Episodio 21 - ¿Realmente sabés lo que comés?

POCKET SPANISH PODCAST

Introducción

Hola, y bienvenidos a todos al episodio número 21. Estás escuchando *The Pocket Spanish Podcast*, un podcast para estudiantes de español de nivel intermedio-avanzado. Mi nombre es Nicolás, y en este podcast podrás encontrar también las transcripciones de cada episodio en: www.thepocketspanishpodcast.wordpress.com.

Si te gusta el podcast y querés ayudarnos, podés recomendarlo con tus amigos, dejar 5 estrellas y activar la campanita para enterarte de los nuevos episodios.

(PAUSA)

Hola a todos, ¿qué tal? ¿Cómo están? Yo estoy muy contento otra vez de encontrarme con ustedes y también estoy muy contento porque ya hemos lanzado el club de conversación que tenemos del podcast.

Para los que no saben, hay una suscripción mensual en la página de Patreon. Paso a comentarles más o menos qué es Patreon para que todos entiendan. Patreon es un sitio web que permite a los creadores de contenido como yo que sus suscriptores tengan acceso a contenido extra del podcast.

Así que, si te gustaría escuchar episodios extra del podcast y además te gustaría tener acceso a un grupo de conversación con otros miembros del podcast y conmigo, te invito a sumarte. El grupo es limitado: solamente 10 personas van a poder tener acceso a esto porque es una oferta exclusiva, pero tal vez en el futuro voy a abrir más lugares. Hasta ahora ya cuatro miembros se han sumado y seguramente se van a sumar otros esta semana.

Así que, si te gustaría formar parte de nuestro club de conversación, te invito a participar. Voy a dejar el link en la descripción del episodio y también podés enterarte de todas las novedades en nuestro Instagram.

Te recuerdo que el podcast tiene un Instagram. Lo podés encontrar con el nombre *The Pocket Spanish Podcast* y ahí vas a poder encontrar no solamente información sobre el podcast, sino también mucha información sobre Argentina. He subido estos días música sobre Argentina, por ejemplo, o cosas interesantes sobre el país. Así que los invito a sumarse al Instagram porque también es una forma de interacción que tenemos entre los seguidores. Creo que es una opción extra y gratis, así que pueden aprovecharla.

(PAUSA)

Bueno, hoy tenemos un episodio también muy interesante. Para los que no saben, les recuerdo que estudio también nutrición y estoy terminando la carrera. Tengo que hacer una tesis. Para los que no saben, la tesis es un trabajo de investigación que tienen que hacer los estudiantes de algunas carreras universitarias, no todas, pero mi carrera universitaria tiene una tesis. O sea, tenemos que hacer una tesis para poder terminar la carrera universitaria.

El tema de mi tesis es sobre lo que voy a hablar en este episodio, así que creo que va a ser un tema bastante interesante porque no solamente es sobre nutrición, sino que también es un tema de actualidad en Argentina. Muchas personas están hablando sobre esto y me gustaría poder dar mi opinión y también, digamos, que ustedes sepan de qué estamos hablando y cuáles son algunas de las noticias más actualizadas en nuestro país.

Y no solamente en nuestro país, porque también es una ley que existe en otros países de Sudamérica. Así que bueno, si querés escuchar más sobre esta ley, seguí escuchando el episodio. Vamos a empezar.

En la actualidad, cada vez somos más conscientes de la importancia de poder **alimentarnos de manera saludable** y equilibrada. Por esta razón, muchos de nosotros nos hemos acostumbrado ya a revisar las etiquetas de los alimentos.

Las etiquetas de los alimentos son aquella información que tienen los productos alimentarios que compramos en el supermercado y que habla más o menos de los nutrientes, de las grasas, por ejemplo, de los carbohidratos y de las proteínas. Esas son las etiquetas alimentarias.

Sin embargo, en muchos casos estas etiquetas pueden ser un poco confusas, es decir, pueden ser un poco difíciles de leer y de interpretar y también a veces son poco claras. Esto hace que muchas personas las ignoren o simplemente no las lean porque, al ser tan difíciles de interpretar o tal vez porque a veces el tamaño de la letra es muy pequeño, muy chico, no tenemos tanto tiempo de ponernos a leer lo que dice.

También pienso que es porque actualmente vivimos en un mundo en el que las personas vivimos apuradas, vivimos con mucha prisa siempre y no tenemos tiempo de pararnos a leer lo que dice la etiqueta de los alimentos.

Esto se vuelve un problema especialmente cuando hablamos de alimentos procesados o **alimentos ultraprocesados**, es decir, alimentos que tienen cantidades excesivas de ingredientes poco saludables, por ejemplo, las grasas saturadas.

En Argentina, como en otros países, se ha planteado en este último tiempo la necesidad de poder **implementar un etiquetado frontal** de alimentos que sea fácil de leer y que sea fácil de elegir por parte de las personas.

Pero ¿qué es el etiquetado frontal? ¿Por qué es necesario? ¿Y cómo funciona?

(PAUSA)

Uno de los primeros países en Latinoamérica en implementar esta ley de etiquetado frontal fue Chile, en el año 2016, que aprobó la ley de etiquetado de alimentos.

Esta ley obliga a las empresas a incluir sellos octogonales con la frase «Alto en...» o «Contiene...». Esta forma de etiquetado, que lo van a poder ver en la foto de este episodio, consiste en unos sellos con forma de octógono de color negro que tienen, como dije antes, la frase «Alto en...» o «Contiene...», por ejemplo, «Contiene edulcorante» o «Alto en sodio», y están en la parte frontal de los envases de alimentos.

A partir de la experiencia de Chile, otros países de Latinoamérica también han incorporado este etiquetado frontal, como por ejemplo Perú, Uruguay, Ecuador, México, Brasil y ahora nuestro país, Argentina.

En Argentina, la ley establece que el etiquetado frontal de alimentos se llama «Ley de Promoción de la Alimentación Saludable» y fue **sancionada** en el año 2020.

El verbo «sancionar» generalmente se usa con las leyes. Se dice «sancionar leyes», que sería como crear una nueva ley. Sí, se usa el verbo «sancionar».

Esta ley tiene como objetivo principal promover la alimentación saludable y prevenir la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Esta nueva ley obliga a las industrias a colocar un etiquetado frontal en los alimentos que se venden en todos los supermercados y tiendas de Argentina. Este etiquetado tiene que contener información clara y visible sobre el contenido de nutrientes críticos, como por ejemplo grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sodio.

Bien, pero ¿qué es lo que define que un alimento tenga un sello, que tenga tres o que tenga todos?

Los productos que **excedan los límites establecidos** por la ley, es decir, para cada nutriente, por ejemplo para los azúcares, hay un límite establecido por la ley. Todos los productos que excedan ese límite en gramos deben llevar esta **advertencia**. Deben tener este sello octogonal negro que dice «Alto en azúcares», que le dice al consumidor que ese producto que está comprando es alto en azúcares.

Además, la ley también establece que los envases tienen que tener un diseño específico para resaltar la información nutricional y las advertencias.

También algo interesante es que no se puede hacer publicidad hacia los niños de alimentos con exceso de estos nutrientes. Es decir, todos los alimentos que tengan estos sellos no pueden hacer publicidad para los niños.

Por ejemplo, antes eran muy comunes los cereales para el desayuno que son altos en azúcares. Estos cereales siempre tenían una publicidad para los niños muy atrayente y también siempre estaban acompañados de algún dibujo animado. Bueno, esto ya no será posible: los envases no pueden contener publicidad engañosa o publicidad que atraiga a los niños a través de colores o imágenes de dibujos animados.

La implementación de esta ley ha sido objeto de discusión y mucha controversia en Argentina.

Por un lado, están las personas que defienden la ley. Dicen que es una medida necesaria para combatir la obesidad y mejorar la **salud pública**. Por otro lado, hay sectores de la industria alimentaria que han expresado su preocupación por los costos que implica la implementación de la nueva ley y la posible pérdida de competitividad.

Bueno, claramente tenemos dos grupos con opiniones diferentes y es claro que la industria va a estar en desacuerdo con esta nueva ley

porque para ellos es una pérdida, a ellos no les conviene. Pero lo interesante acá es ver qué es lo más importante: ¿la pérdida tal vez de la competitividad de algunas industrias o nuestra salud?

(PAUSA)

Pero vamos a ver ahora, antes de tener una opinión sobre esta ley, cuáles fueron los resultados en otros países de Latinoamérica en relación con esta ley. Es decir, vamos a ver cuáles fueron los resultados en este último tiempo y si hubo algunas mejoras tal vez en relación con las compras de estos productos.

Vamos a comenzar con el caso de Chile. Según un estudio realizado en el año 2019, la implementación del etiquetado frontal llevó a una reducción, es decir, una disminución del 25% en la compra de los productos con alto contenido de azúcares, grasas saturadas, sodio y calorías.

Podemos ver que en Chile hubo una disminución en la compra de este tipo de productos. Esto es algo que es un resultado sumamente positivo.

