

Dulcemente salados

La calidad nutricional de los cereales
en Centro América



“Dulcemente salados. La calidad nutricional de los cereales en Centro América” es una publicación de la red Consumidores en Acción de Centro América, que cuenta con el auspicio de Oxfam Novib de Holanda.

Coordinación de la investigación

Ana Ella Gómez
Diana Burgos

Aporte técnico:

Irma Yolanda Núñez (Consultora)

Edición:

Armando Flores
Mauricio Boulogne

Diseño y diagramación:

Raúl Lemus (Beyond Graphics)

Impresión:

MultiGrafic S.A. de C.V.

Tiraje:

500 ejemplares

Se autoriza la reproducción total o parcial de los contenidos de esta investigación, siempre y cuando no medien fines comerciales y se cite la fuente.

Diciembre de 2008.

Dulcemente salados

La calidad nutricional de los cereales en Centro América





Contenido

I. Introducción	7
II. Metodología de la Investigación	10
1. Selección de las marcas y presentaciones que serían analizadas.....	10
2. Recolección de las muestras	11
3. Análisis del etiquetado nutricional de las muestras.....	11
4. Realización de análisis de laboratorio.....	12
5. Elaboración y publicación del informe	12
III. Resultados de la investigación	14
1. Mediano y alto contenido de sal es detectado	14
2. Análisis e interpretación sobre el contenido de sal encontrado en los cereales.	16
3. Muy alto contenido de azúcar encontrado.	17
4. Análisis e interpretación del alto contenido de azúcar encontrado en los cereales.	19
IV. Conclusiones	20
V. Propuestas para la acción	22
VI. Bibliografía	23



I. Introducción.

En las últimas décadas se ha desatado una epidemia mundial de sobrepeso y obesidad, que es considerada en la actualidad como uno de los principales problemas de salud pública a nivel global.

Esta situación resulta paradójica en los países empobrecidos, donde coexiste con problemas de desnutrición, retardo de crecimiento y deficiencias de micronutrientes, como el hierro y la vitamina A, lo que a su vez está asociado a una alimentación de muy baja calidad. Los problemas de malnutrición en períodos críticos de la vida de una persona producen serias consecuencias para su salud, capacidad intelectual y rendimiento escolar.

En general, el sobrepeso y obesidad provocan muchas enfermedades crónicas en las personas⁽¹⁾, incluyendo Diabetes Mellitus, enfermedades cardiovasculares, infarto, hipertensión y algunos tipos de cáncer.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el año 2005 fallecieron 35 millones de personas por enfermedades crónicas⁽¹⁾ y, de estas muertes, sólo el 20% ocurrieron en países desarrollados y el 80% en países subdesarrollados; de hecho, las enfermedades crónicas son la principal causa de muerte y discapacidad prematuras en la gran mayoría de países de América Latina y el Caribe⁽⁴⁾.

En la región Centroamericana, más del 50% de la población adulta, especialmente mujeres, presentan problemas de sobrepeso y obesidad, como se muestra en el gráfico 1. Esta epidemia genera altos costos al sistema de salud y a la población que la padece.

Gráfico 1. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres mayores de 15 años en Centro América y Panamá (Porcentajes).



Fuente: WHO, Global Comparable Estimates, 2005. Infobase. Índice de Masa Corporal: IMC > de 25 (3).

Existe mucho consenso de que el sobrepeso y la obesidad tienen serias consecuencias en la salud, dentro de las que se menciona:

- Las personas obesas tienen un riesgo de 50 a 100 por ciento mayor de morir por todas las enfermedades, en comparación con la gente de peso adecuado.
- Entre los adultos jóvenes (25 a 35 años), la obesidad grave aumenta el riesgo de muerte en 12 veces.
- El riesgo de sufrir de enfermedad coronaria, presión arterial elevada, artritis de las rodillas y gota se duplica.
- Duplica el riesgo de cáncer de mama, de endometrio o de colon, así como de trastornos hormonales, problemas de fecundidad y defectos del feto.
- Reduce la productividad e incrementa el riesgo de cardiopatías, hipertensión, diabetes y algunos cánceres.

Un aspecto crítico es que las nuevas generaciones se encuentran en una posición de mayor riesgo. En Centro América, se ha incrementado la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y niñas menores de 5 años. Estos niños y niñas tiene aun más riesgo que la generación actual de padecer obesidad y sobrepeso en su vida adulta. Un ejemplo de esto son los casos de diabetes tipo 2 entre niños y niñas y adolescentes, algo poco frecuente en el pasado, pero que en la actualidad, ha empezado a incrementarse en todo el mundo⁽¹⁾.

