

La nueva Ley de Etiquetados de Alimentos, que empieza regir desde el 27 de junio, ya ha marcado a varios alimentos como "alto en azúcar", "alto en calorías", "alto en grasas saturadas" y "alto en sodio". Con estos rótulos se busca disminuir el consumo de alimentos, que por su contenido, son perjudicial para la salud, y disminuir el aumento de sobrepeso y obesidad en menores de 14 años.

En Chile aproximadamente el 60 por ciento de la población presenta algún problema de sobrepeso y obesidad, lo cual es causado por el alto consumo de alimentos ricos en calorías, azúcares, grasas y sodio.

El nuevo etiquetado informará sobre los valores que aporten mayor cantidad de nutrientes críticos por cada 100 gramos comestibles.

La importancia de estos descriptores es tener en cuenta cuáles de los alimentos consumidos en exceso pueden generar problemas en adultos y niños, además de ayudar a mantener un peso saludable para prevenir enfermedades metabólicas.

En el mercado hay diversos alimentos catalogados como *diet*, *light* o 'reducidos en', lo cual significa que hay una reducción de su contenido en comparación con un producto de la misma marca en formato normal, pero no necesariamente indican que son productos bajos en calorías o en azúcares. "alto en calorías y azúcares".

En estas categorías también se encuentran productos como galletas integrales, de soda o agua, cereales para el desayuno con o sin azúcar añadida, y productos elaborados con arroz, además de algunos productos lácteos y postres de leche.

La leche es uno de los alimentos que sorprenderá, al incluir rotulados de "alto en azúcares y en grasas saturadas". Otros alimentos ricos en azúcares son: los jugos néctar, las bebidas gaseosas azucaradas y las mermeladas, tanto sin azúcar, como light o normales.

La etiqueta "alto en sodio" estará presente en jugos y sopas en polvo, barras de cereal, quesos y otros productos que se consumen cotidianamente. La gran mayoría de los productos envasados contienen una alta cantidad de sodio para evitar que estos se dañen u otro fin para su elaboración.

La nueva ley de rotulado quedó en su redacción como una de las más severas del mundo, ya que los productos que excedan ciertos límites de azúcar, sodio, grasas saturadas y calorías no sólo deberán llevar vistosos signos de advertencia en sus etiquetas, sino que tampoco se podrán comercializar en colegios y habrá restricciones para su publicidad.

Es deber de cada uno de nosotros informarse y a generar conciencia.

***En nuestro colegio, estamos haciendo los cambios necesarios en los locales de venta de alimentos vigentes.***