

www.conadecus.cl

Si tienes problemas de consumo y/o endeudamiento:

CONADECUS te puede ayudar



*Orientación Legal
Gratuita*

**Consulta a través
de nuestro sitio
web**



Llama al 696 0420

*O acude a nuestras oficinas:
Valentín Letelier N° 16, Sto-Centro
Lunes a viernes de 9:30 a 13:00 horas
y de 15:00 a 17:00 horas.*

COORDINACIÓN DEL PROYECTO Emilio Carabantes Ríos,
INVESTIGACIÓN Y REDACCIÓN: Karina Cárcamo Carrasco y
Emilio Carabantes Ríos,
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: Karin Vásquez Calderón,
FOTOGRAFÍAS: Luis Arellano

Corporación Nacional de Consumidores y Usuarios de Chile (CONADECUS),
Valentín Letelier N°16, Fono: 6960420, conadecus@conadecus.cl

CONADECUS autoriza la reproducción total o parcial de sus contenidos con el
sólo requisito de citar la fuente

www.conadecus.cl

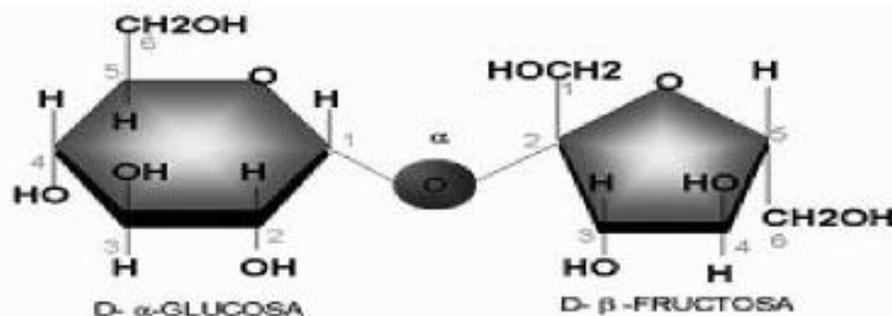
Corporación Nacional de Consumidores y Usuarios /Fono: 6960420

Introducción.

Por qué el proyecto.

El proyecto fue planteado al momento en que quisimos obtener información sobre los alimentos para personas que padecen de diabetes, ya sea en cuanto a los aportes nutricionales rotulados como a la existencia de normas que los rijan.

De acuerdo a las estadísticas obtenidas del análisis sobre obesidad en Chile durante el año 2003 realizado por la Universidad de Magallanes, las cuales indican que ha habido en los últimos 30 años un gran aumento de la población con obesidad, tanto así que Chile para el año 2010 tendría 4.350.969 personas obesas. De ellas, 2.732.015 corresponderían a adultos, casi 1 millón 300 mil serían niños y 324.305 adultos mayores. Sumado a la población con sobrepeso, equivalente a 4.679.400, se alcanzaría a un total de 9.030.369 personas. Es decir, **casi 10 millones de chilenos afectados por sobrepeso para el bicentenario**. Potencial grupo de personas que pueden en un futuro padecer de diabetes.



SACAROSA

Objetivos del proyecto.

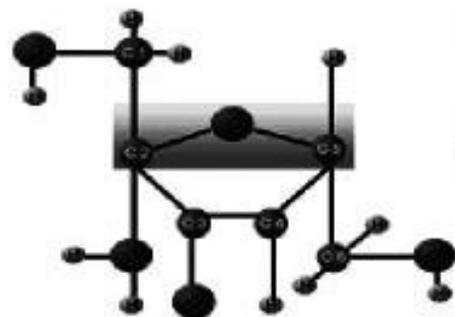
- Determinar las diferencias en cantidad que pudieran existir entre los nutrientes rotulados y los resultados arrojados en los distintos análisis.
- Evaluar si la materia grasa, los carbohidratos, las proteínas y los azúcares, entre otros, presentes en los alimentos estudiados se encuentran en las cantidades óptimas de consumo para los pacientes que padecen de diabetes.
- Evaluar el ajuste de la información contenida en etiquetas a las disposiciones obligatorias para el país, señaladas por el Reglamento Sanitario de los Alimentos. Y si existe algún elemento adicional que debiera ser considerado.
- Este proyecto apunta directamente a informar a una gran masa de consumidores sobre la incidencia de nutrientes tales como carbohidratos, proteínas y azúcares en pacientes que sufren de diabetes y/o en personas que padecen de obesidad o sobre peso, las cuales están más propensas a padecer esta enfermedad, lo que constituye no sólo una necesidad sino también un derecho.
- Dependiendo de los resultados, este proyecto podría incidir en modificar alguna política pública de consumo



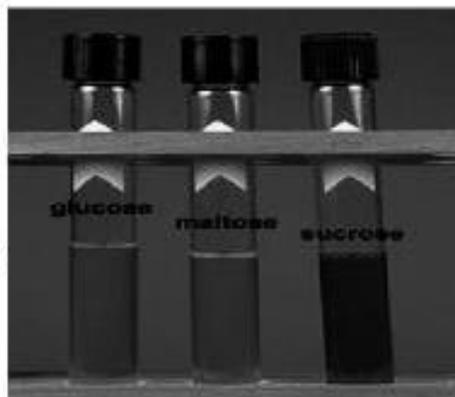
Método del estudio.

Se escogieron al azar 12 muestras entre ellas galletas, jugos, mermeladas, que se expenden esencialmente en la Fundación Diabetes Juvenil de Chile, ubicada en la comuna de Providencia y además en los grandes supermercados de la ciudad de Santiago, durante el mes de Abril del presente año. Éstas se enviaron a un laboratorio de análisis para validar los principales nutrientes rotulados según el "Reglamento Sanitario de los Alimentos" y que inciden directamente en nuestra dieta diaria, éstos son:

- Calorías,
- proteínas
- materia grasa,
- carbohidratos disponibles,
- fibra dietética total,
- glucosa,
- fructosa,
- lactosa,
- sacarosa
- maltosa



FRUCTOSA



¿Qué es la diabetes?

Se define como un desorden que se origina cuando el páncreas no funciona adecuadamente, es decir, este deja de producir insulina. La insulina es una hormona que permite que la glucosa penetre en las células, y se convierta en calor y energía. El que se ve más afectado es el organismo femenino entre los 60 años o más.

Cuáles son los tipos de diabetes que existen.

Los tipos de diabetes que se encuentran son:

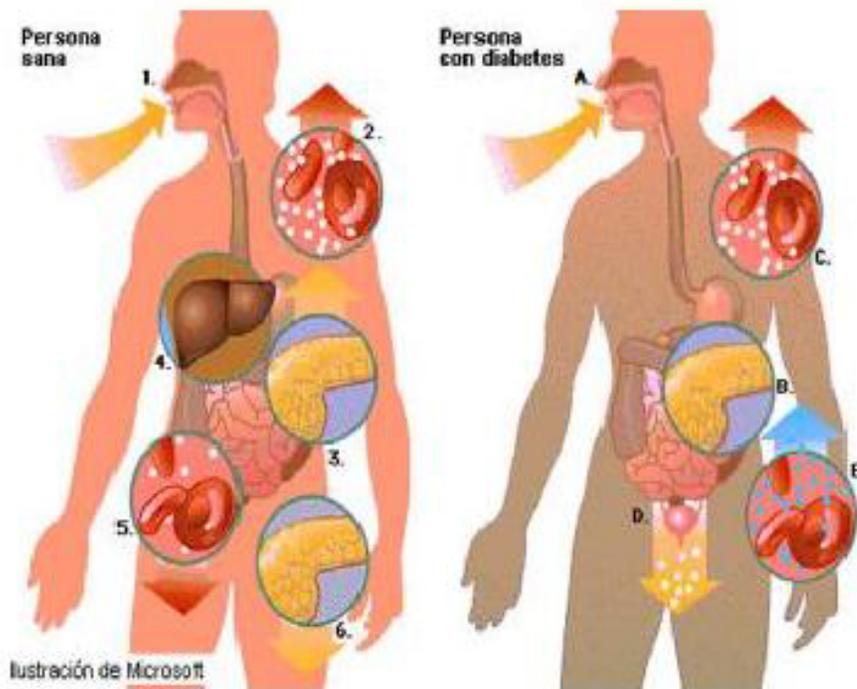
- Diabetes mellitus tipo I.
- Diabetes tipo II.
- Diabetes gestacional.

• **La tipo I**, dependiente de la insulina, a veces se le llama diabetes juvenil, porque normalmente comienza durante la infancia (aunque también puede ocurrir en adultos). Como el cuerpo no produce insulina, personas con diabetes del tipo I deben inyectarse insulina para vivir.

• **La tipo II**, que surge en adultos, el cuerpo si produce insulina, pero, o bien, no produce suficiente, o no puede aprovechar la que produce. La insulina no puede escoltar a la glucosa al interior de las células. El tipo II suele ocurrir principalmente en personas a partir de los cuarenta años de edad.



• **La diabetes gestacional**, la también llamada diabetes del embarazo aparece durante la gestación en un porcentaje de 1% a 14% de las pacientes, y casi siempre debuta entre las semanas 24 y 28 del embarazo.



En ocasiones puede persistir después del parto y se asocia a incremento de trastornos en la madre (hipertensión o presión arterial elevada, y en vías urinarias, parto prematuro y cesárea) y daños graves al bebé (muerte fetal o macrosomía, esto es, crecimiento exagerado del bebé, debido a que está expuesto a mayor cantidad de glucosa que la habitual esto se debe a que estimula su páncreas y segrega abundante insulina que contribuye a incrementar su desarrollo, lo que puede generarle lesiones al momento de pasar por el canal de parto).

El embarazo constituye un esfuerzo metabólico en el cuerpo de la madre, ya que el bebé utiliza sus órganos para obtener alimento (energía), y eliminar sus desechos. Por esta razón, la mujer que se embaraza tiene mayor posibilidad de presentar una deficiencia de la hormona que permite que el azúcar o glucosa sea empleada por las células (insulina), haciendo que se presente este problema.



Cuáles son sus síntomas.

Los síntomas de la diabetes son variados, pero se debe poner atención si se siente necesidad de orinar frecuentemente, sed excesiva, apetito constante, pérdida de peso repentina, cansancio extremo y dificultad de concentración.

En algunos casos también puede existir sensación de cosquilleo o adormecimiento de las manos y los pies, vómitos y dolor de estómago, visión borrosa, infecciones recuentes y curación lenta de las heridas.

Modos de prevención:

Hoy en día la diabetes se ha hecho muy común, es por ello que debemos prevenir esta enfermedad. Si bien la diabetes no se cura, podemos controlarla y también prevenirla, llevando una vida sana, comer más frutas y verduras, haciendo ejercicio diariamente, disminuir el consumo de azúcares, harinas, etc. No fumar.



Regulación existente.

Reglamento sanitario de los Alimentos. Decreto Supremo N° 977/96.

Título II De los Alimentos, Párrafo II. De la Rotulación y Publicidad.

Con respecto al tema que estamos abarcando y que está relacionado directamente con éste proyecto es el Artículo 115, el cual indica lo siguiente:

Artículo 115. Cuando se aplique la declaración de nutrientes se deberá incorporar al rótulo la información siguiente:

a) Valor energético en kcal;

b) Las cantidades de proteínas, carbohidratos disponibles y grasas, en gramos, (entendiéndose por carbohidratos disponibles el total de carbohidratos con exclusión de la fibra dietética);

c) La cantidad de cualquier otro nutriente, fibra dietética y colesterol, acerca del que se haga una declaración de propiedades. El contenido de colesterol deberá incluirse en todos los alimentos que declaren propiedades nutricionales o saludables con relación a grasa o colesterol.

Estos valores se expresan por 100 g ó 100 ml y por porción de consumo habitual. Deberá señalarse el número de porciones que contiene el envase, el tamaño de la porción en medidas caseras y en g o ml. Los valores que figuren en la declaración de nutrientes deberán ser valores medios ponderados derivados de los datos específicamente obtenidos de análisis de productos que son representativos del producto sujeto a la declaración.



Dentro de los productos analizados existe en alguno de sus rótulos la presencia de la palabra "Libre". Todos estos productos, que se darán a conocer más adelante en el "análisis de los rótulos", deben cumplir con lo descrito en el siguiente artículo:

Artículo 120.- Para destacar las cualidades de un alimento o producto en cuanto a determinados nutrientes, sólo se permitirá el uso de los descriptores que a continuación se indican:

a) libre: una porción de consumo habitual que contiene menos de 5 kcal; menos de 0.5 g de grasa total; menos de 0.5 g de grasa saturada; menos de 0.5g de ácidos grasos trans; menos de 2 mg de colesterol; menos de 0.5 g de azúcar; menos de 5 mg de sodio;

Análisis químico a las 12 muestras seleccionadas

Muestreo: Las muestras se adquirieron en la Fundación Diabetes Juvenil de Chile, ubicada en la calle Lota N° 2344, comuna de Providencia, ciudad de Santiago y se entregaron selladas al laboratorio ANALAB, para realizar así los análisis de interés, en este caso los necesarios para comprobar si el rotulado de aporte nutricional cumple con lo que exige el "Reglamento Sanitario de los Alimentos" descrito en el punto 3.1



Métodos y Técnicas empleadas en el análisis de las muestras

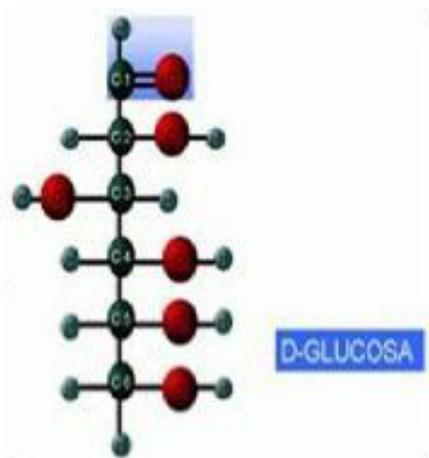
Al laboratorio seleccionado "ANALAB" se le entregó un paquete de 12 muestras (productos), con el fin de cuantificar y verificar los datos entregados en cada uno de sus rótulos según lo indica el "Reglamento Sanitario de los Alimentos. Decreto Supremo N° 977/96". Cada muestra (producto) equivale a un mínimo de 500gr de cada una de ellas. En el caso de los jugos en polvo se entregaron 2 sobres de cada marca. El laboratorio realizó compuestos de cada producto para realizar un análisis representativo.

Rechequeos de productos con diferencias: Luego de analizar los 12 productos en ANALAB, se detectaron diferencias entre los valores rotulados de la tabla nutricional y los resultados entregados por el laboratorio en 5 de estos productos, a los cuales se les realizaron rechequeos en un nuevo laboratorio, en esta oportunidad se escogió a CESMEC, entregándoles las siguientes muestras donde el laboratorio realizó compuestos de cada producto para realizar un análisis representativo:

Análisis a cada etiqueta.

A continuación, expresaremos nuestros comentarios acerca de la información existente en cada etiqueta por producto analizado. La visión que les daremos será expuesta desde un punto de vista de un consumidor más, sin dejar a un lado la parte técnica; en especial lo que refiere a normativas nacionales vigentes. De esta manera, si usted lo desea podrá contrastar nuestra opinión con la suya al comprar alguno de estos productos y evaluar el rotulado (toda la información que aparece impresa en la etiqueta de un producto).

Duraznos en cubitos Regimel: En el rótulo se señala que es un producto endulzado con Sucralosa. Todo esto en letras grandes y fáciles de ver. Adicionalmente, en el rótulo aparece destacado en círculo amarillo con letras rojas "LIBRE DE AZÚCAR", según los análisis realizados cumple con lo exigido en el Reglamento sanitario de los Alimentos (Art 120). Cabe aclarar que el azúcar que se rotula se refiere a los azúcares agregados y no a los que son propios de algunos productos como es en este caso la presencia de la fructosa, azúcar propia de la frutas.



◆ Es por eso que, según los resultados entregados por ANALAB correspondientes al Perfil de azúcares se encontró la presencia de glucosa, fructosa y sacarosa, los cuales no se encuentran mencionados ni en la información nutricional ni en los ingredientes. Este producto presentó además una diferencia muy pequeña en la cantidad de grasa rotulada. Diferencias permitidas según nos indica el laboratorio ANALAB, quien nos menciona la normativa NGT ENOA 03 que regula el valor de etiquetado establece para: proteínas, vitaminas, fibra dietaria, grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad mayor o igual al 80 % del valor declarado. Para energía, hidratos de carbono, azúcares, grasa total, grasa saturada, grasas trans, colesterol y sodio: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad menor o igual al 20 % del valor declarado.

◆ **Pictolin Caramelos s/azúcar sabor menta** Este producto señala claramente en su rótulo "sin azúcar", lo que es confirmado con los resultados del Perfil de Azúcares, donde no se observa la presencia de éstos. Cumple plenamente con el Reglamento sanitario de los Alimentos. Sin embargo se observaron diferencias tanto en la cantidad de proteínas como en la cantidad de carbohidratos entre lo rotulado y los resultados entregados por los laboratorios.

Diferencias permitidas según nos indica el laboratorio ANALAB, quien nos menciona la normativa NGT ENOA 03 que regula el valor de etiquetado establece para: proteínas, vitaminas, fibra dietaria, grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad mayor o igual al 80 % del valor declarado. Para energía, hidratos de carbono, azúcares, grasa total, grasa saturada, grasas trans, colesterol y sodio: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad menor o igual al 20 % del valor declarado.



Mayonesa Regimel Omega-3: Este producto cumple en su rótulo con lo que indica el Reglamento sanitario de los Alimentos. Indicamos además que según los análisis del Perfil de Azúcares en ANALAB se encontró la presencia de glucosa 0,08g/100g, fructosa 0,08g/100g y sacarosa 2,12g/100g, los cuales no se detallan en la información nutricional ni en los ingredientes. Además se observaron diferencias en la cantidad de proteínas rotuladas.

Diferencias permitidas según nos indica dicho laboratorio, quien nos menciona la normativa NGT ENOA 03 que regula el valor de etiquetado establece para: proteínas, vitaminas, fibra dietaria, grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas:

◆ La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad mayor o igual al 80 % del valor declarado. Para energía, hidratos de carbono, azúcares, grasa total, grasa saturada, grasas trans, colesterol y sodio: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad menor o igual al 20 % del valor declarado.

Mermelada Frambuesa Regimel: En el rótulo se señala que es un producto endulzado con Sucralosa. Todo esto en letras grandes y fáciles de ver. Adicionalmente, en el rótulo aparece destacado en círculo amarillo con letras rojas "LIBRE DE AZÚCAR", según los análisis realizados cumple con lo exigido en el Reglamento sanitario de los Alimentos (Art 120). Según los resultados entregados por ANALAB correspondientes al Perfil de azúcares se encontró la presencia de glucosa 0,97g/100g, el cual no se encuentra mencionado ni en la información nutricional ni en los ingredientes.

◆ Diferencias permitidas según nos indica dicho laboratorio, quien nos menciona la normativa NGT ENOA 03 que regula el valor de etiquetado establece para: proteínas, vitaminas, fibra dietaria, grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad mayor o igual al 80 % del valor declarado. Para energía, hidratos de carbono, azúcares, grasa total, grasa saturada, grasas trans, colesterol y sodio: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad menor o igual al 20 % del valor declarado.

Chocolate Alpia Diet: Este producto cumple con lo que exige el Reglamento sanitario de los Alimentos a excepción de la presencia de lactosa 17,7g/100g, según resultados de análisis del Perfil de Azúcares, la cual no se encuentra descrita ni en la tabla de información nutricional ni en los ingredientes.

Diferencias permitidas según nos indica el laboratorio ANALAB, quien nos menciona la normativa NGT ENOA 03 que regula el valor de etiquetado establece para: proteínas, vitaminas, fibra dietaria, grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad mayor o igual al 80 % del valor declarado. Para energía, hidratos de carbono, azúcares, grasa total, grasa saturada, grasas trans, colesterol y sodio: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad menor o igual al 20 % del valor declarado.

◆ **Jugo en polvo Regime labor lima-limón:** Indica claramente en su rótulo con letras azules "Producto Libre de Azúcar", lo que se comprueba con el análisis del Perfil de Azúcares, donde no se observa la presencia de éste producto. Esta muestra cumple con lo requerido en el Reglamento sanitario de los Alimentos.

