

# Silvina Tasat: “A comer sano y saludable se aprende”

Para la especialista, representante de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) e integrante del grupo asesor detrás de la ley de Etiquetado Frontal es fundamental trabajar en la educación de los consumidores

### Entrevista de Andrés Asato

**S**ilvina Tasat es licenciada en Nutrición egresada de la Universidad de Buenos Aires (UBA) en 1990, trabajó en el Hospital de Agudos Dr. Enrique Tornú, en el Hospital Español, y en el Centro Nutricional Rodríguez Peña. En la actualidad es vocal titular de la comisión directiva de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) y del Foro de la Alimentación, Nutrición y Salud (FANUS), que depende de la Bolsa de Cereales de Buenos Aires, donde cumple la tarea junto a un grupo de profesionales de ser el nexo entre el sistema productivo y la salud humana.

Tasat asegura que hay que “entrenarse en el aprendizaje de comer sano, diferente y mejor”, y que no hay que relajar las campañas porque “un consumidor bien informado tiene un poder de decisión más claro”. La especialista viene trabajando desde hace algunos años en representación de la SAN y junto a un grupo de organizaciones civiles y de consumidores, sectores académicos y de

las universidades, en el asesoramiento de lo que finalmente se convirtió en la ley de Promoción de la Alimentación Saludable, que en uno de sus ítems refiere a la instrumentación del sistema de etiquetado frontal, experiencia desarrollada en varios países y que advierte sobre los excesos en azúcares, sodio, calorías y grasas, según valores propuestos por la OPS.

### —¿Cuál es el principal valor de esta ley de Promoción de la Alimentación Saludable?

—La aprobación de esta Ley N° 27.642 es importantísima porque estamos con malas noticias respecto a las cifras de sobrepeso y obesidad en el país. Cuando se hicieron las últimas encuestas antes de la pandemia teníamos un 66% de la población adulta entre sobrepeso y obesidad, y un 40% en los chicos, son cifras muy elevadas y teníamos que actuar desde algún lugar. En casi todo el mundo se ha llevado adelante la experien-



cia del etiquetado frontal, con estos envases donde en el frente del producto están los sellos de advertencia sobre el exceso de los 5 nutrientes críticos (azúcar, calorías, grasas saturadas y totales, y sodio). Aquí se agregaron unos pequeños rectángulos abajo que si el producto contiene cafeína o edulcorantes artificiales también va a figurar esa advertencia más que nada para el consumo de los chicos, niños y adolescentes. Que exista un sistema de etiquetado frontal está muy bien y es necesario, y debe tener concordancia con los códigos alimentarios de los países donde se reglamentan.

### —¿En qué aspectos es insuficiente o muestra algún tipo de límites?

—Quizá el sistema nuestro que tiene el perfil de nutrientes propuesto por la OPS y es similar, pero tiene sus diferencias con el etiquetado en Chile, exhibe un modelo de nutrientes críticos que tienen ciertos límites, que si los exceden va a aparecer el sello. El tema es que en nuestro sistema se van a trabajar sobre umbrales que son móviles en relación con las calorías totales del producto, mientras que en otros países los umbrales son fijos. Por ejemplo, puede caer un sello con exceso

**Tenemos que saber también que existe lo que se llaman brechas alimentarias, que es la diferencia entre lo que se come y se debería comer, y hay brechas positivas y brechas negativas**

de sodio en una lata de tomates cuando en realidad la cantidad de este nutriente es baja, pero tendría su sello porque al utilizarse el umbral móvil se hace en relación de las calorías del producto cuando en realidad la cantidad de sodio que tiene la lata es baja. La OPS incluso se dio cuenta que esto no estaba bien y ahora evalúa su modificación y el empleo en estos casos de umbrales fijos.

