

GABRIELA RIOS SUAREZ - Propuesta etiquetado util

De: Maria Cruz Avalos <meugeniacruz@hotmail.com>
A: <cofemer@cofemer.gob.mx>, <primercontacto@economia.gob.mx>
Fecha: 19/07/2010 08:18 p.m.
Tema: Propuesta etiquetado util
Adjuntos: Propuesta obesidad Etiqueta control calorico.doc

Lic. Alfonso Carballo Perez
Titular de la Comision Federal
de Mejora Regulatoria

C. Lic Felipe Duarte Olvera
Subsecretario de Competitividad y Normatividad
Presente

Por este medio me permito enviar una propuesta de agregar un inciso c -etiqueta de informacion calorica visible a simple vista y al frente del producto- a la NOM 051-SCFI-1994, ESPECIFICACIONES GENERALES DE ETIQUETADO PARA ALIMENTOS Y BEBIBAS NO ALCOHOLICAS PREENVASADOS.

En diversos comentarios se hace mencion sobre el etiquetado util en alimentos y bebidas preenvasadas. Varios de los conceptos expresados en el punto No. 2 del comentario de particulares B001002725, estan contemplados en la propuesta de incrementar el inciso c. a la NOM 051.

Solicito atentamente a las autoridades me brinden orientacion a fin de dar cauce a la propuesta que se envia en archivo adjunto e invito a la participantes de esta consulta publica a que retroalimenten y hagan las observaciones que estimen convenientes.

Atentamente

Lic. Enfra Maria Eugenia Cruz Avalos



Obesidad

Propuesta para aumentar inciso c a la Nom 051-SCFI-I994

Etiqueta Control Calorías

México es la nación a nivel mundial con mayor rapidez en el aumento del sobrepeso y obesidad.

Para el 2020 se prevé que el 90 por ciento de los mexicanos será obeso. Los mayores grados de obesidad son la obesidad mórbida y extrema. A nivel mundial México ocupa el segundo lugar en obesidad mórbida.

El principal factor que determina esta situación es debido a que la población en su gran mayoría desconoce los aspectos del régimen alimentario (necesidades energéticas, recomendaciones de aporte calórico por nutriente y las fuentes apropiadas de los alimentos). También en gran medida desconoce las consecuencias y daño que gradualmente se producen en las células en su estructura y función por comer con frecuencia y en exceso los alimentos industrializados ricos en azúcar grasas y sal.

En relación a este punto en la a Crónica de Hoy (7 de Mayo del 2010), se informa que la Secretaria de Educación Pública de Distrito federal iniciara una campaña para informar a la gente cuales son los alimentos que causan males y enfermedades como el sobrepeso.

La Organización Mundial de la Salud define a la obesidad como la **acumulación anormal o excesiva de grasa** que puede ser perjudicial para la salud e identifica como la **causa fundamental de la obesidad y el sobrepeso al desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías**. La obesidad debida al exceso de calorías es calificada en el Código Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la salud con el código E66.0, no existe código para calificar la obesidad por sedentarismo.

Dado que los alimentos industrializados en su mayoría tienen como características ser densos energéticamente por su alto contenido de azúcar, grasas saturadas, grasas trans y exceso de sal. Además tienen alta palatabilidad, bajo valor nutricional y bajo valor saciígeno y pueden desarrollar adicción al estimular el centro del placer del cerebro (Paul J. Kenny del Instituto de Investigación Scripps de Florida).

Las personas pueden consumir en un corto lapso exceso de calorías provenientes de los alimentos industrializados y si no son gastadas se acumularan como triglicéridos

en el tejido adiposo el cual tiene una gran capacidad de almacenar grasas. Consumir 100 calorías en exceso representa una ganancia en peso de 12 a 15 gramos de grasa.

Una persona de peso normal tiene de 25 a 30 billones de adipositos, mientras que en una persona obesa se puede incrementar el número de adipositos de 42 a 106 billones. Además el adiposito cambia continuamente su tamaño y puede bajo ciertas circunstancias aumentar 1000 veces su volumen.

Etiqueta de Control Calórico

Se expone a continuación un ejemplo de la **Etiqueta de Control Calórico** que se propone sea agregada como **inciso c** al numeral **3.21 de la NOM 051-SCFI-1994** ESPECIFICACIONES GENERALES DE ETIQUETADO PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS PREENVASADOS. Se considera que esta etiqueta tenga carácter obligatorio. Cada alimento preenvasado deberá exhibirla de forma claramente visible y el consumidor podrá conservarla para llevar su cuenta de calorías.

