



UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA
FACULTAD DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD

“Lectura y conocimiento que consumidores del AMBA tienen
acerca del etiquetado nutricional y su influencia en la elección de
compra de los consumidores”

Titulo: Licenciatura en Nutrición

Año: 2021

Autor: Martinez Daniela

Tutor: Licenciada Agnesio Roxana

Resumen

Objetivos: El objetivo principal de este estudio es Analizar qué tipo de lectura realizan los consumidores del etiquetado nutricional a partir de sus conocimientos, y determinar cómo influye esta lectura en la elección de compra. Los objetivos específicos son determinar porcentaje de consumidores que leen el rotulado nutricional y los que no, identificar motivos de la no lectura, evaluar el conocimiento que tiene el consumidor acerca del contenido del rotulado nutricional, estimar porcentaje de personas que interpretan de forma correcta el rotulado nutricional y de consumidores que realizan su elección de compra en base al rotulado del alimento. **Materiales y métodos:** El abordaje metodológico del presente estudio es de tipo descriptivo, cuantitativo de corte transversal. Se utilizó una muestra de 55 personas. El instrumento de recolección de datos que se utilizó fue una encuesta anónima autoadministrada de preguntas cerradas que permitió obtener datos concretos acerca de preguntas relacionadas con la lectura, conocimiento y relevancia del contenido del etiquetado nutricional en los consumidores encuestados. **Resultados:** Del total de encuestados se obtuvo que el 76,4% lee las etiquetas nutricionales, el 92,7% las tiene en cuenta al momento de comprar. El 95,5% considera al momento de compra las declaraciones de propiedades nutricionales. Los conocimientos acerca de las declaraciones de información y propiedades nutricionales son confusos. Los motivos de mayor predominancia de la no lectura del etiquetado son falta de comprensión y no estar a dieta. **Conclusión:** Los consumidores tienen falta de información certera acerca del contenido del rotulado nutricional y de las declaraciones de propiedades nutricionales para realizar una correcta interpretación del etiquetado. Se deduce que esto influye en su elección de compra de manera negativa ya que la falta de información no les permite elegir libremente.

Palabras claves: etiquetado nutricional, rotulado, consumidor, lectura, interpretación.

Agradecimientos

Dirijo mis agradecimientos a todas aquellas personas que me acompañaron a lo largo de esta carrera y confiaron en mi durante estos años brindándome su apoyo.

Agradezco principalmente a mis padres y mi hermana que pudieron darme todas las herramientas necesarias para avanzar en mi formación, por brindarme su apoyo, confianza y cariño en cada paso.

A mi madre por enseñarme los mejores valores de la vida, y que con esfuerzo todo se puede.

A mis compañeras de carrera, quienes me apoyaron y ayudaron incondicionalmente cada año, en cada materia y en cada momento.

Quiero agradecer por último el apoyo, la paciencia y la confianza de Roxana, quien me ayudo a avanzar día a día con este trabajo. Gracias por compartir todos tus conocimientos conmigo, de corazón.

Gracias a todos los docentes de la Universidad Abierta Interamericana que fueron parte de mi formación por acompañarme en esta hermosa etapa.

Contenido	
Agradecimientos	3
Introducción	5
Tema	5
Pregunta/problema	6
Hipótesis	6
Justificación	6
Marco teórico	7
1. CAPÍTULO I: Conceptos	7
2. CAPITULO II: Reglamentación del rotulado nutricional	9
3. CAPÍTULO III: Información nutricional Complementaria	13
4. CAPÍTULO IV: Derechos del consumidor	18
5. CAPÍTULO V: Proyecto de ley de etiquetado frontal en Argentina en la actualidad	20
5.1. Etiquetado frontal de alimentos en países de Latinoamérica	21
Tipo de estudio	26
Objetivos	27
Objetivo general	27
Objetivos específicos	27
Metodología	27
Área de estudio	27
Población	27
Muestra	27
Variables: definición y categorías	28
Fuentes de datos	31
Técnicas de recolección de datos	31
Análisis de los datos	31
Cronograma	32
Resultados	32
Conclusión	48
Reflexión final	49
Bibliografía	51
Anexos	56
Instrumento de recolección de datos y consentimiento informado	56

Introducción

El rotulado de los alimentos envasados tiene como objetivo orientar al consumidor en la decisión de compra mediante la declaración de información relevante, evitando que se describa al alimento de manera errónea o equívoca. La información provista en los rótulos debe ser simple y de fácil comprensión, a fin de favorecer la interpretación de las propiedades de los alimentos y, consecuentemente, ayudar al consumidor a tomar decisiones adecuadas en la adquisición de estos productos. En nuestro país existen normas que establecen los recaudos, requisitos y exigencias de rotulado de alimentos envasados que son de cumplimiento obligatorio desde hace ya varios años, y se hallan armonizadas a nivel MERCOSUR. En los últimos años, países y organizaciones internacionales como el Codex Alimentarius, la OMS y la FAO, vienen evaluando la conveniencia de definir modelos/sistemas de rotulado frontal, como herramienta que brinde información más clara sobre las características del contenido de nutrientes que posee un alimento, presentando la información en el frente del envase. ¹

Para poder llevar una dieta sana, es necesario que los rótulos sean claros y contengan todos los datos necesarios, de manera que el consumidor pueda realizar una adecuada elección, por este motivo es que la información que acompaña a los alimentos juega un papel fundamental.²

Este trabajo pretende indagar sobre los conocimientos que poseen consumidores que residen en el AMBA acerca de los rótulos nutricionales de los alimentos, su tipo lectura y la influencia de estos en la decisión de compra.

Tema

Lectura y conocimiento que los consumidores del AMBA tienen acerca del etiquetado nutricional y su influencia en la elección de compra de los consumidores.

Pregunta/problema

¿Qué tipo de conocimiento tiene el consumidor acerca de la información nutricional referida en el etiquetado de los alimentos?, ¿Esta información influye en su comportamiento generando elecciones de compra más saludables?

Hipótesis

La mayoría de los consumidores no leen las etiquetas de los productos que compran. Los que sí lo hacen no poseen conocimiento para su correcta interpretación. La interpretación errónea en la lectura del etiquetado influye en su comportamiento generando elección de compras poco saludables.

Justificación

No existe a la fecha bibliografía actualizada en Argentina acerca de la lectura que los consumidores realizan de las etiquetas de los productos que consumen.

La incorrecta interpretación del etiquetado de los productos alimenticios puede influir en la elección de este ocasionando el consumo de productos que en exceso poseen un impacto negativo en la salud del consumidor. Esto ocurre dada la información y publicidad confusa que ofrecen las industrias alimentarias en referencia a las propiedades nutricionales que puede brindar cierto producto.

Según los datos obtenidos en la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, el consumo de alimentos procesados y ultra procesados no recomendados es alto: el 37% de la población encuestada toma bebidas azucaradas diariamente, el 17% consume diariamente productos de pastelería y galletitas dulces y el 36% y 15% consume productos de copetín o snacks, y golosinas al menos dos veces por semana³.

Estos hábitos, sumado al bajo consumo de los alimentos recomendados por las Guías alimentarias para la población argentina, son algunos de los determinantes que explica el crecimiento del sobrepeso y la obesidad tanto en niños y adolescentes como en adultos.

Por ello resulta necesario analizar el conocimiento que tienen los consumidores acerca de la información nutricional que presentan los rótulos de los alimentos, y además conocer en qué medida los consumidores realizan sus elecciones alimentarias a base del etiquetado. Una mejor comprensión de este puede asegurar para el consumidor una elección consciente y posiblemente más saludable.

Marco teórico

1. CAPÍTULO I: Conceptos

1.1 Rotulado Nutricional

Se entiende por rotulado nutricional a toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades de un alimento.

1.2 Función del rotulado nutricional

El rotulado nutricional tiene por objeto suministrar a los consumidores información sobre algunos de los nutrientes contenidos en el alimento que se consideran de importancia nutricional. Saber utilizar esta información le permitirá al consumidor comparar alimentos en forma rápida, posibilitando la elección adecuada de aquellos alimentos que contribuyan a una alimentación saludable.⁴

1.3 Contenido del rotulado nutricional

- Declaración de cantidad de energía y nutrientes que contiene el alimento:
 - Valor energético (Kcal/Kilojoules)
 - Nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas totales, grasas saturadas, trans, fibra alimentaria, sodio y cualquier otro nutriente al que se haga referencia en la etiqueta.
 - Vitaminas y minerales siempre y cuando se encuentren presentes en cantidad superior al 5% de la Ingesta Diaria Recomendada (IDR) por porción (es opcional).
- Declaración de propiedades nutricionales -información nutricional complementaria- (es opcional): Toda expresión que indique que el alimento posee propiedades nutricionales particulares, relativas a su valor energético y/o a su contenido de nutrientes (por ejemplo: “sin sal agregada” o “cero colesterol”).⁵

1.4 Nutriente

Son sustancias presentes en un alimento, indispensables para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud.

¿Cuáles son estos nutrientes?:

- Hidratos de Carbono: azúcares
- Proteínas.
- Grasas: saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas, trans.

- Minerales (ej. calcio, hierro, sodio, magnesio, potasio, etc.).
- Vitaminas (Ej. Vit. C, A, D, etc.).
- Agua

Los nutrientes se dividen en dos clases: macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes, que incluyen proteínas, grasas, hidratos de carbono y algunos minerales, se requieren diariamente en grandes cantidades. Constituyen la mayor parte de la dieta y suministran la energía y los componentes necesarios para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad. Los micronutrientes se requieren en pequeñas cantidades que varían de miligramos (una milésima de gramo) a microgramos (una millonésima de gramo). Las vitaminas y los minerales favorecen la utilización de los macronutrientes. Más adelante detallaremos las funciones de los nutrientes, que deben declararse en forma obligatoria en las etiquetas.

El agua, en tanto, proporciona el medio donde se desarrollan todas las funciones bioquímicas en las células y tejidos.⁶

- Carbohidratos o hidratos de carbono o glúcidos: Son todos los monos, di y polisacáridos, incluidos los polialcoholes presentes en el alimento, que son digeridos, absorbidos y metabolizados por el ser humano.
- Azúcares: Son todos los monosacáridos y disacáridos presentes en un alimento, que son digeridos, absorbidos y metabolizados por el ser humano. No se incluyen los polialcoholes. Fibra alimentaria: Es cualquier material comestible que no sea hidrolizado por las enzimas endógenas del tracto digestivo humano.
- Grasas o lípidos: Son sustancias de origen vegetal o animal, insolubles en agua, formadas de triglicéridos y pequeñas cantidades de no glicéridos, principalmente fosfolípidos.
- Grasas saturadas: Son los triglicéridos que contienen ácidos grasos sin dobles enlaces, expresados como ácidos grasos libres.
- Grasas monoinsaturadas: Son los triglicéridos que contienen ácidos grasos con un doble enlace con configuración cis, expresados como ácidos grasos libres.
- Grasas poliinsaturadas: Son los triglicéridos que contienen ácidos grasos con doble enlaces cis-cis separados por un grupo metileno, expresados como ácidos grasos libres.
- Grasas trans: Son los triglicéridos que contienen ácidos grasos insaturados con uno o más dobles enlaces en configuración trans, expresados como ácidos grasos libres.

