

ANÁLISIS DE LOS ALIMENTOS QUE SE VENDEN EN LAS CAFETERÍAS DEL COLEGIO DE NIVEL MEDIO SUPERIOR DE LA UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

Cervera Ramírez Lucía Karina (1), Monroy Torres Rebeca (2)

1 Estudiante del Colegio del Nivel Medio Superior de León; l.kcervera@hotmail.com

2 Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria. División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato; rmonroy79@gmail.com

Resumen

La seguridad alimentaria y nutricional de acuerdo a la FAO (1996), significa tener acceso constante y permanente a una alimentación saludable, que, para México, sería el equivalente a llevar una dieta correcta, la cual debe tener las siguientes características: *completa, variada, adecuada, equilibrada, suficiente e inocua*. Los alimentos que se venden en las cafeterías Universitarias, no cumplen con estas características, por lo que se hizo este estudio para dar seguimiento al “*proyecto institucional sobre la promoción de cafeterías saludables y verdes*”. Por lo que el objetivo fue analizar un total de 115 alimentos industrializados que se ofrecen en las cafeterías. El estudio se llevó en cuatro etapas (análisis del contenido nutrimental, búsqueda de la evidencia científica de los riesgos en el consumo de ciertas sustancias, grupo focal en jóvenes y propuesta promocional de consumo saludable). De acuerdo al análisis, los alimentos industrializados, presentaron un contenido por arriba de las recomendaciones para el sodio, azúcares simples y grasas saturadas, así como presentar varios aditivos y más de un colorante por producto. Por lo que se concluye que las cafeterías no ofrecen alimentos saludables y seguros.

Abstract

The food and nutritional security, according to FAO (1996), means having constant and permanent access to healthy food, which for Mexico, would be the equivalent of a correct diet, which must have the following characteristics: fully, variedly, appropriately, balanced, safety and enough. Cafeteria does not sell healthy foods that must comply with these characteristics, so this study is part of institutional project untitled “Promotion of healthy and green cafeterias”. The main objective was to analyze a total of 115 industrialized foods offered in cafeterias. The study was carried in four stages (analysis of the nutrient content, search for scientific evidence of the risks in the consumption of certain substances, focus group proposal and to design a promotional healthy consumption poster). According to the analysis, industrialized foods, presented a content above recommendations for sodium, simple sugars and saturated fats, as well as present various additives and more than one colorings. So we conclude that the cafeterias do not offer healthy and safe food.

Palabras Clave

Alimentos industrializados, obesidad, colorantes, seguridad alimentaria y nutricional.

INTRODUCCIÓN

La seguridad alimentaria y nutricional, de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), se define como el derecho a que toda persona tenga acceso continuo a una alimentación saludable; donde esta definición se podría particularizar para México, acorde la norma oficial mexicana, NOM-043-SSA-2012, referente a los “*Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*”, que define que una alimentación correcta debe ser: completa, variada, adecuada, equilibrada, suficiente e inocua (libre de biológicos y sustancias tóxicas) [1]

La alimentación debe estar libre de riesgos a la salud, por lo que la seguridad nutricional irá enfocada a la proporción que guardan los nutrientes en los alimentos y para el aspecto de inocuidad en lo referente a lo toxicológico se enfocará a los aditivos y conservadores que se agregan a los alimentos. Por lo que el abordaje en este estudio fueron los alimentos industrializados.

Respecto a los colorantes y aditivos, de acuerdo a la normatividad de los Estados Miembros de la Unión Europea, definen un aditivo alimentario a cualquier sustancia que no esté presente en los alimentos de forma natural, si no que se tenga que adicionar [2]

El *Comité Científico de la Alimentación* (2001) elaboró un documento guía, con la validación y autorización de la *European Food Safety Authority* en el 2008. Según este documento, los alimentos deben contar con la siguiente información:

- Datos sobre la identidad y caracterización del aditivo
- Descripción del proceso de fabricación.
- Datos sobre la estabilidad y el resultado final en los alimentos a los que se adiciona.
- Justificación de la necesidad y los usos propuestos.
- Evaluaciones y autorizaciones existentes.
- Evaluación de la exposición prevista de la población al aditivo.
- Datos biológicos y toxicológicos. [2]

La legislación mexicana en su norma oficial NOM-038-SSA1-1993, define colorante a la sustancia que genera color a otro material o mezcla, elaborado por un proceso de síntesis o similar, por extracción o por separación; que se obtenga de una fuente animal, vegetal o mineral y que posteriormente se ha sometido a pruebas fehacientes de seguridad que lo liberan para su uso en alimentos y diferentes productos [3].

Pero la legislación no ha sido suficiente para proteger a los consumidores, ya que esta dependerá de la evidencia que se vaya generando, como en un estudio realizado en el Reino Unido se realizó un estudio experimental, en población infantil expuesta a varios aditivos sintéticos (tartrazina, carmiosina, rojo allura, amarillo oca, rojo porceau 4R y benzoato de sodio), encontrando una asociación significativa con el consumo y la presencia de hiperactividad. Se comprobó por un estudio doble ciego aplicado en niños, que cinco de los colorantes más utilizados generaron efectos adversos a la salud, como: cambios en la conducta, hiperactividad y déficit de atención. Además de promover estilos de vida poco saludables [4]. Los colorantes como el azul brillante, azul 1 y 2, han sido asociados con alergias y desarrollo de varios tipos de cáncer, a través de modelos animales. [4]

Por otro lado, no sólo el exceso en la exposición a los aditivos o colorantes se han asociado con efectos a la salud, también el sodio, azúcares simples y grasas saturadas que componen los alimentos industrializados, su consumo en exceso, se han asociado con el desarrollo de hipertensión y diabetes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda disminuir el consumo de sodio, a fin de reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria entre los adultos y para los niños se recomienda evitar su consumo lo más posible. El consumo máximo recomendado para adultos debe ser de 2g/d hasta un máximo de 4g/d [5].