Alimentos pre envasado que aportan en total 700 kilocalorías.



Como se pueden gastar 100 Kcal. 1) Brincar la cuerda (70 saltos por minuto) durante 15 minutos 2) Practicar 15 minutos de karate 3) Jugar (activamente) 15 minutos de básquet ball 4) Caminata vigorosa (115 a 120 pasos por minuto) durante 20 minutos 5) Andar 17 minutos en bicicleta.	Raciones de 100 Kcal 2.71 271 kilocalorías Galletas Chispas de Chocolate
100 calorías excedentes te aumentan 15 gramos de peso No gastar las calorías de este producto incrementa tu peso 40 gramos.	

2.52 252 Kilocalorias
100 calorías excedentes te aumentan 15 gramos de peso No gastar las calorías de este producto incrementa tu peso 37 gramos.

1.84 184 Kilocalorias
100 calorías excedentes te aumentan 15 gramos de peso No gastar las calorías de este producto incrementa tu peso 27 gramos

La parte interna de la etiqueta contendrá la información para que el consumidor calcule su índice de masa corporal, el peso deseable y la estimación de los requerimientos energéticos diarios.

Parte interna de la Etiqueta de Control Calórico

ESTIMACION DE REQUERIMIENTOS ENERGETICOS DIARIOS	Kcal
Hombres con actividad física normal o mujeres físicamente muy activas	30
Mujeres con actividad física normal y hombres con vida sedentaria o mayores de 55 años activos	25-28
Mujeres sedentarias y hombres mayores de 55 años sedentarios	20

Fuentes de las kilocalorías: Del 25 al 38% deberán ser aportadas por las grasas, (menos del 7% provendrán de las grasas saturadas; el 14 % de grasas mono insaturadas; del 50%-60% de hidratos de carbono predominantemente complejos (menos del 10% de azúcares simples), más de 35 g de fibra, preferentemente soluble. Entre el 15 al 28% provendrán de las proteínas. La ingestión de colesterol no será mayor de 300 mg/día. El consumo diario de sodio por persona debe ser menor a 5 gramos.

1) Calcula tu índice de masa corporal

$$I.M.C = \frac{masa(kg)}{estatura^2(m)}$$

Mi talla _____ m Peso _____ kg

Talla por talla _____ Divide tu peso entre el Valor del resultado

I.M.C. _____

Para calcular tu peso deseable **SELECCIONA UN NUMERO ENTRE 18.5 A 24.99** y multiplícalo por Valor Resultante de la talla

Resultado _____ de kg peso deseable.

2) Estimación de requerimiento energético

Selecciona la Kcal que te corresponden. Multiplica este valor por tu peso deseable. Estimación del requerimiento energético _____ Kcal

Las calorías pueden reducirse ligeramente si tienes sobrepeso u obesidad

Consumir 700 kilocalorías en exceso representa almacenar entre 80 a 105 gramos de grasa y un incremento de peso en esta proporción.

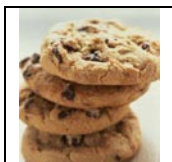
En muchas ocasiones estas calorías no son contabilizadas, la persona puede intuir que no se nutrió y posteriormente hace de forma regular sus comidas.

El incremento diario de gramos de peso en muchas ocasiones no se le concede atención, mas 100 claoorias diarias en exceso pueden representar 450 gramos al mes.

Esta circunstancia suele darse también en la infancia, los niños y niñas disfrutan de los alimentos industrializados densos en energía. El exceso de calorías se almacena en forma de grasa y ocasiona sobrepeso y obesidad.

Las 700 kilocalorías equivalen a casi el 60 por ciento del aporte calórico requerido para una niña de ocho años (1200) y el 50 por ciento para un niño de ocho años (1400). México ocupa el primer lugar en obesidad infantil a nivel mundial.

Escolares
de 8 años
de edad



Kilocalorías		
	2000	
	1900	
	1800	
	1700	
	1600	
	1500	
	1400	14
	1300	13
	1200	12
	1100	11
	1000	10
	900	9
	800	8
	700	7
	600	6
	500	5
	400	4
	300	3
	200	2
	100	1
Unidades De 100 Kcal		Unidades De 100 Kcal

León Gto a 8 de Mayo del 2010
María Eugenia Cruz Avalos