- Proteínas: Son polímeros de aminoácidos o compuestos que contienen polímeros de aminoácidos.⁷

1.5 Porción

Es la cantidad promedio del alimento, que normalmente debería ser consumida en una ingesta, por personas sanas, mayores de 3 años, con la finalidad de promover una alimentación saludable.⁸

1.6 Valor energético

El valor energético representa la cantidad de energía que obtenemos al consumir una porción del alimento. Se calcula a partir de la energía aportada por los carbohidratos, proteínas, grasas y otros compuestos como el alcohol. Se expresa en unidades de Kilocalorías (kcal) y Kilojoules (kJ)⁹

1 gramo de carbohidratos = 4 Kcal. - 17 kJ.

1 gramo de proteínas = 9 Kcal. - 17 KJ.

1 gramo de grasas = 4 Kcal. - 37 KJ.

1 gramos de alcohol = 7 Kcal. - 29 KJ.

1.7 Consumidor

La ley 24.240 de Defensa al consumidor define como consumidor a la persona física o jurídica que adquiere o utiliza, en forma gratuita u onerosa, bienes o servicios como destinatario final, en beneficio propio o de su grupo familiar o social. ¹⁰

2. CAPITULO II: Reglamentación del rotulado nutricional

2.1 Información obligatoria que deben contener los rótulos

Los rótulos de los alimentos que se ofrecen al consumidor deberán contener obligatoriamente la siguiente información:

1. Denominación de venta del alimento: es el nombre específico que indica las características del alimento. Deberá aparecer en la cara principal del envase del alimento, junto con la marca o logo del producto.
2. Lista de ingredientes: Salvo cuando se trate de alimentos de un único ingrediente (por ejemplo: azúcar, harina, yerba mate, vino, etc.) deberá figurar en el rótulo una lista de ingredientes. Se declaran de mayor a menor, según la cantidad presente en el alimento. Los aditivos alimentarios deberán declararse a continuación de los ingredientes. Esta

declaración constará de: a) la función principal o fundamental del aditivo en el alimento, y b) su nombre completo, o su número INS (Sistema Internacional de Numeración, CODEX ALIMENTARIOS FAO/OMS), o ambos. Cuando entre los aditivos alimentarios haya más de uno con la misma función, podrán mencionarse uno a continuación de otro, agrupándolos por función.

3. Contenido neto: la cantidad de alimento contenida en el envase.

4. Identificación del origen:

- Nombre o razón social del elaborador, fabricante, productor, fraccionador, titular (propietario) de la marca. - Domicilio de la razón social.

- País de origen y localidad.

- Número de registro o código de identificación del establecimiento elaborador ante el organismo competente. Para identificar el origen deberá utilizarse una de las siguientes expresiones: “fabricado en...”, “producto ...”, “industria...”.

5. Nombre o razón social y dirección del importador (para alimentos importados).

6. Identificación del lote.

7. Fecha de duración o fecha de vencimiento: es el lapso de tiempo durante el cual el alimento es apto para el consumo.

8. Preparación e instrucciones de uso del alimento, cuando corresponda.

9. Información nutricional: permite al consumidor conocer con más detalle las características nutricionales de cada alimento. Esta información se refiere a una porción determinada, expresada en una medida casera de consumo habitual, por lo que resultará de suma utilidad a la hora de comparar los alimentos.¹¹

2.2 Idioma

La información obligatoria deberá estar redactada en el idioma oficial del país de consumo (español o portugués), con caracteres de buen tamaño, realce y visibilidad, sin perjuicio de la existencia de textos en otros idiomas.¹²

2.3 Declaración obligatoria del valor energético y nutrientes

Será obligatorio declarar la siguiente información:

- ❖ El contenido cuantitativo del valor energético y de los siguientes nutrientes:
 - Carbohidratos
 - Proteínas
 - Grasas totales

- Grasas saturadas
 - Grasas trans
 - Fibra alimentaria
 - Sodio
- ❖ La cantidad de cualquier otro nutriente que se considere importante para mantener un buen estado nutricional, según lo exijan los Reglamentos Técnicos MERCOSUR.
 - ❖ La cantidad de cualquier otro nutriente acerca del que se incluya declaración de propiedades nutricionales u otra declaración que haga referencia a nutrientes.
 - ❖ Cuando se incluya una declaración de propiedades nutricionales (información nutricional complementaria) con respecto al tipo y/o la cantidad de carbohidratos, se deberá indicar la cantidad de azúcares y el(los) carbohidrato(s) del (de los) que se hace una declaración de propiedades. Se podrá indicar también la cantidad de almidón y/u otro(s) carbohidrato(s), de conformidad con lo estipulado en el numeral.
 - ❖ Cuando se incluya una declaración de propiedades nutricionales (información nutricional complementaria) con respecto al tipo y/o la cantidad de grasas y/o ácidos grasos y/o colesterol, se deberán indicar las cantidades de grasas saturadas, trans, monoinsaturadas, poliinsaturadas y colesterol, de conformidad con lo estipulado en el numeral.
 - ❖ Optativamente se podrán declarar:
 - Las vitaminas y los minerales que figuran en el Anexo A, siempre y cuando se encuentren presentes en cantidad igual o mayor que 5% de la Ingesta Diaria Recomendada (IDR) por porción indicada en el rótulo.
 - Otros nutrientes.

Las unidades que se deberán utilizar en la rotulación nutricional son:

Valor Energético: kilocalorías (kcal) y kilo Joule (kJ); Proteínas: gramos (g); Carbohidratos: gramos (g); Grasas: gramos (g); Fibra Alimentaria: gramos (g); Sodio: miligramos (mg); Colesterol: miligramos (mg); Vitaminas: miligramos (mg) o microgramos (µg), según se exprese en la tabla de la IDR del Anexo A del REGLAMENTO TÉCNICO MERCOSUR PARA ROTULACIÓN DE ALIMENTOS ENVASADOS (Deroga la Res. GMC N.º 21/02); Minerales: miligramos (mg) o microgramos (µg), según se expresa en la tabla de la IDR del Anexo A; Porción: gramos (g) o mililitros (ml) y en medidas caseras de acuerdo con el Reglamento Técnico MERCOSUR específico.¹³

2.4 Reglamentación de la rotulación facultativa

En la rotulación podrá presentarse cualquier información o representación gráfica, así como materia escrita, impresa o gráfica, siempre que no esté en contradicción con los requisitos obligatorios de la presente norma, incluidos los referentes a la declaración de propiedades y engaño, establecidos en la sección Principios Generales del REGLAMENTO TÉCNICO MERCOSUR PARA ROTULACIÓN DE ALIMENTOS ENVASADOS (Deroga la Res. GMC N.º 21/02).

Denominación de calidad: Solamente se podrá emplear denominaciones de calidad cuando hayan sido establecidas las correspondientes especificaciones para un alimento determinado por medio de un Reglamento Técnico específico. Dichas denominaciones deberán ser fácilmente comprensibles y no deberán ser equívocas o engañosas en forma alguna, debiendo cumplir con la totalidad de los parámetros que identifican la calidad del alimento.

Información nutricional: Se podrá brindar información nutricional, siempre que no contradiga lo dispuesto en la Sección Principios Generales del REGLAMENTO TÉCNICO MERCOSUR PARA ROTULACIÓN DE ALIMENTOS ENVASADOS (Deroga la Res. GMC N.º 21/02).¹⁴

2.5 Presentación y distribución de la información obligatoria

Deberá figurar en la cara principal, la denominación de venta del alimento, su calidad, pureza o mezcla, cuando esté reglamentado, la cantidad nominal del producto contenido, en su forma más relevante en conjunto con el diseño, si lo hubiere, y en contraste de colores que asegure su correcta visibilidad. El tamaño de las letras y números para la rotulación obligatoria, excepto la indicación de los contenidos netos no será inferior a 1 mm.¹⁵

3. CAPÍTULO III: Información nutricional Complementaria

La declaración de propiedades o información nutricionales complementaria o *claims nutricionales* es la información extra que se presenta en el envase, en el cual se menciona o se señala alguna propiedad nutricional específica del alimento.

Algunos ejemplos que se pueden mencionar son: alto en valor energético, bajo en grasas, fuente de fibra, etc.

Es de carácter opcional; sin embargo, para poder declarar estas propiedades, el alimento debe cumplir con ciertos requisitos. Los requisitos dependen del tipo de información que se quiera presentar en el envase.

No se considera información nutricional complementaria a:

- a- La mención de sustancias en la lista de ingredientes.
- b- La mención de nutrientes como parte obligatoria del rotulado nutricional.
- c- La declaración cuantitativa o cualitativa de algunos nutrientes o ingredientes o del valor energético en el rotulado cuando sea exigido por la legislación específica. ¹⁶

3.1 Tipos de declaraciones

Se puede realizar declaraciones sobre el contenido absoluto de un nutriente (por ejemplo: Bajo en calorías o Bajo en colesterol, Libre de azúcar, etc.) o declaraciones referidas a una comparación de nutrientes en dos productos (por ejemplo: Mayonesa reducida en calorías o Galletitas reducidas en grasas totales).

El contenido absoluto, describe el nivel o cantidad del nutriente y/o valor energético presente en el alimento (por ejemplo “Fuente de proteínas”).

Algunos ejemplos de ellas son:

Atributo	Términos autorizados
Bajo	Bajo..., Leve..., Libre..., Pobre..., Liviano...
Muy bajo	Muy bajo
No contiene	Libre de..., Sin..., Cero (0 o 0%) ..., Exento de..., No aporta..., No contiene..., Zero..., Free...
Sin agregado	Sin agregado de..., Sin ...agregado, Sin adición de..., Sin...adicionado
Alto contenido	Alto contenido..., Rico..., Alto tenor...

Fuente	Fuente..., con..., contiene...
--------	--------------------------------

Fuente: Dirección nacional de alimentos¹⁷

Por otro lado, el contenido comparativo, compara en más o en menos el contenido de uno o más nutrientes y/o el valor energético de dos o más alimentos. Los alimentos comparados deben ser diferentes versiones de un mismo alimento o alimento similar y claramente identificados. Las declaraciones que se podrán utilizar son las siguientes:

Atributo	Términos en español
Reducido	Reducido en..., ...menos de..., Menor contenido de..., Menos..., Menos que..., Light en ...
Aumentado	Aumentado en ..., Más..., ...más de...

Fuente: Dirección nacional de alimentos¹⁸

3.2 Condiciones para declarar información nutricional complementaria.

VALOR ENERGETICO

- **BAJO:** No más de 40 kcal (170 kJ). Por 100 g o 100 ml en platos preparados según corresponda o por porción cuando estas son mayores a 30 g o 30 ml. En porciones menores o iguales a 30 g o 30 ml se calculará en base a 50 g o 50 ml.
- **NO CONTIENE:** No más de 4 kcal (17 kJ) Por 100 g o 100 ml en platos preparados según corresponda o por porción.
- **REDUCIDO:** Reducción mínima del 30% en el Valor Energético Total por 100 g o 100 ml, según corresponda, del plato preparado comparado o por porción comparada. Y además el alimento de referencia no debe cumplir las condiciones para el atributo “Bajo valor energético”.

AZUCARES

- **BAJO:** No contienen más de 5 g de azúcares. Por 100 g o 100 ml en platos preparados según corresponda. Por porción cuando estas son mayores a 30 g o 30 ml. En porciones menores o iguales a 30g o 30 ml se calculará en base a 50 g o 50 ml
- **NO CONTIENE:** No contiene más de 0.25 g de azúcares. Por 100 g o 100 ml en platos de preparados según corresponda azúcares o por porción.

- **SIN ADICIÓN DE AZÚCARES:** El alimento no debe contener: azúcares adicionados; ingredientes que contengan azúcares adicionados; ni ingredientes que contienen naturalmente azúcares que son agregados a los alimentos para dar sabor dulce como sustituto de los azúcares. No se utiliza algún medio, tal como el uso de enzimas, durante el procesado, que pueda incrementar el contenido de azúcares. El alimento de referencia es normalmente elaborado con azúcares adicionados.