En países como los de Centro América, conviven tanto problemas de deficiencia nutricional como de exceso o desequilibrio, ocasionando una doble carga por la malnutrición. Los patrones alimentarios se caracterizan por un escaso consumo de frutas, verduras y cereales

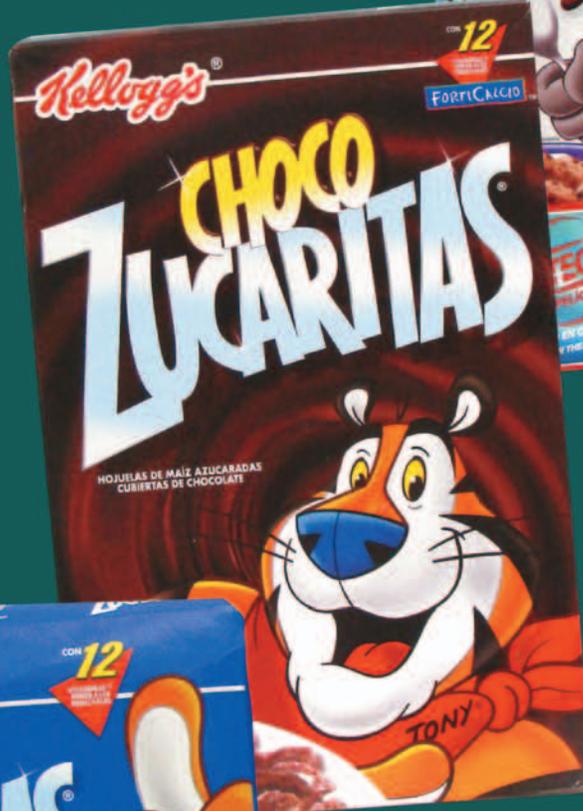
integrales, y un alto consumo de alimentos procesados, cereales refinados ricos en grasas saturadas, azúcar y sal, y unidos a factores de baja actividad física y alto grado de tensión social, lo que aumenta el riesgo de diabetes, hipertensión, accidentes cerebro vasculares y otros.

En este panorama, el crecimiento de la industria de cereales con altos contenidos de azúcar y sal, está influyendo en la modificación de los hábitos y patrones de consumo, afectando la salud de la población y especialmente de la niñez.

En efecto, las dietas basadas en alimentos de producción masiva, se han visto asociadas al aumento de la tasa de sobrepeso y obesidad en niños y niñas, anemia, así como el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como las ya mencionadas.

En vista de lo anterior, la red ConSuAcción Centro América (Consumidores en Acción de Centro América) desarrolló una investigación con el objetivo de analizar la calidad nutricional, específicamente el nivel de sal y azúcares, que poseen dos reconocidas marcas de cereales para desayuno (Nestlé y Kellogg's), en algunas de sus presentaciones dirigidas al consumo de niños y niñas en países de Centro América, buscando también analizar cómo el consumo de éstos cereales puede afectar y poner en riesgo la salud.

Con esta investigación, la red ConSuAcción busca generar insumos calificados que aporten al debate sobre los graves impactos a la salud que ocasiona el consumo de cereales con alto contenido de sal y azúcar, especialmente en la población infantil, e incidir en favor de una alimentación mas saludable y nutritiva que evite riesgos para la niñez centroamericana.





II. Metodología de la investigación.

El estudio incluyó las siguientes fases:

- 1 Selección de las marcas y presentaciones que serían analizadas;
- 2 Recolección de las muestras;
- 3 Análisis del etiquetado nutricional de las muestras;
- 4 Realización de análisis de laboratorio;
- 5 Elaboración y publicación del informe.

Este proceso ha sido coordinado y sistematizado por el Centro para la Defensa del Consumidor (CDC) de El Salvador.

1. Selección de las marcas y presentaciones que serían analizadas.

La muestra utilizada en el estudio fue de 12 cereales, 6 de la marca Nestlé y 6 de la marca Kellogg's. Estas marcas y presentaciones fueron seleccionadas con el objetivo de obtener una muestra centroamericana de la investigación de Consumers International "Cereales peligrosos. La verdad sobre la publicidad de alimentos dañinos dirigida a los niños", publicada en español en octubre de 2008.

Tabla 1. Muestras de cereales por país incluidos en el estudio.

País	Muestras analizadas
Guatemala	Cheerios (Marca Nestlé) Froot Loops (Marca Kellogg's)
Honduras	Cookie Crisp (Marca Nestlé) Rice Krispis (Marca Kellogg's)
Nicaragua	Nesquik (Marca Nestlé) Choco Krispis (Marca Kellogg's)
Costa Rica	Trix (Marca Nestlé) Choco Zucaritas (Marca Kellogg's)
Panamá	La Lechera Flakes (Marca Nestlé) Zucaritas (Marca Kellogg's)
El Salvador	Zucosos (Marca Nestlé) Kung Fu Panda (Marca Kellogg's)

2. Recolección de las muestras.

El CDC coordinó con cada una de las organizaciones de consumidores de Centro América la recolección de las muestras correspondientes. La compra de los cereales se realizó del 6 al 10 de noviembre de 2008 y las muestras fueron enviadas a El Salvador para iniciar su respectivo análisis.

3. Análisis del etiquetado nutricional de las muestras.

Una persona especialista en el tema realizó el análisis sobre el contenido de sal y azúcar indicado en el etiquetado de los cereales; para este análisis se utilizó “La guía técnica

del semáforo de colores de la Agencia de Normas de Alimentos del Reino Unido”⁽²⁾.

Esta guía establece una clasificación por colores, según el contenido nutricional que los alimentos reportan en el etiquetado, lo que facilita al consumidor y consumidora la comprensión sobre qué alimentos pueden ser o no saludables a partir del contenido de algunos nutrientes, como la sal y el azúcar, que, en cantidades altas, pueden ocasionar problemas de salud. Existen situaciones en las que medio gramo de sal puede ser la diferencia entre la salud y la enfermedad, si este es consumido diariamente o más de una vez al día.

