de la parte delantera del envase que usan números, símbolos y clasificaciones para sintetizar la calidad nutricional del producto. Tres tipos de etiquetas de la parte delantera del envase han cobrado importancia en el último decenio: las indicaciones de valores diarios de referencia, las opciones y los semáforos nutricionales. Estas etiquetas son claramente visibles para los compradores, lo que les ahorra tiempo y atrae su atención aun cuando no

estén buscando activamente la información. Es necesario armonizar las etiquetas de la parte delantera de los envases para evitar confusiones para los consumidores.

RECOMENDACIONES FINALES

En todo el mundo, las etiquetas de los alimentos son una herramienta muy difundida para mejorar el entorno alimentario, porque la información llega al consumidor cuando se están tomando decisiones de compra. Las etiquetas describen productos específicos. El etiquetado puede permitir a los consumidores ejercer su derecho a la información y aplicar sus conocimientos sobre nutrición para elegir cualquier tipo de alimento. Las etiquetas también son menos restrictivas que las prohibiciones de alimentos y menos costosas que los impuestos y subvenciones. Forzosamente, la elaboración y aplicación de políticas sobre etiquetado requiere negociación y colaboración entre las partes interesadas. Este proceso participativo puede fomentar el consenso al mismo tiempo que contribuye a la sostenibilidad de las estrategias que mejoran el entorno alimentario.

Millones de consumidores de muchos países ven y utilizan las etiquetas de los alimentos; no obstante, la experiencia ha demostrado que las etiquetas y las políticas sobre etiquetado deben mejorar para poder alcanzar todo su potencial como una herramienta útil. Se proponen las siguientes recomendaciones:



© FAO/Filippo Brascresco

- La eficacia de las etiquetas depende de los conocimientos sobre nutrición y las competencias de alfabetización de los consumidores, así como de su motivación para elegir una dieta saludable. Por lo tanto, se requieren guías alimentarias, educación nutricional y campañas de salud pública además de políticas sobre etiquetado.
- Es necesario mejorar el diseño de las etiquetas para que resulten más accesibles y atractivas para todos. Mejorar la legibilidad de las etiquetas existentes mejoraría el uso de la información nutricional por parte de los consumidores. Se requieren sistemas de etiquetado que puedan comprender las personas analfabetas.
- El etiquetado puede estimular la reformulación de los productos y añadir opciones de alimentos más saludables al mercado. Más productores deberían desarrollar productos nuevos que tengan contenidos reducidos de sodio/sal, ácidos grasos saturados y trans y azúcares. A fin de garantizar el éxito a nivel comercial, algunos recomiendan introducir estos productos gradualmente para permitir que se adapten las preferencias en cuanto al gusto.
- Es necesario armonizar los enfoques de etiquetado a fin de evitar confusiones para los consumidores y permitirles que puedan comparar productos. Las normas de etiquetado del Codex pueden facilitar estos esfuerzos.



- Los gobiernos y las asociaciones de consumidores y de la industria pueden compartir su experiencia para facilitar la puesta en práctica de las políticas sobre etiquetado. La asistencia podría incluir capacitación sobre requisitos legales, análisis de la composición de los productos alimentarios, diseño de etiqueta que los consumidores puedan comprender y fabricación de etiquetas.
- La puesta en observancia de las políticas sobre etiquetado requiere un sistema de control de alimentos eficiente. Esto incluye la capacidad para vetar las etiquetas que inducen a error a los consumidores. Algunos gobiernos y productores requerirán asistencia para fortalecer sus sistemas de control de alimentos.

Recuadro 3. Etiquetado de los alimentos: mensajes clave

- Las etiquetas de los alimentos atraen la atención de los consumidores a los beneficios y riesgos para la salud de productos alimentarios específicos. Los consumidores utilizan etiquetas para comparar productos según rasgos específicos, verificar las declaraciones y seleccionar los productos adecuados según sus necesidades.
- El etiquetado motiva a los productores de alimentos para formular alimentos nutritivos. Los fabricantes utilizan las etiquetas para distinguir sus productos, ampliar sus líneas de productos, cumplir los reglamentos y las comunicaciones sobre salud pública y mejorar la imagen de su marca.
- Las etiquetas deben ser fáciles de entender y no deben requerir conocimientos previos sobre nutrición. Los diseños de las etiquetas deberían ser atractivos para todo tipo de personas, incluidas aquellas con escasas competencias funcionales en alfabetización y aritmética elemental. Mejorar la legibilidad de las etiquetas mejoraría el uso de la información nutricional por parte de los consumidores.

