

## ¿Qué sectores son indispensables que se involucren para lograr los cambios requeridos?

- Ministerio de Salud
- Ministerios de Agricultura, Economía y Educación
- Universidades
- Sociedad civil, consumidores, industria alimentaria, cámaras de industria y comercio
- Medios de comunicación

## Factores que influyen en el consumo de alimentos con contenido alto de grasas saturadas, grasas trans, azúcares libres y sal

- Publicidad agresiva y masiva de transnacionales de alimentos.
- Costos bajos de productos no saludables en comparación con los alimentos saludables.
- Consumo elevado de enlatados que son de fácil conservación
- Fácil acceso para el consumo de alimentos no saludables.
- Falta de etiquetado en muchos productos y pobre o limitada información nutricional de los existentes
- Falta de educación a la población sobre lectura e interpretación del etiquetado nutricional
- Limitada información de la población sobre el daño a la salud de los productos

## Acciones a corto y mediano plazo para reducir concentraciones de grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares en alimentos procesados.

- Educación sobre lectura e interpretación del etiquetado nutricional
- Legislación sobre mercadeo y contenido de los productos
- Campañas sobre información de riesgos a la salud sobre consumo de estos productos
- Incentivos fiscales a los alimentos bajos en grasas saturadas, libres de grasa trans, bajos en sodio y en azúcares refinados.
- Mejorar el acceso a alimentos saludables en centros educativos y lugares de trabajo.
- Incentivar la producción local de frutas y vegetales.
- Sensibilización y negociación con la industria alimentaria para reducir el contenido de grasas, azúcares y sodio en sus productos.

Hoja técnica plan de incidencia política para la regulación de la composición de comidas procesadas

Actividad relacionada al tema que fue priorizado por la Comisión Técnica de Enfermedades Crónicas y Cáncer de Centroamérica y República Dominicana –CTCC para la Región



Actividad relacionada al tema que fue priorizado por la Comisión Técnica de Enfermedades Crónicas y Cáncer de Centroamérica y República Dominicana –CTCC para la Región

Hoja técnica plan de incidencia política para la regulación de la composición de comidas procesadas

**Desarrollar e implementar un plan de incidencia política intersectorial para la elaboración y cumplimiento de marcos regulatorios que faciliten las reducciones sustanciales en concentraciones de grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares refinados en comidas procesadas**



## Características de una dieta saludable y factores que influyen en los patrones de alimentación

**Las dietas saludables** deben incluir cereales, legumbres, vegetales y frutas frescas. Al mismo tiempo, las dietas saludables deben limitar el contenido de carnes rojas y procesadas, grasas saturadas y trans, azúcar y sal. Una dieta que satisfaga los requerimientos nutricionales de la población y que reduzca el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) es aquella que contenga lo siguiente: 15-30% del total de energía en forma de grasa, de la cual, menos del 10% sea grasa saturada y menos del 1% sea ácidos grasos trans; 55 - 65% de la energía en forma de carbohidratos, de los cuales, menos del 10% deberían ser azúcares refinados; 10-20% de la energía proveniente de proteínas, principalmente de origen vegetal; menos de 5 g (1 cucharadita) por día de sal (en la preparación de los alimentos) y más de 400 gramos diarios de vegetales y frutas.

**Un factor influyente en los patrones de alimentación es la transición hacia dietas** con contenido alto de grasas saturadas y de tipo trans, azúcar y sal que está causando preocupación a nivel mundial. A pesar de que los sistemas agro-alimentarios están íntimamente asociados con esta transición, sus prioridades están desarticuladas.

Los **alimentos procesados** constituyen una importante fuente de grasas trans y sodio, al igual que la margarina y otras grasas que se usan en los hogares para la preparación de los alimentos. Las sodas y otras bebidas azucaradas son una fuente excesiva de azúcares simples y calorías en la población, sobretodo en niños. Muchas de estas bebidas contienen más de 15 gramos de azúcar por 250 ml.

Por lo tanto, **se requiere iniciar un esfuerzo conjunto y sostenido** para desarrollar e implementar políticas que aseguren una dieta saludable para la mayoría de las poblaciones. En la región mesoamericana, hay pocos datos de consumo, por lo que, se requiere realizar encuestas e investigaciones periódicas para determinar cambios en los patrones alimentarios en las poblaciones de la región.

## ¿Qué acciones de efectividad comprobada pueden tomarse para promover el cambio a corto, mediano y largo plazo?

### Acciones a corto plazo

**1-4 AÑOS**

- Los estados miembros deben recabar la información existente sobre la magnitud, la naturaleza y los efectos de la publicidad de alimentos dirigida a los niños dentro del territorio nacional de alimentos altos en grasas saturadas y trans, azúcares simples y sal.
- Realizar investigaciones para determinar los alimentos de consumo frecuente que más contribuyen a la ingesta de sal/sodio, azúcar y grasas trans en la población.
- Investigaciones dirigidas sobre cómo aplicar y evaluar políticas para reducir el impacto de la publicidad de alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libres y sal sobre toda la población, especialmente sobre los niños.
- Los gobiernos deben definir las políticas que permitan reducir el impacto que tiene en la población la publicidad de alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libres y sal.
- Reducir la promoción de alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libres y sal dirigida a los niños.
- Formular programas de reducción del consumo de grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libres y sal e integrarlos en las iniciativas en curso patrocinadas por los gobiernos en materia de alimentación, salud y educación.
- Educar a la población acerca de los riesgos de grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libres y sal y cómo reducir su consumo.
- Incentivar y regular a la industria alimentaria para poder alcanzar metas de reducción gradual del contenido de grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libres y sal en los alimentos procesados.

### Acciones a mediano plazo

**5-15 AÑOS**

- Hacer obligatorio, o fomentar, el etiquetado estándar de los alimentos, de manera que, los consumidores puedan identificar fácilmente los alimentos con contenido alto o bajo de grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libres y sal.
- Reglamentar el nivel de grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libres y sal en todos los productos alimenticios al nivel más bajo posible fijado para cada categoría de alimentos o alentar a los fabricantes a que lo hagan.
- Examinar y modificar las políticas nacionales de fortificación de azúcar y sal a fin de alinearlas con la recomendación internacional sobre el consumo de azúcar y sal.
- Formular medidas fiscales que incrementen el precio de alimentos con contenido elevado de grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libres y sal, y reduzcan el precio de alimentos saludables.
- Hacer que los sustitutos naturales de la sal puedan adquirirse fácilmente y a precios asequibles.
- Fijar cronogramas para la reformulación de los productos con miras a reducir gradualmente su contenido de grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libres y sal hasta los niveles recomendados. Fabricar todos los nuevos productos con contenidos bajos en estos componentes desde el principio.

### Acciones a largo plazo

**+15 AÑOS**

- La industria de alimentos debe hacer que los productos bajos en grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libres o sal sean la norma en todos los mercados mundiales.
- Reformulación de los tratados internacionales de libre comercio para facilitar la importación y exportación de frutas y verduras.
- Promoción de políticas agrarias para incrementar producción, distribución y acceso a alimentos saludables