

# la alimentación en debate: problemas y alternativas un enfoque interdisciplinario

café & tertulia

colección 1 | 14



**Espacio Interdisciplinario**  
Universidad de la República  
Uruguay



# **la alimentación en debate: problemas y alternativas un enfoque interdisciplinario**

**café & tertulia**

colección 1 | 14



**Espacio Interdisciplinario**  
Universidad de la República  
Uruguay

Colección Café y Tertulia 1 | 15. La alimentación en debate: problemas y alternativas.  
Un enfoque interdisciplinario.

Publicación coordinada y compilada por la Unidad Académica del Espacio Interdisciplinario:  
Paula Cruz, Verónica Fernández, Andrea Lorio, Lorena Repetto, Clara von Sanden, Bianca Vienni.

Edición: Lorena Repetto, Bianca Vienni, Clara von Sanden, Verónica Fernández.  
Diseño: Paula Cruz, Andrea Lorio.

Primera edición, mayo 2015, 1000 ejemplares

Colección Café y Tertulia. ISBN 978-9974-0-0739-0 (ISSN 978-9974-0-1071-0)

ISBN Volumen 978-9974-0-1186-1

ISBN Volumen en línea 978-9974-0-1187-8

Espacio Interdisciplinario de la Universidad de la República

José Enrique Rodó 1843

11200 Montevideo Uruguay

[www.ei.udelar.edu.uy](http://www.ei.udelar.edu.uy)

[ei@ei.udelar.edu.uy](mailto:ei@ei.udelar.edu.uy)

Audiovisual

Realizado por: Unidad Académica del Espacio Interdisciplinario

Edición y post-producción: Unidad Académica del EI y El Ojo Charrúa

Duración: 39 minutos

Impresión: El Ojo Charrúa

Distribución general: Espacio Interdisciplinario

Las opiniones vertidas en esta publicación y en el audiovisual corren por cuenta de los autores.

índice

<b>Colección Café &amp; Tertulia. Presentación</b>	<b>5</b>
<b>La alimentación en debate. Problemas y alternativas. Un enfoque interdisciplinario</b>	<b>15</b>
<b>Sistema Alimentario en Uruguay. Reflexiones desde la perspectiva nutricional</b> María Rosa Curutchet	<b>19</b>
<b>¿Cómo seleccionamos los alimentos que consumimos? Aportes al diseño de estrategias orientadas a modificar los hábitos alimentarios</b> Gastón Ares	<b>39</b>
<b>Mozo, hay un ADN en mi plato</b> Claudio Martínez Debat	<b>53</b>
<b>Evolución del Derecho Alimentario en el Uruguay y el rol de la Udelar</b> Gastón Casaux	<b>65</b>
<b>La alimentación en debate. Una mirada desde la Intendencia de Montevideo</b> Pablo Anzalone	<b>75</b>



**Colección Café & Tertulia  
Presentación**





La comunicación es una parte integral del proceso de investigación, especialmente en los temas que requieren un abordaje interdisciplinario. La comunicación como fenómeno, sus formas y canales de transmisión, los públicos receptores y los procesos de creación y divulgación social de los contenidos serán los protagonistas de esta colección.

El Espacio Interdisciplinario de la Universidad de la República (Udelar) tiene entre sus cometidos promover ámbitos de discusión de temas de interés general desde un enfoque interdisciplinario. Para ello, organiza, desde el año 2009, el ciclo Café & Tertulia. Se trata de un espacio destinado a pensar sobre la investigación científica y a favorecer el acercamiento entre especialistas y el público en general para la discusión de diferentes temas.

7

La ciencia y su comunicación es el área en que se focaliza esta propuesta, que involucra a divulgadores, comunicadores, docentes e investigadores de diversas instituciones, y convoca al público interesado en los distintos temas. Se trata de generar un espacio para el debate sobre cuestiones de interés social, donde interactúe el saber especializado con el saber de otros actores.

La tertulia se propone como una reunión para intercambiar desde las distintas perspectivas, una pausa acompañada de un café para debatir, informarse o compartir ideas y opiniones, en el entendido

de que los enfoques complementarios enriquecen la comprensión. La actividad comienza con una breve presentación del tema por parte del moderador. Luego, cada uno de los invitados del panel presenta su visión. Finalmente, se abre un intercambio entre los participantes y los expositores que culmina con una puesta en común por parte del moderador.

Café & Tertulia es una colección desarrollada por el Espacio Interdisciplinario dedicada a los temas investigados en la Universidad de la República que requieren de un enfoque interdisciplinario, con un compromiso especial con la divulgación científica y la comunicación social. Intenta favorecer el acercamiento a la ciencia y al conocimiento científico y propicia la participación de académicos, investigadores y actores de variadas instituciones.

En esta oportunidad, el encuentro se dedicó a un tema de gran controversia y discusión tanto a nivel social, como político y académico: la alimentación.

La mesa estuvo integrada por:

**María Rosa Curutchet**

Licenciada en Nutrición por la Universidad de la República y magíster en Nutrición con énfasis en Salud Pública por la Universidad Católica Dámaso Antonio Larrañaga, Uruguay. Diploma Internacional en Salud y Nutrición por la Universidad de Chile. Responsable del Observatorio de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Instituto Nacional de Alimentación (INDA) del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.

Realizó investigaciones en nutrición en el área materno-infantil y desarrolló investigaciones diagnósticas sobre estado nutricional en población de niños y de mujeres embarazadas y evaluación de resultados de la fortificación de la leche en polvo con hierro en niños menores de dos años usuarios de un programa de complementación alimentaria. También ha realizado estudios de consumo y comportamiento alimentario en el ámbito nacional. Es cocreadora de múltiples intervenciones nutricionales implementadas por el INDA en el ámbito nacional: alimentación y nutrición en situaciones de emergencia climática, inseguridad alimentaria vinculada a la pobreza, fortificación con hierro de la leche utilizada en programas sociales, y de estrategias de información, comunicación y educación en alimentación y nutrición. Es cocreadora también de un sistema de indicadores de monitoreo y evaluación de la seguridad alimentaria y nutricional.

## **Gastón Ares**

Ingeniero alimentario y doctor en Química por la Universidad de la República. Profesor adjunto del Departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos de la Facultad de Química y corresponsable del Núcleo Interdisciplinario Alimentación y Bienestar.

Se desempeña en el área de sensometría y ciencia del consumidor. Una de sus líneas de investigación se vincula al estudio del proceso de selección de alimentos del consumidor uruguayo. Es autor de más de noventa artículos científicos en revistas indexadas y de numerosas presentaciones en congresos nacionales e internacionales. En 2011 fue ganador del premio Elsevier Food Quality and Preference Award for a young researcher, por sus contribuciones a la evaluación sensorial y la ciencia del consumidor, y del premio Scopus Uruguay, en el área de Ingeniería y Tecnologías, por su producción científica. Se desempeña como editor asociado de la revista *Food Research International* y es miembro del comité editorial de las revistas *Journal of Sensory Studies* y *Food Quality and Preference*.

## **Claudio Martínez Debat**

Doctor en Biología Molecular y Celular, químico farmacéutico, y profesor adjunto de la Sección Bioquímica del Instituto de Biología de la Facultad de Ciencias de la Udelar; integrante hasta 2013 de la

Comisión Directiva del Espacio Interdisciplinario. Investigador categorizado por la Agencia Nacional de Investigación e Innovación. Profesor visitante de la Universidad Nacional Autónoma de México, donde colabora con la Dra. Elena Álvarez-Buylla (Instituto de Ecología) y el Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades.

Sus temas principales de investigación científica incluyen la trazabilidad molecular alimentaria: detección de especies animales y vegetales en alimentos y detección de organismos genéticamente modificados —transgénicos— en alimentos y cultivos; conservación de la biodiversidad y relación entre ciencia, tecnología y sociedad. Es inventor y titular de la patente de un procedimiento para la Trazabilidad Molecular Alimentaria basada en el ADN. Es responsable de proyectos de investigación y convenios financiados. Como divulgador científico, integra el Consejo Asesor de la revista *Uruguay Ciencia*; escribió para varios medios de prensa escrita y ha participado en diversos programas de radio y televisión. También es músico y compositor e integra la banda SuperNova.

### **Gastón Casaux**

Doctor en Derecho y en Ciencias Sociales. Economista. Profesor titular de Legislación Alimentaria en la Facultad de Ingeniería. Profesor titular de Legislación Veterinaria y director del Instituto de

Alimentos y Medio Ambiente en la Facultad de Veterinaria. Profesor de Derecho Ambiental y profesor de posgrado de Derecho Ambiental, Derecho Alimentario y Derecho de la Salud en la Facultad de Derecho. Profesor titular de Legislación Agronómica y ex asistente académico en la Facultad de Agronomía. Profesor de maestría en Derecho Ambiental en Curitiba (Brasil) y Arequipa (Perú). Profesor visitante de la Universidad de Limoges (Francia). Profesor de posgrado de Derecho Ambiental Internacional del Ministerio de Relaciones Exteriores. Profesor de Legislación de Carnes en la Especialización Cárnica (Convenio Udelar/Instituto Nacional de Carnes). Asesor jurídico de la División Salud Ambiental y Ocupacional del Ministerio de Salud Pública. Consultor de la Organización Panamericana de la Salud (Organización Mundial de la Salud) y del Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo. Consultor del Ministerio de Pesca y Ambiente de Inglaterra. Miembro de Honor de la Academia Nacional de Veterinaria.

Es además redactor de numerosos proyectos de ley vinculados a su especialidad en estudio en el Parlamento y publicó más de doscientas ochenta obras entre libros, anuarios, revistas arbitradas y colecciones. Participó en un sinnúmero de congresos, seminarios, mesas redondas y simposios en distintos países de América y Europa.

## **Pablo Anzalone**

Licenciado en Ciencias de la Educación. Diplomado en Formulación y Evaluación de Políticas Públicas e Innovación por la Escuela Iberoamericana de Gobierno y Políticas Públicas. Director de Salud de la Intendencia de Montevideo. Exjefe del Departamento de Medicina Zonal de CASMU. Adjunto a la Dirección en SSAE-ASSE-MSP, desde marzo hasta julio de 2005. Exdirigente sindical. Miembro hasta 2005 de la Comisión de Programa de FUS.

Participó como asesor en la implementación del Plan de Emergencia en Salud y de los programas prioritarios para el Primer Nivel de Atención en Salud. Es coautor de textos de Ciencias Biológicas para Enseñanza Secundaria. En la Intendencia de Montevideo fue director de la División Salud en el período 2005-2007 y director del Departamento de Recursos Humanos y Financieros entre los años 2007 y 2010. Desde 2010 hasta 2015 es Director de División Salud. Integra el Consejo Directivo de la RIEPS, de la Red de Efectores Públicos de Salud y de la Junta Departamental de Salud de Montevideo. Es coordinador de la Junta Departamental de Drogas de Montevideo.

