

ASAMBLEA LEGISLATIVA DEL DISTRITO FEDERAL
IV LEGISLATURA
ESTENOGRAFIA PARLAMENTARIA



SEGUNDO AÑO DE EJERCICIO

Comisión de Abasto y Distribución de Alimentos
Foro: Edulcorantes y Nutrición

VERSIÓN ESTENOGRÁFICA

Sala 2 “Francisco Zarco”, Donceles

13 de marzo de 2008

LA MODERADORA.- Muy buenos días tengan todos ustedes. A nombre de la Asamblea Legislativa del Distrito Federal, IV Legislatura, y de su Comisión de Abasto y Distribución de Alimentos, les damos la más cordial bienvenida a este foro “Edulcorantes y Nutrición”.

En la mesa me da mucho gusto presentarle a la diputada Margarita Martínez Fisher, Presidenta de la Comisión de Abasto y Distribución de Alimentos; la nutrióloga Karen Czacki, la licenciada Nadia Montes Ríos, Rosa María Cristo, a la doctora Rossana Alcaraz Ortiz, a la doctora Ruth Pedroza; más adelante se incorporará el diputado Xih Tenorio.

Para dar inicio a este foro, con mucho gusto cedo la palabra a la diputada Margarita Martínez Fisher, quien nos dará unas palabras de bienvenida.

LA C. DIPUTADA MARGARITA MARÍA MARTÍNEZ FISHER.- Antes que nada, saludar al panel tan importante que nos acompaña el día de hoy, compuesto por doctoras, nutriólogas, investigadoras, académicas, además mujeres, me siento muy honrada que estén aquí el día de hoy, especialistas en la materia; agradecer la presencia de todos ustedes.

La idea es compartir y dialogar experiencias y conocimientos sobre una de las categorías de productos que mayor auge han tenido en los últimos años, los edulcorantes.

En la Comisión de Abasto y Distribución de Alimentos, que tengo el honor de presidir, hemos discutido ampliamente que una de las necesidades ciudadanas más elementales al tratar el tema alimentario, desde todos los puntos de vista, es la información objetiva y veraz.

Las políticas públicas que en los próximos años deberán establecerse en la Ciudad de México tendrán que estar sustentadas en datos y cifras confiables que permitan combatir de manera efectiva el aumento en los casos de obesidad, diabetes, desnutrición y mala alimentación, cuyos niveles hoy en el Distrito Federal son de los más importantes en el país.

Los retos en materia de salud están vinculados directamente con la alimentación y hábitos correctos que garanticen mejores niveles de nutrición para los diferentes sectores de la sociedad. El descuido por parte de las autoridades y la falta de previsión, permitieron que en menos de 20 años el aumento en peso y talla en niños y jóvenes alcanzara márgenes que en este momento significan un problema de salud pública de atención urgente.

La obesidad es una tarea urgente por resolver en sectores de la población, influyen en la viabilidad que podemos llegar a tener como capital del país. Niños, adolescentes, adultos mayores y en un porcentaje alarmante los adultos en edad productiva, ya sean jóvenes en los 20, 30 años o hasta antes de los 50 padecen sobrepeso y se ven afectados por padecimientos relacionados por una mala alimentación.

Uno de nuestros objetivos es orientar los trabajos de la Comisión hacia acciones integrales que involucren la capacitación de proveedores de alimentos, compartir información de especialistas en nutrición y salud, para darle un valor agregado a los consumidores en los centros de distribución, ampliar los contactos que tenemos con la industria de alimentos y el debate público sobre temas que impactan directamente a la población, como es el caso que hoy trataremos.

Gracias a la tecnología aplicada en los alimentos, tenemos diferentes opciones para combinar en nuestra dieta diaria, el consumo de productos que nos ayudan a mejorar la alimentación al mismo tiempo que prevenimos enfermedades.

A partir del aumento en los índices de padecimientos como la diabetes en sus distintos tipos, la industria desarrolló edulcorantes que brindan una opción de consumo, pero manteniendo una calidad de vida estable, que es al final uno de los propósitos de presentar alternativas de alimentación para quienes en una etapa de sus vidas deben modificar drásticamente sus hábitos alimenticios.

Al extenderse las enfermedades relacionadas con la mala nutrición, al mismo tiempo que creció una conciencia general por la salud, el ejercicio físico y la calidad de vida, el uso de productos que sufren el consumo de azúcares refinadas se convirtió también en una opción real para mejorar la dieta cotidiana.

La idea de este día es obtener información clara, veraz, precisa, nosotros que somos consumidores, que no somos expertos en la materia, por supuesto estamos expuestos a la mercadotecnia y esa es la información que recibimos, de tal forma que va a ser muy importante en este foro podamos dialogar con expertas y expertos en la materia sobre información.

Agradezco, nuevamente, la oportunidad de contar con ustedes en este foro y aclarar las dudas, los rumores y hasta las campañas que como consumidores recibimos por distintos medios sobre los mitos y las realidades de productos que en este momento son de uso masivo en nuestro país y que se han integrado rápidamente a nuestra dieta.

Hace 20 años el consumo de edulcorantes en un hogar mexicano era nulo y no formaba parte de las opciones que se tenían a la mano; si la madre o el padre de

familia, uno de los abuelos o en muchos casos algún miembro joven de la familia tenía que suspender el consumo de azúcar, las alternativas eran mínimas, en una cultura que emplea el azúcar como un elemento fundamental de su cocina, que es la línea que todos seguimos para alimentar a nuestras familias y a nosotros mismos.

Una persona que por razones médicas debía suspender el consumo de azúcares, quedaba casi condenada a modificar radicalmente su dieta o a intentar evitar las tentaciones culinarias que tenemos en México con muy poco éxito, no sólo para ellos, sino para la mayoría de nosotros.

Ahora gozamos de una variedad de marcas y de productos que ya no están enfocados a suplir, sino a formar parte de una dieta cotidiana y formar parte de las fórmulas de las bebidas y de los alimentos preparados más comunes; incluso, las compañías líderes que elaboran edulcorantes han entrado al campo de la nutrición y el buen comer para ampliar su base de consumidores a partir de destacar las bondades de sus productos en ambos aspectos.

Pero en esta estrategia comercial y de responsabilidad con el consumidor, que celebro y reconozco, existen muchas distorsiones informativas y zonas grises que han socavado la confianza que tenemos en algunos productos, en especial los edulcorantes.

Creo que la responsabilidad de nosotros como legisladores es garantizar el bien común con base en leyes y disposiciones que vayan dirigidas al beneficio directo de los ciudadanos. Llegar a un juicio objetivo sobre cualquier tema que tratemos como diputados locales, implica contar con la información exhaustiva que sirva de base para tomar decisiones correctas que van a impactar a la sociedad y a sus sectores, entre ellos el privado.

Por ello esperamos que se puedan responder diferentes preguntas que todos nos hacemos con respecto a los edulcorantes.

Por supuesto, si los edulcorantes son productos que pueden servir de alternativa en la dieta diaria, si son saludables y en qué rango son saludables, si las fórmulas que se utilizan para su elaboración en México son las mismas que se utilizan a

nivel mundial, cuáles son los ingredientes básicos de un edulcorante, son distintos los componentes de una marca u otra, es decir, hay una marca mejor o todas tienen la misma base, son recomendables para niños, adultos mayores, mujeres, cuándo y en qué cantidad debemos consumirlos, creo que son preguntas que los consumidores nos hacemos cotidianamente cuando vamos a comprar nuestra dieta.

Entre muchas otras que tenemos, pero que estoy segura que los participantes en esta mesa y entre el público que no hoy nos acompaña podrán preguntar, son dudas comunes, pero sobre las que no hay muchas oportunidades de hablar y mucho menos de recibir en un momento una opinión autorizada.

Este foro es muy importante para la difusión de datos confiables y respaldados por especialistas sobre los edulcorantes y la forma en que debemos consumirlos, sin que las estrategias de mercadotecnia o la competencia comercial condicionen la información que debemos recibir.

Esperamos que surjan aún más preguntas que nos den una visión integral sobre las bondades y los efectos de esta categoría de alimentos.

Aprovecho para dar la bienvenida a representantes de mercados públicos, de la Central de Abasto, de autoservicios que nos acompañan en este evento, son sin duda alguna el canal de comunicación con los consumidores y son los que toman decisiones sobre lo que aparece en anaqueles, sobre lo que aparece en locales y que también se basan en los mismos parámetros de preocupación por la salud y por la alimentación de nuestras familias, como cualquiera de nosotros.

Bienvenidos y esperamos que puedan llevarse de aquí información más actualizada para proporcionar mejores servicios a los consumidores de la Ciudad de México.

Para esta Asamblea Legislativa, el tema de salud es un tema fundamental. Entonces sí poner muy claro el tema, estos son los temas que le interesan a la Ciudad, estos son los temas que verdaderamente importan, lo que tiene que ver con obesidad o que tiene que ver con nutrición, estos son los temas que son agenda pública en la Ciudad de México.

En esta Asamblea Legislativa estamos con toda la disposición para analizarlos, para legislar en la materia.

Sean todos ustedes bienvenidos.

EL MODERADOR.- Muchas gracias, diputada Margarita Martínez Fisher.

Para presentarnos el panorama de salud en México, con mucho gusto presento a ustedes la nutrióloga Karen Czacki, ella es egresada de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, con adiestramiento en padecimientos cardiovasculares en el Centro Médico Nacional Siglo XXI, actualmente asesora independiente dedicada al área de la nutrición clínica.

Con ustedes, Karen Czacki.

LA NUTRIÓLOGA KAREN CZACKI.- Muchas gracias por la presentación. Muchas gracias, diputada, porque tengamos la oportunidad de estar esta mañana con ustedes.

Vamos a hablar respecto a algunos datos interesantes, el por qué estamos aquí, por qué tenemos esta problemática hoy día y vamos a hablar por ende del panorama de salud en México.

Hoy día, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades del corazón son la principal causa de mortalidad en México y en otros países. Ha habido alguna divergencia con respecto a las primeras causas de mortalidad, ya que en el 2005 se consideró que la diabetes era la principal causa de muerte en nuestro medio; sin embargo, el concepto actual es que la diabetes se considera como un padecimiento cardiovascular. Volvemos a caer en que finalmente los pacientes están teniendo alteraciones cardiovasculares, que bien existen factores de riesgo, que algunos son no modificables y algunos modificables con los cuales si los pacientes los llegan a presentar, evidentemente su calidad de vida se ve deteriorada.

Esta es una tabla que les quise traer con respecto a la esperanza de vida que quisiera yo compartir con ustedes. Para 1914 la esperanza de vida en la mujer en nuestro país era hasta 46 años, en el hombre hasta 34, hoy día la esperanza de

vida no se ha modificado de 2005 a la fecha, las mujeres es hasta 82 año y en los hombres para 79.

Evidentemente, los avances tecnológicos, toda la gama farmacológica que existe, ha permitido y los avances en las intervenciones médicas, etcétera, han permitido que la gente viva más; sin embargo, también han permitido que, dado nuestro estilo de vida, adquiramos padecimientos que le llamamos crónico degenerativos.

Normalmente, en nuestro país se consideraba que contábamos más bien con padecimientos de primer mundo, con la desnutrición. Si bien no hemos logrado erradicar del todo la desnutrición, sí tenemos lo que son los padecimientos cardiovasculares que están en primer orden del día.

Como factores de riesgo cardiovascular tenemos dentro de los más importantes al tabaquismo, a la dislipidemia, a la diabetes, a la hipertensión, a la diabetes, a la hipertensión, a la obesidad, la edad es un factor de riesgo cardiovascular que si bien evidentemente no es modificable, el sexo, que tampoco va a ser un factor modificable, y la historia familiar de algún padecimiento cardiovascular; sin embargo, el tabaquismo, la dislipidemia, si bien no la historia de diabetes, pero sí el comportamiento o el manejo de esta diabetes y evidentemente otros padecimientos como la obesidad, sí son un factor de riesgo que se puede modificar.

Nada más recordarles, los factores de riesgo son los estilos de vida o condiciones que aumentan el riesgo de que tengamos enfermedades. Actualmente los consideramos para la presencia de enfermedad cardiovascular, los considerados en el último reporte son principalmente el humo del tabaco, o sea, no nada más el hecho que fumemos o no, sino también lo que estamos inhalando por parte de otras personas. La obesidad, la hipertensión, la dislipidemia.

Esta es una gráfica, si bien nuestro país hay una incidencia muy alta de padecimientos crónicos como es la diabetes y la hipertensión, pero no se presentan de forma aislada, si se presentan estos de manera conjunta, el factor de riesgo de enfermedad cardiovascular se ve sumamente elevado.

Esto que es precisamente el proceso que se va generando desde etapas muy tempranas que es la esclerosis, es una de las causas principales de estos padecimientos cardiovasculares.

Tenemos que no olvidar que este tipo de padecimientos, la edad no es un factor que nos proteja, entonces este tipo de problemas como la esclerosis son problemas que se van condicionando desde la infancia. Definitivamente, si nosotros modificamos los factores de riesgo desde edades tempranas, vamos a lograr que se tengan una mejor calidad de vida.

Con respecto a las prevalencias de obesidad y de otras enfermedades, estamos hablando que en individuos mayores a 20 años estamos hablando que tanto en hombres como en mujeres tenemos una prevalencia, un porcentaje de obesidad en la población hasta del 70%, esto es sumamente grave porque es el segundo país en el mundo de obesidad.

Este es un dato interesante que acaba de publicarse en la Gaceta Médica de la Academia Mexicana de Medicina, que para el año 2010 se espera que de 8 a 14 millones de mexicanos mayores a 35 años padezcan obesidad, y si a esto le vamos sumando los padecimientos cardiovasculares a la cual la obesidad nos predispone, estamos en graves problemas, no solamente de salud, sino también por graves problemas económicos, porque no va a haber economía que pueda solventar este tipo de gastos.

Con respecto a obesidad, recordarles que es un factor de riesgo mayor para las enfermedades crónicas y actualmente es una pandemia que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo.

¿Qué factores de riesgo sí son modificables? Estos no son indicadores únicamente o recomendaciones en nuestro país, sino también en Estados Unidos, en Europa, el tabaquismo, los hábitos alimentarios, el alcohol y el sedentarismo.

¿Qué estadísticas tenemos con respecto a la encuesta nacional de salud 2006? A diferencia de lo que antes se encontraba en estas encuestas en las cuales principalmente veíamos a la desnutrición como un factor que se iba encontrando normalmente dentro del estado nutricional principalmente en mujeres y en niños,

esto se ha modificado y en niños vamos a encontrar el 5% de niños con bajo peso, 12.7 de niños con talla baja, 1.6% de niños desnutridos, pero el 256% de niños con obesidad y sobrepeso, esto asciende a una cantidad de 14 millones 158 mil 800 niños aproximadamente.

Evidentemente, los conceptos han cambiado, anteriormente, hace todavía muchos años, cuando muchos de nosotros nos alimentaban o de pequeños, se pensaba que si un niño tenía obesidad no tenía mayor problema, cuando creciera no iba a tener mayor problema con su peso corporal ni mucho menos ninguna enfermedad, y este concepto ha cambiado.

Con respecto al adulto, en los hombres se encontró un 42.5% de sobrepeso y 24.2 de obesidad, lo cual nos da un 66.7% de los hombres no tiene un estado nutricional normal y esto es muy grave, y las mujeres en promedio un 71.9% tampoco tiene un estado nutricional normal, de hecho la cifra de obesidad en mujeres sobrepasó a la de los hombres y se habla que estamos en primer lugar de obesidad en mujeres.

Evidentemente aunado a la obesidad, los problemas cardiovasculares, cuando nosotros pensamos los efectos que va a tener una dieta inadecuada y los efectos que va teniendo todo esto sobre nuestra salud, sobre nuestro corazón, sobre nuestras arterias, realmente no sabemos de qué se está hablando, hasta que podemos verlo como tal, cuál es el impacto que la mala alimentación, la dieta deficiente, el consumo de grasas saturadas, el consumo de grasas químicamente también oxidadas van a tener sobre el organismo.

Esto sin olvidar que el factor hereditario el cual nosotros tenemos, nuestra mayoría no podemos modificarlo, pero sí podemos modificar los otros factores.

Esta es una estadística que les quise traer con respecto al costo que tiene el manejar las enfermedades cardiovasculares en millones de dólares, evidentemente si nosotros continuamos con estos índices de obesidad y de padecimientos, vamos también a tener graves problemas con respecto a lo que el país va a tener que invertir.

Ahora bien, ¿qué está pasando con nuestra población infantil? Anteriormente se pensaba que el hecho que un niño sea obeso, incluso era igual a que fuera un niño sano, mucho tiempo el prototipo del niño sano era el niño gordito, y se ha visto que esto no es lo más adecuado, ¿por qué?, porque un niño que se le genera que tenga sobrepeso es un niño que en etapas tempranas, en edades tempranas se duplica o se incrementa el número de células adiposas y tiene más tendencia a desarrollar obesidad, más tendencia a desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Anteriormente, nunca pensábamos en problemas de hipertensión, de colesterol en niños, son problemas que actualmente estamos viendo, estamos manejando pacientes de 12, 13 años con 130 kilogramos de peso corporal, con niveles de ácido úrico alto, con hipertensión, que se tienen que hospitalizar para ver la causa, y la causa finalmente es la obesidad, y todo esto si se previniera y tuviéramos un mejor hábito alimentario, tendríamos menos problemas.

Algunos hechos importantes, se habla que el 10% de los jóvenes a nivel mundial tienen alto colesterol, sólo 25 al 30% de los estudiantes hacen ejercicio físico, evidentemente es un factor que también nos ha generado, nos ha condicionado que tengamos mayor problemática con respecto al incremento de peso corporal, y esta falta de actividad va a contribuir a que tengan mayor sobrepeso, mayor grado de hipertensión arterial y que se desarrolle diabetes en etapas más tempranas.

Evidentemente tenemos que ayudarlos a modificar estos factores de riesgo, hay factores que no vamos a modificar, pero sí se pueden tratar o controlar los otros factores, los modificables. El ejercicio, la alimentación, el sobrepeso, colesterol, triglicéridos, etcétera.

Igualmente, los factores de riesgo modificables, el fumar, la exposición al humo del tabaco, la inactividad física, niveles de colesterol, sobrepeso, presión arterial y diabetes. Se habla también que nuestro país tenemos el primer lugar a nivel mundial de diabetes. Entonces, no tenemos muy buenas expectativas a ese nivel.

De igual forma se habla también la importancia que tiene el tabaquismo, no exclusivamente la gente que fuma, sino la gente también que está expuesta al

humo del cigarro, se habla que hasta el 75% de los casos de enfermedad cardiovascular tienen relación con el tabaco, que el fumador pasivo tiene más riesgo, pero un estudio preocupante que acaba de salir, es que los bebés de padres fumadores tienen más riesgo de infecciones de oído, de padecimientos pulmonares y mayor probabilidad de desarrollar asma. Si esto lo sumamos a que en nuestra Ciudad de México el 50% de los niños padece alergias o pueden hasta desarrollar asma, evidentemente tenemos que aunar esto.

Evidentemente el sedentarismo al cual nuestros hijos se ven obligados muchas veces por nuestras actividades, por los cambios culturales que ha habido, son factores también que han generado que definitivamente los niños incida más el sobrepeso mismo.