*Para ver una exposición detallada sobre este tema, consúltese la publicación completa *Influencing food environments for healthy diets (Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables)* en línea (disponible en www.fao.org/3/a-i6484e.pdf).*

INFLUIR EN LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS EN PRO DE DIETAS SALUDABLES A TRAVÉS DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS

INTRODUCCIÓN

Las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) pueden desempeñar una función importante para garantizar un entorno alimentario saludable. En esta sección se presenta una reseña de las guías alimentarias basadas en alimentos que existen alrededor del mundo, se analiza su función actual en la conformación del entorno alimentario y se exponen sugerencias para mejorar su eficacia.

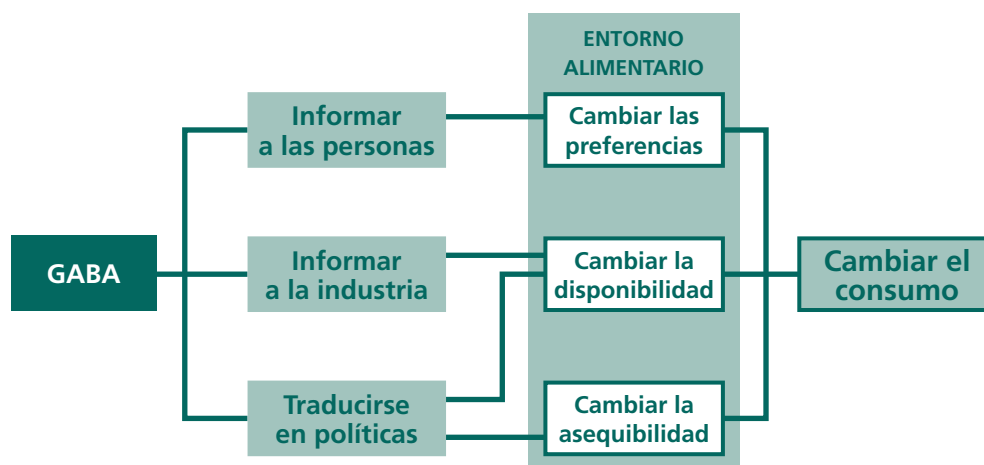
¿Qué son las guías alimentarias basadas en alimentos?

Las guías alimentarias basadas en alimentos son mensajes breves, prácticos y accesibles, basados en datos científicos, para orientar a las personas acerca de la alimentación sana y los estilos de vida sanos relacionados que las

mantienen bien nutridas y sanas y pueden ayudar a prevenir la malnutrición en todas sus formas. A diferencia de las recomendaciones de ingesta de nutrientes, que son normas que se aplican en todo el mundo, estas guías alimentarias se adaptan a las condiciones nutricionales, geográficas, económicas y culturales en las que se aplican. En muchos casos, los mensajes de las guías alimentarias se ilustran con la ayuda de representaciones visuales tales como pirámides, platos y otros diagramas, que también se denominan guías de alimentación. Estas muestran las contribuciones relativas recomendadas de diferentes grupos de alimentos a la dieta. Además de proporcionar la información necesaria para elegir opciones de alimentación más saludable, las guías alimentarias pueden actuar como base

para establecer las normas nutricionales para las políticas de adquisiciones públicas (por ejemplo, comidas en escuelas u hospitales) o para el apoyo a la seguridad social (por ejemplo, programas de distribución de alimentos); orientar las políticas en relación con la comercialización y la publicidad de los alimentos; y, por lo menos en teoría, fundamentar la oferta de alimentos por parte de los agentes del sector privado (por ejemplo, minoristas, restaurantes y cantinas) y establecer la dirección para la industria alimentaria acerca de composición, etiquetado y promoción de alimentos. Para resumir, las guías alimentarias basadas en alimentos afectan el consumo a través de tres vías principales: información para las personas, información para la industria, e información para fundamentar políticas (Figura 2).

Figura 2: Las tres vías principales en que las guías alimentarias basadas en alimentos pueden afectar al entorno alimentario y, a su vez, los hábitos de consumo.





Vinculación entre la salud personal y los cambios sociales mundiales

Es un hecho reconocido que los sistemas alimentarios actuales son insostenibles desde el punto de vista ambiental y social. Los sistemas de producción, distribución y consumo han erosionado la base de recursos naturales y han contribuido al cambio climático. También son vulnerables a las crisis climáticas y ambientales y no ofrecen a las personas una alimentación adecuada. A fin de poder abordar los problemas de seguridad alimentaria hoy garantizando

al mismo tiempo una alimentación viable para las generaciones del mañana, nuestros sistemas alimentarios deben ser más sostenibles. Las guías alimentarias pueden cumplir una función en la conformación de un sistema alimentario más sostenible y que promueva la buena salud ofreciendo orientación acerca de hábitos alimentarios que no solo satisfacen los requisitos nutricionales sino que además generan menos efectos ambientales. En los últimos años, algunos países (Alemania, el Brasil, Suecia y Qatar) han comenzado a integrar las consideraciones relacionadas con la sostenibilidad del medio

ambiente en sus guías alimentarias nacionales, como se expone con más detalle en otras publicaciones (Gonzalez Fischer y Garnett, 2016).

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión en línea de las guías alimentarias nacionales de todo el mundo, utilizando información disponible públicamente. Se incluyeron las guías en sí mismas, guías alimentarias relacionadas y otros documentos de apoyo, comunicados de prensa acerca de su publicación y literatura general sobre el tema, tales como estudios e informes científicos.

RESULTADOS Y ANÁLISIS

Panorama general

Se identificaron 83 países que disponen de guías alimentarias oficiales. Se observaron algunos sesgos geográficos claros (solo cinco de esos países se encuentran en África, Figura 3) y una clara relación entre los ingresos de un país y la probabilidad de que disponga de guías alimentarias. Solo dos de los 31 países de ingresos bajos disponen de guías, mientras que 43 países de ingresos altos (de un total de 80) disponen de guías alimentarias (Cuadro 1). Es probable que esto refleje falta de capacidad y recursos, en el primer caso, y el hecho de que los países más prósperos

pueden dedicar más tiempo y recursos a las opciones sobre consumo y alimentación, ya que no tienen problemas inmediatos de disponibilidad y suministro de alimentos.

La necesidad de contar con guías alimentarias debe situarse en el contexto de un cambio en la carga de las enfermedades relacionadas con la alimentación. Si bien el hambre absoluta sigue siendo un problema que afecta a 793 millones de personas en todo el mundo, principalmente en el África subsahariana y Asia meridional, los países en desarrollo están comenzando a experimentar los mismos problemas relacionados con la alimentación, como obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas, tradicionalmente asociados a

los países de ingresos altos. Se requieren guías que tengan en cuenta estas tendencias de los países de ingresos medianos y bajos y ayuden a encausar un rumbo de alimentación que evite los principales problemas de salud y sostenibilidad que se experimentan en el mundo desarrollado.

Figura 3: El mapa ilustra los 83 países (en verde) que disponen de guías alimentarias que se incluyeron en este análisis



Fuente: Gonzalez Fischer y Garnett, 2016.



© FAO/Benjamin Rasmussen

Cuadro 1: Clasificación de los países que cuentan o no con guías alimentarias, según su nivel de ingresos, de acuerdo con la clasificación del Banco Mundial

	Total	Con guías
Países de ingresos bajos	31	2 (6%)
Países de ingresos medianos bajos	51	12 (24%)
Países de ingresos medianos altos	53	26 (45%)
Países de ingresos altos	80	43 (53%)
Todos los países	215	83 (38%)