### **Moderadora: Natalia Nogués**

Estudió Ciencias de la Comunicación en la Universidad de la República. Desde hace veinte años se desempeña como periodista en diversos medios. Fue corresponsal para la cadena mexicana Televisa, trabajó como periodista en *Telenoche 4*, el noticiero de Monte Carlo TV, Canal 4. Desde el año 2004, es productora periodística y conductora del canal público Tévé Ciudad donde actualmente trabaja en la realización del programa *37 grados*, dedicado al análisis de temas de salud.



# 1

**La alimentación en debate.  
Problemas y alternativas.  
Un enfoque interdisciplinario**



En nuestro tiempo, la alimentación se ha convertido en un terreno problemático. La inocuidad de los alimentos, la incidencia de los transgénicos y los agrotóxicos en la salud, la seguridad alimentaria y el derecho a la información completa y clara al consumidor sobre las características de los alimentos son temas en discusión. La relevancia que han adquirido puede apreciarse, por ejemplo, en la aparición de nuevas normativas como el decreto municipal recientemente aprobado sobre etiquetado obligatorio de alimentos con componentes genéticamente modificados, la ley de merienda saludable o la de control del consumo de sal en restaurantes.

Los sistemas de producción actuales han introducido nuevas tecnologías cuyo impacto en la salud de los consumidores es discutido. Por otra parte, las conductas alimentarias de los consumidores evidencian que los productos no se seleccionan únicamente con criterios de nutrición, sino que también inciden en esta elección valores estéticos y económicos. En ese marco, han surgido iniciativas de la sociedad civil que reclaman su regulación y defienden, por ejemplo, el derecho de los consumidores a conocer el origen y características de los alimentos que ingieren. ¿Por qué la alimentación es un tema de debate? ¿Con qué criterios se están implementando las nuevas políticas en torno a este tema? ¿Cuál es la relevancia de contar con información confiable a la hora de seleccionar nuestros alimentos? ¿De acuerdo a qué

criterios decidimos los consumidores? ¿Con qué información contamos? ¿Dónde está el límite de nuestro poder de decisión? ¿Qué problemáticas asociadas a los patrones de consumo de los uruguayos se pueden identificar? ¿Qué efectos tienen el uso de agrotóxicos y la manipulación genética en los alimentos y en la salud humana? ¿Qué controles y regulaciones estatales se aplican en las diferentes etapas del proceso? ¿Cuáles son nuestros derechos como consumidores?

Estas y otras preguntas fueron los disparadores de la discusión en este Café & Tertulia, organizado en el entendido de que las diferentes dimensiones de este fenómeno demandan un enfoque interdisciplinario.

# 2

**Sistema Alimentario  
en Uruguay. Reflexiones  
desde la perspectiva nutricional.**

María Rosa Curutchet



## **Perfil nutricional**

Uruguay presenta problemas de malnutrición tanto por déficit (retraso de talla, anemia, bajo peso), concentrados en la primera infancia, como por exceso (sobrepeso y obesidad) presente en todas las edades. La malnutrición por déficit tiene prevalencias elevadas en los primeros dos años de vida, incluso por encima de los países de la región, aspecto difícil de explicar considerando que en el país nacen pocos niños por año (48.000 según datos del Ministerio de Salud Pública, MSP), que su territorio no presenta una geografía que limite el acceso a servicios, y que tiene un clima templado que le permite producir alimentos para más de veintiocho millones de personas (MGAP 2014), entre otros elementos.

Las cifras de retraso de talla y anemia en menores de dos años —que en el presente rondan el 10 y el 31% respectivamente (MSP, Mides, Ruandi, Unicef 2011) — son consecuencia o resultado de una mala nutrición durante el embarazo y las primeras etapas de la vida, así como de contextos de vida inadecuados: condiciones de ambiente insalubre, insuficientes controles sanitarios, compromiso en el acceso a los alimentos vinculado a la pobreza (que aún afecta a más de la cuarta parte de los niños) (INE 2014), insuficiente consejería nutricional, entre otros. La anemia afecta el desarrollo cerebral, la capacidad de aprendizaje, el sistema

inmunitario y, por tanto, el futuro capital humano y fuerza laboral de la nación. El retraso de talla es un indicador de resultado de las políticas públicas. Esta realidad obliga a investigar e interpela sobre la necesidad de políticas integrales dirigidas a la primera infancia que trasciendan los gobiernos de turno y que procuren mejores resultados.

Por su parte, el sobrepeso y la obesidad son el problema nutricional segundo en incidencia en el país en la primeras etapas de la vida. Lamentablemente, Uruguay hace varios años que no tiene información de censos de talla en edad escolar —el último es del año 2004— y tampoco se cuenta con un sistema de vigilancia nutricional por parte del MSP. Esto constituye una debilidad a la hora de orientar políticas, pues la falta de información actualizada contribuye a la inadecuada priorización de las acciones a emprender.

De acuerdo a la vigilancia nutricional que el Instituto Nacional de Alimentación (INDA) lleva a cabo en menores de cinco años que concurren a centros CAIF (Centros de Atención a la Infancia y la Familia), el sobrepeso y la obesidad afecta al 32% de los niños (22,9% riesgo de sobrepeso y 10,9% sobrepeso-obesidad) (Turra, Azambuya 2013). En población adulta, el 56% presenta sobrepeso y obesidad (MSP 2006) y las enfermedades crónicas no transmisibles —o socialmente transmisibles— tienen una elevada



prevalencia y son la principal causa de muerte en la población adulta. Esta realidad implica elevados costos sanitarios y afecta la productividad y la calidad de vida de la población.

La magnitud de estas cifras demuestra que son problemas de salud pública, que impactan en el desarrollo social y económico del país y que, por tanto, trascienden los aspectos vinculados estrictamente a la salud. Un niño que ha sufrido una malnutrición por déficit en las primeras etapas de la vida es un niño con más riesgo de desarrollar una enfermedad crónica en la vida adulta, como por ejemplo, enfermedades cardiovasculares (enfermedad coronaria, hipertensión, dislipemia, entre otras), tiene mayor resistencia a la insulina y por lo tanto mayor riesgo de desarrollar diabetes y diversas enfermedades como sobrepeso y obesidad. Esto permite observar que la malnutrición por déficit y por exceso no son dos extremos aislados sino que están estrechamente vinculados, lo que explica la complejidad de su abordaje, y también fundamenta el valor y la importancia de su prevención. Existe suficiente evidencia de que la inversión en prevención y protección de la salud infantil es altamente rentable en el futuro, mientras que los costos (sociales y sanitarios) de no actuar son mucho más elevados (Banco Mundial 2006).

Es trascendente que esta evidencia sea comprendida en su real magnitud por los tomadores de decisiones en políticas sociales,

pues en el país ha llevado mucho tiempo reorientar políticas públicas hacia la población infantil y aún hoy, a pesar de los esfuerzos, sigue existiendo una importante brecha en las condiciones de bienestar alcanzadas por los más jóvenes en relación con los adultos mayores. En un país equitativo esto no debería existir, por tanto, es un desafío que debe continuar abordándose en próximos gobiernos.

### **Derecho a la alimentación adecuada**

Otro tema importante para analizar es el concepto de lo que implica el derecho humano a una alimentación adecuada, ya que su significado es mucho más amplio que el derecho a estar protegido contra el hambre. Constituye un derecho humano universal, es decir que es aplicable a todas las personas sin que se puedan establecer condiciones o limitaciones por motivo de raza, color de piel, sexo, idioma, religión, lugar de nacimiento o cualquier otra condición social (FAO 2013). El derecho a una alimentación adecuada y saludable involucra a todos, ciudadanos-consumidores, organizaciones de la sociedad civil, organismos internacionales y el Estado. El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando «todo hombre, mujer o niño, ya sea solo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla» (Observación General 12, PIDESC), considerando especialmente:

- La disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad suficiente para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, sin sustancias nocivas, y aceptables para una cultura determinada.
- La accesibilidad de esos alimentos (económica y física) en forma sostenible en el tiempo y que no dificulte el goce de otros derechos humanos íntimamente relacionados, como el derecho a la salud, al agua potable y a la información en materia alimentaria y nutricional.

La población en general tiene escasa información para decidir sobre su alimentación o esta se presenta de forma engañosa dentro de campañas publicitarias, por lo que es necesaria una mayor inversión en campañas de información, comunicación y educación en alimentación y nutrición. Desde esta perspectiva, el INDA ha reformulado sus objetivos estratégicos, es decir, su misión y visión como organismo responsable de defender, proteger y velar por el derecho humano a la alimentación adecuada (INDA 2013).

### **Cultura alimentaria**

Nuestro patrimonio cultural, la calidad de los alimentos y las habilidades culinarias son otros aspectos clave que determinan los patrones alimentarios y la seguridad alimentaria y nutricional.

Es claro que se está dando un cambio cultural en el modo de alimentarnos que está muy vinculado con el estilo de vida que hoy impera en nuestra sociedad y con que el rol de la cocina casera en el hogar ha quedado desvalorizado. Nuestro modo de alimentarnos se vuelca lentamente hacia el consumo de comidas adquiridas elaboradas o semilistas para su consumo, la mayoría de ellas con un alto grado de industrialización.

En la tabla 1 se muestra la densidad de energía de una dieta basada en alimentos naturales, mínimamente procesados y en preparaciones de tipo casero (en Uruguay, de 1,7 kcal/gramo de alimento) en relación con una dieta basada en alimentos listos para su consumo o que requieren procedimientos culinarios simples (cocción o calentado), denominados *productos ultraprocesados* (Monteiro 2012), (en Uruguay es de 2,9 kcal/gramo de alimento). Esto muestra que, a igual cantidad de alimento, los productos ultraprocesados tienen un mayor contenido energético, por lo que predisponen al exceso calórico y al desarrollo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas vinculadas a la alimentación (Vartanian, Schwartz 2007; Monteiro *et al.* 2013, Moubarac y Parra 2014).

País	Alimentos + ingredientes KCal/gr.	Productos ultra- procesados KCal/gr.
Canadá 2011	1,3	2,8
Bélgica 1999	1,6	3,0
Austria 1999	1,7	3,1
Finlandia 1998	1,4	2,7
España 1999	1,9	2,7
Alemania 1998	1,6	2,9
Reino Unido 2008	1,4	2,8
Brasil 2008	1,9	2,9
Colombia 2007	1,8	2,7
Uruguay 2006	1,7	2,9
Todos	1,3-1,9	2,7-3,1

**Tabla 1:** Densidad energética de la dieta (kilocalorías por gramo) estudiada a partir de encuestas de gastos e ingresos de los hogares. Fuente: Gentileza de Carlos Monteiro *et al.* Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas, Universidad de San Pablo, Brasil.

