


## Asimetría informacional en alimentos

# El ingrediente secreto

No todos tenemos un doctorado en nutrición, pero todos tenemos que comprar alimentos. La inmensa mayoría de nosotros sabe leer, pero pocos entienden lo que  en las etiquetas de la comida.

Por: Víctor Villalobos

Hace muchos años, platicaba en un taxi sobre la grasa trans y lo dañino que era para la salud. La persona que viajaba conmigo no creía lo que escuchaba: tras oír que este tipo de grasa era aun más mala que el colesterol y la grasa saturada, que tapaba las arterias del corazón y alteraba nuestra producción de hormonas —entre otras “maravillas”—, se animó a decir: “Eso no es cierto, si ese ingrediente fuera tan malo como dice, ya lo habrían prohibido las autoridades”.

Era el año 2001. Para ese entonces, en Dinamarca y Canadá ya se había propuesto restringir o eliminar la grasa trans de los productos alimenticios. Después de 13 años, a pesar de que científicamente no existe duda de su efecto dañino en el cuerpo humano, tanto en México como en Estados Unidos, aún es legal vender y utilizar grasa trans para producir alimentos.



## Asimetría informacional en alimentos

No todos los ingredientes que se pueden usar legalmente en un producto alimenticio son saludables. Actualmente, en el mercado de alimentos, los consumidores poseen menos información que los productores para tomar decisiones en cuanto a qué alimentos o ingredientes comprar. En teoría económica esto se conoce como asimetría informacional. Mientras que un productor sabe exactamente qué produce y por qué utiliza ciertos métodos al producir un alimento, el consumidor no sabe qué hay en un alimento, ni por qué sería bueno o malo consumirlo. Este fenómeno no sólo afecta a los consumidores “de a pie”, también a muchos restauranteros y productores de alimentos que compran sus ingredientes a otras compañías, sin saber cuáles pueden ser dañinos para la salud y terminarán afectando a sus clientes.

¿Existe una forma más fácil de prevenir a la población sobre alimentos con ingredientes que no son seguros? Sí. Como ya vimos, no todos los ingredientes que son legales son saludables. Debería haber alguna manera fácil de identificar los productos que sí son saludables de los que no lo son.

En los últimos años, en varios países se ha propuesto agregar al etiquetado de alimentos un símbolo, calificación o señalamiento en la parte frontal del producto. Este símbolo permitiría al consumidor saber si un producto, además de cumplir normas oficiales y legales, pasa ciertas normas nutricionales. Éste es el etiquetado frontal al que nos referíamos al principio del artículo.

Por ejemplo, en Inglaterra se propuso usar las luces del semáforo para indicar si “le paramos” (rojo), “comemos con advertencia” (amarillo) o “comemos libremente” (verde) un alimento. Así, de un vistazo, los consumidores pueden decidir si su producto favorito pasa estas normas nutricionales básicas.

En Nueva Zelanda y Australia se ha propuesto algo similar.

Un programa un poco diferente es el que se usa en varios países escandinavos como Noruega, Suecia y Dinamarca. En él se presenta un símbolo en forma de cerradura. Si el símbolo es verde, se trata de un producto que, dentro de su categoría, es bastante saludable. Por el contrario, si está oscuro, significa que no pasa el control de calidad nutricional.

En los últimos años, se ha discutido en México el uso de un etiquetado frontal de alimentos —con colores o símbolos— que indique cuáles opciones son más saludables. Desafortunadamente, el gobierno, las empresas productoras y organizaciones de consumidores no se han puesto de acuerdo. Sea cual sea la propuesta que surja, hay varias maneras de ver si el etiquetado funciona o no.

La primera prueba de fuego para todo etiquetado de alimentos es lograr que las personas compren y consuman alimentos

más saludables dentro de cada categoría. Si el etiquetado logra orientar a las personas en ésta y otras grandes complicaciones alimentarias, habrá logrado parte de su cometido.

La segunda prueba de fuego es lograr orientar a la industria para producir alimentos más saludables. En términos económicos, el mercado de alimentos —la oferta y demanda— ha fallado en producir el mayor beneficio para la sociedad. La historia no perversa es que las compañías comenzaron a producir alimentos con más azúcares, grasas y aditivos, porque se vendían mejor; las personas dejaron de comprar alimentos más saludables porque dejaron de encontrarlos y de exigirlos por ignorancia. Se formó un círculo vicioso debido a la asimetría informacional. El etiquetado debería intentar romper este círculo vicioso. Si un alimento tiene un logo donde se diga que es una opción saludable, potencialmente atraerá más ventas que los que no lo tienen. A su vez, esto debería motivar a la industria a producir más alimentos con ese logo. Esperemos que cuando se proponga un etiquetado frontal de alimentos para el mercado mexicano, nos ayude a entender cuáles alimentos es más saludable comer.