Pero dado que el problema es la cantidad que se consume, el objetivo de este estudio piloto fue analizar los alimentos que se ofrecen en las cafeterías del Colegio de Nivel Medio superior

(preparatorias) de la Universidad de Guanajuato, enfocándonos a los alimentos industrializados.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio analítico que se desarrolló en cuatro etapas:

Etapa 1.- Se partió del análisis de los alimentos de las cafeterías, de un banco de datos fotográficos de un estudio previo.

Etapa 2.- Se diseñó una base de datos en excel, con la información nutrimental de los productos que aparecían en la etiqueta, agrupando los alimentos industrializados en: frituras, lácteos (yogur, fórmulas lácteas), jugos y refrescos, galletas y panes, y dulces. Con una selección de del contenido mínimo y máximo de sodio, grasa saturada, azúcares simples, etc.

Etapa 3.- Se realizó un grupo focal durante un taller de platillos saludables, con 10 jóvenes y 3 profesoras de Nivel Medio Superior de Celaya y usuarios de varias cafeterías para conocer los alimentos de mayor consumo (Imagen 1 y 2).

Etapa 4.- Búsqueda de la evidencia científica sobre los riesgos a la salud de la exposición en exceso de estos alimentos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se analizó un total de 115 productos industrializados, de los cuáles el contenido de sodio por porción individual y la total, estuvo por arriba de las recomendaciones de la OMS para población joven y para prevenir riesgos cardiovasculares.

Mediante el análisis de los datos se visualizó que el rango de colorantes que contienen los productos es de 1 a 7 colorantes por alimento. Entre los principales fueron los dulces, yogures y galletas y los colorantes más utilizados fueron:

- Tartrazina
- Amarillo ocazo FCF
- Azul brillante
- Rojo allura

- Caramelo IV
- Caramelo I
- Carmín
- Beta caroteno
- Eritrosina
- Dióxido de titanio

Por medio del taller se pudo conocer que los alumnos prefieren los alimentos industrializados, al considerarlos prácticos y accesibles en precio, reemplazando a una comida saludable. Por lo que no seleccionan alimentos o comida saludable. Se sugiere buscar acciones y experiencias de otros países, como el caso de los alimentos que se venden en la Unión Europea, que en la parte frontal de un producto se informa al consumidor acerca de la presencia de algún colorante o aditivo que puede ser un riesgo para la salud; situación que no se observa en México, los productos solo lo indican en la parte posterior, y la mayoría de las personas no tiene la cultura de leer las etiquetas e informarse sobre los cuidados y riesgos que se deben tener al seleccionar un alimento.



IMAGEN 1: taller sobre alimentos saludables



IMAGEN 2: Taller sobre alimentos saludables

CONCLUSIONES

De acuerdo a estos primeros hallazgos se pudo identificar que las cafeterías ofrecen alimentos que no son adecuados o seguros para los jóvenes, dado se venden diversos productos, y suelen ser aceptados por los alumnos por ser accesibles y económicos. Por lo que se debería dar a conocer más al respecto sobre el riesgo de consumir más de un alimento al día por el contenido de colorantes y aditivos.

Estos resultados son parte de un proyecto institucional de *CAFETERÍAS SALUDABLES Y VERDES de la Universidad de Guanajuato*, el cual se encuentra en fase de acciones como fomento de la seguridad alimentaria y nutricional para los jóvenes.

AGRADECIMIENTOS

Especialmente agradezco a la Universidad de Guanajuato por darme la oportunidad y confianza de trabajar en sus instalaciones y con investigadores calificados. También agradezco a la doctora Rebeca Monroy Torres por su apoyo incondicional y atención durante mi estancia, a Ana Karen Medina Jiménez, Susana Ruiz González, Alejandra Álvarez Salinas, Elisa Gonzales Nava y a la Escuela de Nivel Medio Superior de León por su apoyo.

REFERENCIAS

- [1] Monroy Torres Rebeca. (2016). Seguridad e Inocuidad Alimentaria y Nutricional: su relevancia en la salud poblacional. En *Bioética, Inocuidad y Bienestar Animal: Carne y Leche* (307). Guanajuato, Guanajuato: Universidad de Guanajuato.
- [2] Fundación Vasca para la Seguridad Agroalimentaria. Aditivos Alimentarios. de elika Sitio web: http://www.elika.eus/datos/articulos/Archivo730/folleto_aditivos.pdf.
- [3] JOSE MELJEM MOCTE ZUMA. NORMA OFICIAL MEXICANA NOM -038 -SSA1 -1993. BIENES Y SERVICIOS. COLORANTES ORGÁNICOS SINTÉTICOS. ESPECIFICACIONES SANITARIAS GENERALES. . 28 de junio del 2016, de secretaria de salud Sitio web: <http://www.colpos.mx/bancodenormas/noficiales/NOM-038-SSA1-1993.PDF>.
- [4] Alejandro Calvillo/ Xaviera Cabada / Angélica Guzmán. (Julio 2011). Presencia de colorantes en alimentos y bebidas que se venden en las escuelas asociados a cambios de conducta en los niños. 14/07/2016, de Consumidores. Por los derechos del

consumidor y contra los monopolios Sitio web: http://www.elpoderdelconsumidor.org/wp-content/uploads/1107_Colorantes_en_productos_escuelas.pdf.

[5] Organización Mundial de la Salud. (2013). Ingesta de sodio en adultos y niños. 14/07/2016, de Organización Mundial de la Salud Sitio web: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85224/1/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf.