



Lanzan campaña “Corta por lo sano” para recuperar la salud alimentaria y combatir las epidemias de obesidad, diabetes y fortalecernos frente a la COVID-19

- *La campaña respalda el nuevo etiquetado frontal de advertencia en alimentos y bebidas ultraprocesados al permitir tomar elecciones más saludables.*
- *El 30% de las calorías que consumen los mexicanos proviene de productos ultraprocesados, los cuales no son considerados alimentos básicos por no cumplir con alguna función nutricional para el cuerpo, además de debilitar el sistema inmune.*
- *Una alimentación saludable con base en alimentos frescos, frutas, verduras, granos, semillas y agua simple para beber, fortalece el sistema inmune, encargado de la defensa ante enfermedades y virus.*

Ciudad de México, 03 de noviembre 2020.- Con el objetivo de promover que la población disminuya el alto consumo de bebidas y alimentos con excesos de azúcares, grasas saturadas, sodio y calorías, y aumente el consumo de alimentos naturales, la Alianza por la Salud Alimentaria (ASA) lanza la campaña: “Corta por lo sano”, respaldando el etiquetado de advertencia como herramienta clave para combatir la obesidad, la diabetes y fortalecer el sistema inmune.

La campaña tiene como finalidad que la ciudadanía pueda optar por una alimentación saludable que esté basada en alimentos frescos, frutas, verduras, granos, cereales integrales y agua simple para beber y dejar atrás el consumo de productos ultraprocesados con alto contenido de nutrimentos críticos. Estos productos cuentan ahora con un etiquetado frontal de advertencia que permite identificar cuando un producto tiene exceso de azúcar, sodio, grasas saturadas, calorías o grasas trans, además de leyendas precautorias, que indican si contienen edulcorantes no calóricos y/o cafeína para evitar su consumo en niñas y niños. De esta forma los consumidores pueden “cortar por lo sano” eligiendo productos que no tengan sello de advertencia y/o leyendas precautorias.

Ana Larrañaga, coordinadora de la Coalición ContraPESO, señaló: “Está demostrado que el consumo de ultraprocesados empeora la calidad de las dietas, y esto a la vez incrementa el riesgo de complicaciones como obesidad, diabetes, hipertensión y más. Por ello, organizaciones nacionales e internacionales de salud como el Instituto Nacional de Salud Pública y la Organización Panamericana de la Salud, aconsejan medidas como los etiquetados de advertencia para reducir su consumo. Además, este modelo ha pasado por diversas pruebas de comprensión que confirman su efectividad.

El etiquetado frontal de advertencia en bebidas y alimentos ultraprocesados que entró en vigor el pasado 01 de octubre, ha sido reconocido por los organismos de Naciones Unidas, como la Organización Mundial de la Salud, la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, además de organismos independiente internacionales como la Federación Mundial de la Obesidad y el Fondo Mundial de Investigación en Cáncer, entre muchos otros.

Contar con un etiquetado que realmente informe al consumidor es fundamental, ya que los mexicanos nos constituimos en los mayores consumidores de alimentos ultraprocesados en la región de América Latina y el cuarto a escala global. Estos productos se caracterizan por tener un exceso de azúcares, grasas, sodio y calorías, nutrimentos que tienen una relación directa en



alianza por la salud alimentaria

la presencia de obesidad y en el desarrollo de enfermedades crónicas, inclusive si son consumidos de manera frecuente en un corto periodo.

Diversas investigaciones han demostrado que el consumo de productos ultraprocesados lleva a un aumento de la masa de índice corporal con todas sus consecuencias. Una revisión reciente de 43 artículos científicos mostró que el consumo de estos productos se asocia con al menos un resultado adverso a la salud, entre los que se encuentran el sobrepeso, obesidad y riesgos cardio-metabólicos tales como cáncer, diabetes y enfermedades cardiovasculares, además se asocia a la mortalidad por todas estas causas.¹

“Cerca de 200 mil personas mueren cada año debido a la obesidad, de estas cerca de 100 mil son por diabetes. Según datos del INEGI en 2019 se registraron 747,784 muertes, de las cuales 88.8% son por alguna enfermedad o problema de salud. Las enfermedades crónicas se encuentran dentro de las principales causas de muerte en nuestro país y el alto consumo de productos ultraprocesados es uno de los principales factores para su desarrollo. México requiere de acciones urgentes que mejoren el ambiente alimentario y reduzcan las muertes prevenibles a causa de la obesidad”, señaló Paulina Magaña coordinadora de Salud Alimentaria de El Poder del Consumidor.

Hoy más que nunca se vuelve imprescindible que la alimentación de los mexicanos sea de forma saludable, ya que la evidencia demuestra que la población más vulnerable a sufrir en mayor medida los daños por COVID-19, incluso la muerte, es la que presenta un sistema inmune débil, ya sea por una edad avanzada o por sufrir una enfermedad crónica. La mala alimentación, basada en bebidas azucaradas y comida chatarra, debilita el sistema inmune; una dieta saludable con base en verduras, frutas, granos enteros, fortalece este sistema.

“Los fabricantes de productos ultraprocesados aumentan su margen de ganancia al disminuir la materia prima nutritiva, sustituyéndola con aditivos en exceso, para mantener más tiempo sus productos en el anaquel gracias a grasas trans, sodio y jarabe de maíz de alta fructosa, por ejemplo, pero nunca lo hacen para aumentar el valor nutricional. El consumo humano de esos aditivos sintéticos provoca que el sistema inmune active mecanismos pro-inflamatorios porque el cuerpo reconoce a estas sustancias como agentes extraños y en exceso, dañinos. La exposición permanente a la comida chatarra causa inmunidad débil, por lo tanto se pierde capacidad de defensa contra infecciones y enfermedades no transmisibles”, declaró Julieta Ponce de COA Nutrición.

Por su parte, Yatziri Zepeda, directora de Proyecto Alimento, señaló: “Se estima que desde mediados del siglo XX la diversidad de variedades de cultivos alimenticios se ha reducido en 75%. México es un país megadiverso bioculturalmente hablando. Sólo en la medida en la que recuperemos todo el conocimiento de la tradición culinaria y la variedad de alimentos que nos ofrecen los cultivos locales de las distintas regiones, podremos consumir los nutrientes que necesitamos para estar sanos. Pero no sólo eso: también apoyaremos a pequeños y medianos productores de la agricultura familiar, quienes, como hemos visto durante la pandemia, son la columna vertebral del sistema agroalimentario. La solución está en nuestras manos”.

¹ Elizabeth, L.; Machado, P.; Zinöcker, M.; Baker, P.; Lawrence, M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients* 2020, 12, 1955.



alianza por la salud alimentaria

La campaña “Corta por lo sano” se lanza en su etapa inicial en espectaculares en la ciudad de México y con un spot promocional en estaciones de radio, para que las personas puedan tener más información sobre cómo el etiquetado frontal de advertencia puede ayudar a tomar mejores elecciones saludables en su alimentación.

Imagen de campaña:



Contacto prensa:

Diana Turner cel. 55-8580-6525,
Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686,
Denise Rojas cel. 55-1298-9928