



# México rumbo a la eliminación de las grasas trans industrializadas

## Policy Brief



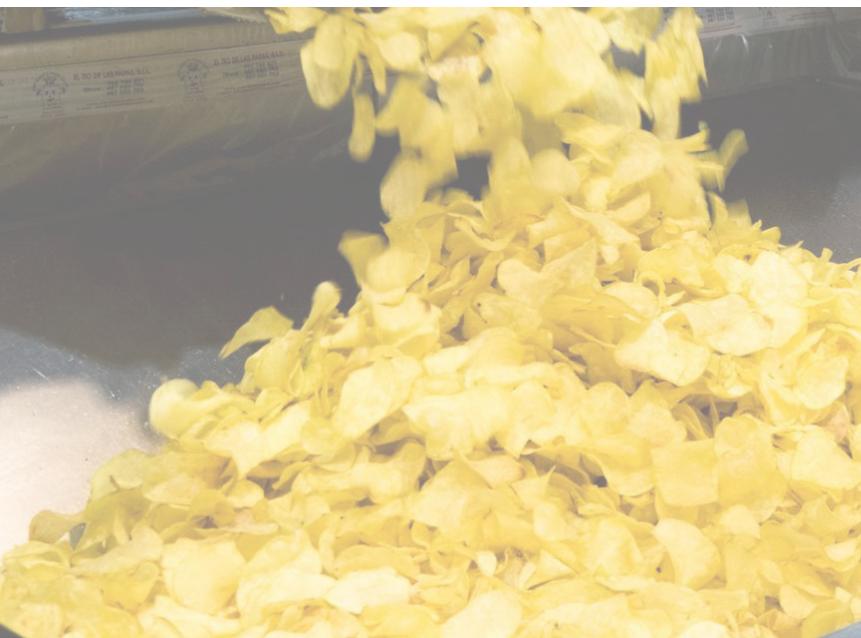
### ¿Qué son las grasas trans y en dónde se encuentran?

Las grasas trans son ácidos grasos insaturados que se encuentran presentes de manera natural en pequeñas cantidades en productos como las carnes de rumiantes, como vacas y ovejas, y algunos lácteos.

Estas grasas también se pueden obtener de manera industrial por la hidrogenación parcial de aceites vegetales.

Los ácidos parcialmente hidrogenados se introdujeron a principios del siglo XX como sustituto de la mantequilla y otras grasas animales para incrementar el tiempo de conservación de los productos. Pueden estar presentes en productos ultraprocesados como bollería, bocadillos y frituras, o bien, en alimentos preenvasados listos para consumir o en aceites parcialmente hidrogenados que se emplean como materia prima para restaurantes y servicios de alimentos. Los aceites parcialmente hidrogenados se utilizan principalmente para freír y como ingrediente en productos horneados.

**Incluir este tipo de grasas es una elección de los productores de alimentos procesados, sin embargo, pone en riesgo la salud de nuestra población.** Por ello, la Organización Mundial de la Salud, ha lanzado un set de recomendaciones encaminadas a la declaración, sustitución y reemplazo de estas sustancias dañinas.



## ¿Cuál es la recomendación de la OMS?

La OMS recomienda que la ingesta total de grasas trans se limite a menos del 1% de la ingesta energética total, lo que se traduce en menos de 2,2 g/día con una dieta de 2000 calorías.

La OMS pide a los gobiernos que utilicen el conjunto de medidas REPLACE para eliminar los ácidos grasos trans producidos industrialmente del suministro de alimentos.

La iniciativa **REPLACE** consiste en 6 acciones estratégicas para eliminar de manera rápida, completa y sostenida las grasas trans de producción industrial del suministro de alimentos:

**R: REVISAR** las fuentes dietéticas de grasas trans de producción industrial y de los cambios de política necesarios.

**P: PROMOVER** la sustitución de las grasas trans de producción industrial por grasas y aceites más saludables.

**L: LEGISLAR** sobre la aprobación de medidas reguladoras para eliminar las grasas trans de producción industrial.

**A: (Asses en inglés), EVALUAR** y dar seguimiento del contenido de grasas trans en los alimentos y de los cambios del consumo de grasas trans por la población.

**C: CREAR CONCIENCIA** entre los diseñadores de las políticas, los productores, los proveedores y la población sobre los efectos negativos de las grasas trans en la salud.

**E: (Enforce en inglés), REFORZAR** la obligación de cumplimiento de las políticas y regulaciones.

Varios países de ingresos altos han eliminado prácticamente las grasas trans de producción industrial mediante la imposición de límites legales a la cantidad de este tipo de grasas que pueden contener los alimentos envasados.

Otros gobiernos han impuesto prohibiciones a nivel nacional para los aceites parcialmente hidrogenados, que son la principal fuente de grasas trans de producción industrial. **Este es el caso de Estados Unidos y Canadá, quienes son socios comerciales de México.**

En América Latina, Perú tiene prohibición de ácidos parcialmente hidrogenados y limitación de grasas trans, mientras otros países como Chile, Argentina, Ecuador, Colombia y Uruguay ya tienen regulación de grasas trans para los aceites/grasas y alimentos. Así, por ejemplo, en Ecuador hay límite de 2% para aceites/grasas trans; Chile y Uruguay tienen un límite de 2% de grasas trans para todos los alimentos; mientras tanto, Argentina y Colombia tienen límite de 2% para aceites/grasas trans, a su vez que limitan el 5% en otros productos.

La OMS enfatiza que se requieren medidas más fuertes en los países de ingresos bajos y medianos, donde los controles del uso de grasas trans de producción industrial son a menudo menos rigurosos, con el fin de que los beneficios se distribuyan equitativamente en todo el mundo.