Aparte del sedentarismo en nuestros hijos, un problema importante es la alimentación, el cual día a día consumimos más alimentos industrializados, alimentos ricos en azúcares o se acostumbraba más a consumirlos, y hemos olvidado lo que sería nuestra dieta tradicional o los alimentos con los cuales en nuestro país contamos, que no son probablemente tan caros y que están al acceso de todos nosotros, lo que sería frutas, verduras, cereales, leguminosas, ni siquiera incluso la carne. Sin embargo, al haber olvidado, al haber cambiado, hecho esta transición en cuanto a los hábitos alimentarios, esto ha mermado mucho nuestra salud, tanto de padres como de nuestros hijos también.

Actualmente, para concluir, la obesidad no constituye un problema estético, sino un problema de salud pública, entonces sí tenemos que tomar medidas importantes para tratar de prevenir. Desafortunadamente, nuestro estilo de vida tan acelerado, el tipo de alimentación que estamos adquiriendo, hemos cambiado nuestra alimentación tradicional por alimentación de otros países, en donde la comida rápida forma parte actualmente de nuestra dieta diaria, dietas con grasas saturadas, dietas altas en sodio, se hace menos ejercicio, y si aunado a esto el poco tiempo que la gente tiene para preparar sus alimentos, todo esto ha modificado mucho este esquema de salud.

Tenemos el segundo lugar a nivel mundial, lo cual es muy grave, no es precisamente una presea, y el sobrepeso en la infancia aumenta el riesgo de ser adulto obeso y de los riesgos que esta enfermedad implica.

La diabetes tipo 2 está siendo muy frecuente también en adolescentes, esto más del 50% relacionado a la obesidad. Día a día vemos estas imágenes como las más comunes, esto es sumamente grave. Y la pirámide de alimentación, a diferencia de que fuera una pirámide de alimentación de una dieta recomendable, muchas veces en la infancia este es el tipo de alimentación que es el día a día.

Sin mencionar también algunos otros datos clínicos que podemos encontrar, incluso alteraciones dermatológicas en niños con obesidad, que nos hablan o reflejan el riesgo de presentar, de tener síndromes metabólico y a tener diabetes en la infancia.

¿Quiénes están en riesgo dentro de nuestros niños? Los niños con sobrepeso u obesidad, principalmente la obesidad androide, los pacientes con historia familiar de diabetes, la falta de ejercicio físico y los malos hábitos alimentarios.

Como conclusión, dado las estadísticas no muy buenas que tenemos con respecto al estado nutricional que tenemos no nada más en nuestra Ciudad, sino también en nuestro país y más en nuestra población infantil, la edad no es un factor que nos proteja, entonces tenemos que tratar de incidir en la alimentación desde edades muy tempranas.

El estado nutricional está más que confirmado y completamente comprobado que está directamente relacionado a la aparición de estas enfermedades crónicas y la prevención va a ser la mejor herramienta no sólo para tener calidad de vida, no sólo cantidad. De qué sirve que la esperanza de vida se haya incrementado si vamos a ser adultos más viejos pero más enfermos.

EL MODERADOR.- Muchas gracias, nutrióloga.

Continuamos con nuestra siguiente ponencia, postura de la ADA y las normas mexicanas, a cargo, nuevamente de Karen Czacki.

LA NUTRIÓLOGA KAREN CZACKI.- Aparentemente, vamos a empezar a hablar un poco de edulcorantes, no me voy a meter a hablar como tal de los edulcorantes, pero sí con respecto a la normatividad que existe, tanto la normatividad a nivel internacional como la normatividad que hay en nuestro país.

Nada más quise enlistarles los organismos reguladores que verifican, que autorizan la utilización de diferentes productos de diferentes alimentos y específicamente hablando de los edulcorantes. Es decir, para que este tipo de productos se puedan comercializar tienen que tener muchos estudios atrás, incluso se habla que son estudios algunos de estos todavía mucho más estrictos que para medicamentos y estos son algunos de los organismos internacionales, la OMS, la FAO, la FBA en Estados Unidos, la Fundación Americana para el Asma y Alergia, la Sociedad de Cancerología, el Consejo Americano para la Ciencia, incluso la Comunidad Científica Europea de Alimentos, son algunos de los más importantes organismos que se dedican precisamente también a verificar, a autorizar la utilización de ciertos elementos.

¿Cuál es el posicionamiento de la ADA, la Asociación Americana de Dietistas o de Nutriólogos que da su punto de vista sobre los edulcorantes? Es concreto este posicionamiento, solamente 5 potentes edulcorantes no nutritivos, no nutritivos se refiere a que no aportan calorías, a que no aportan energía, tienen aprobación por la FBA y estos son el acersulfamica, el aspartame, el neotame, la sacarina y el azúcar alosa.

Si bien una asociación tan importante como la ADA que da su postura es porque los problemas que estamos teniendo en nuestro país con respecto a la mala información no solamente son en nuestro país, son a nivel internacional, y la postura concreta de la ADA es que el consumidor puede disfrutar de forma segura de los edulcorantes sin que estos representen riesgo para la salud, deberán basarse en guías alimentarias gubernamentales y no sobrepasar la ingesta diaria admisible, esto es mucho muy importante.

Yo nada más quise traerles la última pirámide de alimentación que se está manejando a nivel internacional, pero que es la que está postulando actualmente

la ADA, que se ha modificado un poco a diferencia de la pirámide alimentaria que teníamos anteriormente, que únicamente se involucraba a los grupos de alimentos, aquí ya involucran la actividad física, porque es un parámetro que se tiene también que incluir.

Dentro de la normatividad en México, en concreto sobre el aspartame y la fenilalanina, la norma oficial mexicana, la NOM 086 SSA1 1994, establece que todos los productos endulzados con aspartame deben llevar la leyenda de fenil setonuricos, contiene fenilalanina; sin embargo, es un padecimiento congénito, es un padecimiento, un error innato del metabolismo de muy baja prevalencia, es decir, lo que nosotros siempre tratamos de decirle a las personas es que no hay fenil setonuricos caminando por la calle, son padecimientos que se detectan desde el nacimiento y son padecimientos que incluso requieren una alimentación tan especial que no pueden consumir ni siquiera una leche normal, una fórmula láctea para bebé.

De igual manera la norma a la cual nos referíamos, se refiere a la norma titulada Alimentos y Bebidas no Alcohólicas con modificación en su composición y especificaciones nutrimentales y definen el edulcorante sintético, bueno sintético o no nutritivo, sintético porque está siendo elaborado, no es natural, es sustancia orgánica que puede sustituir parcial o totalmente el dulzor de los edulcorantes naturales y bueno hace algunas especificaciones con respecto a cuáles serían los productos que se considerarían sin azúcar o cuáles serían los productos considerados bajos en azúcar que en sí los productos deben de cumplir con esta norma para poder en ese caso clasificarse dentro de este grupo.

Y bueno con respecto a la sacarina si maneja con respecto a la ingesta diaria admisible, maneja los niveles a los cuales máximos deberán de contener algunos productos.

De igual manera en las normas también que se hace mención de los edulcorantes, son en estas normas que corresponden a las normas de etiquetado y de bebidas no alcohólicas.

De igual forma clasifica los alimentos modificados en su composición. Dentro de la clasificación encontramos que no tienen o que son reducidos en azúcar, por eso es que vamos a poder englobar a los productos con edulcorantes, tienen que ajustarse a esta normatividad, o sea no es de que no haya una normatividad con respecto a los productos.

De igual manera clasifica cuáles son los productos sin azúcar, tiene que ser a menos de .5 gramos de azúcar por porción y los productos reducidos tienen que tener reducido por lo menos un 25 por ciento, es el caso de algunas mermeladas y el caso de algunos productos que encontramos en el mercado.

De igual forma en otra norma que se menciona, el uso de los edulcorantes es en la Norma Oficial Mexicana para la prevención, tratamiento y control de la diabetes y ahí define claramente en el párrafo 2.5 el edulcorante que maneja o que menciona es el aspartame y lo maneja como dentro de los productos autorizados para el manejo del paciente diabético.

Claro, todo esto tendrá que tener una previa indicación, sin embargo definitivamente estamos viendo que tanto grupos de todos los medios tanto médicos como desde el punto de vista de la industria alimentaria, tienen relación con respecto a la elaboración de estas norma.

Y bueno de igual manera existen otro tipo de normas en nuestro país, dentro de las más recientes sería la norma para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, para brindar atención alimentaria y aunque prácticamente no habla con respecto a la utilización de edulcorantes, sí se maneja con respecto a utilizar productos que puedan o que no modifiquen o que no alteren si existen padecimientos concomitantes como puede ser la diabetes, como puede ser la hipertrigliceridemia o como puede ser otros padecimientos.

Con respecto a esta última norma, que ya les van a hablar un poco más adelante, tendríamos lo que sería el plato del buen comer o bien comer, que ya más adelante nos lo van a mencionar, lo vamos a ahondar, pero la fuente principalmente es esta norma de orientación alimentaria.

EL C. MODERADOR.- Muchas gracias a la nutrióloga Karen Czacki.

Después de haber visto este rápido panorama de la salud en México y la postura de la ADA y de las Normas Mexicanas, pasaremos ahora a escuchar la ponencia “Mitos y Realidades de Edulcorantes” que nos presenta la doctora Rossana Alcaraz Ortiz.

Ella es egresada de la carrera de médico cirujano por la Facultad de Medicina de la UNAM y maestra en Ciencias de la Salud por la Facultad de Medicina.

Actualmente colabora como profesora investigadora de tiempo completo en la carrera de médico cirujano en la FES, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM; es responsable de la línea de investigación, obesidad y trastornos de la nutrición en esta Institución, es coautora de diversas publicaciones científicas en el tema de obesidad, profesora titular del diplomado de metabolismo, nutrición y obesidad, entre algunos de los rasgos biográficos que destacamos esta mañana.

Con ustedes la doctora Rossana Alcaraz.

LA DRA. ROSSANA ALCARAZ ORTIZ.- Muchas gracias por la invitación a esta presentación.

Yo voy a hablar algo sobre cuestiones de debate, más que hablar sobre la parte científica y de sustento sobre los edulcorantes; voy a hablar sobre lo que sería los mitos y las realidades acerca de ellos.

Vamos a comenzar con esta primera pregunta que nos pudiéramos hacer en relación a ellos, seguridad o inseguridad en la utilización de los edulcorantes no nutritivos. Vamos a hablar sobre ellos para poderlo continuar.

Cuando nosotros hablamos de seguridad siempre buscamos una sustancia que vaya a ser inocua en relación a que no vaya a causar daño y que además me vaya a dar las características que yo necesito de un sabor exactamente igual al sabor dulce. Entonces yo voy a buscar que el sabor sea dulce, que deba de percibirse, que no quede esa sensación de dulzor como a veces luego llega a quedar en algún tipo de sustancias que nos dan una sensación de que queda ahí el saborcito dulce, que sea físicamente muy parecido al azúcar, que además que resista las

condiciones que nosotros queremos para cocinar los alimentos y que además la seguridad se de a largo plazo.

Estas son la cuestión que nosotros andamos buscando en cada edulcorante que andamos realmente la industria alimentaria buscando para darnos la mayor seguridad en cuanto a de ellos.

Cuando nosotros hablamos acerca de lo que nos mencionaba la licenciada acerca de las reglamentaciones y normatización de la FDA, qué cosa es un edulcorante, cuál estaría regulado y cómo estaría regulado su uso, bueno nos vamos a lo que sería la FDA y nos dice que los edulcorantes no nutritivos son los sustitutos de azúcar que endulzan sin aportar calorías. Entonces que sea bonito y además que no vaya a engordar para que yo no vaya a tener ningún problema de ellos y estos serían los edulcorantes que nos están manejando con estas características de no nutritivos y que van a endulzar, sacarina, aspartame, acesulfame K, sucralosa y el neotame; el neotame está ahí con asterisco porque este no lo encontramos en la República Mexicana.

Algunos de los órganos que ya nos mencionó la licenciada acerca de la regulación que pueden existir, las normas en las cuales nosotros nos estamos apegando para la utilización de estos edulcorantes, cómo lo podemos en un momento dado dar para que nuestros pacientes que tienen problemas en cuanto a la ingesta de azúcar y sobre todo de los carbohidratos simples vean disminuido su consumo en relación a ello y entonces pudiéramos manejar algunos de estos tipos de sustitutos y aquí viene el gran debate de lo que serían los edulcorantes, realmente son seguros, realmente no son seguros, tenemos muchas informaciones; las informaciones tienden a ser a veces como ruidos en cuanto a la comunicación que nosotros tenemos a nivel de la población en general.

Nosotros queremos decir una cosa, la población entiende otra cosa; nosotros comunicamos algo y la nota que sale de lo que nosotros queremos comunicar está como sesgada, como cortada y aparentemente el ruido en la comunicación va deteriorando este tipo de información y lo que nosotros queríamos decir ya no es exactamente y tenemos que tener un traductor que diga lo que realmente

queremos decir y además el bombardeo que tenemos en relación a esa información da más credibilidad que lo mismo que nosotros estamos proponiendo en un momento dado.

Si yo lo vi en Internet y lo vi en una página, quiere decir que es confiable; si yo lo leí en un periódico o en una revista de esas de difusión en la cual tiene más difusión que cualquier libro científico, bueno también tiene que ser real. Si muchos millones de mexicanos dicen que eso es, quiere decir que no estamos equivocados.

Entonces ahí es cuando vienen los debates, cuando nosotros tenemos que decir claramente y de manera fehaciente y de la manera más clara que sea posible para poder tener este tipo de comunicación a través de una información que sea realmente científica y realmente confiable y entonces hay que buscar información y hay que dar una educación para que la gente realmente sepa buscar y tener un conocimiento acerca de estas informaciones, como son una información científica, dónde la puedo localizar, quienes son los responsables de dar esta información de tipo científica y de qué manera yo puedo a través de los medios de comunicación que son tan rápidos, acceder a esta información que realmente sea la información científica y de qué manera puedo buscar el link que me permita a mí en momento dado buscar ese tema.

Obviamente que este tipo de información pues la manejan más los profesionales que están relacionados con el tema y obviamente que nosotros los profesionales que tenemos que relacionarnos con el tema, son lo que debemos en un momento dado enseñarle a la población a que lo vaya buscando.

Y cuando hablamos de información a veces buscamos información sobre aminoácidos esenciales y nos encontramos los 20 aminoácidos esenciales y están señalados ahí en negritas para poderlos destacar, algunos que nos interesan que tienen que ver con edulcorantes no nutritivos y ahí comenzamos estos aminoácidos esenciales si o no son buenos o no son buenos, realmente me van a funcionar, realmente son dañinos o no son dañinos y entonces esto es lo que nosotros tenemos que estar buscando y comenzamos a mencionar que estos

aminoácidos los encontramos en gran cantidad de alimentos, si no, no fueran aminoácidos esenciales y aquí yo me puedo encontrar el plato del buen comer y puedo señalar algunos de los grupos de alimentos donde yo voy a tener este tipo de aminoácidos, grupo de las verduras, grupo de los cereales, grupo de los productos de origen animal, los grupos de las frutas y me voy a encontrar con que cada uno de ellos va a tener este tipo de aminoácidos esenciales y sobre todo los que acabamos de mencionar.

Pero también este tipo de aminoácidos esenciales los podemos encontrar en algún tipo de alimentos por llamarlo de alguna manera o de no alimentos, por ejemplo una bebida edulcorada, no nutritiva, como en este caso una que está ahí presentada, la podemos encontrar y vemos la cantidad en la que se encuentra, que en este caso estamos hablando de 90 y podemos compararlo con otro tipo de alimentos y la proporción de este alimento en la relación a la cantidad de fenilalanina que yo voy a estar manejando en relación a ellos, los frijoles obviamente, las leguminosas van a tener muchísimo, pero todavía aún van a tener el pescado o en este caso una proporción de 112 gramos va a tener muchísima más cantidad.

Cuando hablo de otro aminoácido que yo pudiera encontrar en este tipo de bebidas, voy a encontrar que esta la encuentro en relación el ácido aspártico, en relación de 72 miligramos y también la voy a encontrar en gran cantidad de alimentos que yo encuentro dentro de mi alimentación normal, la voy a encontrar en gran cantidad también, y el aporte de metanol también lo voy a encontrar de la misma manera en varios de los jugos que yo voy a estar consumiendo, jugos de tomate, jugo de naranja que obviamente es muy bueno o en alguna bebida que voy a encontrar que va a tener alrededor de unos 50 miligramos de metanol.

Y aquí comenzamos con la parte de los estudios que se han hecho, ya sabemos que por ejemplo hablemos nada más para poner un ejemplo de un edulcorante no nutritivo, el aspartame y comenzamos a decir que este se estudió en 1965, se realizaron gran cantidad de estudios para poder en un momento dado llevarlo a

cabo, no más de lo tal vez que se llevan a cabo para hacer un medicamento, pero sí los suficientes para saber que pudieran cumplir los requerimientos necesarios.

Aún así, bueno después de 1965 que comienza a estudiarse, a 1981 es aprobado por la FDA y de ahí de 1988 ha pasado por una serie de mecanismos reguladores para que en un momento dado se consideren que son lo suficientemente válidos.

Y aún así, nosotros comenzamos a tener ruidos en cuanto a la comunicación y algunas situaciones que nos mencionan los mismos pacientes o la misma población.

La Fénix Otonuria, obviamente que es una enfermedad, obviamente que tiene un significado, pero estamos ahí viendo la incidencia que tiene, es más frecuente en los Estados Unidos, pero aún estamos hablando de un caso en 15 mil habitantes que en la Ciudad, que en México que estamos hablando de un caso por cada 25 mil habitantes y ahí nos ponen un total que son 3 mil 800, no los he contado para saber si exactamente son los 3 mil 800. Nos los he contado para saber si exactamente son los 3 mil 800.

Pero cuando vemos cómo se dan los metabolismos, vemos que en el caso de metabolismo por ejemplo del metanol, cómo lo estamos manejando y la capacidad que este vaya a tener de formar acidosis metabólica en un individuo, vemos que efectivamente existe esta posibilidad, pero obviamente que los niveles que yo debo de manejar para producir una acidosis metabólica deben de rebasar aproximadamente los 200 a 500 kilogramos por kilogramo de peso, lo que equivaldría a una cantidad realmente exagerada, realmente muy importante en cuanto al consumo habitual que nosotros conocemos de una bebida edulcorada como podría ser las latas de refresco y entonces obviamente que nunca pudiéramos alcanzar tal ingiriendo refrescos el llegar a una situación de una acidosis metabólica.

Y en estas condiciones que yo les estaría presentando por ejemplo hablando de ese edulcorante que sería yo hablando en el caso del aspartame, pues podríamos pensar es recomendable o no es recomendable su uso. Bueno pues tal vez en condiciones de una población normal un edulcorante no nutritivo pudiera ser

utilizado de acuerdo a sus características o bien pudiera ser utilizado en una población enferma o tal vez pudiera ser utilizado en un grupo etéreo, siempre depende de lo que yo esté buscando en relación a ello. Yo tendría que buscar cuál sería las recomendaciones que yo pudiera manejar de los diferentes edulcorantes, cuál sería la cantidad que yo podría manejar como recomendación máxima.

Y obviamente hay que evaluar ya ahí claramente que es lo que yo voy a estar manejando, cómo lo voy a estar evaluando, por las edades de las personas, por las situaciones de salud de las personas o por las características de la población que yo la estuviera pudiendo elaborar.