◆ **Jugo en polvo Ambrosoli Diet-In sabor frambuesa:** Se indica claramente en el rótulo con letras azules que es un "Producto Libre de Azúcar". Cumple con lo requerido en el Reglamento sanitario de los Alimentos.

Jugo en polvo Sprim Light sabor naranja: Se indica claramente en el rótulo en un círculo azul con letras blancas que es "Sin Azúcar". Cumple con lo requerido en el Reglamento sanitario de los Alimentos. Mencionamos que se encontró la presencia de Glucosa 0,42g/100g, Sacarosa 1,53g/100g, Maltosa 1,37g/100g, según el análisis del Perfil de Azúcares en ANALAB, productos que no se mencionan ni en la información nutricional ni en los ingredientes.

◆ Diferencias permitidas según lo indicado por dicho laboratorio, quien nos menciona la normativa NGT ENOA 03 que regula el valor de etiquetado establece para: proteínas, vitaminas, fibra dietaria, grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad mayor o igual al 80 % del valor declarado. Para energía, hidratos de carbono, azúcares, grasa total, grasa saturada, grasas trans, colesterol y sodio: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad menor o igual al 20 % del valor declarado.

Pulpa de fruta Afe jugo sabor membrillo: Este producto cumple con el Reglamento sanitario de los Alimentos con respecto al rótulo, sin embargo los resultados del Perfil de Azúcares nos muestra que se encontró presencia de Glucosa 5,30g/100g, Fructosa 7,32g/g, Sacarosa 0,92g/100g, Maltosa 0,27g/100g y Sorbitol 4,84g/100g. Elementos que no se encuentran mencionados ni en la nformación nutricional ni en los ingredientes.

Diferencias permitidas según nos indica el laboratorio ANALAB, quien nos menciona la normativa NGT ENOA 03 que regula el valor de etiquetado establece para: proteínas, vitaminas, fibra dietaria, grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas:

◆ La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad mayor o igual al 80 % del valor declarado. Para energía, hidratos de carbono, azúcares, grasa total, grasa saturada, grasas trans, colesterol y sodio: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad menor o igual al 20 % del valor declarado. Además claramente en el envase se indica que es un producto "A BASE DE FRUTAS FRESCAS, SIN AGREGAR AGUA, AZÚCAR, PRESERVANTES, COLORANTES, SABORIZANTES Y NINGÚN TIPO DE ADITIVO".

Galletones Vivala Vitta: Indica claramente en su rótulo en un círculo amarillo con letras blancas "Libre de Azúcar", lo que se comprueba con el análisis del Perfil de Azúcares, donde no se observa la presencia de éste producto, sin embargo éste análisis nos indica que se encontró la presencia de Glucosa 1,49g/100g y Sacarosa 0,45g/100g, elementos que no se encuentran rotulados ni en la información nutricional ni en los ingredientes.

◆ Diferencias permitidas según nos indica el laboratorio ANALAB, quien nos menciona la normativa NGT ENOA 03 que regula el valor de etiquetado establece para: proteínas, vitaminas, fibra dietaria, grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad mayor o igual al 80 % del valor declarado. Para energía, hidratos de carbono, azúcares, grasa total, grasa saturada, grasas trans, colesterol y sodio: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad menor o igual al 20 % del valor declarado. Con respecto al rótulo cumple con el Reglamento sanitario de los Alimentos Se observa además que la tabla de información Nutricional y los ingredientes están ubicados en el sello del envase por lo que se hacen difíciles de leer.

Galleta Integral Diet: Este producto declara claramente en la etiqueta ser un producto con Sucralosa. Según los resultados del Perfil de Azúcares contiene Glucosa 4,41g/100g, Fructosa 10,89g/100g, Sacarosa 0,45g/100g, Maltosa 0,51g/100g. Datos que no se encuentran rotulados ni en la información nutricional ni en los ingredientes. Además se observaron diferencias entre los valores que aparecen en el rótulo y los entregados por los laboratorios en los siguientes parámetros: Calorías, grasa, proteínas y carbohidratos.