La eliminación de las grasas trans de producción industrial del suministro mundial de alimentos se ha identificado como una de las metas prioritarias del plan estratégico de la OMS: Sin grasas para 2023. La OPS también ha establecido como meta la eliminación de grasas trans para 2025 y ha adoptado un plan específico para las Américas.



Como parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, la comunidad mundial se ha comprometido a **reducir la muerte prematura por enfermedades no transmisibles en un tercio para el año 2030**. La eliminación de las grasas trans de producción industrial ayuda a lograr este objetivo.

## ¿Por qué es necesario implementar medidas para su eliminación?

Las grasas trans aumentan los niveles de colesterol LDL (comúnmente conocido como "colesterol malo"), esto aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, y disminuye los niveles de colesterol HDL ("colesterol bueno").

**Las dietas ricas en grasas trans aumentan el riesgo de cardiopatía en un 21% y el de muerte en un 28%.** Además, hay indicios de que las grasas trans aumentan la inflamación y la disfunción endotelial.

Se calcula que, a escala mundial, el aumento de la ingesta de AGT causa anualmente más de 500 000 defunciones.

Tan solo en México, las cardiopatías constituyen la principal causa de mortalidad en adultos, (tanto mujeres como hombres).

**La sustitución de las grasas trans por ácidos grasos insaturados es tecnológicamente posible, y está comprobado que disminuye el riesgo de cardiopatías.** Disminuyendo el riesgo de episodios de cardiopatía coronaria se contribuirá a reducir la mortalidad prematura debida a las enfermedades no transmisibles

## ¡Es momento de actuar!

### ¿Qué pueden hacer los tomadores de decisión?

- Transitar hacia la eliminación definitiva de grasas trans industrializadas en los productos disponibles en el país.
- Regular el uso de grasas trans a través de instrumentos normativos o reglamentarios.
- Implementar medidas efectivas para monitorear el cumplimiento de las políticas.
- Apoyar la implementación de declaraciones obligatorias de grasas trans industrializadas en los etiquetados (envases) de los productos que se ofertan.
- Impulsar campañas informativas para alertar a la población sobre los daños que las grasas trans industriales causan en la salud y cómo evitarlas.

### ¿Qué pueden hacer las industrias productoras de alimentos?

- Declarar en sus etiquetas la presencia de grasas trans industrializadas para proteger a los consumidores. Actualmente, esta declaración se hace de manera voluntaria en México, sin embargo, ante la emergencia sanitaria por obesidad y diabetes, es necesario que todos los productos lo hagan. Es importante resaltar que esta declaración aplica para aquellas grasas producidas durante el procesamiento de los alimentos, y no necesariamente para las que se encuentran de manera natural en lácteos y carnes.
- Reformulación saludable de los productos que las contengan. Acceder a sustituir las grasas trans industrializadas por otras grasas más saludables.
- Homologar las fórmulas de sus productos, para cumplir con las mejores prácticas y los estándares más altos entre los países en los que comercializan sus productos.

### **¿Qué puede hacer la ciudadanía?**

- Informarse sobre los límites recomendados y sobre la normatividad en México.
- Revisar el contenido de los productos industrializados que consumen y denunciar aquellos que no cumplen con las normas.
- Exigir la declaración obligatoria de contenidos de grasas trans industrializadas en todos los productos.

### **¿Es factible implementar estas medidas en nuestro país?**

Simulaciones que se han llevado a cabo para México indican que, a pesar de que el remplazo voluntario de grasas trans ha continuado en el tiempo, aún hay mucho espacio para reducir hasta en 20% la ingesta media de la población mexicana, y con esto, obtener beneficios importantes en la salud.

La regulación de grasas trans en México está rezagada con respecto a otros países, sin embargo, esto puede subsanarse mediante la homogenización de las regulaciones federales en las que se contemple el consumo en sus distintos niveles: elaboración, información, promoción, así como calidad y producción de materias primas.

Adicionalmente, existen países que ya han implementado regulaciones para la eliminación gradual, prohibición o limitación de las grasas trans industrializadas. Algunos de ellos son Estados Unidos, Canadá, Argentina, Chile, Colombia, Ecuador, Austria, Dinamarca, Hungría, Islandia, Noruega, Suecia, Eslovenia, Armenia, Rusia, Irán, Arabia Saudita, Singapur y Sudáfrica. Otros países, como Brasil, Israel y Filipinas, han prohibido el uso de aceites parcialmente hidrogenados y han limitado contenido de grasas trans en los productos.

### **¿Quiénes apoyan esta medida en México?**

Agregar los logos de: OPS/OMS, Sociedad Civil asistente al Foro de GT, COFEPRIS, SSA, CENAPRECE, Legisladores, UNICEF México.

**Declarar y reemplazar las grasas trans industriales por alternativas menos dañinas es posible.**

**México requiere de voluntad política para lograrlo.**

### **¡Súmate para #VencerALasENTs!**

Este reporte fue posible gracias a la subvención de la Alianza ENT (NCD Alliance) El trabajo de la Alianza de ENT ayuda a impulsar las estrategias probadas en el paquete REPLACEde la OMS que busca reducir y eliminar la exposición a las grasas trans y aumentar la disponibilidad de alternativas más saludables, y es financiado a través de una subvención Resolve to Save Lives, una iniciativa de Vital Strategies.



### **Datos de Contacto de la Coalición México SaludHable:**

Para más información sobre las grasas trans industriales y su eliminación en México, consulta:  
<http://mexicosaludhable.org/replace/>

O escríbenos al correo: [coordinacion@mexicosaludhable.org](mailto:coordinacion@mexicosaludhable.org)