En el caso del ADA, es muy clara su postura, son 5 los edulcorantes que nos van a estar manejando, sobre todo en pacientes con diabetes mellitus, en mujeres embarazadas y son los que en un momento dado nos lo están mencionando y nos está diciendo qué bueno que los podemos manejar y que además de eso todavía nos da la opción de ajustarlo de acuerdo a la población.

En el caso por ejemplo de la norma del manejo para la diabetes, también nos dice que nosotros podemos ir manejando y que podemos utilizar estos mismos 5 edulcorantes que han sido recomendados.

Ya nos fuimos para regresar y aquí por ejemplo tenemos el aspartame, tenemos la cantidad máxima aprobada, dense cuenta que son diferentes la máxima aprobada para los Estados Unidos y para México, es poca la diferencia, estamos hablando de 50 y 40 miligramos; México sigue en los mismos criterios que la Organización Mundial de la Salud y ahí está un pequeño ejemplo de un individuo que pesa 70 kilogramos, hablando de la recomendación máxima, estaríamos hablando de entre 2 mil 800 y 2 mil 500, dependiendo del criterio que se utilice, el número por ejemplo de latas de refresco que nosotros pudiéramos estar utilizando.

Pongo el ejemplo de la lata de refresco porque es como el más común, no porque sea el único que hay, pudiéramos haber utilizado cualquier otro, o bien los sobres que se manejan que estaríamos hablando de aproximadamente casi 100 sobres que nosotros pudiéramos estar manejando tomando en cuenta la recomendación

de la Organización Mundial de la Salud o tomando en cuenta la recomendación para la República Mexicana.

En el consumo de productos por ejemplo de aspartame, de acuerdo a los adultos y a los niños, pues estaríamos ahí hablando en cantidad por ejemplo en latas de refresco, estaríamos hablando de 7 a 5.5 o de 32 a 26 sobrecitos de edulcorantes como un nutritivo como aspartame o de 21 a 16, 17 porciones de yogurt de 150 gramos de yogurt que venga de tipo edulcorado.

Y obviamente que cuando comenzamos a ver que si es dañino, que si no es dañino, ya vimos que la recomendación máxima obviamente que rebasa en muchísimo a la utilizada o la potencialmente que nosotros pudiéramos utilizar, nadie toma tantísimo refresco, ni nadie toma tantísimos sobres, pues obviamente que los grupos de consenso, los grupos científicos han tratado en un momento dado de hacer diferentes declaraciones para poder en un momento dado disminuir la cantidad de ruido de comunicación que se ha venido haciendo con estos edulcorantes y obviamente que no nada más hay aspartame, hay otro tipo de edulcorantes, por ejemplo aquí tenemos el caso de la sucralosa, que es muy joven para nosotros, para nuestro medio, está aprobado a partir de 1998 por parte de la FDA, es muy sencillo, se modifica nada más su fórmula química y de esa manera ya tenemos la obtención de la sucralosa y nos da un edulcorante pues cero calorías de muy buen sabor y con muy buenas características y obviamente que nos da unas características de que lo podemos fácilmente utilizar y que también es de manera común la utilización de sucralosa. Es reciente y obviamente que tenemos que ir evaluando en relación al tiempo el caso o los casos que se pudieran ir presentando de un efecto adverso o dañino que pudiéramos nosotros estar manejando y la manera en cómo se va a manejar.

Con esto yo pudiera decir, bueno puedo utilizar un edulcorante no nutritivo, pues sí, a lo mejor si lo puedo utilizar y obviamente que existirían recomendaciones en los cuales yo quiero disminuir el consumo de carbohidratos simples de la población. En ese momento voy a poder utilizar tal vez un edulcorante no nutritivo.

¿Lo puedo utilizar para una enfermedad específica? Pues a lo mejor también lo puedo utilizar dependiendo de esta enfermedad cuando quiero restringir la cantidad de calorías a nivel de azúcares y cuando nosotros consumimos más de lo que utilizamos y gastamos menos de lo que consumimos, pudiera ser una opción sobre todo en este tipo de pacientes con patología.

Y obviamente ahí viene la combinación de todo lo que la industria alimentaria nos pudiera estar dando, que yo creo que nos va a hablar la química Ruth en relación a ello y nos va a poder mencionar acerca de lo mucho que se está manejando para que la comida del paciente que tenga que restringir la cantidad de calorías o para la comida que tenga que hacer aquel individuo que quiera seguir dándose sus gustos edulcorativos sin una excesiva cantidad de energía, se los pueda dar, bueno pues ahí están esos edulcorantes a lo mejor que pudieran ser manejados a nivel de la industria alimentaria, con la salvedad que obviamente lo más importante no es tanto que el paciente consuma los edulcorantes, porque ustedes van a comenzar a revisar la literatura y van a ver que la utilización de estos sustitutos de azúcar o estos sustitutos de grasa no resuelven el problema de obesidad.

El problema de obesidad va más allá de la utilización de ellos, incluso podemos tener nosotros estudios desde el punto de vista científico que nos están dando que la información de la utilización de ellos con el incremento de obesidad. ¿Por qué? Porque no se cubre la otra parte que es la educación de una dieta correcta y saludable en los pacientes.

Esta casi no se ve, pero es en relación a lo mismo, en que hay que hacer una buena recomendación y cuando se utilice un edulcorante no nutritivo, pues obviamente y una dieta para control de peso, pues obviamente que lo más importante va a ser la parte de control nutricional, la parte de control médico, para que en un momento dado nosotros podamos realmente dar la respuesta o tener la respuesta que nosotros queremos.

Muchas gracias.

EL C. MODERADOR.- Muchas gracias doctora Alcaraz.

Antes de continuar quiero dar la bienvenida muy cordialmente a nuestra compañera diputada Celina Saavedra, muchas gracias por incorporarse al panel.

Bueno, aparentemente los edulcorantes, salvo que sea en exceso, son adecuados de acuerdo a lo que nos comentó la doctora Alcaraz.

A continuación, para ver que nos dice el testimonio científico sobre de esto, presento la investigación científica sobre el consumo de edulcorantes, ponencia a cargo de la licenciada Nadia Montes.

Nadia Montes es licenciada en nutrición por Universidad Nacional Autónoma Metropolitana-Xochimilco; cuenta con dos diplomados en nutrición aplicada a la actividad física y el deporte y como educadora en diabetes y actualmente colabora en la Federación Mexicana de Diabetes, en un rol de nutrióloga educadora en diabetes.

Con ustedes Nadia Montes.

LA LIC. NADIE MONTES.- Buenos días. Gracias por la invitación.

Hablar sobre la investigación científica respecto al consumo de edulcorantes es un tema también muy controversial porque como ya lo han mencionado mis compañeras, estamos rodeados de mitos, de una desinformación, nos llega información de todos lados, pero no sabemos efectivamente la veracidad, la fuente de esta y entonces nos crea mucho más confusión.

Respecto al consumo de edulcorantes, hablando específicamente de no nutritivo, hay infinidad de estudios desde hace mucho tiempo en los que se ha visto qué tan dañino puede ser o no su consumo para la población en general.

Los estudios que se hacen generalmente se basan en el uso de aplicado a ratones o a ratas, sin embargo bueno se puede ver debido a su metabolismo cómo pudiera influir en el ser humano.

Como ya lo mencionaron, los edulcorantes con los que estamos más familiarizados y se han estudiado, es aspartame, acesulfame K, sucralosa, recientemente está el mencionado ciclamato, que ha traído también mucha

controversia, igual ya lo mencionaron las instituciones que respaldan el uso de edulcorantes a nivel internacional, igual asociación de cáncer e infinidad de otros.

¿Qué hay respecto a los estudios que hay sobre cancerogeneidad, es decir el desarrollo de cáncer o tumoraciones? Bueno se ve un poco pequeño hasta abajo, pero vienen algunas referencias, son muchos estudios, pero autores diversos han mostrado por ejemplo que dosis muy altas por ejemplo de sucraloza que es de los edulcorantes recientes en México por periodos largos de tiempo, rebasando el consumo de este, estamos hablando de hasta mil veces más de lo que recomiendan, dosificado en este caso en roedores, no han reportado efectos cancerígenos ni formación de tumores. En estos estudios lo que hacen es suministrar en cantidades exageradas, ni siquiera en las cantidades que nos marcaba la doctora de latas de refresco, de sobrecitos y lo han estudiado a lo largo de muchos años, de todo el periodo de vida de estos animalitos y no han encontrado que desarrollen tumores o que cambien su expectativa de vida incluso también han hecho estudios en los que se ve la reproductividad entre ellos si cambia su formación tal vez reproductora y no han encontrado cambios que también de ahí es una buena base para identificar qué riesgo hay en el ser humano.

En cuanto al control de peso, igual aquí hay son referencias escogidas al azar, pero son algunas también recientes, ¿cómo influye en el control de peso utilizar los edulcorantes?

Se han visto varios estudios con resultados favorables en el control y reducción de peso tanto en niños como en adultos y esto es muy importante porque como ya lo mencionaron en México el problema de sobrepeso y obesidad está creciendo muchísimo, entonces tenemos una buena opción para controlar y para que nuestra población no se vea en riesgo del desarrollo de enfermedades.

Las personas que son sometidas al uso de un edulcorante bajo supervisión profesional modificando dieta, estilo de vida, es decir practicando más ejercicio, se ven favorecidos con este uso de edulcorante y obvio una pérdida de peso gradual adecuada nos previene también de enfermedades crónica degenerativa como la

diabetes que bueno en este caso también como Federación Mexicana de Diabetes sabemos que en México está creciendo este problema de manera alarmante. Entonces podemos ver que se puede reducir hasta en un 50 por ciento tanto peso o índice de masa corporal que también es un indicador para evaluar cómo está siendo nuestro peso en relación a la estatura.

Aquí en esto únicamente en el control de peso no necesariamente las personas fueron sometidas a dietas hipocalóricas o restringidas demasiado, únicamente reduciendo unas 100 calorías de su consumo de dieta habitual y practicando más actividad física, 20 minutos de caminata, en fin, algún ejercicio aeróbico, es más que suficiente para lograr y empezar a hacer u cambio en nuestro cuerpo.

Hablando sobre diabetes mellitus, igual aquí hay otras referencias de estudios pues más recientes, es importante el uso de edulcorantes no nutritivos o no calóricos, no impactan en la glucosa sanguínea, que es un punto en el que aquellos que viven con diabetes tienen que controlar sus niveles de glucosa en sangre, siempre deben estar estables por lo que bueno el consumo de edulcorantes es una opción para mantener lo más controlado posible esta enfermedad porque generalmente pacientes con diabetes provienen sobre todo diabetes tipo dos, vienen de un estilo de vida no tan saludable, con hábitos alimentarios ricos en azúcares y grasas, entonces qué es más fácil.

Modificar gradualmente los hábitos y no de un día a otro quitar el azúcar, es decir no vas a comer azúcar, no vas a comer a lo mejor una galleta, en fin y la gente se estresa más y no hace ningún cambio y sigue con sus malos hábitos no favoreciendo el control de la enfermedad, entonces hay que darles opciones, tal vez si me quiero tomar un café y no me gusta sin azúcar, pues le puedo poner un poquito del sobrecito o sustituir mis recetas con edulcorantes que sean aptos para cocción y voy a tener una opción más sana orientada pro supuesto con los profesionales de la salud, adecuado a mi plan de alimentación y medicamento para tener un buen control.

Las dosis administradas en general, en este caso en poblaciones también, sobrepasan los mil miligramos al día que ya habían mencionado. Generalmente y

no hay nadie hasta ahorita que yo sepa que consuma exageradamente cantidades de edulcorantes que pudieran poner en riesgo, también se va hablar de lo que es la ingesta diaria aceptada, qué tope tenemos nosotros para poder considerarlo seguro y no sobrepasar nuestro consumo.

Yo lo que recomendaría aquí es que la información que ustedes reciban verificar la fuente, todos estos estudios son publicados en revistas científicas, de prestigio internacional.

Entonces, vamos a verlo, no hacer creer todo lo que nos dicen o lo que vemos todo en Internet no es lo más recomendado. Investigar y yo sí con seguridad les puedo decir que es un consumo adecuado de edulcorantes sin riesgo, basándonos también y sustentándolo en la evidencia científica.

Son muchos estudios, es una presentación bastante breve, pero si hay más dudas o cualquier cosa, lo podemos ver al final de las demás ponencias.

Gracias.

EL C. MODERADOR.- Muchas gracias. Dado que la evidencia científica coincide con lo que han dicho antes, es conveniente usar los productos edulcorantes en cantidades restringidas, veamos ahora cómo se utilizan los edulcorantes en la industria de alimentos.

La ponencia siguiente a cargo de la doctora en Ciencias Químicas, Ruth Pedroza.

Comentaríamos al respecto que la doctora Pedroza es químico farmacéutico biólogo de la UNAM. Cuenta con maestría en ciencia y tecnología de los alimentos de la Universidad Iberoamericana, un curso de especialización es postgrado, doctorado en ciencias químicas por al Facultad de Química de la UNAM, más de 33 cursos de actualización profesionales y actualmente se desempeña como profesor investigador del Departamento de Ingeniería y Ciencias Químicas en el área de tecnología de alimentos de la Universidad Iberoamericana. Con ustedes la doctora Ruth Pedroza.

LA C. DRA. RUTH PEDROZA.- Vamos a hablar de cómo se utilizan los edulcorantes en la industria de alimentos.

Esta es nuestra agenda de esta presentación, la industria de alimentos y las necesidades de consumo, los problemas de salud y el consumo de calorías que ya han hablado las ponentes que me antecedieron, los edulcorantes como una opción para endulzar, la legislación que también ya se habló de ella y algo muy importante, el concepto de ingesta diaria admisible.

Todos estamos en contacto con la industria de alimentos en nuestra vida diaria, entonces vamos a una tienda, un supermercado y ahí vemos los productos que la industria alimentaria ha ido desarrollando para tener el abasto que nosotros requerimos, pero no sólo se preocupa porque tengamos a la mano los productos, sino que siempre está pendiente del dinamismo que el propio consumidor genera a partir de las nuevas necesidades de consumo.

Estas necesidades de consumo se van modificando con los cambios en la sociedad definitivamente. Ustedes recordarán, muchos de los que están aquí, seguramente recuerdan la sopa echa por las mamás y las abuelitas y ahora tenemos sopas instantáneas que obedecen al cambio en la sociedad, sobre todo el papel de la mujer incorporándose en la población económicamente activa. Entonces, la industria de alimentos está atenta a todos estos cambios en la sociedad y a las nuevas necesidades que hay de la misma para satisfacerla.

Entonces, se imaginarán que es una industria y en constante cambio para atender estas tendencias y no sólo en la parte de la modificación de la estructura familiar o de la sociedad en general, sino los requerimientos de la población y sobre todo la población que demuestre algún tipo de riesgo.

Entonces la industria de alimentos trabaja mano a mano, codo a codo, hombro a hombro con la profesión de los nutriólogos.

En la industria de alimentos, todos saben que consumimos algo, elegimos algo a partir que nos guste, entonces la parte sensorial es fundamental, nunca vamos a consumir algo por muy nutritivo que sea si tiene mal sabor o tiene una textura inadecuada o en alguna ocasión, no sé si saben del caso de los programas de desayunos escolares, en donde se buscaba preferentemente satisfacer la parte nutritiva sin considerar la parte sensorial.

El problema que se dio es que los niños no consumían los nutritivos y estas cosas que más bien jugaban a pedradas con ellos.

Sí lo quiero mencionar porque no podemos dejar de lado nunca las características sensoriales de los alimentos. Antes que nada nosotros somos hedónicos, primero vemos, tocamos, sentimos, olemos y decidimos consumir. De otra manera no. Pasamos fuera de un puesto de tacos y el olor nos dice: yo quiero.

Los aspectos nutritivos tienen que ir de la mano, y sobre todo cuándo: La modificación en los hábitos alimenticios producto de la modificación de la sociedad más el tránsito más la contaminación, etcétera, han hecho que desde edades tempranas se modifique las condiciones nutritivas de las personas. Entonces la industria también considera los aspectos nutritivos y vemos en el supermercado productos que se le denominan bio, adicionados con lactobacilos para mejorar la condición del Colon, porque ahora se sabe, lo dice también la publicidad, que un Colon saludable incluso tiene un efecto sobre nuestro carácter.

Vemos los productos reducidos en grasas, los específicos con Omega 3 porque es un ingrediente funcional; vemos las leches deslactosadas para las personas que a la medida que avanzan en edad no pueden ingerir el azúcar de la leche, vemos los productos para los más de 40, afortunadamente, gracias, y también considera los aspectos de mercado, es un negocio.

El uso de edulcorantes en la industria de alimentos, ya lo hemos visto en varias ponencias, es una respuesta a una necesidad de un problema de salud y también para regímenes especiales, la gente que por alguna situación tiene que ver reducido su consumo de calorías, y también lo sabemos, es la obesidad y la diabetes las causas más importantes de atención de salud a la que nos tenemos que estar enfocando.

Realmente a mí me parece alarmante el dato que nos dio nuestra compañera Karen de los niños con hipertensión. Yo creo que esto es un foco rojo para absolutamente toda la sociedad. Desde luego todo se dirige a las madres, porque se sabe que los hábitos alimenticios que uno va adquiriendo, provienen de las madres, pero también hay que ver las escuelas, no tomar decisiones apresuradas

en el tipo de alimentos que se venden en las cooperativas escolares y atender la problemática logística que conlleva el reparto de los desayunos escolares.

Hay escuelas que definitivamente no tienen la capacidad de almacenar los desayunos escolares, que incluyen leche, que la leche es un alimento de primera desde el punto de vista nutritivo, pero las escuelas no tienen la capacidad de almacenar la leche y, número dos, si no se atienden los aspectos sensoriales, vemos en estas escuelas, con este buen propósito de mejorar la nutrición de los niños, que los niños lo que hacen es pisar los envases de Tetrabrik, porque no les gusta la leche sola y creo que tienen derecho.

Sí creo que las decisiones no se tienen que tomar con prisa. Imagínense si sustituyen los que denominan alimentos chatarra, que no pueden ser chatarra puesto que son productos de origen natural también procesados e industrializados, pero si sustituyen eso por quesadillas fritas, quizá sea peor.

Entonces, yo creo que hay que tener mucho cuidado con las decisiones que se toman a nivel de normatividad en nuestra Asamblea de nuestra ciudad con respecto de las cooperativas en las escuelas.

También vimos que hay el plato del buen comer, las pirámides de nutrición. Quizá la pregunta que haya que hacer es qué tanto comprendemos este tipo de pirámides, qué tanto comprendemos lo que significa el plato del buen comer y sobre todo que van sufriendo modificaciones sin una difusión suficiente que nos permita a todos saber por qué debemos atender el plato del buen comer.

Más aún, ustedes saben que por ley se tiene que hacer un etiquetado nutrimental en todos los productos procesados. Entonces todos traen una tabla detrás que antes decía por lo menos calorías, hoy dice *kiloyultz*. Qué es eso. ¿El etiquetado nutrimental está cumpliendo su función? Creo que a nivel mundial la respuesta es no. Ese es otro asunto que tendríamos que estar cuidando desde nuestra normatividad del sector salud.