## ¿Qué son los productos ultraprocesados?

Son productos alimenticios manufacturados a partir de sustancias extraídas de los alimentos enteros (aceites, grasas, almidones, harinas, azúcares, proteínas). Habitualmente contienen una baja o nula proporción de alimentos enteros, tienen una larga lista de aditivos para darles una mayor duración, mejorar sabor, textura, olor, son muy palatables (sabrosos), tienen empaques sofisticados y atractivos, se presentan listos para su consumo y son difundidos a través de campañas publicitarias masivas.

En relación con una nutrición basada en alimentos y preparaciones de tipo casero, el perfil nutricional de productos ultraprocesados contiene menos proteínas, menos fibras, más azúcares libres, más sodio, alta densidad energética y más grasas totales y saturadas (Monteiro *et al.* 2013). En este sentido, es necesario reconocer que, en la medida en que nuestra alimentación va volcándose a una mayor proporción de productos industrializados, más probable es que esta sea de mala calidad. En el caso de Uruguay, cuando se analiza el consumo de los productos ultraprocesados, se observa que la población se alimenta predominantemente de comida casera. Por ello, es esencial preservar en la dieta esta mayor proporción de comida elaborada en el hogar y de modos de comer que aún prevalecen, y limitar el avance de los productos ultraprocesados. Esto no

significa que haya que regresar al pasado, sino que es necesario reforzar y preservar la realidad actual, e impedir que en el futuro este tipo de costumbres que resultan sanas se pierdan.

Cuando se consumen en pequeñas cantidades y con otras fuentes saludables de calorías, los productos ultraprocesados son inofensivos, sin embargo, la palatabilidad intensa (lograda por el alto contenido de grasa, azúcar, sal y aditivos cosméticos y otros) y la omnipresencia y comercialización sofisticada y con estrategias agresivas (como el precio reducido para porciones de tamaño gigante) hacen poco probable el consumo moderado de estos productos y muy probable el desplazamiento a un segundo plano de los alimentos frescos o mínimamente procesados.

Por otra parte, estos factores llevan a dañar los mecanismos endógenos de saciedad y así promueven la ingesta excesiva de energía y por lo tanto la obesidad (Brownell y Gold 2012; Moubarac y Parra, 2014).

En este sentido, Uruguay está a tiempo de desarrollar acciones más fuertes para preservar su cultura alimentaria y limitar el impacto de los productos industrializados en sus hábitos alimenticios.

## ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra alimentación?

Planificar nuestra alimentación para resolver de la mejor manera posible la selección de alimentos y preparaciones de la semana. Debemos considerar que se dispone de poco tiempo para la compra diaria de los alimentos, por tanto, es deseable evitar el apuro de tener que elegir y resolver qué vamos a preparar en casa o a consumir luego de una larga jornada de trabajo. Entonces, es relevante *pensar la comida*, planificar la alimentación de la semana. Dedicar tiempo para compartir la compra y selección de alimentos en familia o con otros, encontrarnos en torno a la comida, compartir un plato, una receta, pues la comida es un acto social.

Al momento de seleccionar qué comprar, sugerimos considerar la naturaleza de los ingredientes, el propósito del procesamiento y la proporción de alimentos ultraprocesados en nuestra alimentación.

¿Qué significa esto? Cuando hablamos de naturaleza de los ingredientes, miremos la lista de los ingredientes que hay en las etiquetas de los alimentos envasados, evitemos aquellos que tienen largas listas de ingredientes que incluyen conservantes, colorantes, espesantes, realzadores del sabor, etc. Por ejemplo, cuando investigamos los ingredientes de las *nuggets* de pollo de



una conocida cadena de comida rápida surge que uno de sus ingredientes es el dimetilpolisiloxano, que se utiliza como antiespumante. En dosis altas, esta es una sustancia tóxica, que en este caso es usada con un objetivo cosmético, para que el producto sea apetecible. La pregunta es: ¿es necesario?, ¿cuál es el límite en el diseño de productos atractivos y palatables?

Otro elemento de importancia es el propósito del procesamiento, el *para qué*. No estamos cuestionando el procesamiento de alimentos con el fin de asegurar su inocuidad o de favorecer su consumo en distintas épocas del año —porque el procesamiento de los alimentos es parte de la evolución de la humanidad, que también ha permitido evitar múltiples enfermedades— sino la finalidad de ese procesamiento. Es posible observar que se comercializan productos con sabores artificiales, que el cerebro no logra entender (Ej. chips con diseño y sabor a panceta). Esto afecta los mecanismos de la saciedad, y en el presente existe suficiente evidencia sobre su poder adictivo (Garber y Lustig 2011; Brownell y Gold 2012). Están diseñados para ser consumidos en cualquier lugar (auto, oficina, etc.), para comerlos uno detrás de otro, sin parar, sin pensar, pues se publicitan con la idea de *irresistibles* o con mensajes de felicidad o éxito social, que nada tienen que ver con su composición. En este sentido, se diseñan productos que no tienen como finalidad alimentar (en su concepto real), sino que su principal interés es su

comercialización, como cualquier otro bien de consumo; los alimentos son concebidos como mercancía. Por eso, el propósito o el *para qué* de ese procesamiento es un aspecto importante a considerar en el momento de elegir lo que comemos.

Finalmente, es relevante considerar la extensión o proporción que ocupan los productos ultraprocesados en el total de nuestra alimentación. No es un «pecado» consumir un alimento o bebida industrializada, sino que es conveniente limitar la proporción y frecuencia de su consumo y procurar incrementar la proporción de alimentos naturales o mínimamente procesados, variados, coloridos y de preparación casera. Evitemos, por ejemplo, sustituir el agua por bebidas azucaradas.

### **¿Cuáles son los desafíos en políticas públicas a este respecto?**

En este sentido, el Estado necesita fortalecer las políticas intersectoriales, con especial atención en los siguientes puntos:

- Promover medidas que incentiven a la población a una mejor selección de alimentos, a través de la oferta de información, comunicación y educación en alimentación y nutrición.
- Favorecer los sistemas alimentarios que privilegien la

biodiversidad de la producción, en particular de verduras y frutas, así como el desarrollo de estrategias que favorezcan su accesibilidad a precios adecuados (Arias *et al*, 2013).

- Apoyar la agricultura familiar en la producción sostenible de alimentos saludables y seguros para el consumo humano. En este sentido es necesario que coexistan sistemas de producción a gran escala (agronegocio) con sistemas a menor escala (agricultura familiar), pues ambos cumplen un rol necesario para la supervivencia de la humanidad.

- Promover y proteger la cultura alimentaria basada en el uso de alimentos de producción local o regional.

- Promover la reformulación de productos industrializados con elevado contenido de grasa, sal o azúcar. Un buen ejemplo de esto es la estrategia impulsada por el MSP y la Cámara de Industriales y Panaderos del Uruguay mediante un acuerdo para la reducción de la sal agregada al pan.

- Proteger a los consumidores de prácticas comerciales fraudulentas, de información errónea sobre beneficios para la salud y de producción y comercialización de productos ultraprocesados, con valor nutricional insignificante o nulo, a través de la regulación gubernamental y la aplicación de

impuestos (FAO 2004).

La alimentación de la población no es una tarea exclusiva de un solo sector, sino que involucra a varios (cadena productiva, sector salud, políticas sociales, etc.), esto obliga a repensar políticas más integrales e integradoras en un tema complejo. En este sentido es necesaria la transversalidad de la política alimentaria, donde hay diversos actores con responsabilidad en el proceso.

Estas recomendaciones se hacen en consideración al significado del concepto amplio y profundo del Derecho a la Alimentación Adecuada (que significa mucho más que solo estar protegido contra el hambre, como ya fuera expresado) (OPS/OMS-FAO-CEPAL-IICA 2014). Por otro lado, el Estado tiene obligaciones en el tema y estas recomendaciones incluyen parte de esas obligaciones, pues el Estado no solo es responsable de brindar alimentación a quienes no pueden por sí mismos cubrir sus necesidades alimentarias o ejercer el derecho a alimentarse dignamente, sino que debe proteger, respetar y velar por el ejercicio de ese derecho.

## Referencias bibliográficas

Arias, D., Coello, B., Arias, J., Giertz, A., Edmeades, S., Bandura, R., Salamanca, E., Messier, M. C. (2013): *Agriculture for nutrition in Latin America and the Caribbean: from quantity to quality*. Washington DC, World Bank Group. Disponible en <http://documents.worldbank.org/curated/en/2013/06/19098024/agriculture-nutrition-latin-america-caribbean-quantity-quality>.

Banco Mundial (2006): Revalorización del papel fundamental de la nutrición para el desarrollo. Estrategia para una intervención en gran escala - Panorama general.

Brownell, K. D. y Gold, M. S. (2012): *Food and Addiction: A Comprehensive Handbook*, Oxford University Press.

FAO (2004): Directrices Voluntarias en apoyo de la realización progresiva del derecho a una alimentación adecuada en el contexto de la seguridad alimentaria nacional, aprobadas por el Consejo de la FAO en su 127<sup>a</sup> período de sesiones, noviembre.

FAO (2013): El derecho a la alimentación en el marco internacional de los derechos humanos y en las constituciones. Cuaderno 1 de Trabajo sobre el Derecho a la Alimentación. FAO, Roma. Disponible en <http://www.fao.org/docrep/019/i3448s/i3448s.pdf>

Garber, A. K. y Lustig R. H. (2011): Is fast food addictive? *Current Drug Abuse Reviews*. 4:146-162.

INDA (2013): Decreto 280 de reestructura organizacional del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Anexo 4: reestructura de INDA. Disponible en [http://archivo.presidencia.gub.uy/sci/decretos/2013/09/mtss\\_546\\_anexo4.pdf](http://archivo.presidencia.gub.uy/sci/decretos/2013/09/mtss_546_anexo4.pdf)

INE (2014): Estimaciones de pobreza por el método del ingreso. Año 2013. Disponible en <http://www.ine.gub.uy/biblioteca/publicaciones2008.asp#economicos>.

MGAP (2014): Uruguay procurará producir alimentos para 40 millones de personas. Disponible en <http://www.presidencia.gub.uy/comunicacion/comunicacionnoticias/astori-aguerre-alimentos>.

Monteiro C., Cannon, G. (2012): El gran tema en nutrición y salud pública es el ultra-procesamiento de alimentos, Lima, Ministerio de Salud. Disponible en <http://www.paho.org/nutricionydesarrollo/wpcontent/uploads/2012/05/Monteiro-Ultra-procesamiento-de-alimentos.pdf>

Monteiro, C. A., Moubarac, J-C., Cannon, G., Ng, S.W. y Popkin, B. (2013): Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity reviews*, 14 (Suppl. 2):21-28.