Proceso de elaboración

Cómo formular las guías

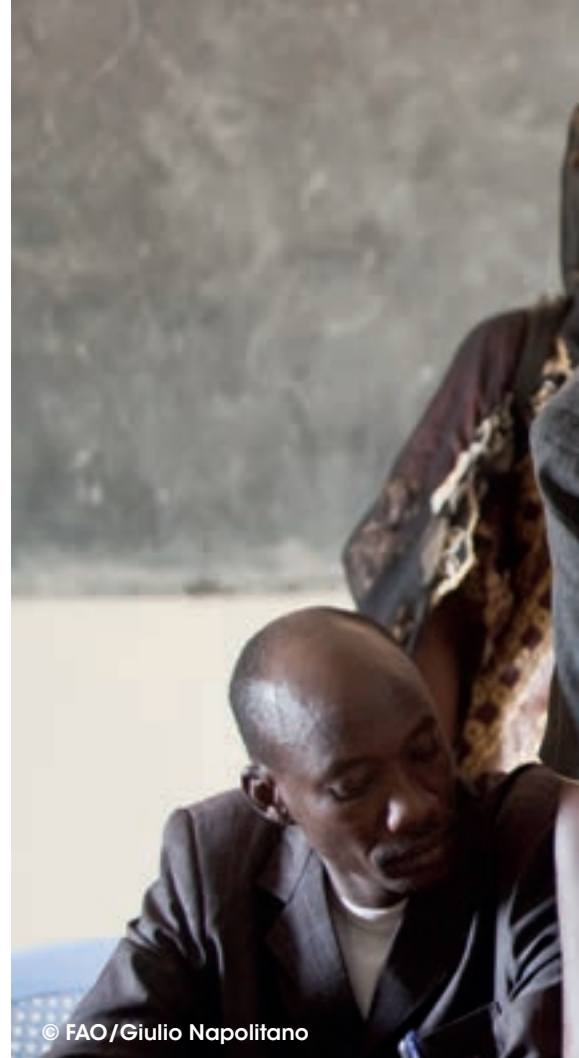
En la mayor parte de los países, la elaboración de las guías corresponde al ámbito del Ministerio de Salud o su equivalente. Por consiguiente, la mayoría de los expertos que participan en la producción de las guías provienen de las áreas de la nutrición y la salud pública.

A menudo, resulta difícil separar el proceso científico del proceso político. Por ejemplo, la decisión final acerca de si debía excluirse la sostenibilidad de las guías de los Estados Unidos de América para 2015 reflejó más un criterio político que un desacuerdo fundamental acerca de la base de pruebas científicas.

Presentación y mensajes

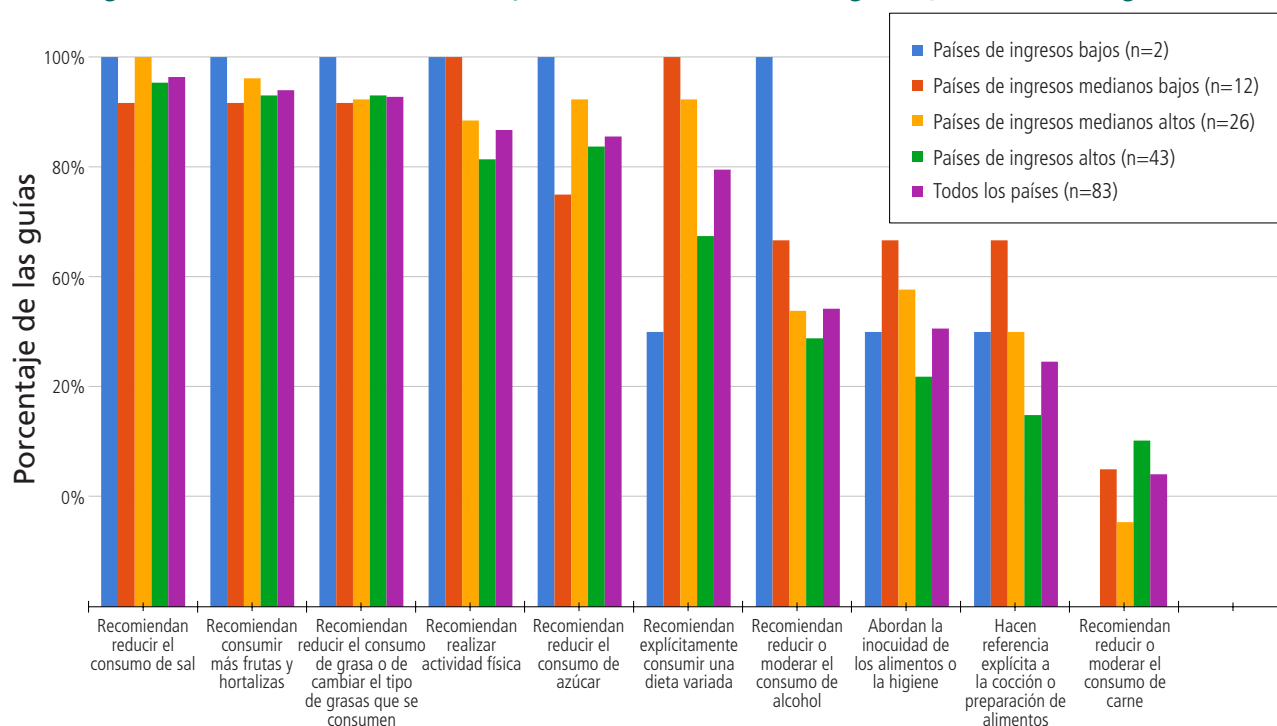
La mayoría de las guías presenta mensajes muy similares (Figura 4).