En la tabla 2 se muestran los rangos para la clasificación establecida en “La guía técnica del semáforo de colores de la Agencia de Normas de Alimentos del Reino Unido”.

Tabla 2. Códigos de color utilizados para determinar el nivel de contenido de sal y azúcar (por 100g de alimento).

Nutriente	VERDE	AMBAR (Anaranjado)	ROJO
Azúcar*	Menos de 5 g/100g	Entre 5.0 y 12.5 g/100g	Más de 12.5 g/100g
Sal**	Menos de 0.3 g/100g	Entre 0.3 y 1.5 g/100g	Más de 1.5 g/100 g

Fuente: Food Standards Agency, Front-of-pack Traffic Light Signpost Labelling Technical Guidance. Issue 2, November 2007. United Kingdom.

* Contenido de Azúcar agregada.

** Contenido de sodio de cualquier fuente, expresada como sal.

Los colores definen el nivel de contenido de azúcar y sal, y se clasifican de la siguiente manera:

- Verde** = **Bajo contenido.**
- Anaranjado** = **Contenido medio.**
- Rojo** = **Alto contenido.**

Para el análisis del contenido de sal y azúcar declarado en la etiqueta, se tomó el contenido declarado por porción, y luego se calculó el contenido en 100 gramos, en aquellos casos en los que no estaba detallado de esta manera, para luego aplicarle el criterio de clasificación de la guía técnica del semáforo de colores, según la Tabla 2.

4. Realización de análisis de laboratorio.

Los análisis fisicoquímicos para determinar el contenido de sal (sodio) y azúcar, se realizaron en el Laboratorio de Calidad Integral de la Fundación Salvadoreña para el Desarrollo Económico y Social (FUSADES) en El Salvador.

El análisis de azúcar incluyó todos los monosacáridos y disacáridos presentes en el alimento y el contenido de sodio en cualquiera de sus formas, expresado como sal.

Es importante aclarar que, para efectos de comprensión, de los resultados se hablará de análisis de “sal” en todo el documento, sin embargo, lo que se ha analizado es el contenido de sodio que se ha convertido a cloruro de sodio (1 g de sal = 0.4 de sodio).

Para la determinación del sodio (sal) se utilizó el método de Espectrofotometría Absorción Atómica y para la determinación de azúcar se utilizó el método de Cromatografía Líquida de Alta Eficacia para Análisis de Alimentos (High Performance Liquid Chromatography - HPLC-), con un nivel de confianza aproximado de 95%. La HPLC es una técnica de química analítica, muy utilizada para la separación de compuestos en muestras de alimentos, con una alta precisión.

5. Elaboración y publicación del informe.

Los resultados obtenidos en el análisis del etiquetado y en las pruebas de laboratorio fueron confrontadas con la guía técnica del semáforo de colores y su análisis permitió elaborar y publicar el presente informe.



III. Resultados de la investigación.

1. Mediano y alto contenido de sal es detectado.

En relación al contenido de sal de los cereales, en su etiqueta se encontró que 3 de las 12 muestras, reportan alto contenido de sal: Cheerios (Nestlé), Choco Krispis (Kellogg's) y Rice Krispis (Kellogg's).

Las otras 9 muestras presentan un contenido medio de sal: Choco Zucaritas (Kellogg's), Zucaritas (Kellogg's), La Lechera Flakes (Nestlé), Trix (Nestlé), Froot Loops (Kellogg's), Zucosos (Nestlé), Kung Fu Panda (Kellogg's), Nesquik (Nestlé) y Cookie Crisp (Nestlé).

Tabla 3. Contenido de sal de los cereales según el etiquetado y su clasificación de acuerdo a la guía del semáforo de colores.

País de Procedencia	Cereal	SAL*	
		CONTENIDO (g/100g)	CLASIFICACION**
Guatemala	Cheerios (Nestlé)	1.6	
	Froot Loops (Kellogg's)	0.8	
Honduras	Cookie Crisp (Nestlé)	1.9	
	Rice Krispis (Kellogg's)	1.7	
Nicaragua	Nesquik (Nestlé)	1.25	
	Choco Krispis (Kellogg's)	1.9	
Costa Rica	Trix (Nestlé)	0.8	
	Choco Zucaritas (Kellogg's)	1.1	
Panamá	La Lechera Flakes (Nestlé)	1.1	
	Zucaritas (Kellogg's)	0.7	
El Salvador	Zucosos (Nestlé)	1.0	
	Kung Fu Panda (Kellogg's)	0.9	

* Cualquier forma de sodio.

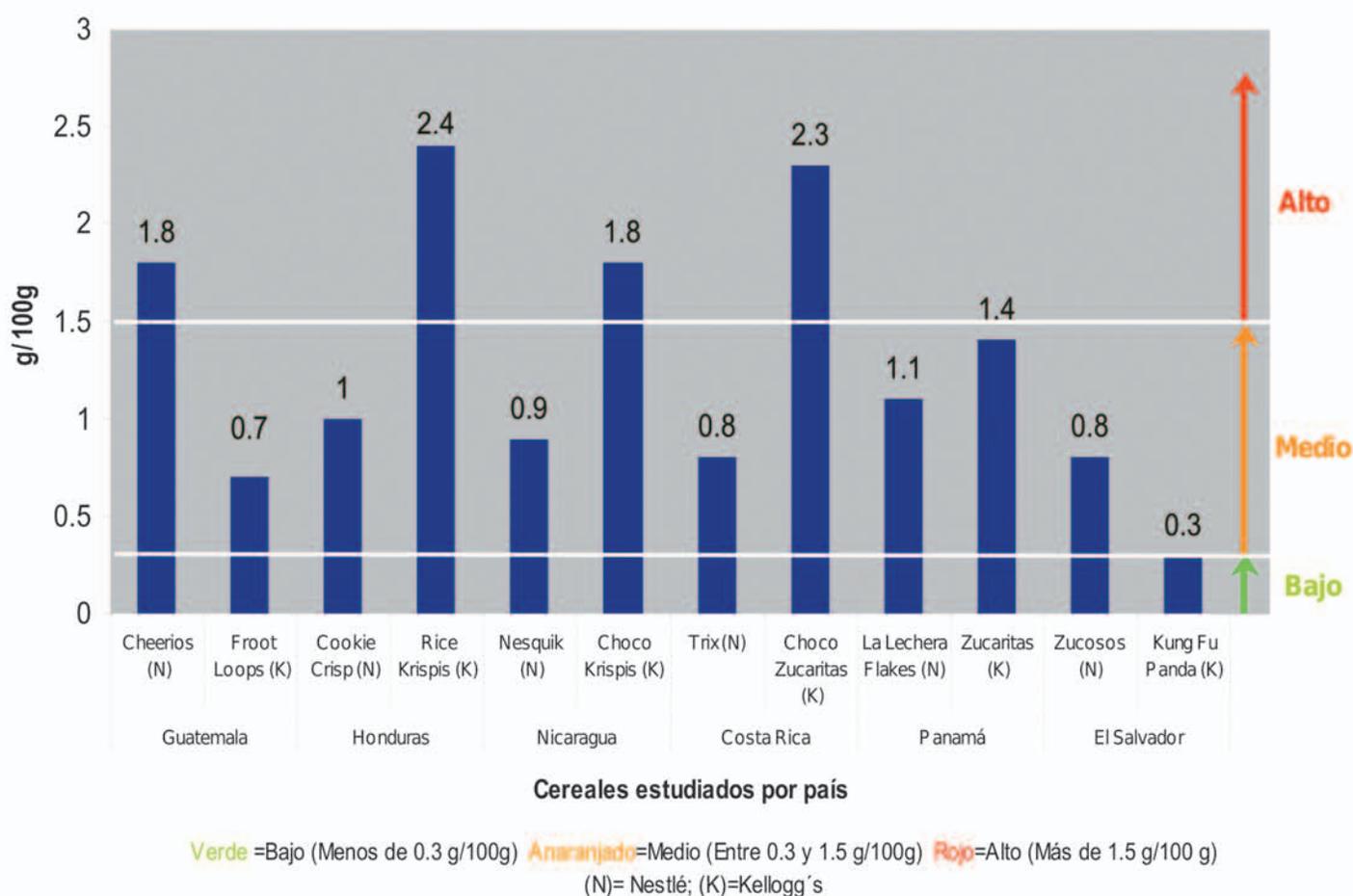
**Según Tabla de semáforo de colores:

Verde = **Bajo** (Menos de 0.3 g/100g);
Anaranjado = **Medio** (Entre 0.3 y 1.5 g/100g);
Rojo = **Alto** (Más de 1.5 g/100 g)

Fuente: Elaboración propia con base a la declaración del etiquetado nutricional de los cereales y la Guía del Semáforo de Colores de la Norma de Alimentos del Reino Unido.

En relación al análisis de laboratorio, éste concluyó que 4 de las 12 muestras, (equivalente a un poco más de la tercera parte) tienen altos niveles de sal, siendo los cereales Cheerios (Nestlé), Rice Krispis (Kellogg's), Choco Krispis (Kellogg's) y Choco Zucaritas (Kellogg's). Los restantes 8 cereales presentaron mediano contenido de sal.

Grafico 2. Contenido de sal en los cereales determinado por laboratorio y su interpretación con la guía del semáforo de colores.



Fuente: Elaboración propia con base a los resultados del análisis de laboratorio de los cereales y la Guía del Semáforo de Colores de la Norma de Alimentos del Reino Unido.



2. Análisis e interpretación sobre el contenido de sal encontrado en los cereales.

El alto y mediano contenido de sal en los cereales analizados contrasta con la promoción de estos productos como un desayuno completo y seguro, ya que recomendar su consumo diario, pueden representar un grave riesgo para la salud infantil.

La publicidad influye altamente en las elecciones de los consumidores y consumidoras y, además, en la formación de hábitos y preferencias alimentarias, que al adquirirse en la niñez, son más difíciles de modificar en la vida adulta.