Moubarac J-C., Parra D. C. (2014): Food Classification Systems Based on Food Processing: Significance and Implications for Policies and Actions: A Systematic Literature Review and Assessment, *Current Obesity Report*, 3:256-272.

MSP (2006): Primera encuesta nacional de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Disponible en [http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos\\_adjuntos/1er\\_enfrecnt\\_2006\\_1.pdf](http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos_adjuntos/1er_enfrecnt_2006_1.pdf)

MSP, Mides, Ruandi, Unicef (2011): Encuesta nacional sobre estado nutricional, prácticas de alimentación y anemia/2011. Disponible en: [http://www.unicef.org/uruguay/spanish/encuesta\\_lactancia\\_uruguay2011\\_web.pdf](http://www.unicef.org/uruguay/spanish/encuesta_lactancia_uruguay2011_web.pdf)

Observación General 12-PIDESC (1999): Aplicación del Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Observación general 12, El derecho a una alimentación adecuada (art. 11), (20º período de sesiones, 1999), U.N. Doc. E/C.12/1999/5.

OPS/OMS-FAO-CEPAL-IICA (2014): Una mirada integral a las políticas públicas. Disponible en: [http://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/rlc/eventos/231982/doc\\_20140509\\_es.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/eventos/231982/doc_20140509_es.pdf)

Turra, S. y Azambuya, T. (2013). Evaluación del estado nutricional de niños y niñas participantes de Plan Caif. INDA.

Vartanian L, Schwartz M. (2007). Effects of soft drink consumption on nutrition and health: *A systematic review an meta-analysis. American Journal of Public Health*; 97(4):667-675.





# 3

**¿Cómo seleccionamos los  
alimentos que consumimos?  
Aportes al diseño de estrategias  
orientadas a modificar  
los hábitos alimentarios**

Gastón Ares



La mayor parte de la historia de la humanidad se desarrolló en un ambiente caracterizado por la escasez de alimentos, por lo que garantizar su ingesta con un mínimo gasto de energía era fundamental para la supervivencia. Nuestro organismo y sus características fisiológicas se encuentran adaptados a un ambiente hostil, por esto existen diversos mecanismos que buscan asegurar la eficiencia energética de la selección de alimentos. Uno de los ejemplos más claros es el hecho de que el ser humano posee una preferencia innata por el sabor dulce, indicador de la presencia de azúcares simples, una de las principales fuentes de energía para el organismo. La asociación entre los sabores y el contenido de energía de los alimentos también tiene un rol importante en el desarrollo de preferencias durante el transcurso de nuestra vida. Generalmente aprendemos a preferir sabores que están presentes en alimentos con alto contenido calórico.

A lo largo de la historia, el abastecimiento de alimentos ha cambiado drásticamente a partir del desarrollo de la agricultura, de la ganadería y, fundamentalmente, de la industrialización. En el mundo actual existe una elevada variedad y disponibilidad de alimentos que pueden ser adquiridos sin mayor esfuerzo físico. Además, la tecnología ha posibilitado su conservación prolongada y el desarrollo de productos inexistentes en la naturaleza, muchos de ellos con alto contenido calórico. Con tan solo ingresar a un

supermercado puede visualizarse la elevada oferta de alimentos y de diferentes opciones disponibles dentro de cada categoría de producto.

Este cambio de contexto y los cambios en el estilo de vida de la población han llevado a modificaciones en los patrones de alimentación, que han sido fuertemente vinculadas con el aumento de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Actualmente, los alimentos poseen múltiples funciones en nuestra vida además de proporcionarnos los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo. Los alimentos tienen un fuerte componente emocional. El estado de ánimo y las emociones afectan diversos aspectos de la alimentación, desde su selección, la forma y la cantidad en que los consumimos hasta aspectos metabólicos. Por ejemplo, diversos estudios han mostrado que el estrés afecta el apetito y la cantidad de alimentos consumidos. Además, los alimentos generan emociones al ser ingeridos. Algunos estudios muestran asociaciones entre emociones positivas y el consumo de alimentos con sabor dulce, así como que hay alimentos que están asociados con momentos especiales de nuestra vida.

Por otra parte, los alimentos son vehículos sociales que fomentan interacciones entre personas y son muchas veces el centro de reuniones familiares. En nuestro país, el ejemplo más típico de esta función quizás sean las interacciones sociales generadas en torno a un asado con amigos o familia.

Los alimentos también tienen un componente simbólico y están asociados con valores, así como con determinado nivel social. Esta relación es frecuentemente utilizada por las industrias de alimentos en sus campañas publicitarias, que hacen énfasis en la relación entre el consumo de alimentos y valores como la felicidad o la vida familiar, para fomentar su consumo.

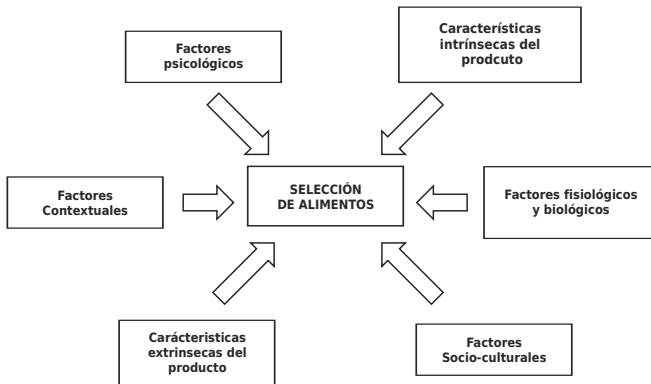
La selección de alimentos es un proceso sumamente complejo que depende de diversos factores interrelacionados. Básicamente existen tres grandes tipos de factores que afectan la selección de alimentos: sus características propias, las características de la persona que los selecciona y las características del contexto socio-cultural donde los alimentos son seleccionados.

Dentro de las características propias de los alimentos existen características intrínsecas (por ejemplo, sus características sensoriales, su composición nutricional) y características extrínsecas (por ejemplo, marca, precio, envase) que afectan nuestras decisiones en diferente grado. Por su parte, las

características de la persona que toma la decisión incluye aspectos fisiológicos y biológicos (como la predisposición genética a percibir determinados olores o sabores con mayor intensidad que el resto de la población), aspectos psicológicos (como la personalidad o el estilo cognitivo) y su contexto socio-cultural. Finalmente, las características del contexto en el cual se seleccionan los alimentos también tienen una participación relevante en el proceso: los alimentos que consumimos dependen del lugar donde estemos, el momento (por ejemplo, día de la semana, momento del día, estación del año) y en compañía de quiénes nos encontremos. Una representación esquemática de los factores que determinan la selección de alimentos se presenta en la figura 1.

Todos los factores antes mencionados interactúan para determinar qué alimentos seleccionamos diariamente. Entender este proceso es fundamental para identificar los obstáculos existentes y modificar los patrones de alimentación, así como para diseñar campañas educativas y estrategias de intervención tendientes a fomentar una alimentación más saludable.

De acuerdo a algunos estudios realizados recientemente en nuestro país, los factores que determinan la selección de alimentos están fuertemente modulados por el nivel socio-económico, principalmente en lo que refiere al acceso a los



**Figura 1.** Representación esquemática de los factores que determinan la selección de alimentos.

alimentos. En los niveles socio-económicos bajos el presupuesto disponible para la compra de alimentos es limitado, por lo que el precio es un factor clave para elegir qué consumir. Asociada a los factores económicos aparece la necesidad de que los alimentos sacien, o sea, que saquen el hambre y que dejen una sensación de saciedad. Esto hace que se conceptualice un buen alimento como

aquel que llena, dejándose a un lado otras características nutricionales de los productos. En este contexto, la selección de alimentos está principalmente determinada por la maximización de la sensación de saciedad ocasionada por los alimentos consumidos, con el presupuesto limitado del que se dispone. Los factores económicos impiden muchas veces la realización de dietas balanceadas y el consumo de alimentos saludables, tales como frutas, vegetales o productos lácteos.

Dentro de los niveles medio y medio-alto la situación cambia y la selección de alimentos pasa a ser determinada principalmente por la conveniencia. En este contexto se desea minimizar el tiempo que se invierte en la preparación de alimentos, lo que fomenta el consumo de productos procesados, listos para consumir o comida preparada. Muchos de los alimentos procesados disponibles en el mercado tienen mayor contenido de grasa, sal y azúcar que los preparados en el hogar. Por lo tanto, la priorización del tiempo reducido de preparación frente a las características nutricionales de los alimentos contribuye a patrones alimentarios no saludables. Es importante destacar que la minimización del tiempo invertido en la elaboración de alimentos se vincula fuertemente con la valoración o priorización de la cocina y los alimentos en la vida cotidiana. Muchas veces el acto de cocinar es percibido como una tarea que lleva tiempo y no se perciben sus beneficios asociados, lo que lleva a que la selección de alimentos quede determinada principalmente por la conveniencia.



Estos resultados permiten reconocer algunos determinantes de los patrones de alimentación de la población uruguaya e identificar algunas de las políticas que podrían ser utilizadas para modificar los hábitos alimentarios y fomentar el consumo de alimentos más saludables, lo que podría redundar en una disminución de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

En primer lugar, es importante destacar que no existe una única política capaz de lograr los cambios necesarios en los hábitos de alimentación de distintos segmentos de la población. La complejidad del proceso de selección de alimentos hace necesaria la utilización simultánea de diferentes estrategias enfocadas en los principales factores determinantes de los hábitos alimentarios. Básicamente existen estrategias dirigidas a modificar las características de los alimentos comercializados en el mercado y otras que tienen como objetivo cambiar el proceso de toma de decisiones de los consumidores. A continuación se presentan algunas estrategias que podrían ser utilizadas para modificar los factores que han sido identificados como los principales determinantes de la selección de alimentos de los consumidores uruguayos.

Estudios en otros países han mostrado una relación entre el contenido nutricional y el precio de los alimentos. Los alimentos energéticamente densos son generalmente más baratos y menos

sensibles a la inflación que alimentos más saludables como las frutas y verduras, lo que ha sido relacionado con los elevados índices de obesidad en la población de bajos ingresos. En nuestro país, la selección de alimentos en los niveles socio-económicos bajos está principalmente determinada por factores económicos, por lo que la implementación de impuestos diferenciales en función de la composición nutricional de los alimentos es una de las estrategias que podría ser utilizada para mejorar los hábitos alimentarios.

Considerando que uno de los principales motivos responsables de la selección de alimentos de la clase media y media-alta es el tiempo invertido en la preparación de alimentos, una posible estrategia para reducir la ingesta de grasa, sal y azúcar de la población a corto plazo es fomentar la reformulación de los productos industrializados comercializados en el mercado nacional. A largo plazo deberían implementarse campañas educativas y estrategias de intervención tendientes a fomentar la revalorización de la preparación de alimentos en el hogar.