A pesar del alto impacto ambiental relacionado con la producción de carne y la declaración de 2015 de la OMS acerca de los vínculos entre la carne procesada, y posiblemente la carne roja, y el cáncer (Bouvard *et al.*, 2015), solo 20 de las 83 directrices (24 %) recomiendan reducir o limitar la ingesta de carne; entre estas, algunas distinguen entre la carne roja y la carne procesada.



© FAO/Giulio Napolitano

Figura 4: Resumen de los mensajes más comunes de las guías por nivel de ingresos.



Fuente: Gonzalez Fischer y Garnett, 2016 (adaptación).



Destinatarios

La mayoría de los países que publican guías presentan orientación adecuada a las necesidades de la población general; algunas, además, presentan asesoramiento por separado para grupos específicos.

No se encontraron ejemplos de guías oficiales destinadas a minoristas y proveedores de servicios de comidas, los guardianes del consumo de alimentos. Si estuvieran disponibles, estas guías podrían establecer qué alimentos deberían ofrecerse preferentemente al por menor en tiendas, restaurantes y cantinas. En algunos países, el consumo en los hogares representa una proporción importante del consumo total de alimentos, especialmente de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, azúcar o sal.

Seguimiento y evaluación

Los procesos de seguimiento y evaluación destinados a evaluar las repercusiones de las guías resultan esenciales. Muchos países invierten esfuerzos considerables en desarrollar guías alimentarias, pero luego no prestan atención, o bien prestan poca atención, a la evaluación de sus repercusiones.

Un paso que falta: la traducción en políticas

Resulta esencial que las guías influyan en las políticas para que puedan afectar de manera significativa a los entornos alimentarios. No obstante, no resultan claros los vínculos entre las guías alimentarias y otras políticas.

RECOMENDACIONES FINALES

A pesar de las limitaciones y deficiencias que aquí se describen, las guías alimentarias siguen siendo un componente fundamental de una política alimentaria coherente. En su versión óptima, presentan una pauta oficial, accesible y fácil de comprender acerca de cómo deben comer las personas y en qué dirección se requieren progresos. A fin de alcanzar todo su potencial, las guías deben basarse en datos comprobados y comunicarse de manera amplia al público en general y los profesionales de la salud. También deben sustentar el desarrollo de políticas de intervenciones y vincularse con este, como por ejemplo en la alimentación escolar, la ayuda alimentaria, las normas de las adquisiciones públicas y los reglamentos

sobre comercialización y publicidad de alimentos, entre otros.

Las investigaciones demuestran ahora con mayor solidez que centrarse solo en la salud, si bien es necesario, no es suficiente. Los sistemas alimentarios actuales presentan grandes repercusiones ambientales negativas, bajo rendimiento y alta volatilidad; en otras palabras, no son sostenibles. Las dietas compatibles con la buena salud hoy pueden socavar el bienestar de las generaciones futuras y su capacidad para acceder a alimentos nutritivos y consumirlos. Por lo tanto, resulta esencial incorporar consideraciones ambientales y otras consideraciones sociales en la definición de un hábito de alimentación deseable.

A continuación, se presenta un esquema con propuestas específicas para elaborar guías alimentarias que ayuden a crear un entorno alimentario saludable.