Los niños y niñas solamente necesitan pequeñas cantidades de sal, es decir de 1 a 3 gramos por día, dependiendo de la edad⁽⁶⁾; sin embargo, con una porción de cereal, equivalente a 50 gramos (1 1/2 taza pequeña), estarían ingiriendo más del 50% de la recomendación diaria de sal, en un sólo tiempo de comida.

Por otra parte, está creándose el gusto por lo salado e induciendo a las niñas y niños a una mayor ingesta diaria de sal que la recomendada, situación que, a largo plazo, traerá riesgos a la salud y la vida productiva de las personas.

Una persona que padece hipertensión debe restringir el consumo de sal a solamente 3 gramos por día⁽⁹⁾, sin embargo, en el desayuno podría estar consumiendo la mitad de lo recomendado para todo el día.

Algunos de estos cereales, muestran en sus empaques afirmaciones como “Con calcio”, “No contiene grasa”, “No contiene colesterol” y otros, que una consumidora o consumidor poco informado puede interpretar como un alimento saludable, aunque el beneficio nutricional del producto, en su conjunto, sea escaso.

Se encontraron diferencias importantes entre la sal reportada por los fabricantes en el etiquetado nutricional y los resultados de laboratorio. En algunos casos, el análisis de laboratorio estableció que ciertas presentaciones tienen un contenido de sal superior hasta del 109% (Choco Zucaritas de Kellogg's) en comparación con lo expresado en el etiquetado.

Tabla 4. Comparación del contenido de sal en los cereales según el etiquetado nutricional y los resultados de laboratorio.

País de procedencia	Cereal	Contenido de sal según etiqueta (g/100g)	Contenido de sal según laboratorio (g/100g)	Diferencia en g y %
Guatemala	Cheerios (Nestlé)	1.6	1.8	0.2 (12.5%)
	Froot Loops (Kellogg's)	0.8	0.7	-0.1 (-12.5%)
Honduras	Cookie Crisp (Nestlé)	1.1	1	-0.1 (-9%)
	Rice Krispis (Kellogg's)	1.7	2.4	0.7 (41%)
Nicaragua	Nesquik (Nestlé)	1.25	0.9	-0.35 (-28%)
	Choco Krispis (Kellogg's)	1.9	1.8	-0.1 (-5.2%)
Costa Rica	Trix (Nestlé)	0.8	0.8	0
	Choco Zucaritas (Kellogg's)	1.1	2.3	1.2 (109%)
Panamá	La Lechera Flakes (Nestlé)	1.08	1.1	0.02 (1.8%)
	Zucaritas (Kellogg's)	0.75	1.4	0.65 (86.6%)
El Salvador	Zucosos (Nestlé)	1.01	0.8	-0.21 (-20.8%)
	Kung Fu Panda (Kellogg's)	0.9	0.3	-0.6 (-66.6%)

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados del análisis de laboratorio y el etiquetado de los cereales.



De acuerdo al análisis de laboratorio, 3 de las 4 muestras que poseen alto contenido de sal son de la marca Kellogg's.

Como se ve en la Tabla 3 y en el Gráfico 2, ninguna de las muestras reportó en el etiquetado ni resultó en el laboratorio con una clasificación de contenido bajo de sal.

3. Muy alto contenido de azúcar encontrado.

Analizando el etiquetado nutricional de los cereales, en cuanto a contenido de azúcar, se encontró que 10 de las 12 muestras, que equivale al 83%, presentaron muy alto su contenido de azúcar. Uno de los cereales (Rice Krispis, Kellogg's), presentó un contenido medio de azúcar, y sólo una muestra de los cereales presentó bajo contenido de azúcar (Cheerios, Nestlé).

Tabla 5. Contenido de azúcar de los cereales según el etiquetado y su clasificación de acuerdo a la guía del semáforo de colores.

País de Procedencia	Cereal	AZÚCAR	
		CONTENIDO (g/100g)	CLASIFICACION**
Guatemala	Cheerios (Nestlé)	4.5	
	Froot Loops (Kellogg's)	36.7	
Honduras	Cookie Crisp (Nestlé)	36.7	
	Rice Krispis (Kellogg's)	7	
Nicaragua	Nesquik (Nestlé)	41.2	
	Choco Krispis (Kellogg's)	36.7	
Costa Rica	Trix (Nestlé)	39	
	Choco Zucaritas (Kellogg's)	43	
Panamá	La Lechera Flakes (Nestlé)	33.5	
	Zucaritas (Kellogg's)	40	
El Salvador	Zucosos (Nestlé)	37.9	
	Kung Fu Panda (Kellogg's)	40	