Si el alimento no cumple con la condición de exento en azúcares, deberá consignarse en el rótulo junto a la INC “contiene azúcares propios de los ingredientes” con los mismos caracteres en cuanto al tipo de letra de la INC, de por lo menos 50% del tamaño de la INC, de color contrastante al fondo del rótulo y que garantice la visibilidad y legibilidad de la información.

- **REDUCIDO:** Reducción mínima del 30% en azúcares con una diferencia de al menos 5 g de azúcares por 100 g o 100 ml, según corresponda, del plato preparado comparado o por porción comparada. Si el alimento no cumple con las condiciones exigidas para el atributo "reducido o bajo en valor energético" deberá consignar en el rótulo junto a la INC la frase "no es un alimento reducido o bajo en valor energético", según corresponda.

GRASAS TOTALES

- **BAJO:** No contiene más de 3 g de grasas totales. Por 100 g o 100 ml en platos preparados según corresponda o por porción cuando estas son mayores a 30 g o 30 ml. En porciones menores o iguales a 30 g o 30 ml se calculará en base a 50 g o 50 ml.
- **NO CONTIENE:** No contiene más de 0.5 g de grasas totales. Por 100 g o 100 ml en platos preparados según corresponda o por porción. Además, cumple con las condiciones establecidas para el atributo “No contiene” para grasas saturadas, grasas trans, colesterol y ningún otro tipo de grasa que sea declarado con valores superiores a cero, y no contiene en la lista de ingredientes grasas y/o aceites y/o ingredientes que sean entendidos como alimentos grasos, excepto que estos estuvieran declarados con un asterisco,

que refiera a una nota después de la lista de ingredientes: “(*) Aporta cantidades no significativas de grasas”.

- **REDUCIDO:** Reducción mínima del 30% en grasas totales por 100 g o 100 ml, según corresponda, del plato preparado comparado o por porción comparada. Y además el alimento de referencia no debe cumplir las condiciones para el atributo “Bajo en grasas totales”.

GRASAS SATURADAS

- **BAJO:** No contiene más de 1,5 g de la suma de grasas saturadas y grasas trans. Por 100 g o 100 ml para platos preparados según corresponda o por porción cuando estas son mayores a 30 g o 30 ml. En porciones menores o iguales a 30 g o 30 ml se calculará en base a 50 g o 50 ml. Además, cumple con las condiciones establecidas para el atributo “No contiene” grasas trans, y la energía provista por las grasas saturadas no debe ser mayor al 10 % del Valor Energético Total del alimento.
- **NO CONTIENE:** No contiene más de 0,1 g de grasas saturadas. Por 100 g o 100 ml para platos preparados según corresponda o por porción. Y además cumple con las condiciones establecidas para el atributo “No contiene” grasas trans.
- **REDUCIDO:** Reducción mínima del 30% en grasas saturadas por 100 g o 100 ml, según corresponda, del plato preparado comparado o por porción comparada. Y además la reducción no debe resultar en un aumento de ácidos grasos trans y el alimento de referencia no debe cumplir las condiciones para el atributo “Bajo en grasas saturadas”, y la energía provista por las grasas saturadas no representa más del 10% del Valor Energético Total.

COLESTEROL

- **BAJO:** No contiene más de 20 mg de colesterol. Por 100 g o 100 ml en platos preparados según corresponda o por porción cuando estas son mayores a 30 g o 30 ml. En porciones menores o iguales a 30 g o 30 ml se calculará en base a 50 g o 50 ml. Y además cumple las condiciones establecidas para el atributo “Bajo” en grasas saturadas.

- **NO CONTIENE:** No contiene más de 5 mg de colesterol por porción o por 100g o 100 ml para platos preparados según corresponda. Y además cumple las condiciones establecidas para el atributo “Bajo” en grasas saturadas.
- **REDUCIDO:** Reducción mínima del 30% en colesterol por 100 g o 100 ml, según corresponda, del plato preparado comparado o por porción comparada. Además, el alimento cumple las condiciones del atributo “Bajo en grasas saturadas” y el alimento de referencia no debe cumplir las condiciones para el atributo “Bajo en colesterol”.

SODIO

- **BAJO:** No contiene más de 80 mg de sodio. Por 100 g o 100 ml en platos preparados según corresponda o por porción cuando estas son mayores a 30 g o 30 ml. En porciones menores o iguales a 30 g o 30 ml se calculará en base a 50 g o 50 ml.
- **MUY BAJO:** No contiene más de 40 mg de sodio. Por 100 g o 100 ml en platos preparados según corresponda o por porción cuando estas son mayores a 30 g o 30 ml. En porciones menores o iguales a 30 g o 30 ml se calculará en base a 50 g o 50 ml.
- **NO CONTIENE:** No contiene más de 5 mg de sodio. Por 100 g o 100 ml en platos preparados según corresponda o por porción.
- **REDUCIDO:** Reducción mínima del 30% en sodio por 100 g o 100 ml, según corresponda, del plato preparado comparado o por porción comparada. Además, el alimento de referencia no debe cumplir las condiciones para el atributo “Bajo en sodio”.

SAL

- **SIN ADICIÓN DE SAL:** El alimento no debe contener sal (cloruro de sodio) adicionado; el alimento no debe contener otras sales de sodio adicionadas; el alimento no debe contener ingredientes que tengan sales de sodio adicionados; el alimento de referencia contiene sal (cloruro de sodio) u otra sal de sodio adicionada; y el alimento de referencia no cumple con el atributo “Bajo en sodio”. Si el alimento no cumple con la condición de “No contiene sodio”, deberá consignarse en el rótulo junto a la INC la frase “contiene sodio propio de los ingredientes”, con los mismos caracteres en

cuanto al tipo de letra de la INC, de por lo menos 50% del tamaño de la INC, de color contrastante al fondo del rótulo y que garantice la visibilidad y legibilidad de la información.

PROTEINAS

- FUENTE: Contiene al menos 6 g de proteínas por 100 g o 100 ml en platos preparados según corresponda o por porción
- ALTO CONTENIDO: Contiene al menos 12 g de proteínas por 100 g o 100 ml en platos preparados según corresponda o por porción
- AUMENTADO: Aumento mínimo del 30% en el contenido de proteínas por 100 g o 100 ml, según corresponda, del plato preparado comparado o por porción comparada. Y además el alimento de referencia debe cumplir por lo menos con el atributo de “fuente de proteínas” y las cantidades de aminoácidos esenciales del alimento cumplen con las condiciones establecidas por el CAA.

FIBRA ALIMENTARIA

- FUENTE: Contiene al menos 3 g de fibra por 100 g o 100 ml en platos preparados según corresponda. O contiene al menos 2,5 g de fibra por porción.
- ALTO CONTENIDO: Contiene al menos 6 g de fibra por 100 g o 100 ml en platos preparados según corresponda. O contiene al menos 5 g de fibra por porción.
- AUMENTADO: Aumento mínimo del 30% en fibras totales y el alimento de referencia debe cumplir por lo menos con el atributo de “fuente de fibra” por 100 g o 100 ml, según corresponda, del plato preparado comparado o por porción comparada.¹⁹

4. CAPÍTULO IV: Derechos del consumidor

El derecho a la información en la relación de consumo está reconocido en el artículo 42 de nuestra Constitución Nacional. Dicho artículo establece que “Los consumidores y usuarios de bienes y servicios tienen derecho, en la relación de consumo, a la protección de su salud, seguridad e intereses económicos; a una información adecuada y veraz; a la libertad de elección, y a condiciones de trato equitativo y digno”.

Tal como se expresa en el fundamento del proyecto de ley de ETIQUETADO FRONTAL Y PUBLICIDAD DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS DESTINADAS AL CONSUMO HUMANO²⁰: “La información como derecho, tal como dispone el texto constitucional, debe ser adecuada y veraz; así como también clara y accesible para toda la ciudadanía. Que sea posible reconocer y comprender la información de los productos, de los alimentos y las bebidas que consumimos, fortalece la propia autonomía para elegir con libertad”. La ley 24.240 de Defensa del Consumidor, así como su decreto reglamentario 1789/94, complementan la normativa vigente:

ARTÍCULO 4º — Información. Quienes produzcan, importen, distribuyan o comercialicen cosas o presten servicios, deben suministrar a los consumidores o usuarios, en forma cierta y objetiva, información veraz, detallada, eficaz y suficiente sobre las características esenciales de los mismos.

ARTICULO 5º — Protección al Consumidor. Las cosas y servicios deben ser suministrados o prestados en forma tal que, utilizados en condiciones previsibles o normales de uso, no presenten peligro alguno para la salud o integridad física de los consumidores o usuarios.²¹

Además, dicha ley establece que siempre que una persona sea parte como consumidor en una relación de consumo está amparado por los siguientes derechos, entre otros:

Derecho a la protección de la salud, seguridad: El proveedor debe brindar toda la información sobre riesgos potenciales para la salud o seguridad de los consumidores. La norma prevé una tutela específica al deber de seguridad e incluyen una obligación de advertir acerca de las condiciones de uso que puedan ocasionar un daño a la salud y/o seguridad del usuario.

Derecho a la información: Todos los consumidores tienen derecho a que el proveedor le suministre en forma cierta clara y detallada información respecto a las características de los bienes y servicios que provee y a las condiciones en que los comercializa.

Derecho a educación como consumidor: El consumidor tiene derecho a recibir educación e información para poder tomar decisiones bien fundadas, y tener conciencia de sus derechos y obligaciones. La información que recibida por parte del Estado y los

proveedores tiene como fin brindar la posibilidad de tomar la mejor decisión posible en relación con tus elecciones como consumidor.²²

5. CAPÍTULO V: Proyecto de ley de etiquetado frontal en Argentina en la actualidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que existen cerca de 42 millones de niños y niñas con sobrepeso, de los cuales más del 80% vive en países en desarrollo. Argentina no es ajena a este escenario global. A partir de los datos obtenidos en la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, el 41,1 por ciento de los chicos y adolescentes de entre 5 y 17 años tiene sobrepeso y obesidad en Argentina.

Según una investigación realizada por la Fundación Interamericana del Corazón Argentina en 2015 no existe en Argentina normativa que regule la publicidad de alimentos de bajo contenido nutricional y bebidas azucaradas dirigidas a niños, niñas y adolescentes desde la perspectiva de la prevención de la obesidad infantil y la prevención de enfermedades crónicas. Dicho estudio establece que la normativa actual vigente brinda un marco adecuado que establece la protección de los niños y niñas de la publicidad engañosa y/o de productos nocivos, pero las regulaciones no están específicamente en la publicidad de alimentos ni enfocada en la prevención de la malnutrición y/o obesidad infantil.

A partir de un informe (2015) elaborado por la Comisión para Erradicar la Obesidad Infantil, la OMS recomienda avanzar en políticas que tiendan a reducir la exposición de las niñas y los niños a las publicidades de alimentos no saludables, influencia mediática que puede fomentar ciertos hábitos en detrimento de otros.

Por otro lado, UNICEF, en un reciente estudio titulado Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas (2015), asegura que “la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) relacionadas ya son epidémicas en toda América Latina, tanto en los adultos como en los niños y adolescentes”. Por lo tanto, recomienda el desarrollo de políticas y acciones que promuevan la alimentación saludable, mejoren la calidad de los suministros de alimentos y la adopción de regulaciones públicas e intervenciones del mercado.

En la fundamentación del proyecto de ley de ETIQUETADO FRONTAL Y PUBLICIDAD DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS DESTINADAS AL CONSUMO HUMANO se plantea la siguiente idea: “Una de las estrategias de salud pública que este

proyecto propone para resolver el vacío de información o la falta de precisiones nutricionales es el etiquetado frontal de alimentos, también conocido como octógonos nutrimentales o sistemas de advertencias. Este sistema busca ayudar a los consumidores en su elección de alimentos y bebidas industrializadas, con información oportuna y visible, escrita de forma clara y sencilla”.²³

En dicho texto se resalta la funcionalidad y uso del etiquetado frontal, el cual aporta datos concretos que facilitan y agilizan el proceso de elección. Además, mencionan el efecto positivo que podría tener este nuevo etiquetado frontal favoreciendo la incorporación de alternativas más saludables, mejorando la alimentación de nuestra población que se encuentra con creciente sobrepeso y obesidad.

En la actualidad el proyecto consta de media sanción por parte de la Cámara de Senadores de la Nación: 64 votos a favor y solo 3 en contra. El proyecto de Ley ahora debe ser tratado en la Cámara de diputados de la Nación.

5.1. Etiquetado frontal de alimentos en países de Latinoamérica

En los últimos años se ha avanzado en la implementación de los sistemas de etiquetado frontal en la región de Latinoamérica con la intención de advertir a la población sobre el exceso de contenido de sodio, azúcar y/o grasas en los productos procesados y ultraprocesados. La OPS otorga apoyo técnico a los Estados Miembros para el avance de esta medida, que es parte de las políticas dirigidas a prevenir la obesidad y otras formas de malnutrición, y contribuir de esta forma a la disminución de las consecuencias de las enfermedades no transmisibles.²⁴

Los sistemas ENFE son modelos que proporcionan a los consumidores información nutricional sintetizada, en un formato simple y a primera vista, para ayudarlos a realizar elecciones alimentarias de buena calidad nutricional. En la mayor parte de los países la aplicación es voluntaria; actualmente solo es obligatoria en cuatro países de la región latinoamericana: México, Chile, Ecuador y Perú.²⁵

Ecuador fue en 2014 el primer país de la Región que implementó un sistema de etiquetado de información resumida, y Bolivia aprobó una ley adoptando un sistema similar en 2016. Ese mismo año Chile avanzó con un sistema que obligó la implementación en el frente del envase de símbolos que informan de manera directa al consumidor si el producto contiene cantidades excesivas de azúcar, grasas totales, calorías y/o sodio.²⁴

5.1.a Chile

El Estado de Chile hace años que viene implementando acciones tanto en el ámbito individual a través del control de salud, como en el ámbito comunitario a través de programas de promoción de la salud. En este ámbito podemos destacar la implementación la Ley 20.606 sobre la Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad, también conocida como Ley de Alimentos o Ley de Etiquetado, aprobada en el año 2012.

Según la revisión sobre Etiquetado Frontal de Alimentos y Sistemas de Perfiles Nutricionales en el marco del diseño de Políticas Públicas²⁵, dicha ley establece tres ejes de acción para afrontar el aumento de tasas de obesidad en el país, uno de los cuáles era el etiquetado frontal de advertencia en alimentos.

El modelo que utiliza Chile se clasifica como modelo de advertencia, el cual utiliza sellos por contenido alto en: azúcares totales, grasas saturadas, sodio y/o energía, a partir de límites definidos cada 100 g de alimentos o 100 ml de líquidos en productos procesados. En este caso, quedan fuera del alcance de la regulación los alimentos que no contengan ninguno de estos tres nutrientes en su procesamiento. En la revisión se destaca que, en el informe técnico del decreto, publicado en abril 2015, se justifica la selección de esos nutrientes críticos con recomendaciones de FAO-OMS, las cuales relacionan directamente el consumo excesivo con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. El decreto donde se establecen los límites de cada nutriente entró en vigor en 2016, con valores para aplicar en 3 diferentes etapas con el propósito de otorgar tiempo a la industria alimentaria para reformular sus productos de manera progresiva, y además a la población para adaptar su gusto. ²⁵

5.1.b Ecuador

En el análisis realizado por el CEPEA²⁵ se menciona que, en el año 2012, el Ministerio de Salud Pública de Ecuador junto con el Ministerio Coordinador de Desarrollo Social y la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA), convocaron a diversos actores sociales para debatir la propuesta de etiquetado frontal de alimentos procesados. Al mismo tiempo, se impulsó un proceso de validación, que evaluó la comprensión, aceptación y funcionalidad de diferentes propuestas, y según un estudio de Etiquetado de alimentos en Ecuador, esto orientó la decisión de utilizar una etiqueta semaforizada con barras horizontales, letras grandes y sin mensajes extras que pudieran confundir al consumidor²⁶, aunque no se han encontraron publicaciones de este estudio.

El modelo ENFE implementado es de tipo advertencia con colores del semáforo que comunica el contenido de nutrientes críticos (azúcares totales, grasas saturadas, sal) con barras de colores, rojo para contenido alto, amarillo para medio y verde para bajo.

En noviembre de 2013 se publicó el “Reglamento Sanitario de Etiquetado de Alimentos Procesados” y finalmente en agosto de 2014, se aprobó el “Reglamento Sanitario Sustitutivo de Alimentos Procesados para el Consumo Humano 5103”. En dicho reglamento se exceptúan del etiquetado a alimentos procesados que en su composición de origen contengan los nutrientes a declarar pero que no hayan sido adicionados durante su procesamiento. Por último, el análisis del ENFE y SPN²⁵ establece que a causa de la complejidad y tiempo que llevaría promover una Ley, se decidió implementarlo como acuerdo interministerial incluido en el nuevo Código de Salud.

5.1.c México

En el año 2013, se planteó la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, la cual tiene como función orientar al desarrollo de políticas públicas para promover hábitos de consumo saludables e incentivar la actividad física. Con el fin de lograr estas metas, se propuso como alternativa promover la elección alimentaria informada mediante un etiquetado útil y de fácil comprensión. La revisión de la implementación de sistemas ENFA en Latinoamérica²⁵ menciona que a pesar de los estudios que demostraron la poca efectividad del sistema GDA para orientar la elección de opciones más saludables de alimentos, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) eligió avanzar con una adaptación de este.

Como menciona la revisión del CEPEA²⁵, en el año 2014 se publicaron en el Diario Oficial de la Federación de México los “Lineamientos que deben observar los productores de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasadas para efectos de la información que deberán ostentar en el área frontal de exhibición”, estableciendo al modelo de etiquetado frontal GDA como obligatorio para todos los alimentos y bebidas procesados a partir de junio 2015. Por otro lado, se estableció una prórroga de un año para la industria, entrando en vigor finalmente el decreto en junio 2016.

El modelo es una versión monocromática del modelo británico. Los nutrientes incluidos en la adaptación mexicana son grasas saturadas, otras grasas (calculado como grasas totales menos grasas saturadas), azúcares totales, sodio y energía, con los mismos límites que el modelo original.

Además, en este reglamento se incorporó un sistema de tipo resumen, voluntario, llamado “Sello Nutricional”. Las empresas que quieran utilizarlo deben solicitar autorización a COFEPRIS y cumplir con los criterios basados en los umbrales del SPN EU Pledge (iniciativa voluntaria de la Unión Europea que establece criterios de perfiles nutricionales para nueve categorías de alimentos y bebidas). Se autoriza el sello a aquellos alimentos que se identifican como opciones más saludables dentro de su categoría.²⁵

5.1.d Perú

En la actualidad, Perú se rige bajo la reglamentación de la Ley 30021 “Ley de Promoción de Alimentación Saludable”, que incluye entre sus acciones el etiquetado frontal de alimentos procesados. Esta ley se promulgó en mayo del 2013 y se publicó en julio 2017, detallando modelo de etiquetado seleccionado y parámetros de aplicación. Entró en vigor 6 meses después de la publicación del Manual de Advertencias Publicitarias del Ministerio de Salud, aprobada en agosto del mismo año.

El modelo de ENFE propuesto fue el de advertencia. Los umbrales serían los mismos que en Chile, con la única diferencia de que no se incluiría la segunda etapa, y la etapa final peruana entraría en vigor 39 meses después de la aprobación del Manual. Según menciona el análisis del CEPEA²⁵, en noviembre de 2017 se debatieron en el Congreso varios proyectos que buscaban modificar la Ley 30021; y en febrero de 2018 fue aprobado un proyecto que proponía implementar, en vez del modelo chileno, el modelo GDA, similar al mexicano pero policromático con los colores del semáforo. Sin embargo, en junio de 2018 se publicó y oficializó el manual de advertencia con los “octógonos” iconos de la propuesta original. Seis meses después entró en vigencia la primera etapa del modelo publicado.

5.1.e Brasil

En octubre del 2020 la Junta Directiva de la Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria (Anvisa) aprobó por unanimidad una nueva norma sobre etiquetado nutricional de alimentos envasados²⁷. Si bien se esperaba que la medida fuera publicada en el Diario Oficial en los siguientes días no se han encontrado publicaciones referidas al tema. En referencia a los plazos se puede destacar que la medida entrará en vigencia 24 meses después de su publicación.

El diseño aprobado por ANVISA estará señalizado con una lupa para identificar el alto contenido de tres nutrientes: azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Este símbolo deberá aplicarse en la parte delantera y superior del producto. Con respecto a la Tabla nutricional se acordó que tendrá letras negras en un fondo blanco. Según la agencia, el objetivo del diseño es evitar la posibilidad de utilizar contrastes que dificulten la legibilidad de la información.

Otro de los cambios resaltados por Anvisa es que ahora la identificación de los azúcares totales y adicionales, la declaración del valor energético y nutritivo por 100 g o 100 ml y el número de porciones por paquete serán obligatorios.

Según la reglamentación aprobada por ANVISA, los productos que se encuentren en el mercado en la fecha de entrada en vigor tendrán un plazo de adecuación de 12 meses. A su vez, los productos destinados exclusivamente a la elaboración industrial o a servicios de alimentación deberán estar adecuados a la norma a partir del momento de su entrada en vigor con el fin de garantizar que los fabricantes tengan acceso a la información nutricional de las materias primas e ingredientes alimentarios utilizados en sus productos.

27

.5.1. f Uruguay

En el año 2018 el presidente de Uruguay firmó un decreto que establece la implementación del rotulado frontal en los envases de alimentos.

Según el informe del Ministerio de Salud de Uruguay, las empresas que produzcan importen o fraccionen alimentos tendrán un plazo de 18 meses para incorporar el rotulado en los envases. A partir de ese momento, aquellos alimentos que tengan exceso de grasas saturadas, sal y azúcar, deberán incorporar una advertencia en forma de octógono en colores blanco y negro.

El modelo de tipo advertencia es muy similar al chileno, excepto porque el uruguayo incluye grasas totales y no incluye un sello por el contenido calórico. Por otro lado, utilizan la palabra “exceso de” en vez de “alto en” como en Chile y Ecuador.