Los edulcorantes ya lo había dicho, es una necesidad su uso para consumir menos calorías. Nos mostraron los edulcorantes que recomienda la Asociación Dietética. Ahí están los que se utilizan en la industria de alimentos que coinciden

prácticamente, el ciclamato, el espartame, el acesulfame, la sacarina y la hidrochalcona, que esa prácticamente en la industria de alimentos no se usa.

La tabla lo que nos está diciendo es el poder edulcorante con relación a la sacarosa que es el azúcar de mesa común que nosotros utilizamos.

Para que ustedes vean que si a la sacarosa le asignamos un valor arbitrario de poder dulzor de uno, vean la diferencia entre el poder de dulzor de los demás edulcorantes que son no nutritivos, es decir, que prácticamente no nos dan calorías y los consumimos. Entonces podemos tener un edulcorante más de mil veces más dulce que el azúcar. Eso nos hace pensar que las proporciones en las que se utilizan en realidad son muy pequeñas.

Los consideramos como una opción para endulzar con menor aporte de calorías y con el problema que nos acaban de presentar de prácticamente la mitad de la población mexicana con un problema de sobrepeso, en realidad creo que es válido contar con ellos y más valioso que la industria de alimentos los esté utilizando.

En su presentación, la diputada Martínez habló de la confiabilidad de la información y yo creo que es una situación que no se debe dejar de lado, porque somos muy dados al amarillismo, nos encanta. Ojalá cambiáramos esos hábitos también y en lugar del amarillismo que yo sé que vende más periódicos y que a lo mejor un periodista va por el premio Pulitzer, no sé si haya un equivalente en México, si el de periodismo, pero que piense en el daño que puede ocasionar a la población que ya tomó una decisión de consumir menos calorías, una noticia amarillista sin ningún fundamento, aunque haya salido a veces de una escuela.

Creo que antes de eso los responsables de dar a conocer la noticia tendrían la obligación ética de consultar hasta en Internet, pero en portales serios. Existe el Consejo Latinoamericano de Información en Alimentos, www.clia.org, que es una organización a nivel de toda nuestra comunidad de América Latina, que nos da información verídica sustentada en estudios científicos. Entonces yo invitaría si es que están aquí periodistas, que por favor con respecto de las noticias de alimentos, acudan por lo menos al portal del CLIA, aunque hay otros portales también muy serios que pudieran evitar la mala información.

Hoy por hoy la industria de alimentos utiliza los edulcorantes no nutritivos en todos esos productos que están colocados en la diapositiva. Imagínese que tuviéramos que dejar de comer helados. Todos somos dulceros, es un país de dulceros, venden dulces por todos lados y más bien la parte de dulces artesanales contribuye a esa gastronomía mexicana tan prestigiada en el mundo. Si tuviéramos que dejar de comer dulces, se imaginan. Aún las personas que no consumen mucho dulce, se imaginan renunciar al sabor dulce o bien utilizar edulcorantes que no sustituyeran adecuadamente el sabor dulce. La industria de alimentos está siempre atenta a darnos un sustituto que no altere nuestros hábitos de consumo.

Además de bajar calorías, los edulcorantes no calóricos pueden utilizarse para intensificar el sabor de algunos productos. Por ejemplo, las conservas de verdura y algunas salsas y mayonesas.

Los autorizados por la Unión Europea, y aquí quiero hacer un paréntesis. Hemos escuchado en las ponencias anteriores que existen una gran cantidad de organismos reguladores no sólo de los edulcorantes, de todos los aditivos alimentarios, de tal manera que si un aditivo se utiliza en la industria de alimentos, es sólo aquel aditivo que está autorizado, y no sólo por la FDA. La FDA que hemos oído mencionarla varias veces durante esta mañana, es el organismo regulador de Estados Unidos y de manera natural, como son nuestros vecinos, es lo que tenemos más cercano, pero no es lo único.

Quiero comentarles también que la reglamentación de la Comunidad Económica Europea es mucho más estricta que la de la FDA, entonces por eso tomé la decisión de colocar los edulcorantes que están autorizadas por la Unión Europea y no sólo la FDA.

Entonces tenemos a acesulfame k con su poder edulcorante, el aspartame, 200 de poder edulcorante en relación siempre al azúcar y acuérdense que el azúcar de mesa tiene un poder edulcorante arbitrario del 1. El ciclamato, la neoesperidina DC, la sacarina, la sucralosa y la taumatina. Hay dos de los edulcorantes no calóricos con un asterismo, porque sí aportan algo de calorías, 4 calorías por

gramo. Sin embargo, la cantidad o la proporción en la que se utilizan es tan baja, estamos hablando de miligramos, que prácticamente el aporte se considera nulo.

También tienen una restricción tanto el aspartame como la taumatina de sensibilidad a altas temperaturas. Entonces no se pueden utilizar en todos los productos porque pierden su sabor o bien generan compuestos que dan resabios diferentes no agradables.

Generalmente la industria de alimentos lo que hace es generar mezcla de edulcorantes buscando sinergia. ¿Qué es la sinergia? Incrementar el poder edulcorante con menor cantidad de utilización de estos aditivos.

Se hacen estudios sensoriales en donde, ahí está un ejemplo, se define el perfil de sabor, en realidad esto es bastante complejo, se define el perfil de sabor que se requiere del alimento en cuanto al dulzor o cualquier otra propiedad y se van generando las mezclas que nos den el perfil deseado.

Entre los beneficios adicionales de usar edulcorantes no nutritivos, están las caries. Los países industrializados, los más industrializados, son los que presentan mayor incidencia de caries en niños. Entonces es uno de los beneficios que pudiera aportar el uso de edulcorantes diferentes del azúcar.

Lo dicho ya varias veces, todos, con mayúscula, los aditivos tienen que ser aprobados por ley, por todo este listado que nos hizo favor Karen de mostrar al Principio. Hay una gran cantidad de organismos, más de 100 organismos reguladores que estudian a profundidad exhaustivamente la seguridad y la inocuidad de los componentes.

Los que se usan en México están aprobados además también por nuestra legislación y por la COFEPRIS, este comité de prevención de riesgos para la salud. También esto es una recomendación para nuestros compañeros que son los encargados de divulgar la información, también consulten la COFEPRIS antes de dar una noticia alarmante al público.

Hay un nivel definido de consumo para cada edulcorante y para cada aditivo que se utiliza en la industria de alimentos. Este nivel definido de consumo se denomina

ingesta diaria admisible y se calcula con estudios a largo plazo, incluso a 20 años. Hay estudios que han durado 20 años para evaluar los edulcorantes, y de esta manera saber que su utilización es segura.

Esta ingesta diaria admisible corresponde a un nivel de consumo sin efectos para la salud y con un margen de seguridad de todavía de 100 veces, de tal manera que si nosotros llegamos a la ingesta diaria admisible de uno de estos edulcorantes, no tenemos ningún problema, es decir, la cantidad de edulcorante que podemos consumir por kilogramo de peso durante toda nuestra vida, esa IDA nos da la seguridad la certeza de que no va a ocasionarnos un daño a la salud.

Ya lo había puesto hace un momento la doctora que para llegar al IDA de uno de los edulcorantes que nos presentó, había que consumir más de 30 latas de refresco por un día. ¿Quién lo hace?

La IDA no representa un nivel de toxicidad. Quiero insistir en esto. Nosotros con toda seguridad podemos consumir la cantidad designada por la IDA o correspondiente a la IDA en la ingesta diaria admisible, sin riesgo de toxicidad. Representa otra vez la cantidad que puede consumirse todos los días de la vida e incluye un factor de seguridad de 100. Perdón que insista sobre esto porque así si nos queda claro difícilmente una noticia amarillista nos va a volver a engañar.

Los comités de expertos del mundo vigilan constantemente la seguridad en el consumo de los edulcorantes. Todo el tiempo se están revisando. Los nuevos estudios que se publican por las revistas científicas con respecto de cada una de la seguridad de los aditivos en general y desde luego los edulcorantes que son considerados unos aditivos, ello nos genera confianza. Entonces debemos tener confianza en el consumo de estos edulcorantes.

Muchísimas gracias.

EL C. MODERADOR.- Muchas gracias a la doctora Ruth Pedroza.

Nuestra penúltima ponencia de esta mañana, dado que hemos visto los aspectos positivos de edulcorantes, son las recomendaciones de uso a cargo de Rosa María Cristo, nutrióloga clínica y deportiva.

Siendo breves, les diré que Rosa María Cristo es Nutrióloga egresada de la Escuela de Dietética y Nutrición, certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos y asociado numerario fundador del mismo. Tiene además una maestría en Educación y Nueva Tecnología y diplomados universitarios en campos de nutrición y antropometría del deporte en la Universidad Iberoamericana, en obesidad por la misma universidad, en trastornos de la conducta alimentaria en EDN. Es además profesora cinta negra tercer dan de Tae Kwon do y ha colaborado en los programas de radio doctor Juseppe Amara, es integrante del grupo de práctica profesional en deporte del Colegio Mexicano de Nutriólogos, a quien representa esta mañana. Con ustedes, Rosa María Cristo.

LA C. DRA. ROSA MARIA CRISTO.- Antes que nada, agradezco la invitación que nos hicieron todos ustedes y me encanta este punto en el cual se está preocupando la legislatura que inviten a foros como estos para que podamos informar a la sociedad y quitar y desmitificar el uso de productos, el uso de sustancias para poderle dar a la población una mejor calidad de vida.

Antes que nada, yo quisiera preguntar aquí en este salón cuántas o cuántos de ustedes son profesionales en la salud o nutriólogos.

Quisiera yo hacerles una pregunta antes de iniciar con mi exposición. Ustedes hacen clínicas, tienen consulta privada. ¿Quiénes tienen consulta privada?

De esta población que tenemos aquí de nutriólogas que hacen consulta privada, cuántos de sus pacientes les llegan a ustedes, se sientan enfrente de ustedes y les preguntan si es seguro o se puede tomar algún edulcorante o sustituto de azúcar o les llegan con la inquietud de que si son los productos malos. Me gustaría que me dijeran, qué porcentaje más o menos.

(Comentarios fuera de micrófono de los nutriólogos)

LA C. DRA. ROSA MARIA CRISTO.- Entonces, debido a lo que nos están comentando y debido también a mi experiencia propia en la clínica durante ya algunos años, es de suma importancia nuestro papel como profesionales de la salud orientar a nuestra población acerca de los productos y acerca de la nutrición en general. ¿Por qué?

Porque cuál es nuestro objetivo como profesionales de la salud. ¿Alguien me puede decir? Educar y orientar exactamente. ¿Con qué finalidad? Prevención. Exactamente, a esto quería llegar, mejorar la calidad de vida de nuestra población.

Somos una población enferma, las estadísticas lo están mencionando. Somos el país número uno en diabetes y el número dos en obesidad. Ya tenemos los problemas de los países desarrollados junto con las enfermedades de los países en vías de desarrollo.

Entonces, finalmente y estoy encantada, que ya de unos años para acá pero especialmente de unos tres años para acá, el sector salud se está preocupando y está manejando el aspecto de prevención. Ya lo podemos ver en todos los medios: *prevenIMSS* y *prevenISSSTE*, etcétera. ¿Por qué? Porque ya el problema de la obesidad y el problema de la diabetes y de otras enfermedades, ya rebasó, ya son problemas de salud pública.

Entonces quise hacer estos comentarios para concientizarnos de que es fundamental que nosotros como profesionales podamos orientar y modificar el estilo de vida hacia la población que acude a nosotros, es un deber moral y ético que tenemos.

En relación a mi presentación, prácticamente ya no me dejaron nada qué hablar, sinceramente se los digo, porque todos han tocado el tema de recomendaciones, de usos, etcétera, pero ya no me dejaron nada qué hablar, alguna que otra cosa puede salir, pero por otro lado estoy muy contenta de que todas o todos los que estamos en este foro estemos en el mismo canal y ahorita les voy a decir por qué al continuar con mi presentación.

Generalmente ya se saben los beneficios, ya se los han repetido continuamente, no producen caries, esto puede ser un beneficio para el uso de edulcorantes en los niños, en la infancia, no contiene calorías, ya lo sabemos, los organismos regulatorios avalan su uso en personas sanas como tanto en las enfermas, en el caso de diabetes, obesidad, problemas de dislipidemias, hablando específicamente de hipertrigliceridemias, esto es, la elevación de los triglicéridos

en la sangre y además de lo que es el síndrome metabólico. Ya Karen habló en relación a los aspectos de la panorámica de salud en el país.

Seguimos ahora con las recomendaciones. Aquí es donde llego yo, en donde estoy feliz y encantada de la vida que todos estamos en el mismo canal. Estilo de vida saludable. Buscamos nosotros un estilo de vida saludable, porque este estilo de vida saludable es igual a una alimentación correcta y saludable, más la práctica de la actividad física nos va a llevar a la prevención de enfermedades crónicas degenerativas, como la diabetes, la obesidad, la hipertensión y hasta el mismo cáncer. Entonces, aquí es donde yo les digo, estamos en el mismo canal. Ahora lo importante es poderlo transmitir y orientar a nuestros pacientes.

¿Por qué? Porque nos llegan: ¿es malo, puedo tomar, mi hijo puede tomar? Entonces, nosotros no podemos agarrar y decir: estás equivocado. Nuestra obligación es orientarlo y que hagan conciencia por sí mismas. Nuestra obligación es decirles: es inocuo.

Yo un ejemplo que les pongo (inaudible) fácil, para que comprenda toda la población, bueno los pacientes es, ustedes creen que la industria, vamos a hablar específicamente de la industria láctea, de alimentos lácteos, que tienen institutos de investigación en Suiza, en Estados Unidos, en Europa en general, que no quiero mencionarlos, pero bueno ya se imaginan, vámonos sobre la industria láctea.

¿Qué pasa con ellos? ¿Ustedes creen, y ese es mi pregunta que les hago para hacerlos recapacitar, ustedes creen que un instituto o una empresa como esta con esta magnitud, con este impacto que tiene de consumidores va a querer envenenarnos, si en sus productos como los yogurt por ejemplo utilizan algún tipo de edulcorante no nutritivo? Esa es una pregunta que yo les hago a mis pacientes cuando llegan tan inquietos.

Tenemos que hacerlos recapacitar, no debemos de decir: No, no es cierto, no pasa nada, están mal, es amarillismo. Sí, definitivamente sí es amarillismo, pero debemos de orientarlos.

Entonces en el momento en que piensan y dicen, pero si los yogurt tienen hablando específicamente de esto, tienen estos productos, pues cómo va a ser que me quieran envenenar. ¿Me explico?

Entonces ahí entra la plática, la charla y les quiero comentar un aspecto también, un caso que tuve, en donde me llegó una paciente joven de 35 años, media, digo no estaba obesa, pero quería bajar un poquito de peso, pero ella tenía, tiene esclerosis múltiple, a los 35 años.

En donde ella quería preocuparse por su estilo de vida, hacer ejercicio, quería que la orientara con respecto a la actividad física, a la alimentación, entonces en el momento en que llego y me empieza a decir, pues tengo esclerosis múltiple, si o no dentro de la toda la mala información que recibimos es una de las causas se supone que tomar el Aspartamen nos provoca esclerosis múltiple, este es uno de los tantos mitos que existen.

Entonces yo le pregunté a mi paciente, le digo: ¿Qué opinas tú sobre el consumo de edulcorantes? ¿Qué opina tu neurólogo? Yo dije, bueno vamos a ver qué dice el neurólogo, su neurólogo, y me comentó, mi doctor dice, mi neurólogo dice que si mi problema tuviera la causa del consumo de edulcorantes, podríamos estar todos felices.

Si realmente esa fuera la causa de ese padecimiento, pues qué fácil y qué sencillo, quitamos y erradicamos el consumo de estos productos y ya no va a haber esclerosis múltiple, muy simple.

Entonces me parece muy interesante este comentario, aquí insisto, un neurólogo bien investigador que se informa y puede decir bien las cosas. Entonces esto es lo que yo les quiero hacer mucho énfasis y mucho hincapié a los profesionales de la salud y a los que no son profesionales de la salud y que quieren escuchar nuestros puntos de vista. Debemos de conscientizarnos y que la gente analice y piense y saque sus conclusiones bien fundamentadas.

Ahora, lo mismo. Los usos, el uso de edulcorantes contribuyen a una mejor calidad de vida. ¿Por qué? Ya lo han mencionado, en el caso de obesidad, de

diabetes, ¿qué pasa con ellos? Ellos no pueden consumir alimentos, se sienten limitados y restringidos.

Hace 30 años, a lo mejor muchos de ustedes no ubican hace 30 años, pero hace 30 años, ustedes se encontraban con un paciente diabético y ¿cuál era su calidad de vida? ¿Alguien me puede decir? O bueno, hace 20 años, no me voy tan lejos.

LA C. .- (Fuera de micrófono)

LA C. .- Así es. Estaban condenados. Porque bueno la ciencia ha avanzado afortunadamente.

Ahorita no existía el punto de prevención y ya no querían prácticamente vivir, porque desafortunadamente en las personas diabéticas, ¿qué les pasa a las personas diabéticas?

Les encantan los dulces, se deprimen, por qué, porque les gusta lo dulce, o sea no sé si ustedes han captado eso que los pacientes diabéticos quieren dulce, les gustan los dulces, les gustan los sabores agradables, sea uno que no es diabético, a ellos que se los tienen limitados, lo prohibido atrae. Entonces el uso de edulcorantes permite el consumo de alimentos prohibidos, porque no debemos de mitificar ningún alimento como nos decía la química.

Todos los alimentos nos van a portar algo, las papitas, los refrescos, todos, todos nos van a aportar algo, pero no hay que mitificar, debemos de dar opciones como profesionales de la salud, para mejorar nuestra calidad de vida, entonces es una opción y también como comentaba la química, pues mejoran y realzan el sabor de los alimentos.

Entonces vamos a aprovechar lo que la ciencia y la tecnología nos está dando, ya nos han hablado de normatividad, ya nos han hablado de todos los organismos que aprueban y que ya tienen investigaciones, entonces con moderación yo recomiendo su uso.

Ahora, ésta sí. Alertas, muy padre el uso, nos atrae muchos beneficios, nos mejora la calidad de vida, pero debemos de tener una alerta muy importante. ¿qué pasa por su mente, ahora pregunto a los que no son profesionales de la salud, por

acá o por allá? ¿Quién me quiere responder? ¿Qué pasa por su mente cuando ustedes llegan y entran a comer una hamburguesa y están pues más o menos conscientes de que quieren bajar de peso o tienen que bajar de peso y consumen qué tipo de refrescos consumen.

¿Light; pero qué pidieron; qué rica hamburguesa pidieron? Con doble queso, papas grandes, por 50 centavos más les damos 300 gramos más de papas y 2, no sé, la promoción que hacen tanto en las hamburguesas, en las pizzas y demás.

¿Verdad que damos sobre eso? Creemos que por el hecho de consumir un refresco de dieta, le puse Light, porque así te lo manejan, por el hecho de consumir un refresco Light, ya nos damos el permiso de comer hamburguesas, pizzas, papas, por 2 pesos más las papas grades, verdad, entonces ojo, ojo, es una alerta muy importante, justificar con su uso el consumo de alimentos con alta densidad calórica, es lo que por nuestra mente pasa.

¿Entonces qué debemos de hacer? Orientar a la persona a que lleve una alimentación correcta.