### —¿Qué alcances tiene la ley?

—La ley contempla solo los productos industrializados y en nuestro país eso representa no más de un 25% de la dieta de la población, quedando fuera del etiquetado frontal las ventas callejeras, los locales de comidas rápidas, las pizzerías, panaderías, etc. Por eso tenemos que saber también que existe lo que se llaman brechas alimentarias, que es la diferencia entre lo que se come y se debería comer, y hay brechas positivas y brechas negativas. Aquí se come casi el triple de lo que se debería de tartas, empanadas y pizzas (brechas negativas), en lugar de lácteos, frutas, verduras, legumbres (brechas positivas). Además, aumenta el hábito de consumo de comidas rápidas, deliverys de alimentos que no llevan ningún tipo de rótulos y nos está haciendo falta una mejor educación alimentaria porque las cifras de obesidad se dan más por este tipo de consumos que por el 25% que se podría adjudicar a los productos industrializados.

### —¿Cómo se trabaja desde el entorno del consumidor?

—Se debería trabajar más, porque hay una ley que promueve el desarrollo de entornos escolares saludables, y ahora tenemos la Ley N° 27.646 que abarca otros temas y nos habla de “una mínima educación alimentaria”, pero en verdad tendríamos que pensar en una “máxima educación alimentaria”, porque los chicos son como esponjas y lo que

uno les enseña lo transmiten en sus casas, sobre qué deberían comprar, dejar de comprar y cocinar, y uno ha vivido esas experiencias con sus propios hijos.

A comer sano y saludable se aprende, y el paladar se educa para que distintos alimentos nos empiecen a gustar. Hay que entrenarse en el aprendizaje de comer diferente y con estas cifras hay que ocuparse de que la población coma mejor. Nosotros tenemos las guías alimentarias que se hicieron a través de la Asociación Argentina de Nutricionistas y Nutricionistas Dietistas (Aadynd), con consultas públicas donde todos pudimos opinar sobre cómo deberíamos comer. Y estas guías deben tener concordancia con esta nueva ley, sino es un problema.

### –¿Cuánto ayudan en ese sentido las campañas y la buena comunicación?

–Mucho, se vino trabajando también en convenios voluntarios que fueron firmando las empresas que adhirieron a la reducción de sodio, que se realizó en distintas etapas para ir bajando de manera gradual su consumo y la verdad que funcionó muy bien, hoy uno va al supermercado y hasta hay latas que vienen sin sodio agregado, y eso es muy bueno porque la gente se va acostumbrado a ese hábito. Pero la cantidad de sodio que deberíamos consumir son 5 gramos al día y según los últimos datos que tenemos se están consumiendo entre 11 y 13 gramos por día, por lo que se está más que multiplicando la cantidad y eso demuestra que la campaña comunicacional no tiene que relajarse. Es muy importante seguir haciéndolo sobre las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles. La ley tiene que educar, promover las actividades físicas en los colegios y en relación con las comidas y bebidas que se pueden vender en un buffet

**La ley Nº 27.646 que abarca otros temas y nos habla de “una mínima educación alimentaria”, pero en verdad tendríamos que pensar en una “máxima educación alimentaria”, porque los chicos son como esponjas y lo que uno les enseña lo transmiten en sus casas**



o kiosco escolar, si llegan a tener un solo sello ya no pueden ser comercializados en dicho ámbito.

### –¿Cómo será la instrumentación de la ley?

–Hay plazos para que se ponga en práctica, las pymes tienen hasta un año para cambiar el rotulado de todos sus productos, y las empresas más grandes hasta seis meses a partir de sancionada la ley. Luego habrá un sistema de fiscalización para que las cosas se cumplan, ya hay un sistema de rotulado que es armonizado con el Mercosur, que es todo lo que tenemos en la parte de atrás del envase, que a veces es medio invisible, de un color difícil o está con letras pequeñas y hay que leer con una lupa, pero eso ya está implementado desde hace muchos años.

Ahora cuando uno vaya a la góndola encontrará en la parte frontal del envase el nutriente crítico en exceso, de uno hasta cinco sellos distintos, que le da al consumidor el poder de elegir. No vamos a ver los cambios de un día para el otro, por eso sostengo que lo más importante es hacer campañas educativas más intensas y no tiene que ser mínima la educación alimentaria en las escuelas sino máxima. Porque un consumidor bien informado y educado tiene un poder de decisión más claro, y eso está muy bien si queremos tener una población más sana. 