Como se menciona en la revisión de ENFE y SPN, para la elegir el modelo a implementar, se realizaron una serie de estudios a consumidores en los que se evaluaron los modelos tipo GDA (México), semáforo (Ecuador) y de advertencia (Chile). A partir de esto se estableció preferencia por el modelo de advertencia, y a través de otra serie de estudios se definió el modelo final, incluyendo su color y el uso de las palabras “exceso de”.²⁵

Actualmente mediante el Decreto del Poder Ejecutivo No. 246/2020, del 2 de setiembre de 2020, se sustituyen los Anexos II y III del Decreto del Poder Ejecutivo No. 272/2018 sobre rotulado de alimentos envasados.²⁸

El Decreto 272/2018, dentro de sus cláusulas concede a las empresas un periodo de adaptación de 18 meses. Así, la entrada en vigor y fiscalización de la medida se fijó recién para el 1 de marzo de 2020. Sin embargo, el gobierno aprobó otro decreto (246/020) por el cual no sólo se prorrogó la fecha de entrada en vigor del etiquetado obligatorio para febrero de 2021, sino que además estableció importantes variaciones a la norma original. De esta manera, las empresas de alimentos en Uruguay hoy tienen la posibilidad de vender como productos libres de sellos a aquellos que contengan un 20% más de sodio (de 400 a 500mg), 30% más de azúcares (de 10 a 13g), 45% más de grasas saturadas (de 9 a 13g) y 50% más de grasas totales (de 4 a 6g), en porciones de 100 gramos o 100 mililitros.²⁸

Tipo de estudio

Se realizará un estudio *cuantitativo*, de tipo *descriptivo* y corte *transversal* mediante la implementación de un cuestionario de carácter anónimo autoadministrado con preguntas cerradas.

Este estudio será de carácter cuantitativo ya que se basa en investigaciones previas y se utilizará para consolidar la hipótesis planteada en dicho trabajo, y de esta manera establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población. Para obtener estos datos se determinaron variables de investigación. Es de tipo descriptivo ya que únicamente se pretende recoger información sobre los conceptos o variables determinadas, y describir la situación y contexto. Por último, el estudio es de corte transversal ya que se midieron las variables en un momento determinado, y no a lo largo de un período de tiempo.

Objetivos

Objetivo general

Analizar qué tipo de lectura realizan los consumidores del etiquetado nutricional a partir de sus conocimientos, y determinar cómo influye esta lectura en la elección de compra.

Objetivos específicos

- Determinar el porcentaje de consumidores que leen el rotulado nutricional, y de los que no lo hacen.
- Identificar los motivos por el cual el consumidor no lee el rotulado nutricional
- Evaluar el conocimiento que tiene el consumidor acerca del contenido del rotulado nutricional de los productos.
- Estimar el porcentaje de personas que interpretan de forma correcta el rotulado nutricional.
- Estimar el porcentaje de consumidores que realizan su elección de compra en base al rotulado nutricional del alimento.

Metodología

Área de estudio

Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA)

Población

Adultos sanos entre 25 y 40 años que residen en AMBA.

Muestra

No probabilística teórica. Estrategia por bola de nieve. 50 casos

- **Criterios de inclusión:** Se incluyen consumidores de ambos sexos, entre 25 y 40 años, que quieran participar de la encuesta.
- **Criterios de exclusión:** Se excluyen aquellos consumidores que no deseen participar de la encuesta, se encuentren fuera del rango de edad de inclusión y no residan en el AMBA.

Variables: definición y categorías

A continuación, se presenta la tabla con la definición y categorías de las variables a analizar.

Variable	Definición	Categorización
Consideración de la información nutricional:	Personas que tienen en cuenta o no la información nutricional.	Si tienen en cuenta No tienen en cuenta
Consideración del listado de ingredientes	Personas que tienen en cuenta o no el listado de ingredientes.	Si tienen en cuenta No tienen en cuenta
Relevancia de ingredientes	Ingrediente dentro del listado de mayor consideración para el consumidor	Azúcar Harina Aditivos Origen de las grasas Primer ingrediente Todas las opciones Ninguna de estas
Interpretación del ítem Porción	Conocimiento acertado del concepto de Porción	Es la cantidad correcta que debo consumir diariamente del alimento Es la cantidad promedio que debo consumir del alimento en una única ingesta. Es una recomendación de cuánto debería consumir una persona estándar, pero puede variar de acuerdo con los requerimientos de cada persona No sé qué significa
Interpretación de la leyenda light	Conocimiento certero respecto de las características que debe tener un alimento para que la declaración mencionada sea válida.	El producto tiene un contenido reducido de calorías El producto tiene un contenido reducido de grasas. Es dietético

Interpretación de la leyenda sin azúcar		No engorda
		Ninguna de las anteriores
Interpretación de la leyenda reducido en calorías	Conocimiento certero respecto de las características que debe tener un alimento para que la declaración mencionada sea válida	No es un alimento dulce
		No aporta calorías provenientes de azúcares, pero puede ser rico en grasas
Interpretación de la leyenda 0% grasas trans		Es un producto saludable
		Es light
Interpretación de la leyenda sin sal agregada		Ninguna de las anteriores
	Conocimiento certero respecto de las características que debe tener un alimento para que la declaración mencionada sea válida	No aporta cantidades significativas de azúcares
Interpretación de la leyenda sin sal agregada		No aporta cantidades significativas de grasas
		Se puede consumir libremente
Interpretación de la leyenda sin sal agregada		Es saludable
		Ninguna de las anteriores
Interpretación de la leyenda 0% grasas trans	Conocimiento certero respecto de las características que debe tener un alimento para que la declaración mencionada sea válida	Previene enfermedades cardiovasculares
		No aporta cantidades significativas de grasas totales, saturadas y grasas trans.
Interpretación de la leyenda sin sal agregada		No contribuye al aumento de peso
		No aporta grasas trans, pero puede ser alto en colesterol
Interpretación de la leyenda sin sal agregada		Ninguna de las anteriores
	Conocimiento certero respecto de las características que debe tener un alimento para que la declaración mencionada sea válida	No es un alimento salado
Interpretación de la leyenda sin sal agregada		No contiene sodio
		No se agrega sal (cloruro de sodio) en la elaboración del producto, pero puede contener sodio
Interpretación de la leyenda sin sal agregada		No se agrega sal (cloruro de sodio) pero sí otras sales a

Interpretación Sin sodio, libre de sodio, no contiene sodio		base de sodio
		Ninguna de las anteriores
Interpretación de la leyenda No contiene colesterol:	Conocimiento certero respecto de las características que debe tener un alimento para que la declaración mencionada sea válida.	Es un producto dietético Aporta menos de 5mg de sodio por porción Sólo los alimentos dulces son libres de sodio Es sinónimo de “sin sal” Ninguna de las anteriores
	Conocimiento certero respecto de las características que debe tener un alimento para que la declaración mencionada sea válida.	Es un producto de origen vegetal Aporta hasta 5mg de colesterol por porción Es sinónimo de “sin grasas trans” No aporta ningún tipo de grasa. Ninguna de las anteriores
Interpretación de la leyenda Rico en fibras	Conocimiento certero respecto de las características que debe tener un alimento para que la declaración mencionada sea válida	En realidad, no aportan nada En un alimento integral Es beneficioso para el tránsito intestinal Es sinónimo de cereales Ninguna de las anteriores
	Declaración de propiedades nutricionales que a la población encuestada le resultan más relevantes al momento de comprar alimentos, respecto a las categorías de nutrientes	Irrelevante Poco relevante Relevante Muy relevante
Motivo de la NO lectura del etiquetado nutricional:	Causa por la cual el encuestado no lee el rotulado nutricional	No la comprendo Solo me fijo el precio Confío en las marcas que siempre compro No tengo tiempo

Motivo de la NO consideración de la información nutricional y listado de ingredientes		No considero importante
	Principal causa por la cual el encuestado no tiene en cuenta la información nutricional que se encuentra en la tabla nutricional y sus ingredientes.	No estoy a dieta No lo comprendo No me interesa su contenido
Motivo de la NO consideración de las “declaraciones de propiedades nutricionales”		No estoy a dieta No las comprendo Son alimentos más caros Las declaraciones de propiedades nutricionales son falsas, son sólo estrategias de marketing. No noté ningún cambio favorable en mi salud. Otro

Fuentes de datos

Para el presente estudio se utilizaron fuentes de datos primarias para garantizar de esta manera la confiabilidad de los datos obtenidos sin intermediarios.

Técnicas de recolección de datos

Se utilizó una encuesta de carácter anónimo auto administrada mediante un formulario online al cual se accede mediante un enlace. La encuesta utilizada se rediseñó en base a una encuesta creada, implementada y validada en la Universidad Nacional del Chaco Austral a partir de un trabajo de investigación de un alumno.²⁹

Análisis de los datos

La siguiente encuesta podrá realizarse de manera online, de manera autoadministrada, accediendo a un enlace que se enviará vía WhatsApp a consumidores que se encuentren dentro de los criterios de inclusión para que estos mismos compartan con sus contactos. La utilización de estrategia por bola de nieve para la adquisición de los datos tiene como

finalidad llegar a una mayor cantidad de personas y obtener la mayor diversidad posible dentro del grupo en estudio.

La encuesta es de carácter anónimo y está realizada en la plataforma de Google Forms. No se recabarán datos como nombre, apellido ni tampoco la dirección de email. Al iniciar la encuesta deberán aceptar el consentimiento informado que se presenta en primera instancia para poder responder la misma. De ser rechazado automáticamente se da por finalizada la encuesta.

Una vez recabados los datos se procederá al análisis de estos tabulando los resultados obtenidos en una planilla Excel, excluyendo aquellas encuestas de personas que se encuentren fuera de los criterios de inclusión y aquellas que se encuentran de manera incompleta. A partir de los datos presentes en la planilla se procederá al armado de gráficos representativos de los mismos.

Cronograma

- Desarrollo del marco teórico: noviembre y diciembre 2020.
- Armado de la muestra: enero 2020
- Toma de la encuesta: enero 2020
- Análisis de los datos: febrero 2020
- Confección de la tesis: conclusiones/análisis/discusión: febrero 2020
- Finalización del trabajo de investigación: marzo 2020

Resultados

Para el presente trabajo se realizaron un total de 66 encuestas anónimas, de las cuales 11 fueron descartadas: 7 de ellas por estar fuera de los criterios de inclusión, y 6 por estar incompletas. Se analizaron un total de 55 encuestas, las cuales reflejaron una distribución según el sexo de 63,6% para mujeres (35) y 34,5% para hombres (19) siendo mayoría mujeres, quedando un 1,8% de encuestados (1) que prefirieron no decirlo, tal cual refleja el gráfico 1.

Recuento de consumidores por sexo

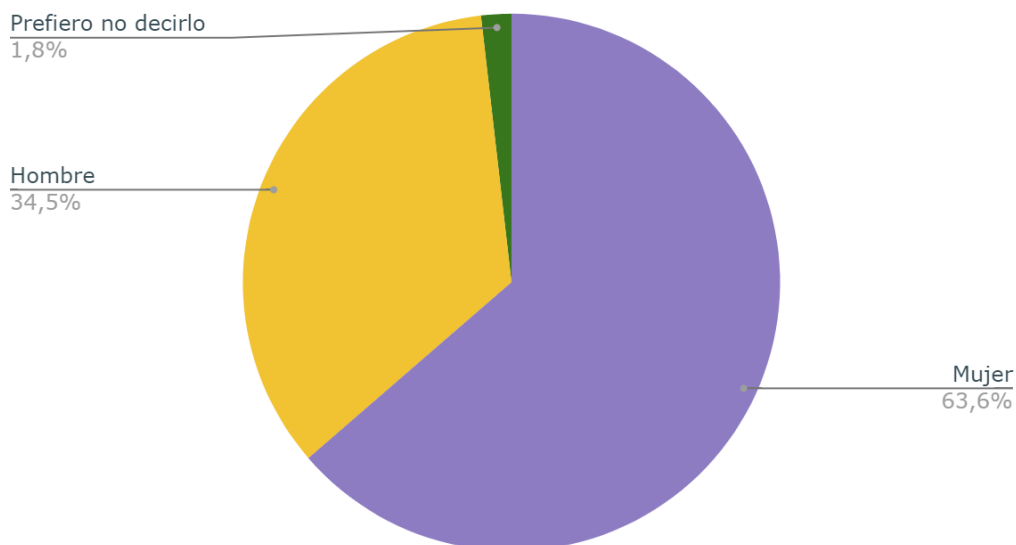


Gráfico 1. Fuente: elaboración propia

En cuanto al rango de edades se tuvo en cuenta únicamente a aquellos encuestados que se encontraban en el rango de edad entre 25 y 40 años, subdividiendo a su vez en rangos de 25 a 32, y 33 a 40 años, arrojando como resultado una mayoría en la población más joven del rango estipulado: 25 a 23 años (44), como refleja el gráfico 2.

