



**JOSÉ IGNACIO
BETETA**, director
gerente de
Contribuyentes por
Respeto

CON LA COMIDA NO SE JUEGA

Arremeter con regulación restrictiva en contra de los alimentos procesados no es una solución efectiva contra los problemas de salud, que además pueden ser originados por varios factores distintos a la alimentación.

En el marco de lo que la Escuela de los Anales llamaba la historia material, se cree que de regresar 30,000 o 40,000 años atrás en el pasado, nos encontraríamos con un ser humano que se alimenta principalmente de carne, médula de huesos animales, de algunas frutas y pocas raíces. Su vida no sería para nada sedentaria y el consumo de calorías debería haber sido sumamente alto, si se piensa en las difíciles condiciones de vida del paleolítico.

El milagro o la revolución de la agricultura, y la consecuente sedentarización de la vida humana, empiezan a expandirse recién hace 5,000 años, es decir, no abarca siquiera el 3% de nuestra historia. Con la agricultura llegaron el gluten y la producción planificada, pero con la sedentarización, poco a poco y con el tiempo, llegan las combinaciones y la preparación de platillos en los que diversos productos son maridados pensando en el gusto de los miembros del hogar o los comensales.

El tema es amplio y rico a nivel histórico. Sin embargo, lo realmente asombroso es que solo en los últimos 100 años de historia humana el desarrollo, diversificación e intensificación de la gastronomía, la preparación de nuevos productos alimenticios, y su industrialización rápida y masiva, han sido mucho más intensas que en los 4,900 años anteriores.

Si esto es señal de evolución o involución de la especie humana en el ámbito nutricional, no es materia de preocupación en este artículo. Lo que sí se ha convertido en una preocupación para los actores civiles, privados y públicos es determinar cómo impacta este fenómeno en las personas (y si lo hace negativamente), y qué deben hacer los estados para enfrentar dicho impacto.

Los dedos de la mano no son iguales...

Lo primero que se debe tener en cuenta es que los seres humanos que se alimentaban antes y los que se alimentan hoy no son los mismos. Niños, jóvenes, adultos y adultos mayores suelen alimentarse de forma distinta según la etapa de desarrollo en la que están, sus características metabólicas, la cantidad de energía que consumen y si padecen alguna enfermedad que afecta sus hábitos nutricionales.

Así, el efecto que el fenómeno de la industrialización de la "comida" tiene en los seres humanos es totalmente distinto y no puede ser generalizado de forma simplista.

Por ejemplo, según un estudio de Contribuyentes por Respeto (Costo y Beneficio N° 11, Año 3, N° 11, Noviembre 2014) que cita a la Encuesta Nacional de Hogares

(Enaho), el exceso de peso (obesidad + sobrepeso) en el Perú tiene un alcance de solo 8% en niños menores de cinco años, mientras que en adultos entre 30 y 59 años alcanza el 62%.

¿Cuál es la población más vulnerable? En términos de prevención, los niños y niñas menores de cinco años, pero en términos de atención urgente, la población más afectada es la de adultos.

Por otro lado, habría que ver qué tanta incidencia tienen los productos procesados en los hábitos alimenticios de las personas. Según el mismo estudio, los alimentos procesados sólo representan el 9.1% del consumo del poblador peruano, mientras que tres de los principales alimentos consumidos por éstos son naturales: papa, arroz y plátano.

Finalmente, sabemos bien que un niño o una niña, y en muchos casos los adolescentes, no hacen las compras de la casa o adquieren el producto directamente si no son acompañados por un adulto. Por lo tanto, su acceso a publicidad y las oportunidades que tienen para leer el empaque de los alimentos es mínimo. En cambio, el adulto es quien tiene un contacto directo más frecuente con el producto, ya sea natural o procesado.

En conclusión, el impacto de la industrialización de la comida es desigual. Los efectos negativos son distintos según la población objetivo. Las políticas públicas deben ser distintas.

¿No será inadecuado, entonces, legislar generalizando? ¿No tendríamos que diferenciar las políticas públicas según la población que queremos atender?

La virtud está en el punto medio...

Sin embargo, la generalización es siempre más fácil. La válida preocupación de los especialistas en el tema ha generado el levantamiento de una corriente mundial que busca soluciones radicales: gravar con altos impuestos los alimentos “no saludables”, establecer regulaciones legales a aquellos alimentos que son ricos en grasas saturadas, sal y azúcar, promover la producción local de alimentos, y finalmente, prohibir o restringir la publicidad de alimentos “no saludables” dirigida a menores de edad.