¿Qué va a pasar su exceso por el tipo de raciocinio que nos viene? Es, nos va a llevar a una alimentación no correcta. Ustedes mismos lo vieron, lo dijeron, me permito comer hamburguesas y pizzas, por qué, porque ya estoy comiendo, tomándome un refresco de dieta, ¡Qué padre!

Pues no, o sea, debemos de tener conciencia. Tampoco vamos a mitificar el consumo de hamburguesas, pero el problema es si comemos hamburguesas un día, pizzas el otro día, Fray Chiken el otro día, al siguiente carnitas del domingo. Entonces pero qué con nuestro refresco de dieta y ya nos sentimos tranquilos.

Pues no, debemos de dirigirnos hacia una dieta correcta, balanceada y aquí viene nuevamente nuestra responsabilidad como profesionales en la salud. Debemos de orientar a la población y no mitificar el uso de ningún alimento, porque simple y sencillamente qué pasa con los niños, con el hijo, los hijos, lo prohibido atrae, no hagas esto y lo primero que hacen es ir allá.

Eso se nos queda de por vida, ¿sí o no? Es más emocionante ir hacia algo prohibido que hacia algo no prohibido. Entonces no debemos de manejar ni mitificar ni manejar alimentos prohibidos.

Finalmente de acuerdo como profesionales de la salud, es muy importante dentro de la normatividad de orientación alimentaria, siempre hacer presente nuestro plato de buen comer, ya eso ya lo vieron por todos lados.

A ver una pregunta: ¿Saben cómo se utiliza el plato del bien comer o del buen comer? ¿Alguien sabe? No profesionales de la salud, por favor.

LA C. .- (Fuera de micrófono)

LA C. .- Pero no sabe por qué.

LA C. .- (Fuera de micrófono)

LA C. .- No, pues miren, aquí venimos con otro problema. Necesitamos informar correctamente, necesitamos darle su tiempo a nuestros pacientes para que aprendan el simple plato, todo el mundo nos lo está presentando, a lo mejor en todos los consultorios de la República Mexicana tenemos el plato del buen comer, y se los explicamos, no lo saben usar, qué pasa.

Es que este plato es de baja resolución, entonces no lo van a ver, pero en sí lo que dice es de lado izquierdo, nos menciona a los cereales, frutas y verduras en lo verde, arriba, y de lado izquierdo, ¿si los llegan a ver; no verdad? No, no se ve.

Pero bueno, ahí nos está diciendo muchas si combina o sea nuestra mayor proporción de alimentos es el consumo de frutas, verduras y cereales. Por el otro lado, nos está diciendo, del extremo de la mitad hacia el lado derecho, nos dice, pocas, pocos productos de origen animal, que son las carnes y demás.

El del extremo derecho, nos dice combina, o sea combina una leguminosa que son los frijoles y las lentejas con los cereales para incrementar su valor nutricional.

Este plato del buen comer o del bien comer, fue diseñado para la población mexicana, antes se utilizaba aquí en México porque no lo teníamos, se utilizaba la

pirámide nutricional, pero cada país tiene sus diferentes pirámides, aquí nos salimos de la pirámide y pusimos el plato. Después de un consenso y después de muchas cosas y se siguen modificando este plato, pero se consideró que para orientar a la población en general, era recomendable esto.

Entonces les agradezco infinitamente su atención, como les dije, ya no me dejaron mucho que hablar en cuanto a los usos y recomendaciones porque todos hablamos sobre lo mismo, pero esto me gustó, me gustó que todos estamos en el mismo canal, hacer actividad física, cambiar el estilo de vida, prevención y disminución de enfermedades crónico degenerativas, pero los invito a recapacitar a todos los profesionales de la salud.

¿Realmente estamos educando y modificando, porque eso de educar no me gusta, modificar los hábitos en las personas? Como profesionales de la salud, ¿realmente lo estamos haciendo?

Eso se los dejo para que lo recapacitemos, lo pensemos y pues en un momento dado lo apliquemos, muchas gracias.

EL C. MODERADOR.- Muchas gracias, Rosa María.

Para cerrar la parte de ponencias del foro y poder abrir ya el diálogo entre el público y nuestros ponentes, presento ahora a ustedes al diputado Xiuh Guillermo Tenorio.

Él es licenciado en Ciencia Política por el ITAM, coordinador del grupo parlamentario de Nueva Alianza en esta Asamblea Legislativa.

Coautor de la reforma integral contra la obesidad, y algo más que nos va a comentar.

Con ustedes, el diputado Tenorio.

EL C. DIPUTADO XIUH GUILLERMO TENORIO ANTIGA.- Qué tal, muy buenos días, creo todavía, a todos.

Agradezco de manera especial a la diputada Martínez Fisher y a la Comisión de Abasto por su invitación a este foro.

Antes de darle lectura a un documento que preparé para esta ocasión, déjenme platicarles un poquito sobre mí y por qué estoy tan interesado en estos temas.

Yo siempre fui un niño gordito, siempre fui un adolescente con sobrepeso y finalmente entré en mi etapa adulta y cuando empecé a trabajar y renuncié a la actividad física, alcancé un peso de 184 kilos.

Y eso fue hace aproximadamente 2 años, cuando yo llegué a pesar 184 kilos y fue hasta que mi médico me dijo: "Xihuh, te vas a morir" fue que entendí la necesidad de cambiar de vida y lamentablemente hay muy poca información cierta disponible.

Lamentablemente lo que está en el ambiente, si tu te metes a Internet, encuentras lamentablemente mucha información que no necesariamente es la más adecuada.

Si uno prende la televisión de noche, bueno, pues se encuentra con cualquier cantidad de medicamentos milagro, de jabones, de fajas, que está muy lejos de servirle a la gente que como yo padece una enfermedad que se conoce como obesidad y que por el otro lado, lejos de ayudarlo, generan más problemas de autoestima, porque uno después de enjabonarse, de ponerse fajas, de ponerse cuanta cosa y ve que no baja, pues el efecto es peor, el efecto es justamente el contrario.

Entonces de ahí que nadie me puede contar lo que es vivir con este problema, aquí seguramente hay expertos, hay médicos, hay nutriólogos, yo llegué a tener un índice de masa corporal de 56, eso es conocido como obesidad mórbida, en términos cristianos, me iba a morir para ponerlo de manera fácil.

Afortunadamente pude acceder a un tratamiento costoso que me ayudó a cambiar la vida, pero de ahí la necesidad y de ahí comprendí que lamentablemente son muy pocos los mexicanos que como yo tienen opciones, que tienen la posibilidad de un hospital privado, de hacerse una intervención, de poder cambiar de vida, somos muy pocos los mexicanos que tenemos esa posibilidad y lamentablemente son muchos los mexicanos que padecen esta enfermedad y ya no hacen ninguna distinción.

Lo mismo es entre hombres y mujeres, entre niños y adultos, entre ricos y pobres, en el norte, en la frontera, que en el sur, o sea la obesidad ya nos alcanzó, está en todos lados y lamentablemente parece lo normal, uno de mis principales asesores que anda por aquí, haciendo hoy funciones de maestro de ceremonias me decía “es que el problema es tan común y tan evidente que parece lo normal, que ya parece que es parte de nosotros el ser gorditos” y eso es lo que no podemos permitirnos, pero cuesta mucho trabajo comprender que este es un problema de salud pública y cuesta mucho trabajo a uno como paciente, entender que es una enfermedad, entender que uno está enfermo y que tiene que hacer muchas cosas.

Yo le menté la madre a todos mis amigos que me dijeron ponte a dieta; a mi mamá creo que le dejé de hablar más de 3 veces cada vez que me decía ya ponte en paz, porque uno no asume esto como un problema de salud. Entonces es muy difícil también hacer de este problema una conciencia y aquí debo decirlo, me da mucho gusto ver a tantas mujeres porque éste es tal vez el problema que tenemos como país, donde la mujer tiene que jugar un papel fundamental, donde la mujer va a jugar el papel más importante porque es la que decide el 99 por ciento de las ocasiones qué se come en casa, qué come su esposo, qué comen los hijos, particularmente si pasan o no tiempo solos los niños y qué hacen en ese tiempo los niños.

Entonces aquí sí hay algún tema en el que debemos empoderar a la mujer y darle los elementos para cambiar el rostro que tiene México, me parece que este tema y de verdad celebro que estén todas ustedes aquí.

Si me permiten, voy a hacer lectura a un documento que preparamos para esta ocasión. Yo entiendo que el diagnóstico que presentaré es compartido por muchos de los expertos aquí presentes, y bueno, supongo que adelantar como favorable el resultado de las propuestas legislativas que hemos presentado, será adecuado precisamente por que al encontrarse esta iniciativa en Comisiones, aún podemos retomar las ideas que se han vertido en este foro, aquí ha estado mi gente retomando muchos de los comentarios, porque creemos que es una propuesta

que necesita enriquecerse y que espero que se pueda ver, como lo comentaré más adelante, durante el mes de abril en el próximo periodo de sesiones.

Hoy me quiero particularmente enfocar y es parte de la idea que los organizadores me pidieron hablar de la relevancia de cambiar lo que está sucediendo con el consumo de refrescos, particularmente como niños. Hay muchas ideas, hay mucha información o muchas propuestas de qué se debe hacer con la industria refresquera.

Yo tengo una posición personal sobre este tema y bueno pues parte de la idea de estos foros y demás pues es tener interacción y poder alcanzar pues una solución de fondo a la hora de que aprobemos iniciativas y leyes.

El tema de consumo de endulzantes nos preocupa desde la perspectiva de que es un elemento central en el aumento de la obesidad. Creo que para todo el mundo está claro que las proporciones que tenemos de obesidad tiene que ver un factor muy importante sí digo evidentemente el consumo de bebidas azucaradas.

Como es sabido y entiendo que se ha comentado hoy, existe un desbalance entre el consumo y la quema de calorías que por eso ocurre la acumulación de peso que según la gravedad puede ser simplemente sobre peso, obesidad o como lo tuve yo, obesidad mórbida.

Los actores hábitos de vida y alimentación hacen que la frecuencia del desbalance energético sea más alta, niños que hacen poco ejercicios, adultos que tienden a comer alternativas con altos contenidos calóricos y en horarios irregulares, familias, en fin, que con menos actividad física y masa ingesta calórica, tendemos a subir de peso; es muy sencillo, estamos comiendo más de lo que gastamos. Creo que eso es lo que han puesto en la mesa mucho de los expertos que nos han acompañado.

Lo que nos ha llevado a que en el caso mexicano hoy tengamos 70 por ciento de adultos con sobrepeso u obesidad. Estamos hablando de 60, 70 millones de mexicanos con estos problemas.

Para dimensionarlo, son 5 millones de habitantes en un país como Costa Rica, a 5 millones en total es lo que hay en Costa Rica, tenemos un problema que rebasa en cantidad a muchísimos países enteros, de ese tamaño es el reto que tenemos en nuestro país.

La percepción de que el agua de la llave no es potable, sea cierto o no, pues ha contribuido evidentemente al consumo de refrescos y de ahí que una de nuestras propuestas sea por principio de cuentas llevar agua potable, por ejemplo, en las escuelas. No podemos nosotros entrar a otras discusiones, cuando también como autoridades no hemos sido capaces, en este caso, de llevar algo tan simple como es el agua potable.

Un estudio reciente que hizo mi compañera diputada Gloria Cañizo, nos decía que en Coyoacán, solamente una de cada 10 escuelas tenía agua potable en la delegación Coyoacán, y la verdad es que era de valientes el que se animara a tomar el agua de esas escuela.

Entonces evidentemente que lo que tenemos que ver y aquí con el apoyo de todas las fracciones parlamentarias, ya tenemos un presupuesto para llevar agua potable a las escuelas, no es lo que quisiéramos, es un primer esfuerzo, hay alrededor de 250 millones de pesos para llevar agua potable, pero lamentablemente nos vamos a tardar en llegar a los bebederos, porque vamos a tener que empezar por poner tinacos, por poner instalaciones hidrosanitarias. Estamos tan mal que en esos temas va y en otros temas habrá que empezar por otras prioridades.

Pero bueno, lo importante es que ya estamos tomando acciones tanto la Asamblea como el Gobierno para cumplir con este primer paso y pongo una alerta, si así estamos en el Distrito Federal, que se supone que es donde estamos con la mejor infraestructura, pues bueno ya no hablemos de que está pasando por ejemplo en los Estados del sur de la República. Entonces evidentemente la ausencia de agua potable ha sido una invitación a consumir bebidas azucaradas y me parece que parte del problema, como parte de la solución de este problema está en llevar agua potable a las escuelas.

Los datos que tenemos es que desde la década de los 60 a pesar de que se requiere que se utilice agua purificada, incluso que se pasteurice el producto, esto bueno ha generado que el refresco se vuelva una opción clara ante la ausencia de agua potable y que nos ha llevado a consumos altísimos, hacer el país que consume más refrescos per cápita en todo el mundo.

Cabe recordar que una lata de 355 mililitros, una lata de refresco como la conocemos, contiene el equivalente a 8 cucharadas de azúcar, 681 kilo Jules o 400 calorías, casi el equivalente, y espero no equivocarme, aquí hay gente que puede hablar mucho mejor que yo de estos temas, casi el equivalente al 25 por ciento del requerimiento calórico basal diario en un adulto promedio, o sea una lata de refresco.

Su contenido de otros nutrientes como vitaminas o minerales es cero, además de que nos estamos echando una cuarta parte de las calorías que nos tocan al día, pues por otro lado, el de este caso, las bebidas azucaradas no nos están dando otro tipo de nutrientes o minerales.

El de las sales, según lo que hemos podido recabar, alcanza hasta 92 miligramos en una lata de refresco de cola, por ejemplo, o hasta de 150 en algunos sabores. También es alto el hidrato de carbono, equivalentes a 45 gramos.

Sin embargo, el alto impacto del golpe de azúcar, hace que el consumidor sienta un bienestar como nos decía, quien me antecedió en el uso de la palabra, hace que nos sintamos bien, cuando tomas un refresco, pues evidentemente tienes una sensación de bienestar que hace un efecto rápido, inmediato, pero que también se disipa rápidamente, efecto que favorece a la aparición de enfermedades como la diabetes y que genera desbalances en los niveles de azúcar en la sangre.

Intencionalmente dejo de lado el efecto de otros ingredientes las bebidas saborizadas, como son los colorantes, los saborizantes, el benzoato de sodio, el metabisulfato de sodio, el sorbato de potasio, el ácido cítrico o el sulfato de potasio, que se añade en algunas variedades de refrescos, agua saborizada, refrescos con jugos o ciertas bebidas energéticas en el mercado.

Así la percepción de falta de sanidad del agua corriente, lo que no estimula su consumo directo de la llave, aunada al dulce sabor de los refrescos y a su efecto estimulante en el consumidor, aunque sea temporal, ha contribuido a aumentar su consumo.

Hoy como les decía, somos el principal consumidor per cápita de refrescos y en volumen total sólo estamos detrás de los Estados Unidos, digamos como país, consumimos tantos litros de refresco que nos ponen solamente detrás de Estados Unidos, aquí lo interesante es poner en la mesa que Estados Unidos son más de 200 millones de habitantes, mientras que nosotros somos 100 millones, no estamos muy lejos de los Estados Unidos.

De acuerdo con datos del Internacional Fútbol Institute, el 75 por ciento de los hogares, consumen refrescos diarias veces, es decir, 3 de cada 4 hogares en México consumen refrescos todos los días, destinando a ellos el 8 por ciento total del gasto en alimentos, es decir, también le estamos metiendo una lanita de ingreso familiar a la compra de refrescos, y esto equivale más o menos según datos que tenemos, a 665 mililitros diarios por adulto. Esto es casi 2 latas al día, digamos en promedio es lo que consumimos en el país, casi 2 latas al día por persona en nuestro territorio nacional, lo que representa el doble del consumo observado 15 años atrás, es decir, esto se ha ido documentando cómo ha ido aumentando en el tiempo.

Como referencia, un estudio publicado por el Journal of American Medical Association, JAMA para abreviarlo, reporta que el consumo de una lata de refresco diario, se traduce en un aumento de 6.75 kilos al año.

Facilitamos una lata de refresco diaria, estaríamos garantizando que vas a aumentar casi 7 kilos después de un año, o sea de ese tamaño es el impacto del consumo de refresco.

Recapitulando, si una persona obtiene el 50 por ciento de las calorías recomendadas al día, en sus dos latas de refresco, que representan apenas el 8 por ciento de su gasto, el otro 92 por ciento de alimentos, o sea todo lo que deberíamos comer, debería aportar el 50 por ciento de las calorías, es decir,

prácticamente tenemos que comer consomé de pollo todo el resto del día para más o menos equilibrarnos, para no tener una ingesta superior.

Evidentemente digo cuando esto no sucede, que es el ciento por ciento de las veces, qué tenemos, un desbalance energético, o sea si te tomas dos refrescos y no le vas a entrar al caldito de pollo el resto del día, pues evidentemente lo que tienes es que vienen desbalance energético y como consecuencia el sobrepeso o la obesidad, sobre todo si consideramos también la falta de ejercicio, que no quemamos calorías.

Si el 75 por ciento de los hogares consumen refrescos, no es de extrañar que el 70 por ciento de la población presente sobrepeso u obesidad, creo que hay ciertas causalidades que podríamos inclusive documentar estadísticamente.

La relación causal existe y es directa, pero más grave que eso es que los problemas directamente vinculados al consumo de azúcares, como es la diabetes y aquellos vinculados en el sobrepeso como los problemas cardiacos, la hipertensión y ciertas formas de cáncer, están creciendo en forma proporcional al consumo de refrescos, y de esto podríamos hablar en otra ocasión, pero lo que nos cuesta como país atender estas enfermedades es una barbaridad.

Estamos hablando de más o menos 50 mil millones de pesos, lo que están documentando que no, nos cuestan anualmente las enfermedades cardiovasculares no transmisibles, invertimos 18 mil millones de pesos a la UNAM, o sea para empezar a dimensionar lo que nos está costando como país.

Las recientes opciones de refrescos sin calorías es buena parte de lo que nos ocupa en este foro también tienen sus bemoles, aunque menores, por un lado se trata de endulzantes con más contenido calórico que el azúcar regular, pero que dado que tienen una capacidad endulzante entre doscientos y seiscientas veces más alta se utilizan en proporciones tan pequeñas que resultan de una caloría por porción, esa es la gran ventaja.

Por el otro lado, estudios publicados en la revista que les decía, como los también publicados en la revista especializada en sociología conductual, señalan que si bien los refrescos sin calorías pueden reducir el consumo de azúcares totales,

pueden servir como justificación para aumentar el consumo de calorías de otras fuentes, o incluso incrementar el hambre y potenciar la ganancia de peso.

Esto es muy sencillo, es como cuando yo llegaba a comerme un corte de carne de 800 grados, pero pedía mi Coca light, consciente de que como ya me iba a ahorrar las calorías del refresco ya le puedo yo empacar a otras cosas. Entonces, esto es parte de los problemas cotidianos que se generan evidentemente cuando uno cree que tomarse una Cosa light le puede entrar sabroso a otro tipo de alimentos.

Esta mañana se ha visto que usados con moderación podrían considerarse como recomendables las bebidas endulzadas con lo anterior, pero insisto en lo que es parte de la información central, que es más información para el consumo, o sea necesitamos darle más elementos para que pueda tomar decisiones al final en lo que es su dieta diaria.