Uno de los requisitos necesarios para que los consumidores consideren la composición nutricional en su selección diaria de alimentos es que dispongan de información clara y fácilmente accesible sobre su contenido de nutrientes. Uno de los principales problemas y desafíos que enfrentan las sociedades actuales es que no han ejecutado programas de educación nutricional que le

permitan a la población realizar buenas elecciones en relación con su dieta y los alimentos que consumen. En los últimos años se ha intentado facilitar la incorporación de alimentos saludables en la dieta mediante la incorporación de información nutricional en las etiquetas de los alimentos. La utilización de estas etiquetas tiene como finalidad ofrecer al consumidor la información necesaria para evaluar la calidad nutricional de los alimentos que consume, lo que podría resultar en una estrategia para lograr mejorar la calidad de la dieta. En el año 2006 se decretó la obligatoriedad de incluir información nutricional en la rotulación de los productos alimenticios comercializados en nuestro país. Sin embargo, la información nutricional carece de relevancia en los diseños de las etiquetas de alimentos y resulta difícil de encontrar y de entender para los consumidores.

Considerando que los consumidores invierten unos pocos segundos antes de decidir qué producto comprar, resulta de sumo interés el desarrollo de alternativas de rotulación nutricional que llamen rápidamente la atención del consumidor y que sean fáciles de entender. La incorporación de información nutricional en el frente del paquete es una de las estrategias que se están manejando para mejorar la información nutricional, y así darle al consumidor información para que pueda tomar decisiones informadas. Otra posible estrategia es la utilización de un sistema denominado semáforo, según el cual se clasifica el contenido de nutrientes clave del alimento (grasa, grasas saturadas, azúcares y

sal) en alto, medio o bajo mediante un código de colores. Diversos estudios han mostrado que este sistema facilita el entendimiento de la información nutricional y aumenta la capacidad de los consumidores de concluir sobre el contenido de nutrientes de un producto, seleccionar los productos más adecuados para una situación concreta o elegir la alternativa más saludable de una serie de productos. Este tipo de alternativas es particularmente relevante para los niveles socio-económicos en los cuales los alimentos envasados constituyen una proporción importante de la dieta.

En conclusión, diversas estrategias pueden utilizarse para modificar los hábitos alimentarios de la población y contribuir a disminuir la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. Una de las principales necesidades que tiene nuestro país es aumentar la investigación sobre hábitos alimentarios desde una perspectiva interdisciplinaria. La generación de información que permita comprender los determinantes de la selección de alimentos permitiría diseñar y definir estrategias más eficientes para lograr cambios en los patrones de alimentación a corto y mediano plazo. En este sentido, la Universidad de la República debe tener un rol protagónico en la generación de conocimiento que contribuya a mejorar la calidad de la alimentación de la población.

## **Bibliografía consultada**

Ares, G., Benedetti, M., y Giménez, A. (2014). Which are the main barriers to healthy eating? Results from a qualitative study across different socioeconomic levels. 6th European Conference on Sensory and Consumer Research. Copenhagen: Elsevier.

Boyd Eaton, S., y Boyd Eaton III, S. (2000). Paleolithic vs. modern diets - selected pathophysiological implications. *European Journal of Nutrition*, 39, 67-70.

Food Standards Agency (2007). Front-of-pack traffic light signpost labelling. *Technical guidance* Issue 2; Disponible en: <http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/frontofpackguidance2.pdf> (Último acceso Marzo de 2014).

Furst, T., Connors, M., Bisogni, C.A., Sobal, J., y Winter Falk, L. (1996). Food choice: A conceptual model of the process. *Appetite*, 26, 247-266.

Grunert, K. G., y Wills, J.M. (2007). A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels. *Journal of Public Health*, 15, 385-399.

Hawley, K.L., Roberto, C.A., Bragg, M.A., Liu, P.J., Schwartz, M.B., Brownell, K.D. (2012) The science on front-of-package food label. *Public Health Nutrition*, 16, 430-439.

Machín, L., Giménez, A., y Ares, G. (2013). Qualitative insights from a free-listing task for revisiting the Food Choice Questionnaire. 10th Pangborn Sensory Science Symposium. Río de Janeiro, Brasil: Elsevier.

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50, 1-11.

Monsivais, P., & Drewnowski, A. (2007). The rising cost of low-energy-density foods. *Journal of American Dietetic Association*, 107, 2071-2076.

Rozin, P. (2005). The meaning of food in our lives: A cross-cultural perspective on eating and well-being. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37, S107-S112.

Shepherd R. (1989). Factors influencing food preferences and choice. En Shepherd, R. (Ed.), *Handbook of the psychobiology of human eating*. (pp 3-14). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.

Shepherd R, & Sparks P. (1994). Modelling food choice. En Thomson, D.M.H., MacFie, H.J.H. (Eds.), *Measurement of food preferences*. (pp. 202-226). London: Blackie Academic and Professional.

# 4

**Mozo, hay un ADN en mi plato**  
Claudio Martínez Debat





## **El mercado alimentario y los contenidos de los alimentos**

Como consumidores dependemos de la oferta, de lo que nos ofrece el mercado alimentario. Cuando vamos a un espectáculo público, por ejemplo, nos podemos encontrar con que la única oferta de comida sean papas chip. Sabemos que las papas chip pueden tener acrilamida, sustancia neurotóxica y cancerígena. Esto me lleva a pensar: ¿cuál es la disciplina que logró descubrir la acrilamida en las papas chip?: la química, la química analítica.

Comenzando por los problemas, las alternativas son un poco más complicadas. Encontramos problemas desde el empaquetado de los alimentos. Los envases de plástico tienen polímeros cuyos monómeros a veces presentan actividad de tipo hormonal, son disruptores hormonales: el poliestireno, polietilenos, el ftalato, PCB, BPA, etc. Calentar comida en estos tipos de envase produce una cesión del monómero hacia el alimento, debido a una transformación que también sucede al exponer envases plásticos a los rayos ultravioletas del sol. Algunos lo sabemos y sentimos la responsabilidad de compartir ese conocimiento. Estos compuestos, de toxicidad comprobada, provienen de los plásticos y están teniendo efecto sobre la población ya que actúan como disruptores endócrinos. No es fácil demostrarlo científicamente y estamos viviendo una época en que los científicos nos vemos obligados a demostrar la realidad en el laboratorio, según palabras del Dr. Andrés Carrasco (reconocido investigador y

docente argentino especializado en embriología molecular, recientemente fallecido).

Esta complejidad pone en juego otras disciplinas, como la medicina y la toxicología, por los efectos que tienen estos plásticos en particular. Pero también encontramos aditivos, conservantes, endulzantes, incluida el azúcar refinada, colorantes, antioxidantes, sal, glutamato, entre otros. Estamos bombardeados por una cantidad de productos con los que el hombre —en su constitución física, biológica— no estaba preparado para lidiar. Y eso nos lleva al terreno de la nutrición.

Pero además —y eso para mí fue una sorpresa como biólogo molecular—, apareció por parte de la industria la necesidad de saber qué era lo que contenían los alimentos, su composición. Muchas veces la etiqueta no refleja lo que los alimentos tienen y eso da lugar a la competencia desleal o incluso a fraudes. La problemática de la adulteración de alimentos y el ocultamiento de su verdadera composición es algo que afecta tanto a la economía como a la salud, y también a la libertad de elección del consumidor. Esto supone una gran presión para los organismos gubernamentales de contralor que deben llevar un estricto control de los diferentes eslabones de la cadena de producción de alimentos. Fue así que un poco por casualidad —o serendipia— empezamos a analizar en el laboratorio los alimentos en cuanto a su contenido de ADN. El ADN no miente, porque lo podemos

analizar y podemos determinar las especies animales y vegetales, incluidos los transgénicos, que están presentes en el alimento. Los ensayos de trazabilidad basados en el ADN presentan varias ventajas con respecto a los basados en proteínas, por ejemplo. Entre ellas están la estabilidad estructural del ADN a altas temperaturas y la posibilidad de realizar una identificación absolutamente precisa mediante el secuenciado nucleotídico. Además, el ADN puede extraerse de la mayoría de los tejidos vegetales y animales y permanece prácticamente inalterado a través de todo el procesado de los alimentos. Si bien durante el procesamiento por calor el ADN es parcialmente degradado, los fragmentos remanentes son suficientes para su posterior estudio. La técnica más utilizada en la actualidad para la detección específica de secuencias de ADN es la reacción en cadena de la polimerasa (PCR) y sus variantes cuantitativas. Donde hubo vida, ADN queda.

LaTraMa<sup>1</sup>, nuestro laboratorio de la Facultad de Ciencias, posee experiencia en el área de trazabilidad molecular alimentaria y ha desarrollado técnicas específicas como MeDeA<sup>2</sup> y DeVa

**1** LaTraMa: Laboratorio de Trazabilidad Molecular Alimentaria. Sección Bioquímica. Facultad de Ciencias. Universidad de la República. Montevideo, Uruguay. Tel.: (+598) 2525 2095.

**2** Métodos de determinación de especies animales. Procedimiento en formato tipo *kit* para la trazabilidad molecular de las especies componentes de alimentos manufacturados derivados de la carne.

(determinación de especies vegetales), que permiten la detección de especies en alimentos procesados y sus materias primas. Hemos trabajado con diferentes matrices alimentarias, tales como quesos, panchos, hamburguesas, dulces de membrillo, polentas, etc.<sup>3</sup>, lo que implica un conocimiento previo importante a la hora de plantearnos nuevos desafíos.

Por otra parte, la protección del consumidor se da porque empiezan a generarse más herramientas analíticas por parte de la ciencia. Ya vimos el aporte de la bioquímica, la biología molecular, la genética y la biotecnología. Esas herramientas surgen de reclamos del consumidor y también desde el ámbito científico. En ese sentido, me parece importante llamar a un diálogo lo más fluido posible entre consumidores y científicos, para detectar los problemas y generar herramientas para solucionarlos.

### **Alimentos transgénicos**

Los alimentos transgénicos son preparados a partir de vegetales que han sido modificados genéticamente, mediante la introducción de un segmento de ADN de otra especie, para dotarlos de alguna característica productiva específica. Estas

**3** Ver por ejemplo Galeano et al. 2010; Miller 2011; Arleo et al. 2012; Fernández Campos et al. 2012; Correa 2013; San Martín 2014.

características —presentes en los vegetales transgénicos que se producen y comercializan en Uruguay— son la resistencia a herbicidas y la producción de insecticidas. En Uruguay, solo el maíz y la soja son transgénicos. Si hay otro vegetal transgénico este es ilegal, ya que existe un marco regulatorio estricto que aprueba la comercialización y la plantación de transgénicos.<sup>4</sup> Asimismo, existen estructuras gubernamentales y un decreto que establece que el etiquetado de los alimentos que contengan transgénicos es voluntario si se puede comprobar la presencia de proteína o ADN modificados en ellos. ¿Alguien ha visto alguna vez una etiqueta que diga «este alimento contiene un vegetal o componente transgénico»? No, sin embargo algunos productos sí declaran «certificado no transgénico», sobre todo en algunos productos derivados de la soja, como las hamburguesas u otros productos similares. La mala noticia es que algunos de esos productos que dicen «certificado no transgénico», en realidad lo son. A veces las etiquetas nos mienten.

**4** Decreto 353/008. Díctanse normas relativas a Bioseguridad de vegetales y sus partes genéticamente modificadas y deróganse los Decretos 249/000 y 37/007. Nº 27.534 p. 219-A. (2008). Diario Oficial Uruguay. Este decreto ha establecido la «coexistencia regulada» entre vegetales genéticamente modificados (GM) y no GM como política a aplicar con relación a su liberación. Con respecto al etiquetado de los alimentos derivados de transgénicos, establece en su Art. 4.º: «El Gabinete Nacional de Bioseguridad (GNBio) promoverá acciones tendientes a la implementación del etiquetado voluntario “GM” o “no GM”, aplicable a aquellos alimentos en los que se pueda comprobar mediante análisis del producto final la presencia de ADN o proteínas genéticamente modificados».

El tema de los transgénicos tiene muchas dimensiones. Una de ellas es la económico-política e incluso geopolítica. En el año 2003, una gran compañía biotecnológica fundó o creó el concepto de *República Unida de la Soja*, en la cual estamos incluidos y cuyos límites se van expandiendo año a año.<sup>5</sup>

Geopolíticamente estamos ocupando un lugar bien claro en el tema de los transgénicos y es ahí donde se toman las decisiones. No las tomamos ni los consumidores ni los científicos, que son otras dimensiones de este tema. Ahora bien, el espectacular avance de los cultivos transgénicos a nivel global se generó, en parte, a base de muchas promesas: «con esto vamos a solucionar el hambre de un mundo cada vez más superpoblado»; no es cierto, sabemos que el tema pasa sobre todo por una racionalización y mejor distribución de los alimentos. Otra promesa: «se van a usar menos agrotóxicos»; tampoco es cierto, porque el modelo transgénico está vinculado estrechamente al uso masivo de agrotóxicos y el propio modelo en sí es débil y caduco, en cuanto a que las características introducidas en esos cultivos llevan fecha de vencimiento, por lo que cada año se importan más y más agroquímicos, llamados también *fitosanitarios*. Estos productos, tóxicos para el humano y el medioambiente, cuyo uso y abuso lamentablemente no es privativo de los transgénicos,<sup>6</sup> dejan

5 Ver por ejemplo: <http://www.agropecuaria.org/analisis/EviaRepublicaSoja.htm>

6 Ver por ejemplo: <http://www.montevideo.gub.uy/empresas/regulacion-alimentariaempresas/regulacion-alimentaria/inocuidad-alimentaria-y-nutricion/deteccion-y-cuantificacion-de-residuos-de-plaguicidas>

residuos persistentes en los granos y pasan a la cadena alimentaria, lo que resulta muy preocupante.

## **Las alternativas**

¿Qué podemos hacer entonces ante todas las problemáticas presentadas? Lo primero es informarse y difundir para buscar alternativas saludables. No podemos darnos el lujo de quedarnos paralizados ante los problemas. Esto lo he aprendido en mis charlas de divulgación, donde al final terminaba todo el mundo con cara larga y diciendo: «¡danos una alternativa!». La producción orgánica o la basada en la aplicación de la biotecnología en los modos tradicionales milenarios de producción agrícola como las chacras y milpas puede ser una, son los modelos más holísticos. ¿Por qué el alimento tiene que ser un objeto de lucro? Es necesario cambiar eso, el alimento es una necesidad básica, no tendría que ser un objeto comercial, pero ese es el sistema en el que estamos. Si bien no es sencillo, cada vez hay más huertas orgánicas, cada vez hay más producción que tiende a lo saludable. Promover las asociaciones de consumidores para informarse y reclamar puede ser otra herramienta.

En lo que tiene que ver con la Universidad de la República (Udelar), necesitamos más investigación, más docencia y más extensión. La Udelar es sensible a estos temas, pero estamos chocando contra el modelo económico y en ese sentido no es fácil conseguir los

apoyos y, sobre todo cuando se genera evidencia, se siente la presión en contra. Esto nos pone en una situación difícil, porque se necesita más participación de parte de los universitarios en los organismos de decisión sobre estos temas<sup>7</sup>. En particular, nos tocó participar en el Comité de Articulación Interinstitucional que analiza la aprobación de eventos transgénicos en Uruguay. Allí cumplimos un ciclo, que finalizó con la redacción de un informe que actualmente tiene carácter semipúblico.

Sin tomar partido, la Udelar ha hecho explícitas sus opiniones sobre el tema de la aprobación de los transgénicos. Hoy por hoy no estamos participando en esos ámbitos de decisión ya que el tema está muy sesgado (hacia la aprobación de la introducción del transgénico) y no rinde académicamente, entonces nos encontramos ante un problema. Desde aquí hago un llamado a los universitarios, ya que existe gente trabajando en estos temas que promueve instancias públicas de discusión. Participo de un grupo que redactó un proyecto de ley sobre etiquetado de alimentos transgénicos, que se presentó a la Comisión de Salud de Diputados en julio de 2013 y a la Intendencia de Montevideo, donde fue bien

**7** Un grupo interdisciplinario se reúne en el Espacio Interdisciplinario todos los meses. Participamos docentes de la Udelar (facultades de Química, Agronomía, Nutrición, Ciencias, Maestría en Ciencias Ambientales, Derecho), del Instituto de Investigaciones Biológicas Clemente Estable y personas de la sociedad civil agrupadas en ONG (Slow Food, Redes Amigos de la Tierra).



recibido y aprobado como decreto municipal a fines de ese mismo año.<sup>8</sup> Participar en estas instancias es clave para poder avanzar en estrategias que ofrezcan alternativas para las problemáticas vinculadas a la alimentación.

**8** En diciembre de 2013 se aprobó el Decreto Municipal n.º 34.901 que establece que «los alimentos que han sido manipulados genéticamente o que contienen uno o más ingredientes provenientes de estos que superen el 1% del total de cada ingrediente considerado individualmente, deberán ser etiquetados especialmente conforme lo dispuesto en las presentes normas», y que «Los productos mencionados en el artículo anterior deberán ser etiquetados conforme a la reglamentación». Este decreto se reglamentó en agosto de 2014 y comenzó a regir el 1.º de enero de 2015.

## Referencias bibliográficas

Galeano, P., Martínez Debat, C., Ruibal, F., Franco Fraguas, L., y Galván, G. A. (2010): Cross-fertilization between genetically modified and non-genetically modified maize crops in Uruguay, *Environmental Biosafety Research*, 9: 147-154.

Arleo, M., Ruibal, F., Pereyra, J., Miquel, E., Fernández, M. y Martínez, C. (2012): A DNA-based approach to discriminate between quince and apple in quince jams. *International Food Research Journal*. 19(4): 1471-1477.

Correa, J. (2013): Análisis especie-específico mediante ADN de quesos de cabra. Tesis de grado. Facultad de Ciencias, Universidad de la República.

Fernández Campos, M., Da Silva, A. y Martínez Debat, C. (2012): Análisis de Transgénesis mediante PCR de 20 Harinas de Maíz (Polentas) que se encuentran a la venta en el Mercado Uruguayo. *Revista Iberoamericana de Tecnología Postcosecha*, 13(1):92-104.

Miller, A. (2012): Estudio de métodos moleculares para detección de adulteraciones de Quesos de Cabra con leche de Vaca. Tesis de grado. Facultad de Ciencias, Universidad de la República.

San Martín, F. (2014): Análisis especie-específico mediante ADN de hamburguesas de carne y soja. Tesis de grado. Facultad de Ciencias, Universidad de la República.

# 5

## **Evolución del derecho alimentario en el Uruguay**

Gastón Casaux



Siempre que hablamos de derecho alimentario recuerdo a mi gran maestro, el doctor Américo Pla Rodríguez —decano de la Facultad de Derecho, con sus ochenta y pico de años—, que el día que me hizo un prólogo de un libro que se llama *Tendencias del derecho alimentario*, en el año 1995, me dijo: “tú te debes sentir como yo me sentí en el año 1940 cuando hablé de derecho laboral y nadie sabía qué era”. Nosotros entramos en el tema del derecho alimentario un poco por la formación nuestra y por una recomendación de otro gran maestro, el doctor Adolfo Gelsi Bidart —también decano de la Facultad de Derecho—, que me dijo: “estudiá y dedícate a lo que nadie se dedica, si no te vas a morir de hambre”. Somos de los pocos que nos dedicamos a los nuevos derechos, estos derechos que llamamos «de tercera o cuarta generación», que son de fines del siglo XX y principios del siglo XXI.

En materia de legislación alimentaria podemos distinguir algunas etapas. Hay una etapa que nosotros llamamos «inorgánica», porque el Estado uruguayo dicta normas y crea organismos pero no hay una programación. Proponemos que esta etapa se inicia en el año 1934 cuando nace el Ministerio de Salud Pública, su Ley Orgánica (la n.º 9202, del 12 de enero de 1934) tiene un capítulo muy sugestivo, que es de policía de los alimentos, por eso es el ministerio competente a priori. El gran antecedente se da en la Intendencia de Montevideo —que no era tal, sino la jefatura política de policía— cuando en 1895 aparece la primera norma alimentaria de lo que hoy sería el distrito metropolitano. Es una

norma sobre bebidas, alimentos y envases para toda esta zona que en ese entonces no abarcaba tantos departamentos como ahora. Fue una etapa en la que no teníamos una planificación del Estado.

En los años treinta o cuarenta, que son, justamente, épocas de gobiernos dictatoriales en las que las normas salen más rápido, fue cuando se crearon los grandes organismos alimentarios del Uruguay. Durante el gobierno de Gabriel Terra se crean el Ministerio de Salud, en 1934 y el de Ganadería, en 1935. También en 1935 se promulga la segunda y actual Ley Orgánica Municipal, que le otorga las competencias a los gobiernos departamentales y la Ley de Conaprole. Durante la Segunda Guerra Mundial, con Alfredo Baldomir en el gobierno, nace el Instituto Nacional de Alimentación, que es un preciado trofeo que se disputa entre el hoy Ministerio de Desarrollo Social y el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS). Finalmente, en los años sesenta, el Ministerio de Economía sustituye al antiguo Ministerio de Hacienda.