**Según Tabla de semáforo de colores:

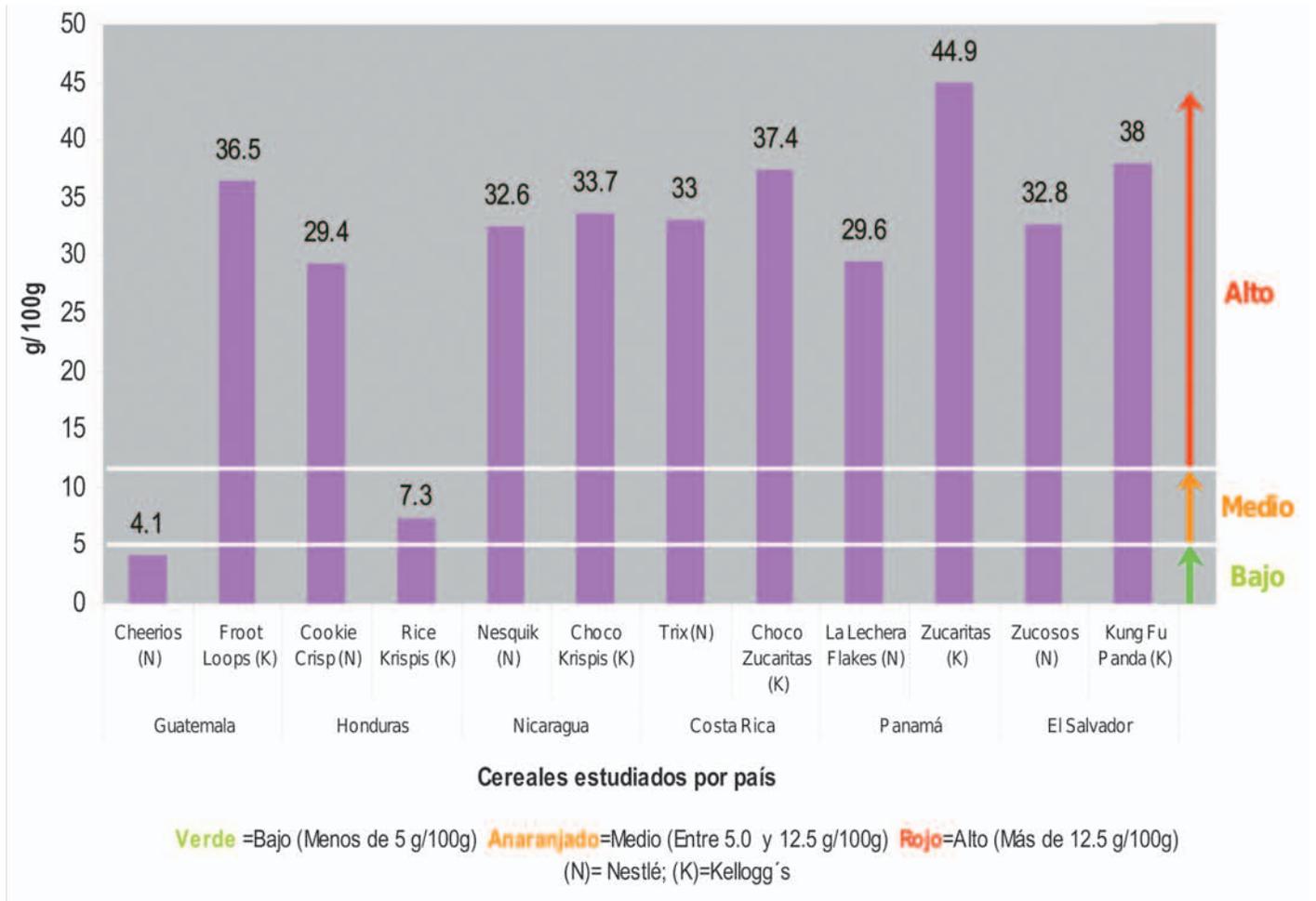
Verde = **Bajo** (Menos de 5g/100g);
Anaranjado = **Medio** (Entre 5 y 12.5 g/100g);
Rojo = **Alto** (Más de 12.5 g/100 g)

Fuente: Elaboración propia con base a la declaración del etiquetado nutricional de los cereales y la Guía del Semáforo de Colores de la Norma de Alimentos del Reino Unido.



En el caso del análisis de laboratorio, este confirmó que 10 de las 12 muestras de cereales tienen niveles altos de contenido de azúcar; 1 muestra presentó un contenido medio de azúcar (Rice Krispis de Kellogg's) y 1 muestra (Cheerios de Nestlé) resultó con bajo nivel de azúcar, como se aprecia en el gráfico 3.

Gráfico 3. Contenido de azúcar en los cereales determinado por laboratorio y su interpretación con la guía del semáforo de colores.



Fuente: Elaboración propia con base a los resultados del análisis de laboratorio de los cereales y la Guía de Semáforo de Colores de la Norma de Alimentos del Reino Unido.



4. Análisis e interpretación del alto contenido de azúcar encontrado en los cereales.

Considerando los resultados del análisis de laboratorio, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las cantidades reportadas por las empresas en el etiquetado nutricional.

Uno de los principios de una dieta balanceada y saludable establece que la alimentación diaria debe contener alrededor del 60% de carbohidratos y de estos, solamente el 10% deben ser de azúcares simples (sacarosa) y el resto deben ser almidones.

La Guía de Alimentación Infantil de Chile establece que los niños y niñas, en un día, solamente deben consumir 4 a 5 cucharaditas de azúcar (alrededor de 20 a 25 gramos). Esta cantidad de azúcar debe dividirse en los tres tiempos de comida, más 2 refrigerios, que es la recomendación ideal.