Aquí quisiera resaltar una cosa. Podríamos nosotros decir hoy cerramos la industria refresquera, cerremos los alimentos empacados y vámonos de aquí del país, pero eso no nos va a solucionar el problema, eh, o sea podríamos sacar a las industrias de aquí y eso no va a solucionar el problema.

Como lo he señalado antes, no es un asunto de disponibilidad de productos, de hecho podríamos consumir niveles equivalentes a los observados diariamente en una escuela, eso sí podríamos tomarnos dos refrescos diarios pero si hiciéramos ejercicio e hiciéramos otras cosas, no tendríamos el problema de salud pública que tenemos hoy. Por supuesto que eso requeriría, como digo, a aumentar la actividad física.

Considero pues que las iniciativas prohibitivas no son la opción que en este caso debemos darnos. Yo no soy de los que cree que hay que sacar a las industrias del país, hay gente que ya está hablando de eso, y hecho son, si mal no recuerdo, son como treinta iniciativas y muchas de ellas señalan que hay que prohibir el consumo en las escuelas, que hay que prohibir, prohibir y prohibir; lamentablemente el que prohibamos no va a disminuir, porque salen los productos y entran por ejemplo las aguas de sabores, salen las papitas pero entran los

sopes, o sea es un asunto que requiere un público más de inteligencia en su tratamiento.

Me parece que mucho está insisto en la información y en el manejo de cómo le hagamos llegar a la gente y particularmente a las mamás información para saber qué darle de comer a sus hijos.

Sostengo que la prevención y atención del sobrepeso y la obesidad requieren tres conjuntos de acciones, tres ejes que no pasan necesariamente por la prohibición de alimentos, y éste es el eje central de la propuesta que yo he venido manejando:

El primer eje es que exista información y educación nutricional ampliamente disponible, o sea necesitamos darle información a los maestros en las escuelas y hacer de la escuela el principal motor para aplicar esta información, ojo, tanto a los niños como a los padres de familia. Yo sí veo que los fines de semana podemos utilizar o en las tardes los planteles educativos para darle información a los padres, me parece que ese debe ser un elemento fundamental y es parte de la propuesta de Nueva Alianza que reflejamos en estas reformas que evidentemente están a su disposición, es decir que todos sepamos cuál es una alimentación balanceada y adecuada, que podamos identificar qué alimentos y en qué proporción podemos consumirlos sin caer en un desbalance energético.

El segundo aspecto, aparte de información y educación, es el de mejorar la alimentación, es decir llevar la información teórica a nuestras decisiones de cada día. Esto permite que no existen alimentos prohibidos por sí mismo o bebidas que tengan que retirarse del mercado, simplemente que sepamos cómo balancear nuestra alimentación.

Les pongo un ejemplo: si queremos comer una torta de tamal en la mañana, que es parte por lo menos aquí en el Distrito Federal como de la canasta básica, las tortas del tamal, puede ser que se nos antojó, igual no me la echo con una Coca Cola, ya sería un exceso, o no me la tomo con un atole, y si te la decides comer a lo mejor va a suponer que tú en la tarde o en la noche comas otro tipo de alimentos, que seguramente vas a cenar atún o seguramente vas a cenar algo que no tenga tantas calorías.

Entonces, el chiste es nada está prohibido siempre y cuando lo sepamos combinar. O que te vas a correr dos horas y te comes el atole y la torta de tamal, es ahí donde tenemos que empezar a generar más información y más elementos para que la gente pueda tomar decisiones, para que la gente pueda tomar las mejores decisiones.

Aquí tenemos mucho que hacer también los legisladores y las autoridades, porque resulta que es mucho más costoso comer saludablemente que comer alimentos en este caso que dañan la salud. Verdaderamente es impresionante cómo si uno quiere comer sano terminas pagando más, la primera semana te la avientas, pero si uno empieza a ver cuánto cuesta comer sano, los tratamientos y demás resulta que sí es una parte significativa el precio.

Entonces, tenemos que tomar medidas para ver cómo ayudamos a que alimentos, como son los alimentos orgánicos, resulten más baratos o al menos que no sea indiferente entre comprar un aguacate orgánico y un alimento procesado, o sea me parece que ahí hay muchas cosas por hacer y creo que en ese sentido la Comisión que preside mi amiga Margarita Martínez Fisher puede jugar un papel muy importante en plantear estas alternativas.

Yo he hablado de la necesidad de generar incentivos para que en la agroindustria mexicana los productos orgánicos puedan tener apoyos para ser competitivos.

Evidentemente cuando tienes muchos procesos que se hacen por máquinas de las grandes industrias te ahorras muchos problemas y muchos costos, el problema es que el campo no los tiene, entonces es ahí en donde viene el aumento de costos. Entonces, aquí yo creo que hay mucho por hacer.

Finalmente el tercer gran aspecto, aparte de información y educación, me parece que es la actividad física, y aquí hay un sinfín de cosas por hacer. Estamos trabajando con FUNSALUD, con la Fundación Mexicana de la Salud en estudios, pero el último dato que me dieron es impresionante, dicen que actualmente los niños en edad escolar en educación básica hacen a la semana 9 minutos de ejercicio, es lo que están haciendo los niños, o sea hemos renunciado a la educación física.

Tenemos instituciones muy buenas, como es la ESEF, la Escuela Superior de Educación Física, como es la Escuela Nacional de Entrenadores y los tenemos ahí por el Palacio de los Deportes abandonados, cuando ellos deberían estar ahorita diciéndonos qué tenemos que hacer. O sea, insisto, hay que revalorizar el papel de la escuela y del maestro en este tema, porque es fundamental para el futuro.

Aquí quiero resaltar también ya diversas iniciativas en apoyo a nuestros compañeros diputados, propuestas que ha hecho mi compañera Gloria Cañizo, que llevaron ya a la consideración de una nueva Ley de Educación Física, son importantísimos pero en aras de este problema, tampoco estamos promoviendo que haya más recreo, estamos promoviendo que los niños se muevan; 9 minutos de actividad física a la semana es lo que están haciendo los niños en este momento. La recomendación que han hecho diversos expertos es que por lo menos sea media hora de ejercicio, por lo menos.

En conclusión, la propuesta que nosotros estamos buscando es darle un enfoque integral, es darle una solución integral al problema. De estas iniciativas que se han presentado tanto a nivel federal como a nivel local, que intentan darle solución a un problema de salud pública, solamente tratan uno de estos aspectos, hay unas que buscan más educación física, hay unas que buscan prohibir alimentos en las escuelas, pero no hay una propuesta integral que resuelva el problema y para nosotros es fundamental darle una visión integral.

Yo no llegué a pesar 184 kilos nada más por tomar refresco, fue por tomar refresco, por no hacer ejercicio, por comer otras cosas, o sea por una combinación de factores, y también la solución tiene que ser, así como fue multifactorial las razones por las que yo llegué, igual tiene que ser la solución. Difícilmente con un aspecto, usualmente con un elemento podríamos darle solución a este problema.

Quiero decirles que el pasado 23 de octubre presenté la reforma integral sobre obesidad, en realidad son reformas a ocho leyes del Distrito Federal y una propuesta para crear una ley nueva, que es la Ley para Prevenir, Tratar y Erradicar el Sobrepeso y la Obesidad y los Trastornos Alimenticios –que son otra parte de este mismo problema- en el Distrito Federal.

Actualmente este paquete de reformas se encuentra en comisiones y espero, si todo sale bien, que se presente para su aprobación ya en abril, en el periodo de sesiones que aperturamos este sábado.

El esfuerzo que estamos tratando de hacer ahí es un esfuerzo integral. Les pongo un ejemplo de las aberraciones que teníamos en materia de legislación en el Distrito Federal. El deporte no era considerado una estrategia de salud en el Distrito Federal, o sea cuando tú revisabas la Ley del Deporte del Distrito Federal decía: “El deporte se hace en el Distrito Federal con fines de esparcimiento, con fines de alto rendimiento” y la salud, bien gracias, cuando es un elemento fundamental para dar solución a este problema.

¿Qué estamos haciendo? Primero decirle al Secretario de Salud, oiga el deporte también es su obligación. La verdad es que si alguien sabe de esto, particularmente ver el deporte como una estrategia de salud, es el doctor Mondragón y Kalb, el Secretario de Salud.

Los gimnasios que hoy tenemos al aire libre, tenemos parques en que todavía existen pesas y algunas cosas que están ahí ya muy desgastados, los hizo Manuel Mondragón cuando era parte del Gobierno Federal hace algunos años, hace como 20 años, y después de eso nadie le ha metido por ejemplo a los gimnasios al aire libre, lo que nos queda es resultado de algo de hace 20 años.

¿Cuánto nos costaría hacer un gimnasio al aire libre? La verdad es que no mucho. ¿Habría empresas y particulares dispuestos a ponerle ahí una lanita? Yo digo que sí, cuando menos lo han dicho muchos, el tema es por qué nadie lo hace, entonces parte de lo que estamos buscando es que sea ley para que ya alguien se ponga las pilas y podamos hacer este tipo de esfuerzos, porque además, y platicaba yo con una persona con la que voy a estar en un programa de radio tratando estos temas, me decía es que no puedes salir a caminar ni a las banquetas, entre los hoyos, los carros, los puestos y los perros, me dice, no puedo salir ni siquiera a caminar. Entonces, tenemos que cambiar este espacio para poder hacer un poco de actividad física y es parte de lo que estamos planteando en la iniciativa.

Aquí me pusieron un buen rollito sobre la reforma, yo lo que les puedo decir es que la reforma está disponible evidentemente para quien la quiera, aquí el buen Gonzalo tiene el póster, les puede proporcionar una fotocopia de la iniciativa, me gustaría conocer comentarios, las aportaciones de los especialistas que nos acompañaron.

Estamos reformando inclusive cosas tan sencillas que parece no tener qué ver con el problema, como la Ley de Transparencia. Es increíble que, y esto me lo dijo alguna de las personas de CONMEXICO, me dicen es que si tú buscas en Internet los espacios disponibles para hacer deporte en el Distrito Federal no existe eso, o sea no hay manera de que tú sepas a dónde puede ir a hacer un poquito de ejercicio, cosas tan elementales como eso no están disponibles y es consecuencia evidentemente primero de que esto no era considerado un problema, fue muchas de las razones por las que llegamos aquí pero lamentablemente hasta ahora nos estamos dando cuenta de los niveles que alcanzamos.

Hay que hacer muchas cosas, es un esfuerzo integral, sin duda perfectible y que pasa también por insisto revalorar el papel de la mujer en esta estrategia como parte fundamental de lo que sucede en el hogar y, dos, revalorar el papel de la escuela como elementos central para educar a niños y padres de familia. Si no logramos eso yo creo que lo demás será retórica de muchos de nosotros.

Entonces, sería lo que tendría que decir por el momento, Magui.

EL C. MODERADOR.- Agradecemos al diputado Tenorio por su exposición. La iniciativa está disponible.

Con esta ponencia cerramos la parte del foro en que escuchamos la participación de nuestros expositores.

A continuación tendríamos un intercambio de preguntas y respuestas del público hacía la mayoría de los participantes. Como tenemos versión estenográfica lo que les pediríamos es que se acerquen al micrófono.

LA C. .- Perdón. Brevemente. Antes de que comience la sesión de preguntas, respuestas y demás sí quisiera comentar acerca de lo que expresaba el diputado Tenorio acerca de sus propuestas.

Estoy totalmente de acuerdo en la propuesta, comparto porque todo lo que yo estuve manejando, una vez que nos pusimos de acuerdo en relación a lo que yo hablé, luego sus propuestas y demás, nada más quiero hacer hincapié en cuatro aspectos que se comentaron:

Uno. Me parece que hay un dato ahí erróneo en cuanto a la cantidad de calorías que contiene una lata de refresco. Hacía la proporción de que dos latas de refresco normal nos daba la mitad de calorías que se recomienda. Eso no es un dato correcto y hay que analizarlo. Una lata de refresco tiene aproximadamente 40 gramos de carbohidratos, de azúcares y esos 40 gramos en cuánto se expresan en calorías, en 160 calorías, entonces estamos hablando de que el consumo de dos refrescos nos alcanza para unas máximo 400 calorías, dependiendo del tamaño y demás. Entonces, esto de que consumen dos latas no es correcto, aquí también hay que poner muy en claro esta situación porque estamos hablando de que no debemos ser alarmistas, entonces esta cifra puede ser alarmista, es nada más cuestión de corregir bien el dato y hacer las proporciones, pero me parece sensacional.

Otro punto rápido que quiero comentar es que el comer sano no implica altos costos, esto por favor somos profesionales de la salud y tenemos nosotros la posibilidad y tenemos una amplia variedad de alimentos, vivimos en una país sensacional que nos aporta de todos, podemos comer frutas de la estación, podemos comer cereales, podemos comer una infinidad de alimentos, leguminosas, frijoles, arroz y podemos hacer una dieta saludable y correcta a bajo costo, esa es nuestra obligación como nutriólogos y profesionales de la salud, enseñarle a la gente a comer sano, saludable, correctamente y a un bajo costo, sí se puede.

Esto de consumir alimentos orgánicos, estamos hablando mucho de marketing, mucho de mercadotecnia. Los alimentos orgánicos nos cuestan tres o cuatro

veces más, pero esto no significa que el consumir alimentos orgánicos nos va a llevar a una dieta saludable. Esto también se los pongo a analizar.

El otro punto, ya toqué los tres puntos, y en relación a la actividad física el gobierno se está encargando ya de tratar de implementar la actividad física, es un punto de prevención fundamental. Yo me dedico al deporte, he estado muy metida en el área del deporte y la CONADE tiene un programa que se llama ¡Actívate!, pero a este programa siento que le falta todavía muchas herramientas para manejarlo, está haciendo sus pininos, debemos de apoyarlo, debe el gobierno de apoyar esto.

Otro programa, pero esto es a nivel de iniciativa privada, es el programa que tiene la Universidad Autónoma del Estado de México, que se llama "Camino al Andar", este programa tiene un impacto del cien por ciento de la práctica de la actividad física, dentro de sus personales académicos, alumnos y demás, impacta a muchísima gente; claro que es diferente cómo se maneja este programa, pero lo que yo quiero aquí hacer notar es que sí lo podemos hacer pero necesitamos el apoyo.

Los gimnasios que están en las áreas debemos de utilizarlos, debemos de manejar, pero no nada más es decir utilízalos, necesitamos manejar una metodología porque como comentaba el diputado Tenorio, caminar por ahí está lleno de hoyos y demás, también tenemos que ver la seguridad.

No es tan fácil actualmente que nuestros hijos, que nuestros niños, que las personas X, Y de cualquier edad salgan a esas áreas a utilizar las instalaciones. Necesitamos ver que haya seguridad, la gente no quiere salir ni siquiera caminar al parque por seguridad, entonces menos vamos a querer dejar salir a nuestros hijos a jugar a un parque público o hacer uso de las instalaciones públicas, entonces tenemos que andar y además tener una asesoría, no es nada más hacer ejercicio, ve y utiliza el parque o la instalación pública, debemos de tener gente que conozca de actividad física para que asesores, porque si nosotros hacemos la actividad física de una manera no correcta nos va a ocasionar problemas.

Entonces, perdón, pero estos eran mis comentarios así breves y rápidos. Gracias.

EL C. MODERADOR.- Por favor nombre.

LA LIC. BRENDA YÁÑEZ.- Hola. Buenos. Soy la licenciada en educación Brenda Yáñez, como les comentaba trabajo en el IMSS como jefa de servicio en una unidad de medicina familiar y también me dedico a la privada.

Yo me he percatado que desafortunadamente, y aprovecho que están aquí los diputados para hacerles esa pequeña o grande petición, que no se nos ha dado el espacio, nosotros hemos luchado por este espacio, no se nos ha reconocido, no se nos remunera.

Yo estoy como jefa de servicio y la hago de nutrióloga, de asistente, de educador para la salud, de educador para diabetes, la hago de todo, yo soy nutrióloga pediátrica, soy única y yo hago todos estos roles y lo hago porque me apasiona la nutrición, porque yo estoy casada con la prevención, por eso soy nutriólogo, entonces yo creo que nos están desaprovechando un tanto.

Valdría la pena que la Asamblea Legislativa haga una revisión sobre el perfil del nutriólogo. El nutriólogo puede estar en muchos lugares, en las escuelas, en las clínicas, en los hospitales, en foros como éste para aprovechar y así nosotros divulgar que la salud y la prevención es primordial.

Nosotros en la unidad hacemos juntas cada mes y la directora nos ha comentado que tenemos que hacer mucho énfasis acerca de la prevención de las enfermedades crónico-degenerativas, que este presupuesto que se nos destina, que en este año se quedó con el mismo presupuesto, no nos lo incrementaron, pero dijimos vamos a hacer maravillas con esto; ella me está de una cierta forma presionando, y yo la entiendo que yo como nutrióloga tengo que hacer un esfuerzo extra para poder sacar a la población, pero en una unidad una nutrióloga sola es imposible, imposible.

Se ha comentado cada sesión que tenemos que si nosotros educáramos a los pacientes, si promoviéramos y lográramos un cambio, que el paciente tenga un compromiso por su salud, que sea más adjetivo en su salud, vamos a ahorrarnos muchísimo dinero en medicamentos para enfermedades crónico-degenerativas y

ese presupuesto lo podemos destinar para enfermedades que realmente ameriten ese medicamento: SIDA, Leucemia, insuficiencia renal, hipertensión, no lo sé.

Pero yo creo y aprovecho este foro para que ojalá se me escuche, y yo creo que muchas nutriólogas tenemos esta inquietud, a veces no nos atrevemos, pero yo sí me atreví, ojalá que se haga algo. Muchísimas gracias por la invitación, felicito a todos, estoy muy orgullosas de estar aquí y compartir con ustedes.

Gracias.

EL C. CARLOS RAFAEL VALENCIA PARRA.- Muy buenos días a todos, señoras diputadas, señor diputado.

Yo soy Carlos Rafael Valencia Parra, soy Presidente del Instituto Mexicano de Educación para el Consumo, somos una asociación civil que nos preocupamos precisamente por este temas y en el cual ya hemos desarrollado talleres precisamente para ofrecerle a los niños, a los padres de familia, a los maestros formas de cómo consumir mejor.

Los problemas de salud tienen que ver con los problemas que hay desde cuándo se aprendió a consumir en casa, es decir a comprar. La información sobre calorías es muy importante, la información sobre la forma en que están manufacturados los productos no la conocemos. Nosotros ofrecemos eso y obviamente nos parece muy interesante el interés que ustedes tienen, y queremos poner a disposición de ustedes este Instituto.

LA C. BERTHA .- ... se voltea y le digo Oiga ¿puedo comer normal? Ni me contestó porque dice los diabéticos no tienen un día para cambiar sus hábitos.

Luego con otro médico me dice cuánta medicina está tomando, tiene 90 de glucosa, dije ahorita me salgo a comer un sándwich, y me dice qué está comiendo, pues tal y tal, me dice qué bueno. Yo le dije oiga doctor, estoy me preocupada porque como mucho y sigo bajando de peso, me voltea a ver así, señora le sobran 15 kilos, te dicen que debes comer verduras, pero no te dicen de qué verduras, entonces yo digo voy a comer frutas, voy a comerme dos plátanos porque se me antojan.

