

Agosto 2017

Gacetilla CINCAP

## ¿QUE SON LOS SISTEMAS DE PERFILADO NUTRICIONAL?

La obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y los distintos tipos de cáncer, son hoy unos de los principales problemas de salud pública a nivel mundial. La alimentación poco saludable es uno de sus principales factores de riesgo y, como consecuencia, se incrementan cada vez más los esfuerzos para lograr que las personas realicen mejores elecciones alimentarias.

### ¿A qué se hace referencia cuando se habla de “perfilado nutricional”?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el perfilado nutricional es la “ciencia de clasificar o ‘rankear’ alimentos de acuerdo a su composición nutricional por razones relacionadas con la prevención de enfermedades y la promoción de la salud”<sup>a</sup>.

### ¿Para qué sirven los “Sistemas de Perfilado Nutricional” (SPN)?

Los SPN buscan proporcionar una manera de diferenciar entre alimentos y bebidas no alcohólicas “que más probablemente sean parte de una alimentación saludable de aquéllos que lo sean menos probablemente (especialmente aquellos alimentos que puedan contribuir a un excesivo consumo de energía, grasas saturadas, trans, azúcar o sal)”<sup>a</sup>.

El perfilado nutricional es una herramienta para categorizar alimentos, no patrones o hábitos alimentarios, los cuales son abordados por las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos.

### ¿Para qué fines podrían aplicarse los SPN?

Actualmente, se propone que los SPN se usen como herramientas para la formulación y aplicación de diversas estrategias reglamentarias relacionadas con la prevención y control de la obesidad y el sobrepeso:

- ✓ Restricción de la comercialización de alimentos y bebidas poco saludables a los niños;
- ✓ Reglamentación de los alimentos en el entorno escolar;

- ✓ Uso de etiquetas de advertencia en el frente del envase;
- ✓ Definición de políticas impositivas para limitar el consumo de alimentos poco saludables;
- ✓ Evaluación de los subsidios agropecuarios;
- ✓ Selección de los alimentos proporcionados por programas sociales a grupos vulnerables.

### ¿En qué consisten los SPN?

En líneas generales, los SPN están conformados por una serie de variables, cuya ausencia, presencia o magnitud se evalúa.

En algunos casos, utilizan un sistema de puntaje para evaluar al alimento. La ausencia o presencia de ciertos nutrientes suma o resta puntos. La cantidad de puntos depende de la magnitud en que la característica evaluada esté presente o ausente. El puntaje final del alimento es contrastado con un punto de corte que determina la categoría a la que pertenece el alimento (por ejemplo: “saludable” o “menos saludable”; “apto para su publicidad a público infantil” o “no apto”, etc.). Estos sistemas permiten hacer distinciones entre alimentos dentro de una misma categoría por comparación de los puntajes obtenidos. Ejemplos de estos son los SPN desarrollados en Reino Unido o Australia y Nueva Zelanda.

En otros casos, se evalúa si un alimento cumple o no con una serie de requisitos relativos a su contenido de nutrientes. En algunos SPN, todos los alimentos se evalúan a través de las mismas variables, como es el caso del SPN desarrollado

por la Organización Panamericana de la Salud; en otros, cada categoría de alimento se evalúa a través de variables específicas, como en el SPN de la OMS o en el *Choices Programme* de los Países Bajos.

Algunos SPN, por su parte, aplican descriptores que caracterizan al alimento, por ejemplo, “alto en azúcares libres” o “contiene edulcorantes no nutritivos”.

Algunos SPN han sido diseñados para ser aplicados a todo tipo de alimentos sin distinciones, mientras que otros restringen su aplicación a grupos de alimentos específicos, como por ejemplo, los productos procesados y ultraprocesados.

#### **¿Cuáles son los aspectos que se evalúan?**

Entre los aspectos que suelen ser evaluados se encuentran el contenido de sodio o de sal, azúcares libres, grasas totales, saturadas, trans, energía, y presencia de edulcorantes, así como también si el producto contiene frutas, vegetales, frutos secos o semillas, su contenido de fibra y de proteínas.

#### **¿Qué otras consideraciones deben realizarse respecto del uso de los SPN?**

Cuando los SPN se usan con la finalidad de poner marcas identificatorias en los alimentos, es importante que sirvan para informar al consumidor, sin generar confusión o temor respecto de las características de aquéllos. Asimismo, las Guías Alimentarias de los

distintos países destacan que no existen alimentos buenos o malos y que una alimentación saludable para personas sanas puede incluir todo tipo de preparaciones y productos respetando las recomendaciones sobre cantidad y frecuencia de consumo.

#### **¿Cómo “perfila” la carne de pollo?**

La mayoría de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, si no todas, recomiendan el consumo regular y variado de alimentos sin procesar o mínimamente procesados, dentro de los cuales se encuentra la carne de pollo, junto con las verduras, legumbres, frutas, pescado, entre otros. Es por esto que dichos alimentos, en varios casos, no forman parte del grupo al que la aplicación de los SPN va dirigida.

La carne de pollo es naturalmente baja en sodio, aportando menos de 1 mg de sodio por gramo de alimento, y cubriendo 1 porción apenas el 5% de la ingesta máxima admitida por la OMS. Asimismo, cuando se la consume sin piel, es muy baja en grasas totales, y de las pocas grasas que contiene, la mayoría son saludables (insaturadas), teniendo un contenido muy reducido de grasas saturadas y prácticamente nulo de trans. Por su parte, su alto contenido de proteínas, junto con su bajo aporte calórico, contribuyen a calificar a este alimento como “saludable” cuando se lo evalúa con cualquier SPN.

---

<sup>a</sup> WHO. Nutrient profile model. Regional Office for Europe. 2015. Disponible en: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/270716/Nutrient-Profile-Model\\_Version-for-Web.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/270716/Nutrient-Profile-Model_Version-for-Web.pdf) (Acceso: Julio 2017).