Todavía no tenemos datos sobre Argentina porque esto es algo nuevo en Argentina. Ahora estamos viendo algunos productos que tienen estos sellos negros, pero todavía no tienen todos, es decir, todavía no podemos verlos en gran cantidad.

En México, según un estudio realizado por la Universidad de Carolina del Norte en 2020, se encontró que la implementación de la ley podría evitar más de 18 mil muertes por enfermedades crónicas en los próximos 10 años. Además, un estudio del Instituto Nacional de Salud Pública de México encontró que la implementación de la ley ha llevado a una reducción del 7,6% en el consumo de bebidas azucaradas.

Ok, bien. En el caso de México, la disminución en el consumo se centró más que nada en las bebidas azucaradas, como por ejemplo la Coca-Cola, todas esas bebidas que conocemos hoy en día.

El caso de Perú: un estudio realizado por la Universidad Peruana Cayetano Heredia en 2019 encontró que la implementación de la ley de etiquetado frontal en Perú podría evitar más de 2500 muertes por enfermedades crónicas en los próximos 5 años.

En Uruguay, según un estudio realizado en el año 2019, la implementación de la ley ha llevado a una reducción del 17% en el consumo de bebidas azucaradas y del 13% en el consumo de alimentos procesados con alto contenido en sodio.

Como podemos ver, la experiencia de los otros países vecinos fue muy positiva y pienso que Argentina, teniendo tantos problemas de obesidad y sobrepeso como otros problemas de salud, con esta nueva ley los consumidores vamos a tener una nueva oportunidad de poder conocer lo que estamos comiendo, saber lo que estamos comiendo, conocer un poco más sobre la composición de los alimentos que estamos consumiendo.

Pienso que antes era más difícil tal vez saber si un alimento era saludable o no, porque las etiquetas generalmente siempre tienen envases verdes que están relacionados con lo saludable y las personas piensan que ese alimento es saludable cuando no lo es.

Y ahora algo curioso con esta nueva ley es que muchos alimentos que la gente pensaba que eran saludables ahora tienen este sello. Entonces pienso que esta ley permite a los consumidores **hacer una compra consciente** de los productos que están llevando a su casa.

Por supuesto, hay muchas personas que **están en contra de** esto y la verdad que no entiendo muy bien por qué están en contra, no entiendo muy bien la razón.

Yo creo que tal vez ellos piensan que con esta nueva ley las personas van a seguir consumiendo los productos con sellos y los productos no saludables. Y está bien, porque en realidad esta nueva ley no es que prohíbe a las personas consumir estos productos. Simplemente facilita la compra para aquellas personas que deciden tener una

dieta saludable, que deciden tal vez comprar productos que sean más saludables.

Porque recordemos que, por ejemplo, si un producto tiene tres sellos y un producto similar tiene dos, esto significa que el producto que tiene dos es un poco mejor al menos que el otro producto.

Y pienso que es parte de la elección. Como consumidores tenemos la elección de poder decidir qué comer y qué no comer. Entonces, las personas que piensan que esto no funciona pueden seguir consumiendo todos los productos que quieran porque no hay una prohibición hacia estos productos. Simplemente es una forma de poder comunicar mucho mejor la composición química de los nutrientes.

Porque recordemos que hay una ley en todo el mundo: todos los productos alimentarios tienen que tener información nutricional, eso es obligatorio y no se puede cambiar. Lo que es controversial, lo que podemos hablar, es cómo lo podemos comunicar de una forma en que los consumidores puedan saber lo que están consumiendo.

Espero que esta nueva ley en Argentina tenga los mismos resultados o mejores incluso que los otros países en Latinoamérica y que podamos de alguna forma consumir alimentos más naturales y dejar de lado aquellos alimentos que son ultraprocesados y procesados.

Hay muchas personas que dicen, por ejemplo: «Todos los alimentos ahora tienen estos sellos» o «Ahora voy al supermercado y no puedo comer nada».

Es que en realidad tendríamos que empezar a reflexionar en que la alimentación procesada o los alimentos ultraprocesados forman parte de la mayoría de los alimentos que compramos en el supermercado. Y no significa que no podamos comerlos o que esté mal comerlos. Simplemente significa que son alimentos que tendríamos que comer con menos frecuencia.

Por ejemplo, alimentos como las papas fritas o las gaseosas, la Coca-

Cola, etcétera. Estos sellos no nos dicen que no podamos comerlos, simplemente nos advierten que son alimentos que tendríamos que comer con menos frecuencia.