Yo era de las gordas, de los sopes, cosas saladas, y ahora cómo se me antoja un chocolote, entonces el día de mi cumpleaños les pido por favor no me manden una tarjetita, menor mándenme una monedita de diez pesos para que yo me pueda comprar cilantro y que mi comida sea buena.

Entonces, también esta esa parte de cómo comemos, es un proceso bien difícil donde nadie se pone de acuerdo. Uno me dice, pues le aumentaos la dosis de medicamento pero coma; o sea, lo importante en algunas de las asociaciones que vienen ahorita, acabo de escuchar una plática, lo importante no es bajar de peso, es estar bien alimentado, pero si yo tengo grasa estoy mal, tengo dos, unos cuates que murieron de viejos, pero tengo una cuñada que falleció por un infarto cerebral y una hermana que también.

Entonces, la diabetes es un problema de salud enorme, no aprendemos, no se difunde y nosotros estamos en estado de indefensión, porque no sabemos ni cuánto ni cómo ni a qué horas y eso de los desayunos de verdad pues qué bueno que ya estoy grande, qué bueno que lo disfruté, estaba mejor antes y no era y la Coca de verdad también, bueno, el refresco es una manera de bajarle porque mi máximo hace unos meses, que lloraba yo porque no podía comer, era comerme una torta de queso panela con lechuga, ése era mi máximo y ahora sí sé que puedo comer todo lo que se me antoje y si me como mi hamburguesa una vez al mes, pues ya sé que no tiene que tener caso, pero lo he tenido que aprender a golpes y con todas las opiniones diferentes, hasta de los institutos de investigación.

EL C. MODERADOR.- Gracias, doña Bertha por su testimonio. ¿Hay alguna pregunta adicional?

LA C. ADELAIDA LÓPEZ MERCADO.- Buenas tardes. Soy Adelaida López Mercado, soy nutrióloga y yo festejo mucho que nos hayan invitado a este foro y yo creo que el espíritu del foro que son edulcorantes y nutriciones buscar opciones.

Entonces, yo sí siento que aquí no debemos de jugar bandos. La industria de la alimentación está, existe, tiene mucho interés en participar en todo esto, las

personas tienen mucho interés en saber, los que nos dedicamos a esto tenemos mucho interés en aportar y, bueno, ya el hecho que estemos aquí pudiendo hablar es importante; sin embargo, sí creo que hay que buscar un equilibrio para estas leyes que van a salir, porque siento que puede haber otros sectores que no están completamente involucrados y hay muchos esfuerzos que ya existen.

Entonces, se hace un esfuerzo acá, donde ya se gastó allá y ninguno de los dos lo logra por falta de recursos. Entonces, sí como mi reflexión al final es cuando uno lo vive en carne propia, tiene hijos, tiene pacientes y está en esto, es un problema de educación que requiere de la participación de todos, claro con un líder, pero el líder se tiene que caracterizar los buscar los diferentes puntos de vista y sentirse de toda la industria y de todo, desde el que lo produce, hasta el que lo consume, hasta el que todavía no le sabe muy bien y aquí incluyo también a las cadenas de autoservicios, se está olvidando, tú vas ahí y tienes que hacer el súper, cómo haces un súper de acuerdo a muchas cosas, es muy complejo, pero no satanizar nada, porque si no también caes en el exceso.

Ese es mi comentario.

EL C. MODERADOR.- Gracias. Si hubiera una última pregunta y pasamos después con el panel.

LA C. BERENICE MADRIGAL.- Yo soy maestra en ciencias en el área de alimentos, bueno, me encanta todo esto y estoy muy involucrada con los edulcorantes, pero tengo una preocupación muy fuerte acerca de la información que recibe la gente acerca de los edulcorantes.

Mucha gente los ha adoptado como una medida para bajar de peso, para el control de peso, pero mucha gente también tiene miedo de los edulcorantes: no, porque contiene apártame, no porque contiene ciclomato; de hecho recientemente todo el problema de refresco de Cola que tuvo que reformular el producto porque en cuestiones de mercadotecnia los estaba afectando de una manera impresionante, yo me topé con muchos casos de la gente o en mi familia me preguntaban: oye, pero ¿Por qué están reformulando esto, yo me la tomé durante tres meses, me va a hacer daño? No. El problema es que la gente comienza a

mandar las famosas cadenas, hacer una campaña negativa, desinformación y entonces la gente ahora tiene miedo.

Entonces, yo lo que he estado pensando, que sería muy bueno y aquí lo pongo sobre la mesa, es proponer a las compañías de productos que contengan edulcorantes, por ejemplo los refrescos, manejar una campaña donde en el mismo producto aparezca una leyenda de qué es edulcorante, qué es el apártame e incluso proponer que no solamente en el etiquetado aparezca como un ingrediente, sino que hagamos una excepción y digamos qué dosis tiene de ese edulcorante, para que la gente no tenga miedo de consumirlo y que pueda, más bien irse por los beneficios de los edulcorantes y no satanizarlos por una mala campaña.

Entonces, ese es mi comentario, ojalá que, bueno, que trascienda.

EL C. MODERADOR.- Pasemos a una ronda de, una más.

LA C. .- Yo creo que los edulcorantes son una opción para los pacientes con diabetes, obesidad, los niños con obesidad. Hay un estudio de la American Jorga, la Clinica Nutrition del 2006, en el cual uno de los patrocinadores fue Splenda y nos recomienda que el cambio tiene que ser a nivel familiar y no nada más los tienen que someterse a los cambios, los papás juegan un papel súper importante y eso ya lo sabemos todos y en ese artículo en especial hace mucho énfasis sobre el ejercicio y modificar pequeñas conductas alimentarias, en el cual yo voy a sustituir el azúcar por algún edulcorante artificial, que en este caso habla de Splenda.

Entonces, los edulcorantes son una opción, pero ojo, como nutriólogos, como médicos que tengan que ver con la nutrición, tenemos que saber cómo estamos dirigiendo ese conocimiento, hacia dónde lo estamos dirigiendo, lo más importante es que le enseñemos a la gente a comer y que lo vea como opción y también saber que los edulcorantes no se usan para los niños que tienen a lo mejor un peso normal o que tienen desnutrición o bajo peso o talla baja, ojo con eso también y, bueno, es una buena opción que se pueden utilizar.

EL C. MODERADOR.- Muchas gracias. Pasaremos a una ronda breve de conclusiones por parte de nuestros panelistas. Empezaríamos con Rosa María.

LA C. ROSA MARÍA.- Conclusiones: Estilo de vida saludable, modificación de hábitos hacia una vida en donde evitemos el sedentarismo, incrementemos la actividad física, disminuyamos el consumo de bebidas alcohólicas y del humo del tabaco. Entonces prevención, ésa es mi conclusión.

En cuanto al uso de edulcorantes, pueden entrar dentro de esta prevención porque nos van a ayudar y contribuyen a que manejemos un mejor estilo de vida, pero como opción, porque como les puse en mi lámina alertas. Debemos de considerar este punto y tener la ética y la obligación de orientar a nuestros pacientes e informar adecuadamente. Gracias.

LA C. .- Como conclusión, me gustaría también dejar el hecho de que debemos tomar decisiones informadas, la fuente de donde obtenemos nosotros los datos es importante, no hay que dejarnos llevar tal vez también lo mencionaba hace ratito el comentario de edulcorantes prohibidos o no prohibidos, muchas veces la industria alimentaria también en su afán por vender o dar a conocer un producto lanza campañas de desprestigio contra la competencia y eso ¿Qué pasa? Causa mayor desinformación y confusión entre los consumidores, entonces dicen: apártame es malo porque salió Splenda o, bueno, sucralosa y hay salió ciclamato y no sé qué es eso tampoco y me da miedo y dicen que es malo.

Entonces, hay opciones, se hacen estudios para que la verdad la población esté informada y tenga consumos seguros también y que beneficien en el caso de personas con diabetes, personas con sobrepeso tengan opciones más sanas y también puedan llevar un estilo de vida sano, adecuado y que lo puedan adaptar toda la vida no nada más un tiempo, sino sea ya un estilo de por vida saludable y que, bueno, previendo todo esto y tratando enfermedades crónico degenerativas. Gracias.

LA C. .- Además de que los edulcorantes, efectivamente son una opción, no tenemos que perder de vista que tenemos que cambiar nuestros

conceptos, que de entrada si dejamos de ver a la obesidad como lo más normal como comentaban y tomamos conciencia como población que la obesidad es una enfermedad, vamos a prevenir y ni vamos a utilizar tantos edulcorantes, vamos a tratar de generar cambios en el estilo de vida, vamos a mejorar nuestro aspecto salud como población y como país.

Entonces, como nutriólogos sabemos que somos educadores por excelencia, entonces no tenemos que, bueno, parece que lo repetimos en todos los foros en los que estamos, pero sí es importante tomar en consideración estos aspectos.

Otro punto que aunque es harina de otro costal, como comentábamos son los productos que día a día se venden como suplementos, como Metaboltonics, como Capslim, como todo este tipo de cosas, que aparte como el paciente obeso siente o la gente que come que no tiene buenos hábitos, cree que con eso tienen una opción, ojo, no estamos viendo los riesgos a la salud que todo ese tipo de productos que no tienen sustento científico, que no están permitidos por organismos; o sea, la gente se preocupa mucho por los edulcorantes como comentábamos con la diputada, pero no por ese tipo de productos que consumen a pasto.

Entonces, aguas, también ahí como nutriólogos tenemos que ganarle a la mercadotecnia, porque a veces el paciente nos llega con diez cosas que nos pregunta que hay que ni siquiera lo he escuchado, pues hay que buscarlo ¿Por qué? Porque finalmente si nosotros tenemos la capacidad de realizar y saber qué tiene y poder orientar a la población para evitar que eso, porque eso le favorece, porque si la persona comió todo lo que quiera, pero con eso va a tener resultados rápidos; eso no existe. Entonces, es lo que también tenemos nosotros que orientar; cuidado con ese tipo de productos que en varios años van a tener problemas.

LA C. .- Yo quiero tomar como conclusión propia los ejes de acción que nos mencionó el diputado de la información y la educación nutricional, que sea disponible, comprensible, a través sobre todo de las escuelas, mejorar la alimentación y la actividad física, porque si estamos consumiendo más de lo que

quemamos, definitivamente el balance es positivo y tendremos obesidad; sin embargo, creo que las leyes no bastan y quiero dejar una pregunta en la mesa de cómo se van a asegurar que esta ley en realidad resuelva y que no sea una letra muerta; porque como ciudadana lo digo sin ningún temor, a veces estamos hasta cansados de las normatividades o del trabajo legislativo que nos sirve para la sociedad. Un ejemplo que me viene inmediato es el asunto de la separación de la basura, desde cuándo se aprobó, se instauró, pero no hay los elementos para que esto se lleve a cabo.

Entonces, me temo que esta iniciativa de tan buen voluntad, tenga el mismo desenlace.

Si no hay seguridad en los parques para hacer ejercicio, si las delegaciones están más preocupadas por dar permisos para construir edificios que por el bienestar de la ciudadanía, de qué estamos hablando; a lo mejor están usando mucho tiempo en hacer leyes, que no se van a poder implementar.

Esa preocupación se las dejo como ciudadana y con mucho respeto, eh.

LA C. .- Yo quiero dar mi opinión en este foro y lo voy a dar como médico que soy, porque yo soy médico y tengo muchos años estudiando las cuestiones de obesidad y nutrición.

En 1985, 1983 estábamos haciendo un estudio de los planes de estudio de las Escuelas de Medicina y estábamos viendo la parte de nutrición en ellas y, bueno, veíamos la parte nula en la que se refiere a nutrición. En ese entonces las Escuelas de Nutrición y Dietética, bueno, era la Escuela del ISSSTE, era la que estaba formando la mayoría de esos nutriólogos que estaban y tenía una orientación que era la parte de la parte de educación; sin embargo, al paso del tiempo y con las estadísticas que se dieron en relación a la obesidad en México y los estudios que tuvimos con las CENSAS, el problema comenzó a ganarnos terreno y comenzamos a perder la visión que nosotros habíamos estado manejando para ese entonces.

Actualmente el problema nos ha rebasado, no es problema de una profesión, no es problema de una sola disciplina, el problema es mucho más grande. La

obesidad se defina, lástima que ya se fue el doctor González Barranco, porque él lo hizo muy bien en el consenso de obesidad del 2000 en el que estuvo participando, la obesidad se define como una enfermedad en un templete poligénico.

Entonces, si son muchas las causas, obviamente que son muchas las estrategias que debemos de llevar a cabo para poder resolver el problema.

Actualmente en este momento lo que nos está tocando es la parte de la propuesta de regulación de los edulcorantes o la parte de ver si efectivamente son útiles o no son útiles; yo considero que sí son muy útiles desde el punto de vista su parte donde se van a utilizar que son los pacientes que en un momento dado hay que disminuir la cantidad de carbohidratos simples en su dieta, van a ser útiles en el paciente obeso, en el que lo voy a manejar para que se pueda adherir mejor a su tratamiento, van a ser útiles mientras no se evidencie en alguna situación el hecho de que no puedan ser utilizados y que exista una evidencia de ello, como se maneja actualmente en medicina, todo basado en evidencias.

Entonces, cuando yo tengo la evidencia y efectivamente no se puede dar, en ese momento lo vamos a suspender y lo vamos a quitar y no porque se esté manejando de manera legítima la información.

Entonces, ésa sería la aportación en este momento. Mi conclusión es que obviamente que cada parte, cada profesional que tiene que ver con algo de obesidad, así sea el sanitarista, así sea el epidemiólogo, el médico, el nutriólogo que juega un papel determinante en la parte educativa, o sea cualquier, el psicólogo; que ayer por ejemplo estaba yo en una reunión con psiquiatras y estábamos viendo este problema de obesidad y relación al manejo y hablábamos del tiempo y la reestructuración cognoscitiva y la adherencia que pueden tener los pacientes a través del apoyo psiquiátrico y psicológico que se les pueda dar; o sea, cada quien va a jugar un papel y cada quien tiene un espacio ni nos lo debemos de pelear ni nada por el estilo, el pastel es tan grande, el problema es tan grande, que a todos nos va a tocar una rebanadota, a los médicos, a los nutriólogos, a los psicólogos, a los del deporte, a los políticos, todos vamos a tener

un pedazo enorme de este pastel y obviamente que cada quien tenemos que hacer nuestra parte para que este problema se resuelva y no tengamos lo que la Organización Mundial de la Salud mencionó.

Si no hacemos algo, para el 2020 el 100 por ciento de la población mundial va a ser obeso; eso lo dijeron cuando México tenía, creo que estábamos hablando del 27 por ciento y ahorita ya estamos en un 70 por ciento de sobrepeso y obesidad y obviamente que ya nos estamos, ahora sí los normales, los que son de estar en peso normal, son los anormales, son los que no están dentro de la mayoría.

Entonces, el problema es muy grande y hay que resolverlo lo mejor y con nuestra aportación lo mejor que podamos.

A mí tal vez en mi parte educativa, que sería las escuelas de medicina, en mi parte educativa que es con mis pacientes, en mi parte que me corresponda en la participación de estos foros y con eso yo creo que pudiéramos ir avanzando cada vez más y más, ganándole terreno a este problema, que obviamente que es un problema muy importante y que es el problema prioritario, de salud pública actualmente en este momento, al igual que los problemas de enfermedades crónicas degenerativas, donde vamos agarrados de la mano, no nos separamos, vamos agarrados de la mano obesidad con problemas crónicos degenerativos. Gracias.

EL C. DIPUTADO XIUH GUILLERMO TENORIO ANTIGA.- Yo sí quisiera hacer algunos comentarios puntuales a algunas de las participaciones que nos hicieron favor de compartir con nosotros y empiezo por los comentarios que me hizo favor de hacer Rosa María.

Yo todos los datos que cité están respaldados en fuentes que me parecen válidas, hablamos de que una lata de refresco tiene el 25 por ciento del requerimiento calórico necesario para el funcionamiento del metabolismo basal, no tanto para el requerimiento, digamos para estar vivo, es parte de lo que nosotros estamos planteando con esos datos; pero creo que independientemente de que sean 40 gramos de azúcar, son 80 calorías, queda claro que tomar refresco genera daños a la salud, sobre todo si se no se acompaña de actividad física y de una buena alimentación.

Yo sí creo, y es una percepción y aquí me pongo del lado de un paciente, de un ciudadano común y corriente, que lamentablemente comer sano sí resulta más caro y no solamente en términos económicos, sino los economistas lo llaman “costos de transacción”, que es cuando resulta muy difícil hacer algo.

Si yo quisiera comer sano, o sea yo soy una persona que vive sola, que conseguir una ensalada me resulta mucho más difícil que salir a la calle y pararme en el primer puesto, a lo mejor resistes el primero, resistes el segundo, pero ya el tercero doblas las manos.

Así que tenemos que hacer un cambio y comparto contigo que el objetivo es comer sano; o sea, debemos lograr que toda la gente coma sano a precios más que accesibles y que esté disponible la comida. Después de las 10 de la noche es prácticamente conseguir un lugar donde tomar una ensalada, donde comer relativamente sano; o sea, después de las 10 de la noche o son tacos o tacos o tacos. Entonces, ahí es donde tenemos que empezar también a cambiar la lógica de mercado y me parece que tenemos mucho por hacer.

Tienes muchísima razón, o sea en que la CONADE está trabajando de manera adecuada, yo he platicado muchísimo con el Titular de la Comisión, con Carlos Hermsillo, me parece que hay que respaldar mucho los esfuerzos que están haciendo ahí, dotarlos de presupuesto, es una cuestión también federal, pero me parece que sin duda hay que hacerlo y comparto con ustedes el diagnóstico y la seguridad, viene plasmado en la iniciativa, ya no quise entrar a fondo a desmenuzar la iniciativa, pero lo que tenemos es claramente un entorno que no ayuda a combatir este problema, hay inseguridad, hay atractivos o acciones que generan el sedentarismo, como es el Internet, los videojuegos, la televisión que obligan o que invitan a los niños a estar en casa, en fin, y el entorno verdaderamente no nos ayuda y vamos a tener que hacer muchas cosas para cambiar esta situación.

Brenda nos hablaba de, bueno, evidentemente de revalorar el papel del nutriólogo, Yo ahora que he estado más o menos metido en estos temas, me di cuenta que había una lucha antagónica como entre médicos y nutriólogos y que luego no se

les permitía a los nutriólogos, inclusive me he encontrado con algunos médicos que dicen los nutriólogos no saben; o sea, una cosa ahí extraña, yo creo que son fundamentales, yo creo que son una pieza elemental en esto.

Creo que hay que ir al fondo del problema, Brenda. La obesidad no era considerada una enfermedad hasta hace muy poco tiempo y muchos de los médicos que tenemos hoy en día fueron formados cuando la obesidad no era, vamos, ni siquiera considerada enfermedad y menos un problema de salud pública tan grave como el que tenemos ahorita.

Yo estuve la semana pasada en una reunión con el doctor Córdoba Villalobos, el Secretario de Salud Federal, con el Subsecretario Mauricio Hernández, en la Academia de la Medicina ahí en el Hospital Siglo XXI y todos coincidieron en la necesidad de actualizar planes de estudio, de universidades, de médicos, de nutriólogos y de convertir la parte de nutrición en un elemento fundamental, es una de las cosas que vamos a empezar a observar, el cambio en los planes de estudios y darle un papel fundamental a los nutriólogos en todo este problema y, bueno, evidentemente, digamos, el colmo, así de esta problemática que tú muy bien señalas, es que en un foro que organizamos hace algunos meses vino alguien del IMSS y nos decía: es que el problema de la obesidad empieza por el IMSS, o sea buena parte de nuestros médicos y enfermeras tienen un problema de sobrepeso y obesidad, o sea, vamos, y yo vengo de un foro ahorita de tabaquismo e igual nos decían es que el problema es que uno de cuatro médicos fuma.