Recuento de consumidores por rango de edad

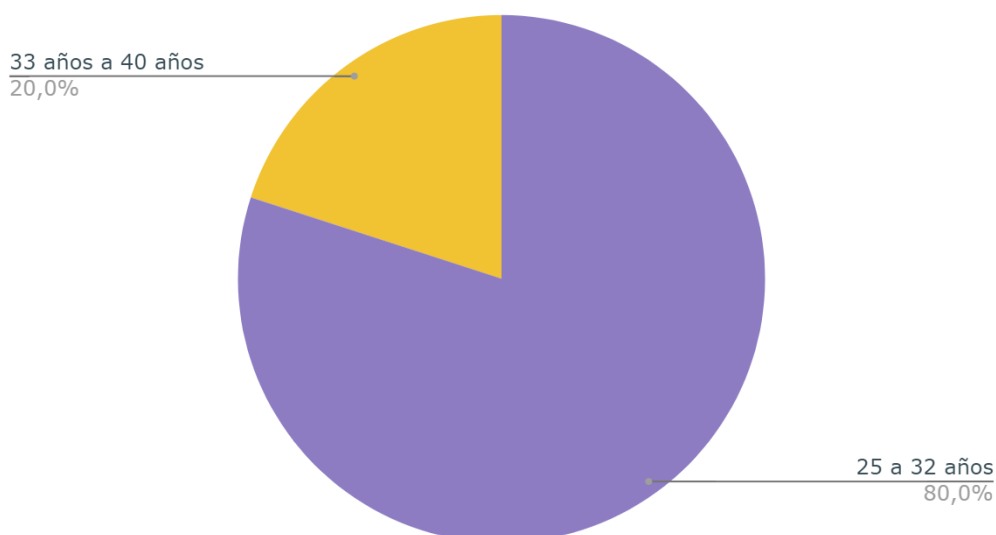


Gráfico 2. Fuente: elaboración propia.

En contraposición con los estudios encontrados sobre lectura de etiquetado nutricional en Perú³⁰ y Rosario³¹, la mayoría de los encuestados del total (55) lee las etiquetas., 42 de

ellos expresaron que acostumbran a leerlas, y solo 13 negaron hacerlo, 9 de ellos en el rango de 25 a 33 años, siendo mayoría quienes leen habitualmente la etiqueta como se muestra debajo en el gráfico 3.

Lectura de la etiqueta nutricional de los alimentos

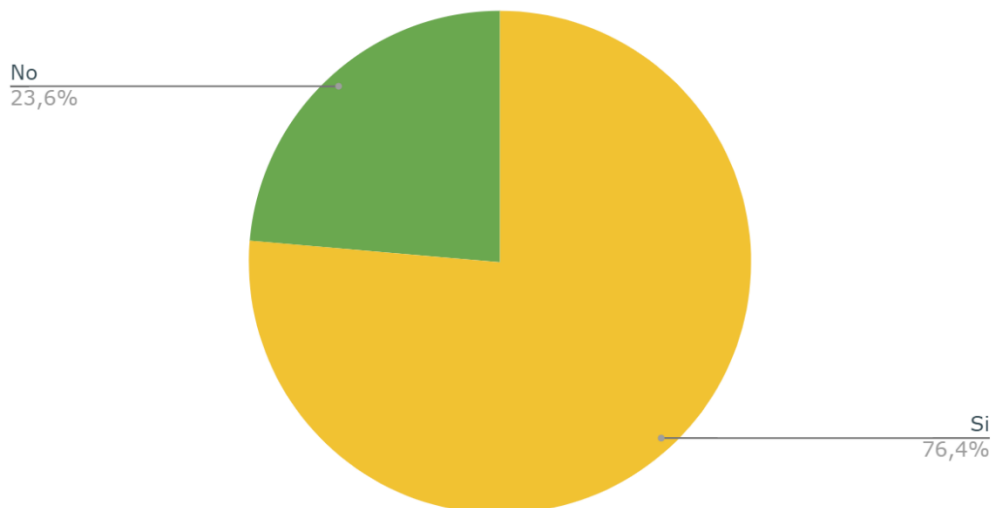


Gráfico 3. Fuente: elaboración propia

Por otro lado, al hacer referencia a la cara posterior del etiquetado del alimento donde figura la tabla nutricional y el listado de ingredientes, de quienes respondieron que leen habitualmente las etiquetas (42), 38 expresaron también tener en cuenta la cara posterior de las mismas al momento de realizar la compra, y solo 4 negaron hacerlo como se muestra en el gráfico 4.

Consideración de la información nutricional y/o listado de ingredientes

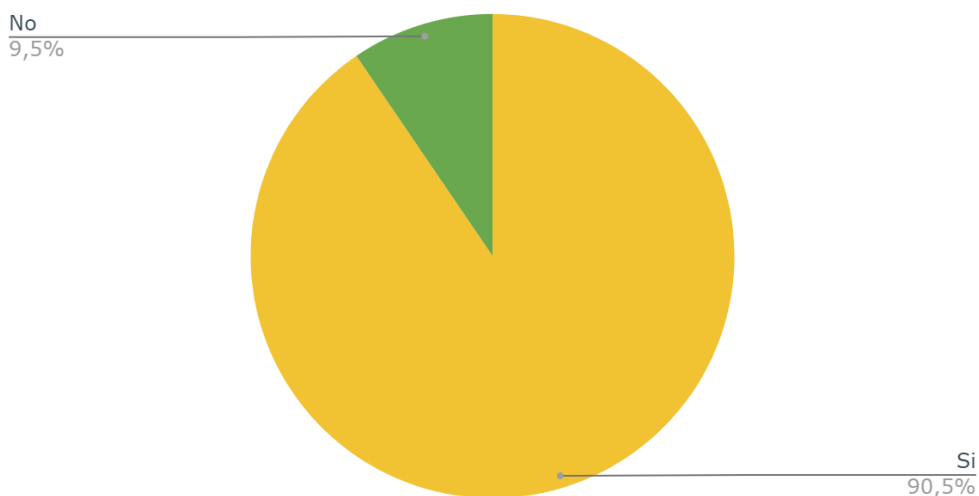


Gráfico 4. Fuente: elaboración propia

En cuanto a la relevancia de los ingredientes los resultados fueron diversos: del total de encuestados que respondieron esta pregunta (38), 10 reconocieron que tanto el azúcar, como la harina, tipo de grasa, aditivo y el ingrediente de mayor proporción son relevantes para ellos, otros 10 resaltaron el azúcar como ingrediente con mayor relevancia, y otros 7 destacaron el ingrediente de mayor proporción. El resto, la minoría, se distribuyó entre el origen de grasas (3), tipo de harina (2) y aditivos (2). Solo 4 del total refirió no considerar relevantes ninguno de estos ingredientes, tal como se detalla en el gráfico 5.

Ingrediente de mayor relevancia

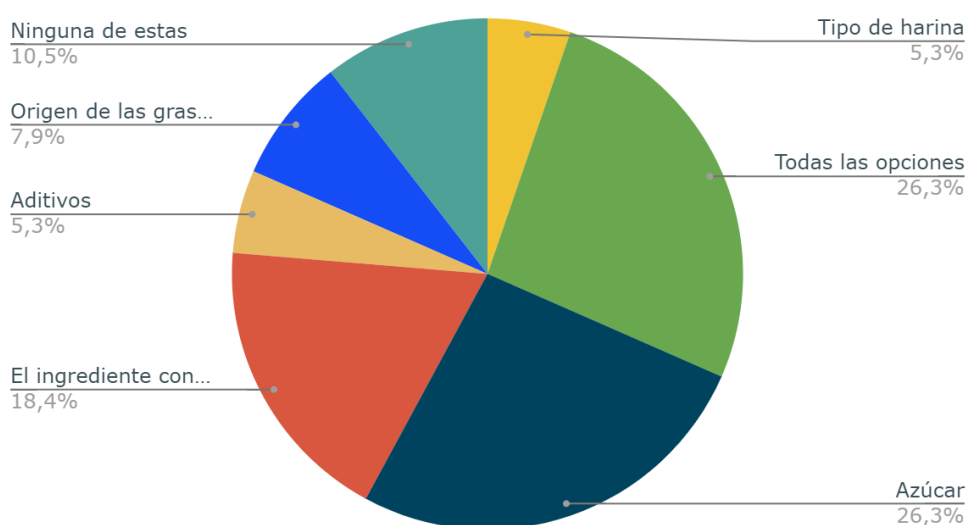


Gráfico 5. Fuente: elaboración propia

La mayoría (26) de los 38 encuestados que respondieron la pregunta número 4 acerca del significado de la declaración “Porción” expresaron creer que “Porción” es una recomendación de cuánto debería consumir una persona estándar, pero puede variar según requerimientos. Si bien el concepto no está del todo errado no queda claro si comprenden para que frecuencia de consumo es la recomendación. Como se mencionó anteriormente, la definición acertada de porción según ANMAT[®] es la cantidad promedio del alimento, que normalmente debería ser consumida en una ingesta. Solo la minoría, 2 del total, expresaron no saber qué significa.

Interpretación del ítem "Porción"

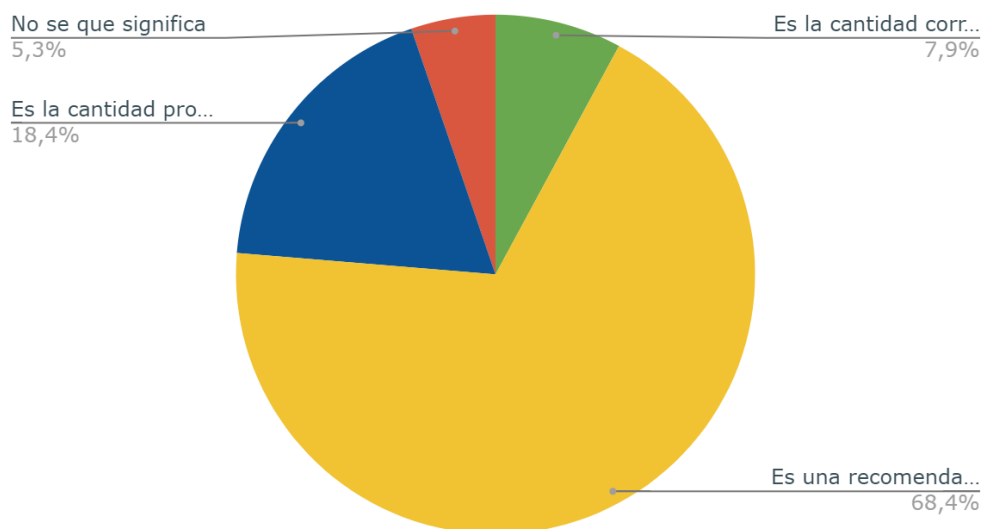


Gráfico 6. Fuente: elaboración propia

En cuanto a la consideración de las leyendas de declaraciones nutricionales o información complementaria, en coincidencia con un trabajo de investigación realizado en Chaco³² la mayoría (40) afirmaron tener en cuenta dicha información al momento de la compra. Solo 2 encuestados negaron considerarlo al momento de comprar.