Las directrices deben:

- Actualizarse con frecuencia para incluir las pruebas nutricionales más recientes y ajustarse a los cambios en el ámbito de la salud pública.
- Demostrar un sentido de propiedad de múltiples sectores del gobierno y mostrar solidez ante los grupos de presión de las partes interesadas.
- Elaborarse por medio de dos procesos diferenciados e independientes:
 - elaboración basada en el asesoramiento de científicos y profesionales de un amplio abanico de experiencias y consideraciones socioeconómicas y relacionadas con la salud y el medio ambiente;
 - consultas con la sociedad civil y la industria, considerando sus intereses, pero subordinándolos a las pruebas científicas.
- Dirigirse a diferentes tipos de público, con el formato y el nivel de detalle adecuado para cada público: el público en general, los profesionales de la salud y aquellos que trabajan en el sector de la alimentación.
- Ser accesibles pero ambiciosas:
 - deben considerar los hábitos de consumo actuales y el contexto cultural, a fin de no "forzar" a las personas de una manera poco realista;
 - deben promover un cambio claro en los hábitos de consumo necesarios para fomentar hábitos verdaderamente saludables y sostenibles, adoptando y comunicando una serie de cambios alcanzables por pasos.
- Incluir asesoramiento para diferentes grupos de la población donde corresponda, incluyendo a aquellos que no comen carne o productos de origen animal.
- Incluir asesoramiento que vaya más allá de qué comer para redefinir nuestra relación con la alimentación; por ejemplo:
 - entornos preferidos para las comidas;
 - cocción y preparación de alimentos;
 - información acerca del efecto ambiental de diferentes alimentos.
- Ser promocionadas; todos deben conocer que existen:
 - la comunicación eficaz de las guías no solo ayuda a promover sus mensajes si no que contrarrestará la información inexacta de otras fuentes (por ejemplo, dietas de moda).



© FAO/Ami Vitale

- Fundamentarse y validarse por medio del monitoreo del consumo de alimentos, la concienciación pública acerca de las guías y las cuestiones que plantean.
- Estar vinculadas de manera clara con las políticas alimentarias efectivamente implementadas; por ejemplo, alimentación escolar y en hospitales, adquisiciones públicas, reglamentos sobre publicidad y normas de la industria.
- Incorporar consideraciones acerca de la sostenibilidad, para garantizar que las generaciones futuras puedan disfrutar de alimentos suficientes y nutritivos.

*Para ver una exposición detallada sobre este tema, consúltase la publicación completa *Influencing food environments for healthy diets (Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables)* en línea (disponible en www.fao.org/3/a-i6484e.pdf).*

Recuadro 4. Guías alimentarias basadas en alimentos: mensajes clave

- A pesar de las limitaciones y deficiencias que se describen, las guías alimentarias siguen siendo un componente fundamental de una política alimentaria coherente. En su versión óptima, presentan una pauta oficial, accesible y fácil de comprender acerca de cómo debe ser la alimentación de las personas y en qué dirección se requieren progresos. Es importante que los países que no han elaborado guías tomen medidas para elaborarlas.
- A fin de alcanzar todo su potencial, las guías deben basarse en datos comprobados y comunicarse de manera amplia al público en general y los profesionales de la salud. Fundamentalmente, también deben sustentar el desarrollo de políticas de intervenciones y vincularse con este, como por ejemplo en la alimentación escolar, la ayuda alimentaria, las normas de las adquisiciones públicas y los reglamentos sobre comercialización y publicidad de alimentos, entre otros.
- Las investigaciones demuestran ahora con mayor solidez que centrarse solo en la salud, si bien es necesario, no es suficiente. Los sistemas alimentarios actuales presentan grandes repercusiones ambientales negativas, bajo rendimiento y alta volatilidad; en otras palabras, no son sostenibles. Las dietas compatibles con la buena salud hoy pueden socavar el bienestar de las generaciones futuras y su capacidad para acceder a alimentos nutritivos y consumirlos. Por ende, resulta esencial incorporar consideraciones ambientales y otras consideraciones sociales en la definición de un hábito de alimentación deseable.