Obviamente hay alimentos que está claro que todos sabemos que no son saludables para la salud, pero esta nueva ley para mí es importante porque podemos decir que, con aquellos productos que la gente pensaba que eran saludables, ahora la gente puede saber que no son saludables y que tal vez hay otras opciones mejores que esas.

Entonces creo que esta nueva ley para mí es muy positiva porque nos permite de alguna forma ser consumidores más conscientes. Y yo ahora, en la actualidad, cuando voy al supermercado, por ejemplo, me fijo mucho en esto de los sellos. Intento tal vez consumir productos que tengan menos sellos o que no tengan sellos.

Así que bueno, ese es un tema de actualidad de Argentina. Mucha gente está hablando sobre esto y me pareció interesante también hacer un episodio sobre esto.

Pero me gustaría saber, antes de terminar, preguntarles a ustedes:

Primero, ¿leen las etiquetas de los alimentos cuando van a comprar al supermercado? ¿Te parece importante leer las etiquetas de los alimentos? ¿Entendés lo que dice o es muy difícil de comprender? ¿Pensás que esta ley se podría implementar en tu país?

Bueno, estas preguntas me gustaría que las respondan. Las voy a publicar también en Instagram. Recuerden que me pueden seguir también en Instagram porque, bueno, es una forma de interacción que tenemos y creo que es una forma más directa de que yo pueda leer sus mensajes.

Así que bueno, espero que les haya parecido interesante y espero sus respuestas y reflexiones. Que tengan una muy buena semana y nos vemos en el próximo episodio.

(PAUSA)

Has estado escuchando *The Pocket Spanish Podcast*. Para más información, visitá el sitio web www.thepocketspanishpodcast.wordpress.com. O también nos podés encontrar en Instagram con el nombre *The Pocket Spanish Podcast*.

📚 Vocabulario

1. **Alimentarse de manera saludable** — To eat healthily. Tener una alimentación que aporte los nutrientes necesarios para cuidar la salud.
2. **Etiquetado frontal** — Front-of-package labelling. Información nutricional que aparece en la parte delantera de los envases.
3. **Alimentos ultraprocesados** — Ultra-processed foods. Productos industriales que suelen contener muchos ingredientes y aditivos.
4. **Implementar una ley** — To implement a law. Poner en práctica una ley o hacer que empiece a funcionar.
5. **Sancionar una ley** — To pass a law. Aprobar oficialmente una ley.
6. **Exceder los límites establecidos** — To exceed the established limits. Superar las cantidades máximas permitidas o fijadas.
7. **Advertencia** — Warning. Información que señala un posible riesgo o algo a lo que hay que prestar atención.
8. **Salud pública** — Public health. La salud de la población en general y las medidas para protegerla.
9. **Estar en contra de algo** — To be against something. No estar de acuerdo con una idea, una decisión o una medida.

10. **Hacer una compra consciente** — To make an informed purchase. Elegir qué comprar teniendo en cuenta la información disponible.

✏️ Ejercicio 1: Completá las frases

Completá las oraciones con las expresiones del vocabulario. Hacé los cambios necesarios.

1. Cada vez más personas intentan _____ y prestar atención a los ingredientes de los productos.
2. El _____ permite identificar rápidamente si un producto tiene exceso de azúcar o sodio.
3. Muchos _____ contienen grandes cantidades de ingredientes poco saludables.
4. El gobierno decidió _____ para mejorar la información que reciben los consumidores.
5. En Argentina se decidió _____ de Promoción de la Alimentación Saludable en 2020.
6. Los productos que _____ deben llevar un sello de advertencia.
7. El sello negro funciona como una _____ para los consumidores.
8. La prevención de la obesidad es un tema importante para la _____.
9. Algunas empresas _____ la nueva normativa porque consideran que aumenta sus costos.
10. Leer las etiquetas puede ayudarnos a _____ en el supermercado.

✅ Soluciones

1. alimentarse de manera saludable
2. etiquetado frontal
3. alimentos ultraprocesados
4. implementar una ley
5. sancionar una ley
6. excedan los límites establecidos
7. advertencia
8. salud pública
9. están en contra de
10. hacer una compra consciente

💬 Ejercicio 2: Hablemos del tema

Respondé las siguientes preguntas con tus propias ideas. Intentá incorporar algunas de las expresiones del vocabulario.

1. ¿Solés leer las etiquetas de los alimentos cuando vas al supermercado? ¿Qué información te parece más importante?
2. ¿Te resulta fácil entender la información nutricional de los productos o pensás que debería ser más clara?
3. ¿Qué opinás del etiquetado frontal? ¿Te parece una buena herramienta para promover una alimentación saludable?