En la actualidad, no entendemos qué estamos comiendo, tal y como lo sabían nuestros bisabuelos: ¿es bueno que las galletas tengan grasa parcialmente hidrogenada?, ¿debería preferir las verduras enlatadas a las congeladas?, ¿es mejor tomar una “bebida láctea” que una leche? Mi respuesta a todas estas preguntas es no. Un etiquetado frontal debería ayudar a responder muchas de ellas de una manera práctica. Para responder las demás, al menos deberíamos tener acceso a la información necesaria.

## ¿Confiar o no confiar?

### 2 de cada 3

entrevistados alrededor del orbe cree que las aseveraciones nutricionales de los productos no son confiables, o sólo en ocasiones.

### 33%

cree que las indicaciones calóricas son ciertas.

### 80%

de los consumidores piensa que las afirmaciones "fresco" o "bueno para el corazón" no son creíbles o solamente en ocasiones.

### 22%

de los entrevistados en Latinoamérica cree que las aseveraciones relacionadas con la salud son confiables.

**59%**  
de los consumidores  
alrededor del mundo  
afirma tener dificultad  
para entender  
las etiquetas  
nutricionales.

**Algunas veces, por falta de información,** o por no comprenderla a cabalidad, consumimos ingredientes que pueden perjudicar nuestra salud. Éstos son algunos\* que se encuentran en el "ojo del huracán". La próxima vez que vayas de compras, presta atención a las etiquetas.

► **Aceites hidrogenados:** son el resultado de calentar aceites sanos a mil grados centígrados para convertirlos en conservadores. Comerlos es comparable a consumir un plástico líquido.

► **Glutamato monosódico:** es un saborizante natural sin valor nutricional. El glutamato es un derivado de maíz, melaza o trigo que es desglosado hasta convertirlo en un cristal. Algunas investigaciones afirman que podría causar desórdenes neurológicos.

► **Jarabe de maíz rico en fructosa:** está hecho de maíz genéticamente modificado, y su consumo se le asocia con resistencia a la insulina, diabetes, hipertensión y aumento de peso.

► **Benzoato de sodio:** se convierte en un veneno cancerígeno cuando se combina con ácido ascórbico. Suele aparecer en alimentos *light*.

\* Torres, Marco. (4 de marzo de 2013). "20 Ingredients To Memorize and Avoid in Any Food You Consume". WakingTimes. Consultado el 13 de febrero de 2014, en <http://www.wakingtimes.com/2013/03/04/20-ingredients-to-memorize-and-avoid-in-any-food-you-consume/>



**PODEMOS USAR LA INFORMACIÓN QUE YA VIENE EN LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS PARA HACER MEJORES COMPRAS**

## Asimetría informacional en alimentos

Es menester agradecer a los productores honestos el darnos información completa, clara y precisa sobre los ingredientes que utilizan. Su función social es proveernos de alimentos sabrosos y seguros. A los productores que no perciben esta función, les recordamos que ellos también son consumidores de alimentos y que desearán tener información veraz para decidir qué comer.

La libertad de elegir está relacionada con el derecho a saber qué estamos comiendo. La sociedad mexicana necesita que las compañías de alimentos sean respetuosas de nuestro derecho a saber y nuestro derecho a comer saludablemente. Pero también, la sociedad mexicana necesita que los consumidores usen las herramientas que tienen a su alcance para comprar inteligentemente. El etiquetado de alimentos, tal como existe ahora, puede ayudar a muchos consumidores a elegir productos que sean sabrosos, pero sólo si también son saludables.

Si nos dan información que necesitamos para elegir, y tenemos que elegir entre galletas que se arrancian rápido o las que no, todos preferimos que las galletas se arrancien primero. Esto debe quedar claro para toda empresa que se dedique a producir y vender alimentos: nos gusta buen precio y sabor, pero no a costa de nuestra salud. 🍪



## Verdades a medias

**Los ejemplos sobran. ¿Por qué las compañías usan grasa parcialmente hidrogenada —conocida también como grasa trans— en panes y galletas?** Porque este tipo de grasa no se arranca fácilmente. La fecha de caducidad se puede extender, pues los productos se pueden almacenar por más tiempo. Esto le conviene a los productores. El problema es que la grasa parcialmente hidrogenada se integra a nuestros tejidos, causando numerosos problemas de salud, que finalmente aumentan la mortalidad de los que la consumen. Al comprar productos con este tipo de grasa, estamos provocando nuestro propio “arrancamiento”. Nuestra fecha de caducidad —nuestra muerte— se vuelve más cercana.