Esa etapa culmina cuando comienza el gobierno de facto en 1973 y se dictan dos normas que son fantásticas y contradictorias. El presidente era Aparicio Méndez, que fue profesor en la Facultad de Derecho y creía en la concentración del Estado. Él creó el Laboratorio Tecnológico del Uruguay, al principio de la dictadura, y el Instituto Nacional de Carnes, al final. Dos organismos

paraestatales que son los emblemas del Uruguay contemporáneo en materia de alimentos. Normalmente, los organismos de sus características en otros lugares se crearon en democracia, en eso está la contradicción. Tampoco había ningún tipo de planificación. Hoy nadie discute su participación, pero el origen no tiene nada que ver con procesos democráticos.

En 1985, cuando asume el primer gobierno democrático, comienza una nueva etapa con la creación, a través de un decreto, de la oficina encargada de la Defensa del Consumidor. El problema era dónde ubicarla, ya que era reclamada por varios ministerios. Por recomendación de un técnico noruego que vino a Uruguay, se lo ubicó en la órbita del Ministerio de Economía, por que ahí estaba Subsistencias. Allí comenzó un proceso que terminó en la Dirección General de Comercio, donde hoy está la Dirección de Defensa del Consumidor.

Esos organismos que aparecen espontáneamente —en el sentido, reitero, de que no hay una planificación estratégica que los vaya armando— establecen cuáles son las competencias de los distintos órganos estatales y, por supuesto, de los municipios o los gobiernos departamentales desde que entra en vigencia la Ley de Descentralización de 2009.

Lo que tenemos es como una «licuación», en materia de derecho, de normas que no estaban previstas, organismos que *a priori* no

tenían competencias y que se van acercando solos a reglamentar todo. Esto lleva a que no haya escucha, a que no se conecten entre sí. ¿Cuándo comienza a darse alguna comunicación? Es a partir de los años noventa cuando empieza una etapa de organización del Estado, con la creación, por ejemplo, del entonces Comité de Calidad (hoy Comité de Estandarización y Control de Calidad). Por primera vez se considera que los alimentos tienen calidad. Nunca nadie había hablado de eso. Se crea un Premio Nacional de Calidad que tiene la ventaja de que siempre son dos los premiados. Originariamente fue solo para alimentos, pero después se lo dieron a la UTE, al SUAT y a otras instituciones.

Luego de eso comienzan también a darse nuevos ejemplos de ese camino de unificación alimentaria, que hace que los esfuerzos ya no sean tan dispersos. Es lo que llamamos la etapa de «orientación al consumidor». Nosotros pasamos en un momento de ser ciudadanos votantes, no reclamantes, a aprender a reclamar. A partir del año 1985 uno va cualquier comercio y lo escuchan, a veces hasta cambian el producto sin discutir. Antes era impensable eso en el Uruguay. Otro de los elementos que se da es que a partir de la primera década del siglo XXI tenemos tres leyes fundamentales: la Ley de Relaciones de Consumo (que es una ley en segunda instancia, porque un gobierno del mismo partido deroga otra ley anterior), la Ley de Espacios Alimentarios (a partir de la llegada del centro comercial Géant al Uruguay, que provocó la reacción de las micro y pequeñas empresas, y con eso se frenó



por vía departamental la instalación) y, finalmente, la Ley de Defensa de la Competencia, a partir del monopolio del grupo Peirano.

Hoy, con gobiernos mucho más vinculados a la participación popular, es entendible que exista una Ley de Alimentación Saludable, como la que se publicó en octubre de 2013. A nosotros nos invitó *Justicia Uruguaya*, una revista muy prestigiosa, a escribir acerca de esto, antes nunca se nos había pedido que escribiéramos sobre estos temas. Ahora nos preocupamos, como bien dijeron, por las enfermedades no transmisibles. Por primera vez hay una cantidad enorme de proyectos de ley, entre los cuales está uno que es producto de un debate en diputados sobre todos los temas de salud y alimentos. ¿Por qué se quiere regular el tema de obesidad? ¿Por qué se quiere regular la profesión de nutricionista? ¿Por qué se quiere regular todas las profesiones y áreas vinculadas a los alimentos y la salud? Es un cambio cualitativo en materia de alimentos y en materia del rol del Estado frente al consumidor.

Finalmente, quisiera mencionar algunas ideas. Una es que en materia de derecho alimentario es donde se ve la mayor concentración empresarial en el mundo, y eso repercute acá. Hace poco una cadena colombiana que se llama Éxito compró el 90% del mercado alimentario uruguayo, excepto Tienda Inglesa. Ya había

una gran concentración y fusión de empresas alimentarias, lo cual tiene un enorme peso en el sistema político. Este es un año electoral, y todas «ponen en todas las canastas». Y por eso ese retraso en que haya legislación que incide en las grandes empresas lista y no salga. Eso es un hecho y un dato de la realidad. Del mismo modo, desde la Universidad investigamos hasta cierto punto, y después hay un freno.

El segundo gran tema para reflexionar es que la democratización de la vida actual lleva a que hoy estemos redescubriendo alimentos diferentes. Debido a enfermedades, a carencias, a la vulnerabilidad. Hoy se está legislando sobre alimentos fortificados, alimentos para celíacos, alimentos funcionales, alimentos para diabéticos. Así como hay cambios en el estado civil de las personas, también hay cambios en el estado alimentario. Hoy estamos abordando temas que parecían desconocidos. No se sabía que había gente celíaca, o que teníamos problemas desde el punto de vista genético. No se estudiaba eso.

El tercer gran punto es la locura diaria de la calidad de vida y el trabajo. Todos salimos a las 18.45 y volvemos a las 21.50 a casa, ¿cuándo cocinamos?, ¿cuándo comemos?, ¿cuándo nos juntamos? Cuando nuestras madres o nuestras abuelas hacían aquellas famosas comidas nos reuníamos en torno a eso, ahora hay comidas que no comemos más, porque no existen. Hay una

tendencia de la humanidad contemporánea en general, una tendencia a que existan familias monoparentales, a que el tiempo para cocinar o reunirse alrededor de la mesa, donde además a veces dialogamos, sea menor. Es decir, existe poco tiempo para disfrutar del alimento, porque como bien se dijo, es un derecho humano fundamental disfrutarlo.

Pero hay una máxima que impuso un premio nobel de economía que se llamó Paul Samuelson, que murió hace años; él dijo que en el mundo capitalista hay tres cosas que nunca van a faltar: juguetes, cosméticos y alimentos. Por lo tanto, en ese tercio siempre las grandes empresas van a estar lidiando e incidiendo. Creo que la labor de la Universidad, de los investigadores, de los científicos, es tratar, como decía Charly García en la época de Sui Generis, de «rasguñar las piedras». Tratar a nivel universitario y de investigación de rasguñar en algo esa suerte de panorama que tenemos por delante de las grandes multinacionales y de los compromisos de los gobiernos. A veces, como decimos, el resultado tiene gusto a poco. Pero creo que en eso nos va la vida, así que es muy importante estar al frente.



# 6

**La alimentación en debate.  
Una mirada desde  
la Intendencia de Montevideo**  
Pablo Anzalone



El tema de la alimentación puede tener múltiples enfoques. Un aspecto es la disponibilidad de alimentos que tiene una sociedad en un momento dado para cubrir sus necesidades. Hay otro enfoque relacionado con la estructura social y productiva que genera esos alimentos. En ese sentido, es importante valorar los problemas de la agricultura familiar y su desplazamiento por la aparición de grandes empresas multinacionales o los problemas de la concentración del poder económico en cada vez menos empresas.

Otra dimensión es la del medio ambiente, es decir, cómo los procesos de cultivo y elaboración de los alimentos afectan o no al medio ambiente y por lo tanto a la sustentabilidad de las estrategias alimentarias a mediano y largo plazo.

Además, la alimentación tiene una vinculación sustantiva con los estilos de vida que se ha modificado en las últimas décadas. Otros aspectos refieren a la cultura, al patrimonio cultural y a la diversidad que tiene cada sociedad en sus hábitos alimentarios. Hay problemas que refieren a la distribución del poder económico y cultural. A continuación me referiré específicamente al problema de la salud y su relación con la alimentación.

¿Cómo impactan los temas alimentarios en la salud y en las políticas de salud? Durante mucho tiempo se ha trabajado en

salud desde la idea fuerza de pensar los determinantes sociales y no solo atender a la enfermedad cuando esta se manifiesta. Esa es una de las claves de todo el cambio del sistema de salud en nuestro país y a nivel internacional, desde el informe Lalonde en adelante.<sup>1</sup> Esta forma de proceder —que viene de larga data— ha enfrentado enormes resistencias ya que existen modelos asistencialistas que están muy entronizados con intereses económicos y corporativos y grupos que hacen usufructo de ellos.

Nuestra sociedad padece una gran cantidad de problemas de salud vinculados a los hábitos y a la problemática alimentaria. Desde la desnutrición crónica, en cifras realmente inaceptables para un país como este, hasta la obesidad y el sobrepeso, que alcanzan al 57% de la población. Las enfermedades crónicas son, sin duda, la principal causa de muerte en nuestro país. Pero no solo eso sino que, comparado con el resto de América Latina, en Uruguay se presentan valores muy elevados. Nosotros tenemos cifras de mortalidad por cáncer, por problemas cerebro-vasculares y cardiovasculares que duplican las de nuestros vecinos y las del promedio de América Latina.

**1** Nota del editor: Se refiere a un informe presentado en 1974 por Marc Lalonde, ministro canadiense de Salud, quien proclamaba la importancia de las condiciones de vida en un sentido amplio (biología humana, medio ambiente, estilo de vida, organización del sistema de salud) como determinantes de la salud.



Para hacer frente a esta situación es imprescindible plantear un cambio global del enfoque, de la estrategia. No podemos seguir pensando estos temas desde una lógica complaciente y gradualista. Todos los procesos son graduales, pero si no se imprimen cambios de fondo en relación con estas políticas vamos a seguir teniendo una sociedad cada vez más avejentada y cada vez más enferma por este tipo de patologías mal llamadas «no transmisibles»: se transmiten a través de las pautas culturales que tienen que ver con la alimentación, pero también con el sedentarismo y con los consumos problemáticos de alimentos y sustancias. Existen líneas de acción específicas para desarrollar más actividad física saludable. Ese también es un aspecto que incluye el tema de los estilos de vida.

Seguramente existen otros factores que todavía no conocemos y por eso el rol de la investigación es clave para determinar cuáles son y de qué manera actúan los elementos que están generando esta situación. Esta acción es la base para la construcción de políticas públicas.