Consideración de las declaraciones nutricionales o información complementaria

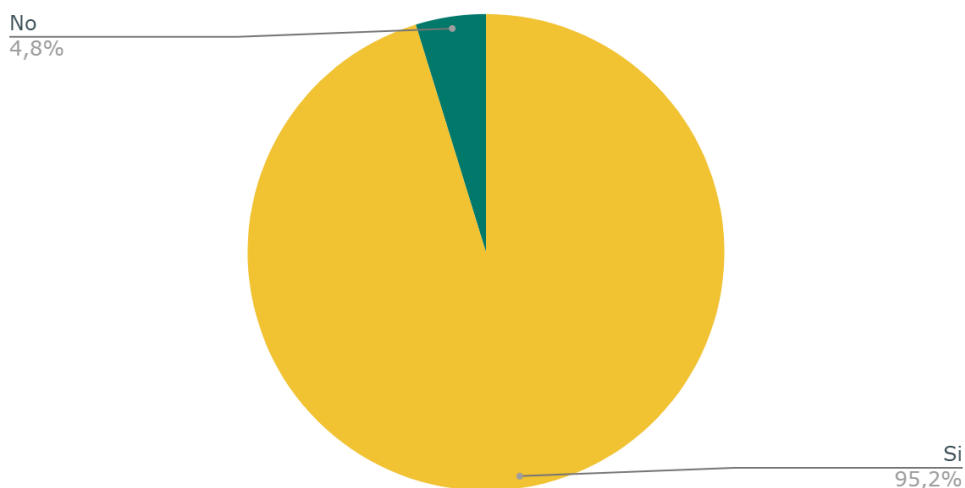


Gráfico 7. Fuente: elaboración propia

En referencia a los alimentos etiquetados como light, 22 de los encuestados refirieron entender que el alimento es reducido en calorías, el resto considera al producto dietético (5) o reducido en grasas (8). Solo 5 de ellos no estuvieron de acuerdo con ninguna

definición, tal como muestra el gráfico 8. Se observa que el significado de dicha declaración es confuso en los encuestados, ya que según ANMAT⁸ “Light” es sinónimo de “reducido en..”, pudiendo ser la reducción en su valor energético, en grasas, azúcar, no simplemente en calorías.

Interpretación de la declaración "LIGHT"

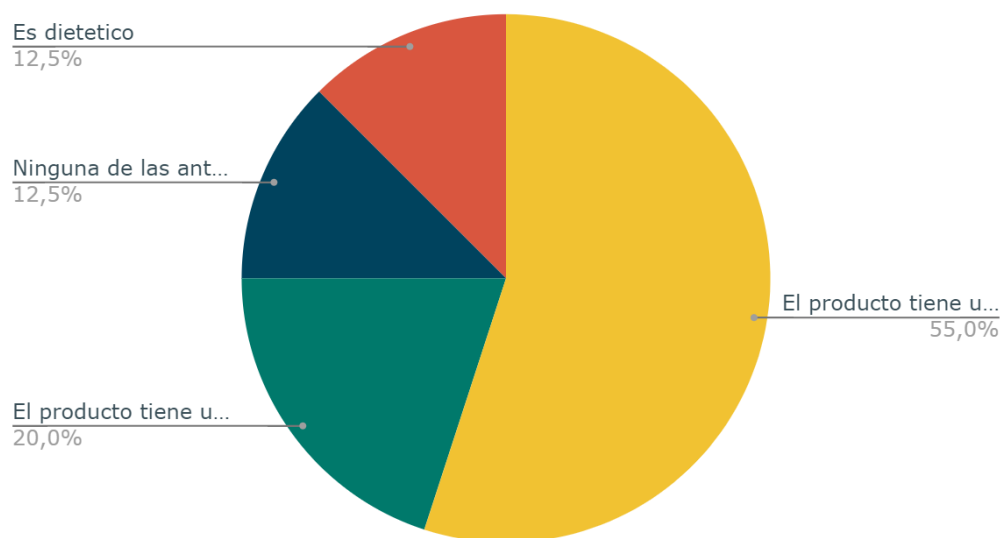


Gráfico 8. Fuente: elaboración propia

En cuanto a la declaración nutricional “SIN AZÚCAR, CERO AZÚCAR, LIBRE DE AZÚCAR”, la mayoría de los 40 encuestados que respondieron esta pregunta (28), consideran que dicha declaración significa que el producto no aporta calorías provenientes del azúcar, lo cual es acertado, pudiendo contener exceso de otro tipo de nutriente que aporte calorías. Como se ve reflejado en el gráfico 9, la minoría considera que el producto es light (3), o saludable (4), o que el producto no es dulce (1). Solo 4 de ellos no estuvieron de acuerdo con ninguna opción.

Interpretación de las declaraciones "SIN AZUCAR, CERO AZUCAR, NO CONTIENE AZUCAR"

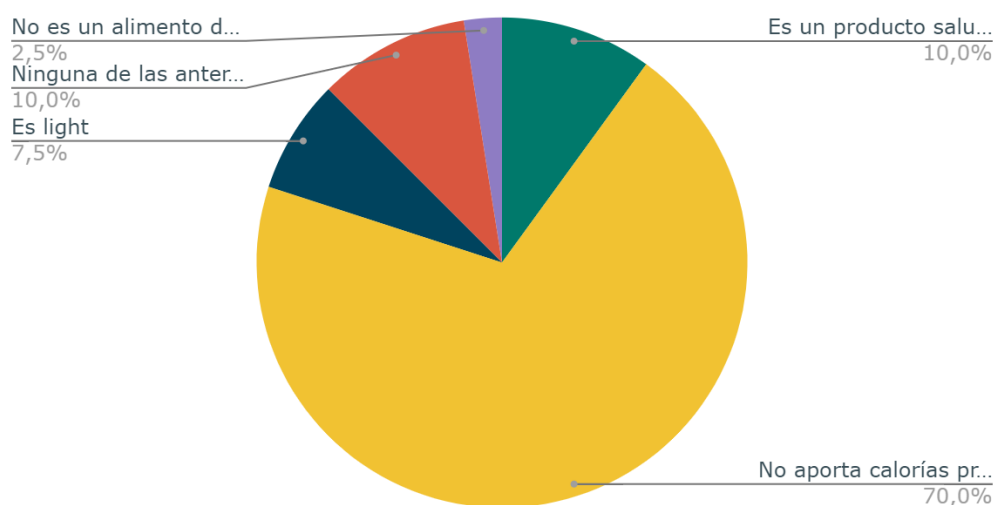


Gráfico 9. Fuente: elaboración propia

En referencia a la pregunta sobre la declaración de producto “Reducido en calorías” hubo una distribución pareja a la hora de responder. Del total de los 40 encuestados que respondieron, 18 de ellos considera que significa que no aporta calorías provenientes de las grasas. Se observa que es una declaración confusa para los encuestados, la mayoría tiene un concepto errado ya que el producto podría tener alto o moderado contenido de grasa y estar reducido en cualquier de sus otros nutrientes en comparación con su producto versión original, no siendo un producto saludable. Otro gran porcentaje de ellos (16) no estuvieron de acuerdo con ninguna de las opciones. Por otro lado “es un producto saludable” fue elegida sólo por 1 encuestado, “es de libre consumo” por 2 encuestados, y “no aporta calorías provenientes del azúcar” fue elegida por 3 personas.

Interpretación de la declaración "REDUCIDO EN CALORIAS"

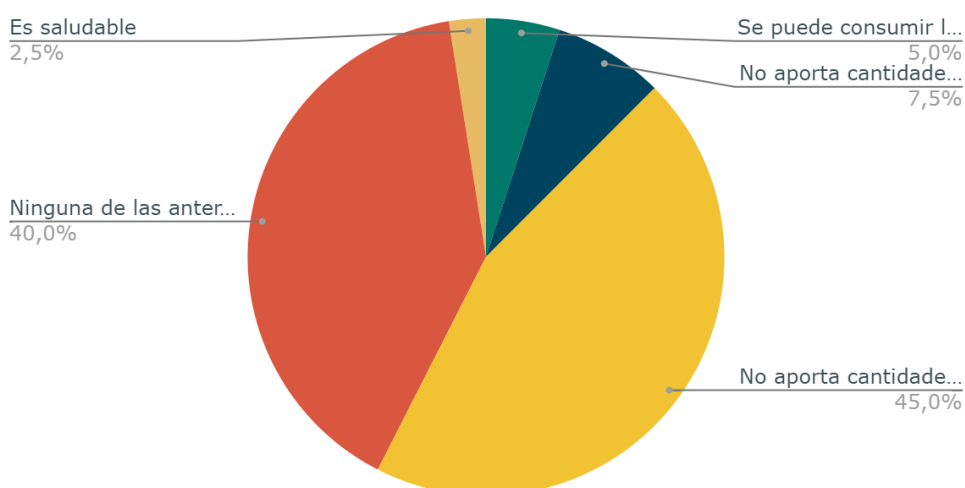


Gráfico 10. Fuente: elaboración propia

La declaración nutricional que afirma que un producto es “0% grasas trans” le sugiere a 18 de los 40 encuestados que respondieron, que el producto no aporta cantidades significativas de grasas trans, pero sí de grasas saturadas. A otros 13 encuestados le sugiere que el producto no aporta grasas trans, pero puede ser alto en colesterol. La minoría, 3 encuestados, considera que dicha declaración no contribuye al aumento de peso. Y solo 6 personas no estuvieron de acuerdo con ninguna definición.

Interpretación de la declaración “0% GRASAS TRANS”

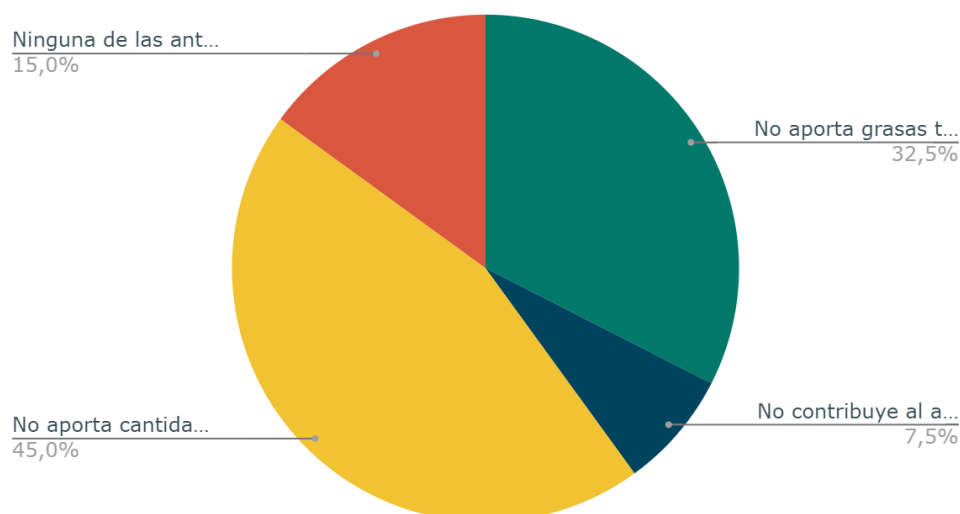


Gráfico 11. Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la declaración nutricional que afirma que un producto es “SIN SAL AGREGADA”, la mayoría (23) de los encuestados que respondieron esta pregunta (40) afirma considerar que en estos productos no se adiciona sal de mesa (cloruro de sodio) pero si puede agregarse otro tipo de sales a base de sodio, nuevamente concepto errado ya que según ANMAT para que el producto pueda llevar en su etiqueta la declaración “SIN SAL AGREGADA” no debe presentar tampoco el agregar de otro tipo de sales a base de sodio. Por otro lado, 11 de ellos consideran que no se agrega sal de mesa en la elaboración del producto, pero puede contener sodio. La minoría (3) afirmó considerar que es un producto sin sodio. No estuvieron de acuerdo con ninguna definición 3 encuestados.