¿Por qué las compañías comenzaron a listar “azúcares” en lugar de “azúcar” en los ingredientes? Porque con azúcares no indican el nombre exacto del ingrediente que usan. En algunos casos, lo que encubren es el uso del jarabe de maíz alto en fructosa por la mala publicidad que ha tenido. Uno podría inferir que lo usan porque sale más barato producir los alimentos con este jarabe que con azúcar de caña. ¿Es lo mismo para el consumidor? Quizá no, y uno tendría que preguntarse por qué intentan ocultar ese ingrediente. Científicamente, como casi siempre ocurre en materia de nutrición, hay un acalorado debate sobre si es dañino o no. Hasta el año pasado, iba ganando la postura de que “no debería ser más dañino que el azúcar”. Enfatizo: “más dañino”.

¿Qué podemos hacer para combatir la asimetría informacional? Podemos usar la información que ya viene en los productos alimenticios para hacer mejores compras, cuidar nuestra salud y evitar que nos den “gato por liebre”.

## El poder de decidir

**Cuando un fabricante de alimentos hace sus productos, existen ciertas normas que debe cumplir.** Entre ellas está el listar los ingredientes que utiliza. El etiquetado de alimentos es parte de las Normas Oficiales Mexicanas. Tenemos esta norma en el país gracias a un esfuerzo muy grande de parte de inspectores de la Secretaría de Salud y de productores que honestamente cumplen con esa norma. Es un esfuerzo que la sociedad mexicana ya hace y que nosotros los consumidores deberíamos utilizar. Lo podemos hacer de muchas maneras.

### 1 Para decidir si un producto es lo que parece ser.

Los ingredientes están listados en orden de mayor a menor cantidad. Por ejemplo, si un producto lo anuncian como cátsup, uno esperaría que su ingrediente principal fuera jitomate, ¿cierto? **Te invito a comprobar si el primer ingrediente de tu cátsup favorita es jitomate, o si tiene más azúcar que jitomate.**

Otro ejemplo. Las mermeladas idealmente deberían ser fruta con azúcar, ¿no? Revisa si las mermeladas que compras tienen más azúcar que fruta; ¿cuál ingrediente está listado primero? La cantidad que uno está dispuesto a pagar por una mermelada con fruta es mayor que lo que pagaría por un poco de azúcar con sabor.

Ahora mira las galletas. ¿Cuál es su ingrediente principal? ¿Azúcar? ¿Grasa? Muchos de nosotros asumimos que debería ser harina de trigo.

### 2 Para evitar ingredientes no saludables.

Los productores tienen la obligación de describir los ingredientes que usan. Ahí puedes verificar si tienen o no ingredientes que es legal utilizar, pero que no son saludables. Por ejemplo, como habíamos mencionado, **si en el listado vemos que tiene las palabras “parcialmente hidrogenada” o “parcialmente hidrogenado”, entonces tiene un ingrediente que es grasa trans.** En este sentido, el listado de ingredientes es más preciso que la tabla de composición nutrimental o la publicidad que la empresa haga.

Si te interesa aprender más, puedes consultar con nutriólogos qué otros ingredientes debes evitar en los productos. Basta con ir una vez al súper y decidir cuál de tus productos favoritos es más saludable.

## La simplificación de la información

En respuesta a la necesidad de desarrollar maneras más simples y fáciles de presentar la información nutrimental, productores, vendedores y organizaciones no gubernamentales han creado una serie de símbolos que ayuden a los consumidores a tomar mejores decisiones. Aquí algunos ejemplos:



### ► Guía del corazón.

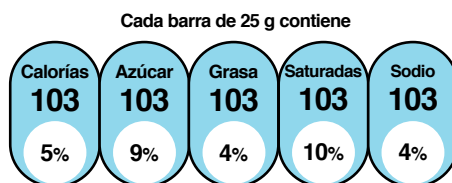
Creado en 1987 por la American Heart Association para indicar a los consumidores que el producto es “amigable” con el corazón.



### ► Cerradura.

Desarrollado en Suecia en 1989 para identificar alimentos saludables. Después se extendió a Noruega y Dinamarca.

► **Guía de cantidades recomendadas.** También desarrollado en Reino Unido en 2006, indica el porcentaje de las necesidades nutrimentales diarias de los consumidores, basadas en recomendaciones internacionales de necesidades nutrimentales y de energía en adultos saludables.



Guía de cantidades recomendadas

► **Semáforo.** Creado en 2006 por la Agencia de Estándares para Alimentos, del Reino Unido, para ayudar a los consumidores a tomar decisiones saludables con un sistema más fácil de comprender.



“  
Un sistema obligatorio y estandarizado de etiquetado, además de ayudar en las elecciones de los consumidores, podría también conducir a los productores a modificar sus productos y a mejorar su calidad y el perfil nutricional de los alimentos, con el fin de corresponder a las dietas recomendadas, que beneficiará enormemente la salud y calidad de vida de los consumidores.  
”

Negrea, 2008

**Sobre el autor:**  
Víctor Villalobos es candidato a Doctor en Salud Pública por la Universidad de California, Berkeley.