Si se toma el ejemplo del cereal con mayor contenido de azúcar según el análisis de laboratorio (Zucaritas, Kellogg's), con una porción de alrededor de 50 gramos (1 1/2 taza pequeña), en el desayuno se estarían consumiendo 22 gramos de azúcar (alrededor de 4 cucharaditas cafeteras), lo que significa el 70% de su recomendación diaria.

Con seguridad al final del día, los niños y niñas que toman este cereal en el desayuno, sobrepasan la recomendación máxima de consumo de azúcar, sobre todo, considerando que los jugos y bebidas también contienen altas cantidades de azúcares simples.

Uno de los principios fundamentales de una alimentación saludable es que se deben eliminar alimentos que facilitan la ingesta excesiva de azúcar en porciones pequeñas, ya que esto es precisamente el riesgo de sobrepeso y obesidad, debido a que por la concentración de azúcar estos alimentos son altamente calóricos.

Los consumidores y consumidoras con poca educación sobre el contenido nutricional de los alimentos, tendrán dificultades para identificar a través del etiquetado, el peligro para la salud que implica el consumo de cereales altamente azucarados.

El Codex Alimentarius, a través de su Norma Internacional de Etiquetado de Alimentos, establece que el contenido nutricional debe reportarse por 100 g. de alimento, sin embargo, la mayoría de los alimentos estudiados contenían la información por porción, aunque también es aceptada por el Codex Alimentarius⁽⁷⁾; la porción que se menciona, es una porción que usualmente es inferior a lo que las personas consumen normalmente, por lo que el contenido real de azúcar y sodio no se logra visualizar por un consumidor o consumidora con poca formación en la materia.

Otra regla básica para clasificar un alimento saludable es que si su contenido de azúcar es superior de 15 gramos por cada 100 gramos de alimento; de ser así, se trata de un alimento poco saludable⁽⁸⁾; de los cereales analizados en el laboratorio, solamente uno puede considerarse bajo en azúcar (Cheerios, Nestlé).

Por otra parte, uno de los factores etiológicos de mayor impacto en la salud bucal de niños y niñas es la alimentación cariogénica, que se define como la ingesta de alimentos de consistencia blanda con alto contenido de hidratos de carbono refinados, especialmente, azúcares fermentables, como la sacarosa, que se depositan en las superficies dentarias⁽⁹⁾.

IV. Conclusiones.

El análisis de las etiquetas de los cereales, utilizando La Guía del semáforo de colores de la Norma de Alimentos del Reino Unido, determinó que 3 de las 12 muestras analizadas contenían altos niveles de sal, siendo estas: Choco Krispis (Kellogg's) adquirida en Nicaragua; Rice Krispis (Kellogg's) comprada en Honduras; y Cheerios (Nestlé) proveniente de Guatemala; el análisis de laboratorio no sólo confirmó lo anterior, sino también agregó el cereal Choco Zucaritas (Kellogg's), adquirido en Costa Rica, como otro de los productos con alto contenido de sal.

De acuerdo a la Norma de Alimentos del Reino Unido, ninguna de las 12 muestras analizadas poseía bajo contenido de sal.

Los análisis de laboratorio establecieron que varios cereales tenían una cantidad mayor de sal a la reportada en la etiqueta; este es el caso del Rice Krispis (Kellogg's), comprado en Honduras, que reportó un 41% más de sal; Zucaritas (Kellogg's), adquirido en Panamá, se encontró con un 86.6% más de sal; y Choco Zucaritas (Kellogg's), proveniente de Costa Rica tenía 109% más de sal en comparación con lo declarado en la etiqueta.

El estudio determinó que 3 de las 4 muestras que poseen altos contenidos de sal son de la marca Kellogg's.

10 de las 12 muestras de cereales estudiadas presentaron alto contenido de azúcar, según lo declarado en el etiquetado y en el análisis de laboratorio. Estas fueron: Froot Loops (Kellogg's) de Guatemala, Cookie Crisp (Nestlé) de Honduras, Nesquik (Nestlé) de Nicaragua, Choco Krispis (Kellogg's) de Nicaragua, Trix (Nestlé) de Costa Rica, Choco Zucaritas (Kellogg's) de Costa Rica, La Lechera Flakes (Nestlé) de Panamá, Zucaritas (Kellogg's) de Panamá, Zucosos (Nestlé) de El Salvador y Kung Fu Panda (Kellogg's) también de El Salvador.

El cereal Cheerios de la marca Nestlé, procedente de Guatemala, presentó un nivel bajo de azúcar, tanto en el análisis del etiquetado como en el laboratorio, mientras, Rice Krispis de Kellogg's, comprado en Honduras, fue el que presentó un nivel medio de azúcar.

El cereal Choco Zucaritas de Kellogg's proveniente de Costa Rica posee, en su conjunto, altos contenidos de sal y azúcar.

En cuanto a contenido de azúcar de los cereales en estudio, no hubo mayores diferencias entre lo reportado en el etiquetado nutricional y los resultados de laboratorio.

Según el Codex Alimentarius, el etiquetado nutricional debe facilitar a la persona consumidora datos sobre los alimentos que le permitan elegirlos con discernimiento y estimular la aplicación de principios nutricionales sólidos, en beneficio de la salud pública. Tal como han mostrado los resultados de esta investigación, y debido a la poca formación nutricional de los consumidores y consumidoras, es difícil que puedan identificar el nivel de riesgo para la salud que puede implicar el consumo regular de estos cereales.