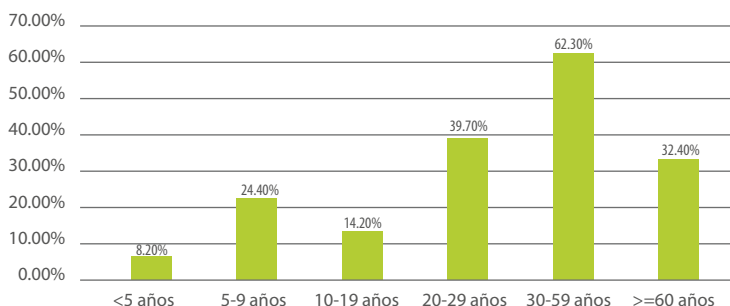
Hoy esta corriente gana espacios y se expande en diversos estados a nivel mundial. Al parecer, el problema no sería su “ideal” de fondo (la promoción de la salud), sino el hecho de que los medios que propone esta corriente afectan la libertad de los ciudadanos y reducen su capacidad de autorregularse, y si realmente las políticas públicas que plantea alcanzan el ideal que anhelan.

En este sentido, además de la mencionada heterogeneidad de los consumidores, un segundo hecho relevante es que los alimentos, naturales o procesados nunca son malos en sí mismos, sino que sus efectos negativos se relacionan con la triple C: cantidad, combinación, condiciones sanitarias.

¿Qué es menos saludable para una persona? ¿Consumir una hamburguesa hecha de carne procesada con algo de mayonesa y salsa de tomate, o un plato de papa, arroz y plátano frito? Es imposible determinarlo. Dependerá no solo del tamaño de cada porción (cantidad), sino también del efecto que causan esos productos juntos (combinación), del momento en que se

GRÁFICO 01

¿NIÑOS O ADULTOS? Problemas de exceso de peso por rango de edades en el Perú



Fuente: ENAHO 2009-2010
Elaboración: Contribuyentes por Respeto

ingieren, de la edad de la persona, y de su calidad (condiciones sanitarias).

El camino “fácil”

Bajo el lente de la corriente anti comida chatarra, tanto detalle es complicado y lo más fácil es prohibir, restringir o “alertar” al consumidor de los peligros que corre si come tal o cual producto.

En este sentido, Mario Zúñiga, vicepresidente de Contribuyentes por Respeto, nos dice: “Estudios empíricos confirman que prohibición total de la publicidad no tiene efectos significativos sobre la obesidad infantil. Por ejemplo, hace un tiempo Quebec prohibió toda la publicidad de comida para niños y sus tasas de obesidad seguían siendo similares a las de otras regiones de Canadá”.

Y sobre las distorsiones en el mercado que trae regular de esta forma, continúa: “Los principales ganadores con la aprobación de una restricción publicitaria a la comida “no saludable” no serían los consumidores, sino los productores ya establecidos en el mercado, aquellos más grandes o con mayor cuota de mercado que ya cuentan con una mayor recordación entre los consumidores”.

Queda claro que lo mejor para el ser humano es mantener un balance nutricional y la medida en el consumo de cualquier

alimento natural o procesado. Para esto, efectivamente, se necesita información clara, cercana e idónea. Pensar que se mitigará el efecto negativo de los alimentos procesados prohibiéndolos, restringiéndolos o alterando su presentación con advertencias negativas no parece ser lo más sensato.

Leyes que generalizan las medidas sin pensar en la heterogeneidad de los consumidores y sin tomar en cuenta la cantidad, combinación o condiciones sanitarias no los benefician. Estas medidas distorsionan sus preferencias (los engañan) sobre productos que bien podrían calzar dentro de una dieta balanceada si se ingieren en porciones razonables. Por otro lado, no toman en cuenta algo básico: la promoción de la salud requiere también la promoción de hábitos saludables que acompañen una buena alimentación, como actividad física, deporte y chequeos médicos regulares. [Ver más](#)

El Dato

Una de las maneras en que las empresas introducen autorregulación es a través de estándares internacionales que mantienen en todas sus sucursales. Un ejemplo de esto es el programa Nutrition Compass de Nestlé, con el que la empresa está estandarizando la información que muestra en sus productos incluyendo tablas nutricionales. Esta iniciativa abarca los productos vendidos en el Perú y más del 90% de los productos alimenticios ofrecidos por Nestlé.