© FAO/Sergey Kozmin

REFERENCIAS

- Bouvard, V., Loomis, D., Guyton, K. Z., Grosse, Y., El Ghissassi, F., Benbrahim-Tallaa, L., Guha, N., Mattock, H. & Straif, K.** en nombre del Grupo de trabajo del Programa de monografías del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer. 2015. "Carcinogenicity of consumption of red and processed meat". *The Lancet Oncology* 16, 1599-1600. DOI: 10.1016/S1470-2045(15)00444-1.
- FAO.** 2013. *El estado mundial de la agricultura y la alimentación. Sistemas alimentarios para una mejor nutrición*. Roma.
- FAO et OMS,** 2007. *Etiquetado de los Alimentos* (Quinta edición), Codex Alimentarius, FAO. Roma.
- GBD (Global Burden of Disease Study).** 2013. **Collaborators: Forouzanfar, M.H., Alexander, L., Anderson, H.R., Bachman, V.F., Biryukov, S., Brauer, M., Burnett, R., Casey, D., Coates, M.M., Cohen, A., Et Al.** 2015. "Global, regional and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990–2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013". *The Lancet*, 386, 2287-323, doi: 10.1016/S0140-6736(15)00128-2.
- GLOPAN (Groupe mondial d'experts sur l'agriculture et les systèmes alimentaires au service de la nutrition).** 2016. *Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century*. Londres.
- Gonzalez Fischer, C. et Garnett, T.,** 2016. *Plates, pyramids and planets. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment*. FAO/Food Climate Research Network. (Disponible en inglés en <http://www.fao.org/3/a-i5640e.pdf>).
- Hawkes C., Smith T.G., Jewell J., Wardle J., Hammond R.A., Friel S., Thow A.M., Kain J.** 2015. "Smart food policies for obesity prevention". *The Lancet*, Volumen 385, págs. 2410-21.
- Herforth A., Ahmed S.** 2015. The food environment, its effects on dietary consumption, and potential for measurement within agriculture-nutrition interventions. *Food Security*, vol. 7, n.º 3: págs. 505-520.
- GANESAN (Grupo de alto nivel de expertos).** 2014. *Las pérdidas y el desperdicio de alimentos en el contexto de sistemas alimentarios sostenibles*. Un informe del Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial, Roma, FAO.
- McKinsey Global Institute.** 2014. *Overcoming obesity: an initial economic analysis*. Documento de debate. McKinsey & Company.
- OMS,** 2015: Nota descriptiva sobre Alimentación sana. Nota descriptiva n.º 394. (disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>).

RESUMEN DE LOS 10 COMPROMISOS DE ACCIÓN EN LA DECLARACIÓN DE ROMA SOBRE LA NUTRICIÓN

1. Erradicar el hambre y prevenir todas las formas de malnutrición en todo el mundo
2. Aumentar las inversiones para llevar a cabo intervenciones y aplicar medidas efectivas con objeto de mejorar la alimentación y la nutrición de las personas
3. Promover sistemas alimentarios sostenibles mediante la formulación de políticas públicas coherentes desde la producción hasta el consumo y en los sectores pertinentes
4. Aumentar la importancia de la nutrición en las estrategias, las políticas, los planes de acción y los programas nacionales pertinentes y distribuir los recursos nacionales en consecuencia
5. Mejorar la nutrición fortaleciendo las capacidades humanas e institucionales a través de la investigación y el desarrollo pertinentes, la innovación y la transferencia de tecnologías apropiadas
6. Fortalecer y facilitar las contribuciones y medidas de todas las partes interesadas y promover la colaboración entre los países y dentro de ellos
7. Elaborar políticas, programas e iniciativas para garantizar una dieta sana durante toda la vida
8. Facultar a las personas para adoptar decisiones informadas sobre los productos alimenticios —y crear un entorno favorable a tal fin— con objeto de seguir prácticas alimentarias saludables y prácticas adecuadas de alimentación de lactantes y niños pequeños mediante la mejora de la información y la educación en materia de salud y nutrición
9. Aplicar los compromisos de la Declaración de Roma sobre la Nutrición a través del Marco de acción
10. Prestar la debida atención a la integración de las aspiraciones y los compromisos de la Declaración de Roma sobre la Nutrición en el proceso de elaboración de la agenda para el desarrollo después de 2015, incluido un posible objetivo mundial conexo