Hay una serie de políticas públicas que tienen que apuntar a la inocuidad de los alimentos y eso pasa por los controles y por la capacidad de análisis de las instituciones responsables. En los últimos tiempos ha habido un incremento importante de los procedimientos vinculados a la detección de alimentos vencidos o

sin registro. Los controles se vienen haciendo desde hace tiempo y eso ha sido parte de la realidad del país, a diferencia de otros en América Latina. Tenemos controles y cada seis meses ponemos en la página web<sup>2</sup> los datos sobre las acciones llevadas a cabo por Regulación Alimentaria de la Intendencia de Montevideo (IM); porque la transparencia y la información pública son valores a cultivar desde las instituciones. En algunos casos recientes, las irregularidades implicaron maniobras de dimensiones considerables, por parte de grandes empresas como Mc Donald's, Disco o Kraft.

Existen otros aspectos vinculados a los hábitos alimentarios: consumimos demasiada sal, el doble de lo que recomiendan las Naciones Unidas, demasiadas grasas y demasiados azúcares, pocas frutas y verduras. Y eso tiene sus consecuencias en nuestra salud. Para promover un cambio de hábitos en este plano hemos llevado adelante múltiples actividades a lo largo de los años. Todos los años, el Día Municipal del Alimento Saludable —19 de mayo— es un disparador de acciones en el atrio municipal, en el centro de conferencias, en escuelas y en policlínicas. La necesidad de una estrategia más potente llevó a que en el año 2013 empezáramos a gestar la idea de dar un salto de calidad en ese sentido y para ello buscamos acuerdos desde la IM. Logramos una fuerte alianza con

**2** <http://www.montevideo.gub.uy/empresas/regulacion-alimentaria/reportes-de-actividad-desarrollada-por-el-servicio-de-regulacion-alimentaria>

Esta declaración es la base de un acuerdo de trabajo conjunto de un amplio abanico de fuerzas.

Desde ese momento hasta ahora, hemos mantenido una reunión mensual de coordinación de todos estos actores, con el trabajo de dos subgrupos, uno que trabaja el tema del etiquetado y otro el tema de la merienda. Se ha ido conformando con una dinámica interinstitucional en un intento de avanzar hacia una política pública de transformación profunda en términos de alimentación.

De aquí surge el decreto departamental de Montevideo que establece el retiro de saleros de la mesa de restaurantes, que también incluye la colocación en el menú y la cartelería del rótulo «El consumo excesivo de sal de sodio es perjudicial para la salud» y la disponibilidad de otro tipo de condimentos sustitutivos de la sal de sodio si la persona lo solicita.<sup>4</sup> No es una norma que prohíba ningún producto, sino que lo que hace es impedir el incentivo al consumo excesivo. También se impulsó el decreto que plantea la obligatoriedad del etiquetado de los componentes transgénicos en los alimentos. En los dos casos estamos trabajando en conjunto con la Universidad para buscar las mejores formas de llevarlos adelante.

**4** <http://www.montevideo.gub.uy/empresas/regulacion-alimentariaempresas/regulacion-alimentaria/incorporacion-de-normativa/medidas-adoptadas-para-la-reduccion-del-uso-excesivo-de-sal>

el Instituto Nacional de Alimentación, el Ministerio de Salud Pública (MSP), la Asociación de Nutricionistas, el Laboratorio Tecnológico del Uruguay (LATU), la Comisión Nacional de Salud Cardiovascular y la Administración de Servicios de Salud del Estado (ASSE). Se fue gestando la idea de no hacer solo una jornada sino una denuncia fuerte de esta situación.

En lo personal, no comparto las visiones complacientes, eso de que uno desde el gobierno —porque tiene la responsabilidad— solo mencione las cosas buenas que hace. Vamos a alertar sobre los problemas, vamos a elevar la percepción de riesgo y vamos a juntar las fuerzas necesarias, que nunca son solo las instituciones sino que se necesitan muchos aliados para generar las transformaciones. En este caso, acordamos todos sobre un Compromiso por el Derecho a una Alimentación Adecuada.<sup>3</sup> En este proceso de redacción, consultas, intercambios y debates se llegó a un texto que fue firmado por más de cuarenta organizaciones, cuatro ministros, sociedades académicas, asociaciones de consumidores, organizaciones empresariales. De esta forma aprobamos una declaración que incluye conceptos estratégicos y un diagnóstico de la situación nacional en el que se identifican los problemas principales y las grandes líneas de acción para impulsar un cambio de fondo en relación con el tema.

**3** <http://www.montevideo.gub.uy/empresas/regulacion-alimentaria/compromiso-para-el-trabajo-conjunto-por-una-alimentacion-adeuada>

Además, estamos trabajando sobre la idea de un etiquetado por colores que permita dar una información más clara, más nítida, a los consumidores. En ese sentido, le hemos pedido al Núcleo Interdisciplinario de Alimentación y Bienestar que aporte una serie de propuestas. Hubo un trabajo de recopilación de información, de normativas y de experiencias a nivel internacional. Hay decisiones políticas como para tratar de llegar en los próximos meses a una primera propuesta y luego a una decisión sobre cuál será el rumbo en este plano para impulsar la propuesta tanto a nivel departamental como a nivel nacional.

Por otra parte, apoyamos los acuerdos que ha hecho el MSP con el Centro Industrial de Panaderos para reducir la cantidad de sal en el pan. También destacamos los compromisos empresariales que hemos trabajado con la Cámara Industrial de Alimentos. Queremos que las industrias se comprometan en procesos para modificar los componentes nutricionales de los alimentos y mejorarlos. El LATU y la Universidad se han puesto a disposición para desarrollar los aspectos tecnológicos que esto implica. Pero tiene que haber una voluntad clara, expresa, medible, evaluable y controlada de estos avances.

También es importante abordar el tema de la publicidad de los alimentos porque en la generación de los hábitos hay una gran disparidad de poder. Quien tiene el poder de desarrollar

mecanismos de comunicación y presentar los alimentos junto con una cantidad de imágenes positivas es quien luego incide en mayor medida en los consumos. Aspiramos a cambiar los consumos y para eso necesitamos poder establecer criterios en la normativa sobre la publicidad de alimentos, con dos énfasis: la comida chatarra y los alimentos destinados a niños.

Las acciones llevadas adelante en este último período, en mi opinión, nos han demostrado que se pueden generar cambios. Que realmente hay posibilidades de sumar entre distintos actores y que, a su vez, se está dando en la opinión pública un nivel de interés mayor que en otros momentos en relación con estas temáticas. Creo que eso, en parte, tiene que ver con las características de la vida hoy y con las contradicciones que genera, pero también tiene que ver con acciones desarrolladas para problematizar la situación nutricional.

Cuando empezamos a trabajar el tema de los transgénicos pensamos que íbamos a tener un panorama complicado. Cualquier razonamiento que uno podía hacer parecía indicar que surgirían presiones para evitar la aprobación de la norma, luego no pasó nada de eso. En todas las instancias del Ejecutivo departamental, del Legislativo, y también en los medios de comunicación, ha habido una opinión favorable; existen intereses contradictorios y lógicas de poder, pero también a veces nos

autolimitamos más de lo necesario. Nos falta la audacia de juntar fuerzas y tratar de ir dando pasos trascendentes. Ninguna de estas transformaciones es algo sencillo. No hay un acto que resuelva la complejidad, las desigualdades y las fracturas que nos genera la vida hoy. Pero si queremos y apostamos realmente a cambiar la sociedad tenemos que empezar a construir un proceso de acumulación de fuerzas en torno a eso. Y los procesos de acumulación necesitan pasos que sean visibles para la gente, para los actores, y necesitan conjunción de fuerzas. La lógica de esperar que el gobierno haga es una lógica perversa para el conjunto de los objetivos de transformación en primer lugar y para el gobierno en segundo término. Los gobiernos tenemos una responsabilidad, pero también cada uno de nosotros como personas, la academia y las organizaciones sociales somos responsables. Yo reivindico la idea de sumar fuerzas, de plantearnos metas, de meter esta estrategia dentro del debate y de dar las batallas para ir avanzando en ese sentido.

Para terminar, dos temas: el primero es el de la merienda saludable, que ha tenido un destaque fuerte. El proyecto de ley de alimentación saludable en centros educativos fue aprobado por unanimidad. Uno ve eso y piensa que podríamos haberle agregado más cosas, pero lo bueno es que que salió, salió por unanimidad y está generando una serie de cambios en el sistema educativo. Es una oportunidad, un disparador, una excusa para problematizar el

tema de los malos hábitos y de la mala alimentación. De ahí vamos a tener que sacar argumentos para la regulación de la publicidad. No porque la merienda en sí sea un tema sumamente grave en términos nutricionales, estamos hablando de la merienda del recreo. Pero es un buen disparador de debates. En realidad lo que los niños y adolescentes consumen en el desayuno tiene una importancia mayor en la alimentación. Los indicadores son malos en este sentido: de acuerdo a la encuesta de salud adolescente, 35% de los jóvenes no desayuna.

En el año 2013 hicimos una experiencia muy interesante, llegamos a más de ciento diez escuelas públicas y privadas. El Consejo de Educación Primaria y la asociación de colegios privados nos apoyaron firmemente. Las nutricionistas de la Intendencia y de ASSE asumieron los talleres en Escuelas y la Asociación de Nutricionistas convocó voluntarias que también fueron a promover actividades. Se empezó a generar una movida grande. Ese es un campo para trabajar, problematizando cómo alimentamos a nuestros niños, porque la responsabilidad de la alimentación chatarra es de los adultos en primer lugar, que somos los que permitimos que exista toda esa publicidad, y somos los que generamos esos hábitos porque también nosotros somos permeables a esto.



Por último, creo que debemos trabajar en la percepción del riesgo. Es un concepto que en políticas de drogas se utiliza mucho. Si no se genera una percepción clara del riesgo, es difícil cambiar los hábitos. Me refiero a incrementar la percepción del riesgo de la comida chatarra para generar cambios en las conductas. Tenemos la experiencia del tabaco que nos demostró que la sociedad uruguaya, que es una sociedad muy conservadora en muchísimos aspectos (a pesar de pasos importantes en la agenda de derechos que hemos dado en estos últimos tiempos), también es capaz de cambiar los hábitos que la perjudican.

colección 1 | 14

# café & tertulia

**la alimentación en debate:  
problemas y alternativas  
un enfoque interdisciplinario**



**Espacio Interdisciplinario**  
Universidad de la República  
Uruguay

+598 2408 9010 | [ei@ei.udelar.edu.uy](mailto:ei@ei.udelar.edu.uy) | [www.ei.udelar.edu.uy](http://www.ei.udelar.edu.uy)  
José Enrique Rodó 1843 11200 Montevideo Uruguay