Entonces, estamos ante una cuestión que va a generar y ya lo decía en la mesa, muchos cambios culturales, muchos cambios en como se dice ahora en los usos y costumbres para lograr verdaderamente hacer este cambio en la salud de nuestra población.

Carlos, me parece que es fundamental el papel de ustedes en esto. Yo insisto, cuando yo hablo de darle elementos a la gente para fortalecer el papel del consumidor y ojalá lo podamos fortalecer en otras materias; o sea, que podamos decidir, no quiero entrar a otros debates, pero desde qué gasolina usamos; o sea,

pero es fundamental lo que estamos haciendo y ojalá podamos trabajar no solamente en este tema con ustedes, con el Instituto, sino en muchas otras materias donde requerimos también un papel más activo en este caso de quienes defienden los derechos de los consumidores; qué lastima que tenemos tan cerca el Día del Consumidor si no hubiéramos podido hacer algo más a fondo pero, bueno, eso no nos impide hacer otras acciones a futuro.

Quiero aprovechar para también no deslindar responsabilidades, pero también explicarles qué podemos hacer nosotros como legisladores locales, en este caso la diputada Martínez Fisher y su servidor; o sea, hay materias y competencias que son digamos para las autoridades de la ciudad, hay otras que son para las autoridades federales, es decir para los diputados federales y los senadores, cosas tan importantes que tienen que ver con el consumidor, como el etiquetado, como la publicidad que tú hablabas ahorita de que ya algunas empresas están autorregulando en materia de publicidad a niños, son cuestiones que tienen que ver con acciones legislativas en el nivel federal.

La buena noticia es que ya estamos trabajando ahí y ahorita voy a cerrar con esa parte, pero nosotros tenemos que partir también de lo que podemos hacer como autoridades locales y con las facultades que podemos hacer.

Entonces, por eso también la iniciativa que presento y que pedí que la mandaran a fotocopiar, ojalá y pudieran traerla en aras de poder también conocer sus comentarios en el corto plazo, también está muy limitada en ese sentido, en que hay facultades que no podemos nosotros invadir, que son de la Federación, que son del Presidente de la República, que son del Congreso de la Unión pero, bueno, creo que son un buen esfuerzo también partiendo de lo que sí podemos hacer nosotros como autoridades locales.

En el caso de la señora Betina, me parece que era el nombre correcto, usted tocó un tema que es, bueno, dos temas que me parecen fundamentales, el asunto de los desayunos, cuando lo tocó me vino a la mente el asunto de los desayunos escolares y ahí tenemos una situación fundamental que resolver y que afortunadamente también ya la están atacando.

Los desayunos escolares como los conocemos hoy en día, fueron creados o diseñados cuando el problema era más bien del lado de la desnutrición, no del lado de la obesidad, entonces, teníamos una serie de alimentos que le daba cierto nivel calórico para los niños, pues tienes una concha, tienes una palanqueta, tienes leche entera, tienes muchas cosas y ahorita lo que nos estamos dando cuenta, es que las dinámicas cambiaron y ahora nos estamos dando cuenta que el niño hay veces que desayuna en casa, entonces se echa un plato de cereal y luego llega a la escuela y se come el desayuno escolar enterito y lleva algo de dinero para comprarse unas papitas o algo a la hora del descanso, de manera que a las 12 del día el niño ya se hizo sus tres comidas y ya rebasó la ingesta calórica necesaria por mucho a las 12 del día.

Entonces, evidentemente hay que hacer un cambio en la lógica con la que está diseñado el desayuno escolar; afortunadamente ya está actuando el Instituto Nacional de Salud Pública, está actuando el Instituto Nacional de Nutrición, las autoridades federales ya están trabajando para hacer un desayuno más cercano a lo que se decía, que tenga un fruta, que tenga algo más adecuado para lo que hace el niño en el resto del día, porque si no consideramos eso, pues evidentemente le estamos dando una pequeña bombita en la mañana a los niños, cuando sobre todo no hacen ejercicio y otro tipo de aspectos; fundamental lo que tocó.

El otro tema que a mí la verdad oyéndola me recordó mi etapa de paciente es cuando a uno le dicen es que eres anormal o si eres normal, yo creo que lo que hay que entender es que quienes tenemos sobrepeso y obesidad, somos personas enfermas; eso sí hay que entender que esto es una enfermedad y que es una lucha que hay que refrendar todos los días.

Yo he logrado vencer el problema de la obesidad que tenía, pero por supuesto que yo como usted me levanto en las mañanas y digo: que flojerita hacer ejercicio hoy y por supuesto que veo unas conchas en la mesa y pues uno es débil frente a eso pero, bueno, parte de lo que hay que entender es que esta es una lucha que hay que refrendar todos los días y de verdad me dio mucho gusto escucharla, porque

son parte de los problemas que tenemos que combatir como pacientes, o sea desde el punto de vista de un paciente y ahí me quito mi traje de diputado.

Rosana tienes toda la razón en un aspecto fundamental, para mí la industria alimenticia es parte de la solución; o sea, ahorita la han querido poner a la industria alimenticia como el enemigo a vencer y usted, a mí me parece que son parte de la solución y me parece además, por lo menos lo que yo he escuchado en diversas reuniones unilaterales con varias empresas y con México en pleno, he escuchado buena disposición para trabajar con ellos.

Me parece que hay mucho por hacer. Yo ya les dije que en lo primero que deben hacer es adoptar las medidas que sus empresas han adoptado en otros países y que si ese asunto ahí de autorregulación y que no merecemos un trato diferente los mexicanos; o sea, eso sí he sido muy enfático con ellos, pero por supuesto que veo yo una muy buena disposición de parte de ellos y yo los considero parte de la solución y comparto con Rosana el dicho de que en este todos tenemos que entrarle al tema, o sea todos, sociedad civil, diputados, los tres niveles de gobierno, los médicos, los nutriólogos, todo mundo va a tener que entrarle, los maestros, las escuelas y los padres de familia porque si no, o sea el problema es tan grave y yo no diría, no me acuerdo de la frase que usaste, pero el pastel yo diría este es un problema de estado, o sea es un problema del estado mexicano en su conjunto y solamente si le entramos todos lo vamos a resolver.

Finalmente, Berenice tienes toda la razón en cuanto a que necesitamos más información (inaudible) verdaderamente muy complejo que si la porción, que si las fórmulas, no sabes y evidentemente que ante la falta de información haya incertidumbre y eso genera en última instancia miedo, como lo dijiste, es decir, qué me estoy tomando.

Sin duda, tenemos que avanzar muchísimo en materia de etiquetado, en materia de otros temas, pero este es un asunto de legislación federal, en este momento nosotros ahí muchas posibilidades para hacer, salvo sí sumarnos a este llamado que gente como tú planteas muy bien, necesitamos dar más información y más elementos para evitar también lo que se comentaba por acá, las guerras sucias

entre las mismas empresas y demás, que lo único que generan es incertidumbre, creo que en última instancia no beneficia a nadie.

De ahí me paso finalmente a tres comentarios. Al igual que lo dije de la industria alimenticia, a mí me parece que edulcorantes y su utilización son parte de la solución de este problema, necesitamos más información, necesitamos fomentar su uso, pero evidentemente en las cantidades, en las porciones, en los consumidores que lo puedan hacer. O sea, queda claro que hay ciertas personas, como decían, los menores de edad, ciertas características, que ahí no se puede consumir, y hay que decirlo con toda transparencia, pero me parece que son parte de la solución, sobre todo cuando uno tiene el hábito ya de comer dulce. Yo más que he luchado contra el problema, hoy yo sigo siendo postrero, me gusta y es algo con lo que creo que difícilmente voy a poder a dejarlo, entonces esto evidentemente son parte de la solución y yo creo que hay que emplear muchísimo la información, y de ahí felicito esta decisión de Margarita Martínez Fisher, de llevar a cabo este foro.

Yo terminaría finalmente con dos aspectos. La principal conclusión a la que llegamos la semana pasada en esta reunión de la Academia Mexicana de la Medicina, es que la principal causa de muerte en el país son las enfermedades cardiovasculares no transmisibles, es la principal causa de muerte de México y que es cáncer, es diabetes, es hipertensión. Nos cuestan un súper billete, nos cuesta muchísimo dinero atenderlos, y son dos sus principales orígenes: la obesidad y el tabaquismo, son, digamos, la gran conclusión que al menos yo saqué de esa reunión.

El pasado 26 de febrero, el país, no solamente el D. F., el país dio un paso fundamental aprobándose las leyes tanto federal como local que básicamente es un golpe letal al tabaquismo. Falta hacer mucho en la obesidad, mucho y ahí están pendientes algunas reformas importantes que es el etiquetado, el asunto de la publicidad y demás que son batallas que habrá que dar en la federación, pero que estamos trabajando ya de manera conjunta un grupo de políticos, está el doctor Córdoba Villalobos que es el Secretario de Salud federal, el doctor Mauricio

Hernández que es el Subsecretario de Prevención federal, el doctor Mondragón y Kalb que es el Secretario de Salud del Distrito Federal, el diputado Héctor Ramírez Barba, Presidente de la Comisión de Salud de la Cámara de Diputados, el diputado Marco García Ayala, de la Comisión de Salud de la Asamblea Legislativa del Distrito Federal.

Lo que quiero decirles es que estamos un grupo de actores políticos de diferentes partidos, de diferente forma de pensar, pero que tenemos muy claro que este asunto de combatir las enfermedades cardiovasculares no transmisibles es urgente, es necesario y lo tenemos que hacer.

Y recupero la pregunta que creo que con toda legitimidad nos hacías y que hay que contestar: Cómo asegurar que las leyes se cumplan, y ese es un asunto que nos supera a los diputados, que nos supera a los políticos, o sea, vamos a necesitar del trabajo de todos, del esfuerzo de todos. Nosotros aprobamos una ley el pasado 26 de febrero que consolida los espacios 100% libres de humo, no fue fácil lograrlo, créanme, a mí me llovió sobre mojado estar en ese debate. Va a ser vigente el próximo 3 de abril, va a estar prohibido fumar en espacios públicos cerrados. Hay que decirlo, no vamos a amanecer el 3 de abril sin humo, o sea, es un proceso donde vamos a necesitar la mano y el trabajo de todos. Y yo aquí les quiero decir que se cumplan las leyes es una responsabilidad de todos como ciudadanos, independientemente si somos diputados, médicos, nutriólogos, economistas, abogados, lo que sea, o sea que se cumplan las leyes en nuestro país es una responsabilidad de todos. Lo vamos a lograr si todos nos comprometemos a ello, y con ello le dejo que creo el micrófono a la diputada Martínez Fisher que ha estado muy calladita hoy. Vi que había interés de hacer algunas preguntas, con gusto los ponentes las contestaran en corto para no alargar más el foro.

Por último nuestra anfitriona del día de hoy, nuestra Presidenta de la Comisión de Abasto y Distribución de Alimentos de esta IV Legislatura, para un mensaje final y su declaración de clausura.

LA C. DIPUTADA MARGARITA MARIA MARTINEZ FHSER.- Muchísimas gracias.

Por supuesto muy interesante la información que nos han dado aquí, yo creo que retomo también la pregunta de la doctora en química sobre si las leyes sirven o no para resolver problemas reales y un poco a manera de conclusión, reflexionar sobre este tema, es decir cuando nos comentan que hay 14 millones de niños con sobrepeso, cuando nos comentan que hay 66 por ciento de hombres y 71 por ciento de mujeres en el país que no tienen condiciones de peso normal y cuando nos dicen que no es un problema estético sino de salud pública y hablamos de la necesidad de la educación y de la política pública, creo que sí las leyes pueden servir en ese sentido.

Hicimos una revisión en esta mesa, nos expusieron de manera bastante somera la parte de las normas tanto a nivel internacional, la Unión Europea, Estados Unidos, incluso México, en materia de alimentos, muy específico lo que tiene que ver con edulcorantes, a lo mejor sí poner en la mesa que el tema de regulación o de normalización de los alimentos es un tema que sí tiene que ver con aspectos federales, pero que dar un paso hacia el tema de obligar desde las leyes a las autoridades a generar política pública específica, sí es un tema que deberíamos de poner en la mesa como nos comenta Xiu Tenorio, en la parte que dotes como legislador de presupuesto a las escuelas para que tengan agua potable, sí es posible influir desde el punto de vista legislativo, más allá de la regulación o de la normalización generando política pública, obligar a las autoridades de la Ciudad de México a trabajar por la salud y por la nutrición.

Rescato de la doctora Rossana Alcaraz todo lo que tiene que ver con la seguridad en los alimentos, lo que buscamos los consumidores en la parte de seguridad, que no cauce daño, que tenga un sabor agradable, parecido al que estás buscando, a parte que sea físicamente parecido, que se pueda cocinar y que te de seguridad a largo plazo, creo que sí nos resumió de manera muy precisa lo que buscamos los consumidores a la hora de buscar alternativas en la parte de edulcorantes y creo que vale mucho la pena.

Un dato que yo no sabía, no soy científica, pero la parte de darnos información en específico de que son aminoácidos, que vienen de aminoácidos que ya de entrada estás consumiendo en otros alimentos, creo que son datos que nos pueden también servir para mitificar, para no satanizar, para no caer en estas estrategias que de pronto que la publicidad y la mercadotecnia, esta competencia voraz entre diversas marcas, un mismo concepto en un momento dado pues te pueden confundir, básicamente también rescatar la parte que nos comenta el comer o tomar alimentos reducidos en azúcar o utilizar edulcorantes no necesariamente te va a hacer bajar de peso, no necesariamente te va a adelgazar, sino que parte también de una asesoría en términos de la dieta, de tener control médico nutricional, eso es muy importante.

Creo que retomar lo que nos comenta Nadia Montes, en la parte de siempre verificar fuentes en términos de la información que nos llega, creo que eso es muy importante encontrar esas fuentes, nos hablaban de jornales de medicina, de organizaciones a nivel internacional donde uno puede acudir y encontrar información, no necesariamente desde el buscador poner la palabra, porque seguramente nos va a salir siempre la información más alarmista o más visitada, pero sí encontrar información que científicamente nos pueda dar certeza a los que estamos consumiendo.

Retomar de la doctora Ruth Pedroza toda esta parte de cómo la industria de alimentos se ha ido adaptando a los nuevos hábitos de consumo, es un tema que he tenido la oportunidad de platicar con muchos locatarios por ejemplo de mercados públicos de la Ciudad de México, que es un público al que atendemos mucho en la Comisión de Abasto, a cómo las mujeres ya no vamos tres veces a la semana al mercado a comprar, eso ya no está existiendo.

Eso en la Ciudad de México hoy en día, cada 15 días vamos a ir al mercado o al autoservicio a comprar el alimento casi preparado, hay una serie de elementos que la industria de la tecnología de alimentos está considerando que es importante y que finalmente se ha ido adaptando, cómo la tecnología de alimentos finalmente

pone opciones para el buen vivir, para el bien de las personas, creo que es un tema que tenemos que trabajar.

Hacía una pregunta la doctora Pedroza, en el sentido de si el etiquetado y es otra de las cosas que nos comentaban que traen los productos SIRVE, yo se los digo, llevo 6 meses con un régimen nutricional supervisado y la verdad es que hasta que no me dijo mi nutrióloga “tienes que ver las calorías que trae lo que vas a comprar”, pues no lo hacía, y hay muchos elementos todavía de esa etiqueta que la verdad como simple mortal, consumidor, no le entiendes.

Sí se requiere una serie de asesoría y de difusión de qué es lo que te estás comiendo y de qué sirve que tengas etiqueta, creo que es un tema que va a ser muy importante.

Por supuesto retomar los comentarios del diputado Xiuh Tenorio. Yo creo que ha sido un excelente ejemplo de promoción del tema de nutrición, no sólo de voz, sino también en cuanto al ejemplo que nos ha dado, digo es interesantísimo que estemos puras mujeres en la mesa y que el diputado Xiuh esté aquí, como que siempre la nutrición se va hacia el tema, se va mucho al tema de las mujeres, pero también hay que quitarle ese mito, o sea no es un asunto sólo de quererse ver bien o de que debe estar bonita o sabrosa, como dice Martha, sino también es un asunto de salud que también es un tema que entre géneros tenemos que hablar de manera pues muy abierta.

No es un tema sólo de las mujeres, es un tema que me gustaría también poner en la mesa, la parte de las iniciativas presentadas por el diputado que están hoy para discusión en la Asamblea, fundamentales, para generar política pública; pasar de lo que son las normas, las regulaciones a obligar a las autoridades a tomar ciertas actitudes no desde el punto de vista sólo restrictivo, sino desde el punto de vista de generar opciones para que decidamos mejor.

Yo creo que ese es el tipo de cosas que hoy en día nos puede ayudar a tomar mejores decisiones como ciudadanos, como consumidores, retomar toda esta información para generar mejores políticas públicas y por supuesto desmitificar,

pasar, dar el paso de la mercadotecnia, lo que es información por supuesto verdadera.

Agradecerles muchísimo a ustedes como asistentes su interés por estar aquí, haremos una mayor difusión por supuesto de las conclusiones de esta mesa, porque es un ejercicio interesantísimo. La idea es que en la Comisión de Abasto podamos hacer este tipo de foros, que hablamos de otro tipo de alimentos, por ejemplo, el tema de los alimentos orgánicos, pongámoslos en la mesa, si les dicen que son sólo mercadotecnia, los que defienden que son verdaderamente buenos, hablemos por ejemplo todos estos productos que en un momento dado no necesariamente son saludables.

Poner en la mesa y en la agenda pública todo lo que tiene que ver con alimentos, creo que es un tema muy importante, comentarles también a nuestros expositores, están aquí y quiero rescatarlo, muchos compañeros de mercados públicos de la ciudad, ahí en los mercados públicos se puede encontrar alternativas mucho muy económicas por ejemplo de alimentación, algunos.

Bueno, vas al autoservicio y te encuentras que sí, la comida de pronto baja en calorías podría aparecer más caras o en algunos casos es más cara, pero existen otras alternativas en el mercado público, en el tianguis, en el mercado soberruedas, donde podríamos también tener esa comunicación con los ciudadanos, que tengamos esta posibilidad de comer el producto fresco, el producto que viene de México, podríamos tener también ese tipo de alternativas, entonces bueno, que también lo sepan y que están invitados también todos los canales de distribución de la Ciudad de México en materia de alimentos y que hagamos un frente común por la nutrición del Distrito Federal.

Muchísimas gracias por estar aquí con nosotros y para darles sus reconocimientos. Nada más rapidísimo para darles sus reconocimientos a los ponentes.

EL C. MODERADOR.- Vamos a agradecer mediante un reconocimiento a Nadia Montes.

A la doctora Ruth Pedroza.

A la doctora Rossana Alcaraz.

A la nutrióloga Karen Czacki.

A Rosa María Cristo.

Y al diputado Xiuh Tenorio.

Muchas gracias a todos por su asistencia. Buen día.