◆Diferencias permitidas según nos indica el laboratorio ANALAB, quien nos menciona la normativa NGT ENOA 03 que regula el valor de etiquetado establece para: proteínas, vitaminas, fibra dietaria, grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad mayor o igual al 80 % del valor declarado. Para energía, hidratos de carbono, azúcares, grasa total, grasa saturada, grasas trans, colesterol y sodio: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad menor o igual al 20 % del valor declarado. Con respecto al rótulo cumple con el Reglamento sanitario de los Alimentos.

Emparedado Integral de damasco: En el rótulo se señala que es un producto "Bajo en grasas totales, Reducido en calorías y Alto en Fibra", además indica que contiene Sucralosa. Según los resultados del Perfil de Azúcares contiene Glucosa 4,41g/100g, Fructosa 10,89g/100g, Sacarosa 0,45g/100g, Maltosa 0,51g/100g. Datos que no se encuentran rotulados ni en la información nutricional ni en los ingredientes. Además se observaron diferencias entre los valores que aparecen en el rótulo y los entregados por los laboratorios en los siguientes parámetros: Calorías, grasa, proteínas y carbohidratos según se indican en las tablas de "Comparación de resultados".

◆Diferencias permitidas según nos indica el laboratorio ANALAB, quien nos menciona la normativa NGT ENOA 03 que regula el valor de etiquetado establece para: proteínas, vitaminas, fibra dietaria, grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad mayor o igual al 80 % del valor declarado. Para energía, hidratos de carbono, azúcares, grasa total, grasa saturada, grasas trans, colesterol y sodio: La etiqueta es correcta si los nutrientes están en cantidad menor o igual al 20 % del valor declarado. Con respecto al rótulo cumple con el Reglamento sanitario de los Alimentos.

Conclusiones finales del estudio.

Solicitamos a las Empresas y Autoridad Competente. Incorporar en el rótulo de las etiquetas las variables glucosa, fructosa, sacarosa y lactosa dependiendo el caso indicando claramente la concentración de este elemento, sin frases subjetivas que puedan condicionar la toma de decisión de los consumidores.

Conclusiones del estudio: Las normativas vigentes no consideran en forma específica a los productos para diabéticos, sin embargo está establecido en el "Reglamento sanitario de los Alimentos" varios términos fundamentales que el consumidor debiera manejar para un consumo apropiado de cada uno de los alimentos, como por ejemplo "Liviano" "Libre de Azúcar". Además éste Reglamento obliga a cada fabricante describir en la lista de ingredientes cada elemento "adicionado" así también como los aditivos enumerados en forma decreciente dependiendo de la cantidad presente en el producto.

A raíz de éste punto debemos aclarar que "cualquier producto en base a frutas, aunque sea diet o light, **siempre** va a tener fructosa, algo de glucosa y maltosa, inherente a la fruta, por lo tanto, esos productos tienen azúcares propias de la fruta, por lo tanto no tienen éstos azúcares en forma "adicionados o agregados".

El punto es que para los azúcares agregados, no hay norma en Chile, por lo tanto las empresas proponen rotular como **azúcares totales** la suma de los azúcares naturales más los agregados. El gran problema que resulta de esto es que nosotros los consumidores no podemos saber claramente la cantidad de azúcar agregada esto a raíz de que no se pueden extraer los azúcares naturales de los alimentos que propiamente lo contienen se suman a los agregados. Por lo tanto nadie puede saber cuanta azúcar le agregaron al fin a los alimentos.

El aumento del consumo de productos para regímenes especiales aumenta progresivamente, así como también la cantidad de personas que padecen de diabetes, por lo tanto es imperiosamente necesario que cada proveedor destaque y mencione claramente cada uno de los ingredientes y aditivos que sus productos poseen.

Nuestro rol como consumidores es aumentar nuestros conocimientos de los beneficios que nos entregan productos bajos en grasas, libres de azúcares, altos en fibra, etc. Debemos preferir aquellos productos que nos indican claramente todos los ingrediente que posee, por lo tanto debemos exigir la calidad alimento que queremos consumir, demandando para ello una responsabilidad social en las empresas que nos ofrezcan estos tipos de productos y una fiscalización conciente por parte de entes gubernamentales competentes.