La información nutricional se presenta de forma diferente para cada cereal, algunos la presentan por 100 gramos y otros por ración, lo que puede confundir a los consumidores y consumidoras al momento de seleccionar un producto.

A pesar de que los cereales pueden ser fuente de nutrientes importantes para la salud, con los resultados obtenidos en el estudio se aumenta la preocupación por los riesgos a la salud que los altos niveles de azúcar y sal pueden ocasionar en los niños y niñas que los consumen.





V. Propuestas para la acción.

Promover un reglamento sobre los enunciados nutricionales y de propiedades saludables que realmente protejan a los consumidores y consumidoras; esto debería proporcionar las advertencias que sean necesarias cuando el consumo regular de algunos productos pueda representar riesgos a la salud, especialmente, la de la población infantil.

La implementación de un método como el semáforo nutricional de colores u otras iniciativas, como la propuesta por Consumer Internacional, de cara al Código Internacional Sobre la Comercialización de Alimentos y Bebidas No Alcohólicas dirigida a niños y niñas.

La educación, información y comunicación al consumidor y consumidora sobre principios de alimentación saludable y sobre el uso y lectura apropiada del etiquetado nutricional, es de vital importancia en la prevención de las enfermedades crónicas de la población y debe ser una de las funciones de los sistemas de salud pública en cada país.

La información que aparece en las etiquetas de los productos alimenticios debe formar parte de los esfuerzos de la educación nutricional para fomentar en los consumidores y consumidoras cambios positivos en la conducta alimentaria y que ayuden a prevenir y controlar enfermedades como: obesidad, diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardíacas, entre otras.

Es preciso afrontar el problema mundial de la obesidad lo mismo que el del hambre, ya que tanto insuficiencias nutricionales como el exceso de peso llevan consigo niveles elevados de enfermedad y discapacidad, acortamiento de la vida y disminución de la productividad y efectos en el crecimiento económico y el desarrollo de los países.

El esfuerzo debe ser por promover una alimentación adecuada que permita una vida sana y activa hoy y en el futuro; la responsabilidad individual sólo puede ejercerse plenamente, cuando las personas disponen de apoyo y de la información necesaria para tomar decisiones saludables y los recursos económicos necesarios para tener mayores alternativas a la hora de elegir sus alimentos.

Se debería considerar la promulgación de una regulación que establezca una reducción del contenido de sal y azúcar en los alimentos procesados, y que determine responsabilidades de las empresas por incumplimiento del etiquetado nutricional.

VI. Bibliografía.

1. Organización Mundial de Salud, OMS, Prevención de las enfermedades crónicas: una inversión vital: panorama general. Suiza, 2005.
2. Food Standards Agency, Front-of-pack Traffic Light Signpost Labelling Technical Guidance. Issue 2, November 2007. United Kingdom.
3. World Health Organization, Global Comparable Estimates, Infobase, 2005.
4. Organización Panamericana de la Salud. Estrategia Regional y Plan de Acción para un Enfoque Integrado Sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades Crónicas. Washington, 2007.
5. Ministerio de Salud de Chile, Departamento de Nutrición y Ciclo Vital. Guía de Alimentación del niño(a). Guías de Alimentación Hasta la Adolescencia. Chile, 2005.
6. <http://www.eatwell.gov.uk/healthydiet/nutritionessentials/fatssugarssalt/sugars/> -(revisado el 21/11/08).
7. <http://www.fao.org/docrep/005/Y2770S/y2770s06.htm>. Sitio visitado el 21/11/08.
8. http://eurlex.europa.eu/lexuriserv/site/en/oj/2007/l_012/l_01220070118en00030018.pdf . food today the basics eufic review eufic forum mini guide 10 tips-07/2007.
9. Consumer Erosky. Manual de Instrucciones para comer sano. Etiquetado Nutricional.
10. Consumers International. Cereales Peligrosos. La verdad sobre la publicidad de alimentos dañinos dirigida a los niños. Londres, Reino Unido, Octubre de 2008.



Esta investigación y su publicación
contó con el auspicio de



**Organizaciones de consumidoras y consumidores
que integran la
Red ConSuAcción Centro América**

Liga del Consumidor
(Guatemala)
ligadelconsumidor@hotmail.com

Fundación del Consumidor
y Usuario (Panamá)
fundecu@hotmail.com

Centro para la Defensa
del Consumidor (El Salvador)
<http://www.cdc.org.sv>

Enlace de las Asociaciones de
Consumidoras/es de El Salvador
enlaces.elsalvador@yahoo.com

Comité para la Defensa del
Consumidor Hondureño
codecoh@yahoo.com

Fundación Ambio-Alerta
(Costa Rica)
<http://www.fundacionambio.org>

Liga de Defensa del
Consumidor de Nicaragua
<http://www.lideconic.org>

Instituto Panameño de Derecho
de Consumidores y Usuarios
<http://www.ipadecu.org>

Red Nacional de Defensa del
Consumidor de Nicaragua
<http://www.rndc.org.ni>

Unión Nacional de Consumidores
y Usuarios de la República de
Panamá
uncurepa@hotmail.com