Interpretación de la declaración "SIN SAL AGREGADA"

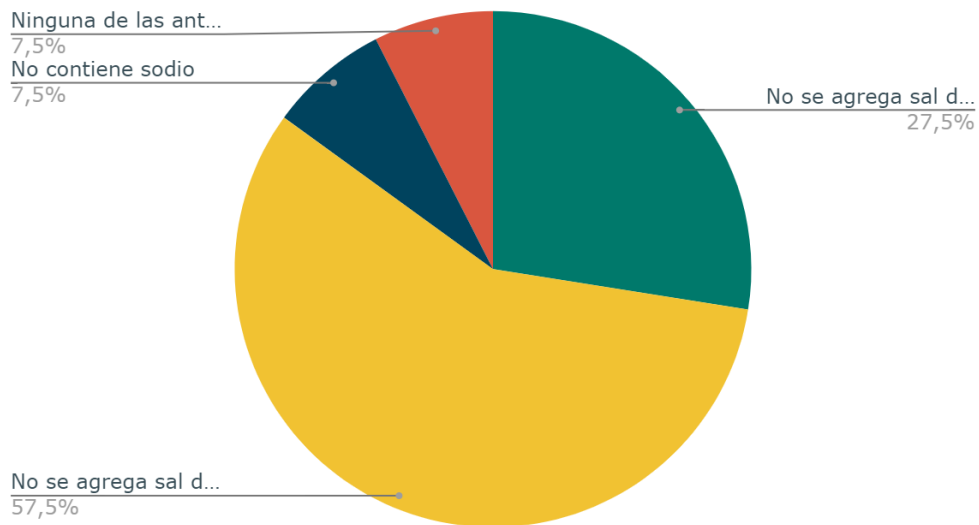


Gráfico 12. Fuente: elaboración propia

Respecto a la declaración nutricional de un producto "SIN SODIO, LIBRE DE SODIO", la mayoría, 24 encuestados, consideran que es un producto que aporta menos de 5 mg de sodio por porción. Del total de encuestados que respondieron (40), 12 de ellos afirman comprender que es un producto sin sal. Solo 2 encuestados afirmaron que es un producto "dietético", y 2 no estuvieron de acuerdo con ninguna opción.

Interpretación de la declaración "SIN SODIO, LIBRE DE SODIO, NO CONTIENE SODIO"

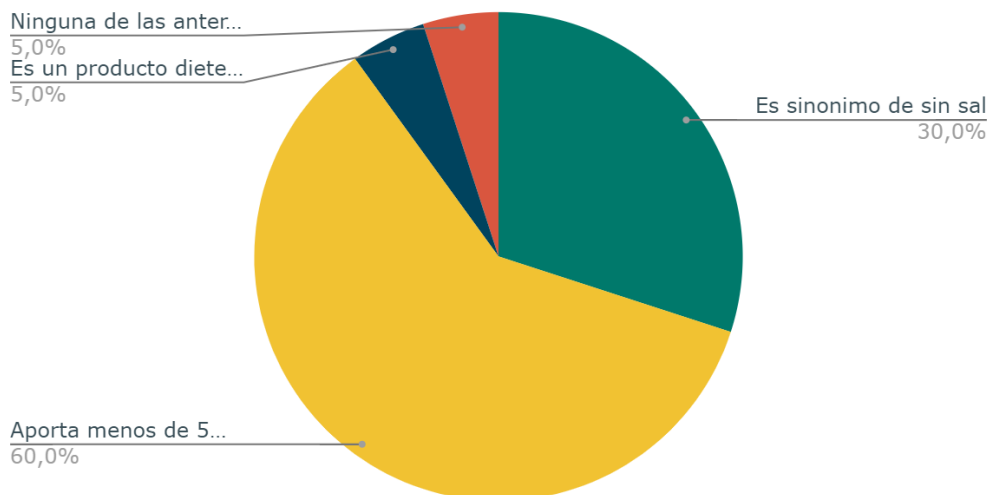


Gráfico 13. Fuente: elaboración propia.

Por lo que refiere el gráfico 14, la leyenda "NO CONTIENE COLESTEROL" le induce a pensar a 14 encuestados que el producto aporta hasta 5 mg de colesterol por porción y a 9 de ellos que el producto es de origen vegetal, conceptos acertados acerca de la declaración. Por otra parte, a 5 personas le sugiere que el producto al no aportar colesterol

tampoco aporta grasas trans, lo cual es incorrecto ya que según ANMAT⁸, el producto podría no aportar colesterol por su origen vegetal, pero haber sufrido un procesamiento de hidrogenación parcial en sus grasas generando grasas trans. Solo 2 encuestados interpretan que el producto no aporta ningún tipo de grasa. A 10 del total (40) no les pareció correcta ninguna definición.

Interpretación de la declaración "NO CONTIENE COLESTEROL"

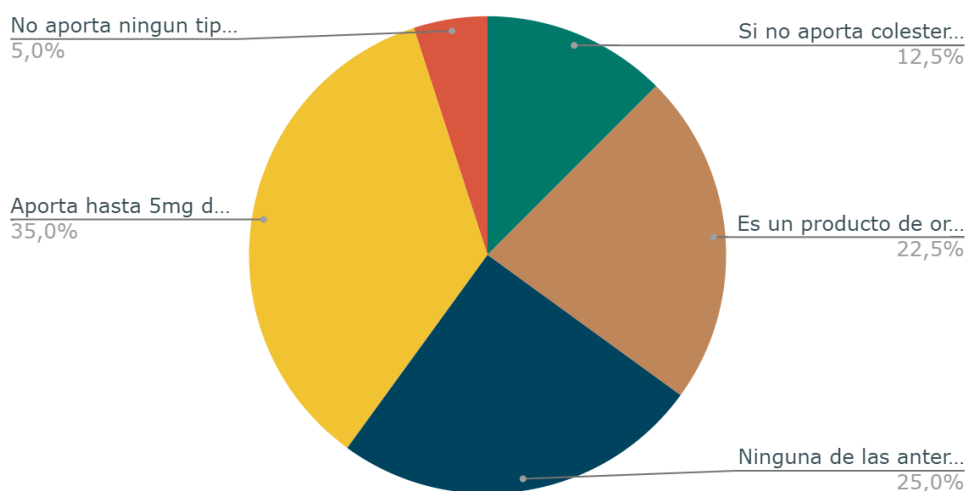


Gráfico 14. Fuente: elaboración propia.

En cuanto a los alimentos que contienen la leyenda "RICO EN FIBRAS" la mayoría interpreta de manera correcta que es un producto beneficioso para el tránsito intestinal, siendo un total de 30 personas quienes interpretan esto, y la minoría interpreta al producto como "integral" (7) o "sinónimo de cereal" (1). Para otros 2 encuestados ninguna opción era correcta.

Interpretación de declaración "RICO EN FIBRAS"

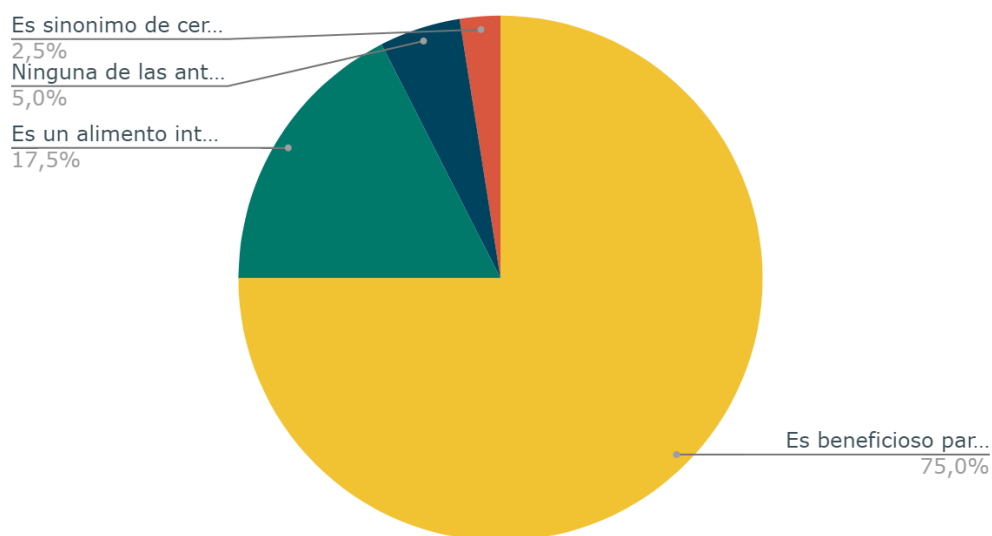


Gráfico 15. Fuente: elaboración propia

Con relación a la relevancia de las declaraciones nutricionales que hacen alusión a las CALORÍAS, a 5 personas del total (40) les parece muy relevante al momento de compra y a 19 les parece relevante. Por otro lado, a 12 encuestados le parece poco relevante, y a 4 simplemente irrelevante.

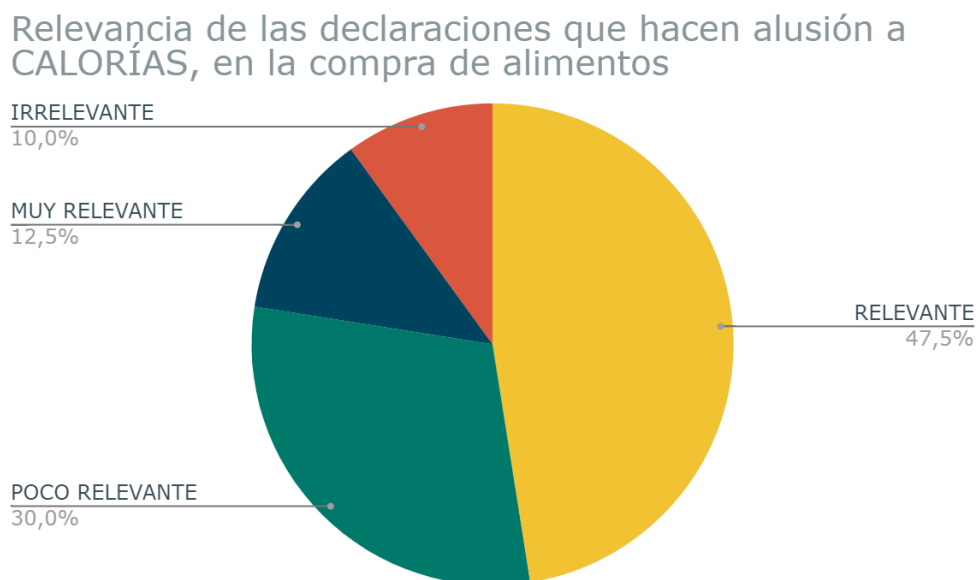


Gráfico 16. Fuente: elaboración propia

Refiriendo a la relevancia de las declaraciones nutricionales que hacen alusión a las CARBOHIDRATOS, a 3 personas del total (40) les parece muy relevante al momento de compra y a 21 les parece relevante, siendo estos la mayoría. Por otro lado, a 13 encuestados le parece poco relevante, y a 2 simplemente irrelevante.

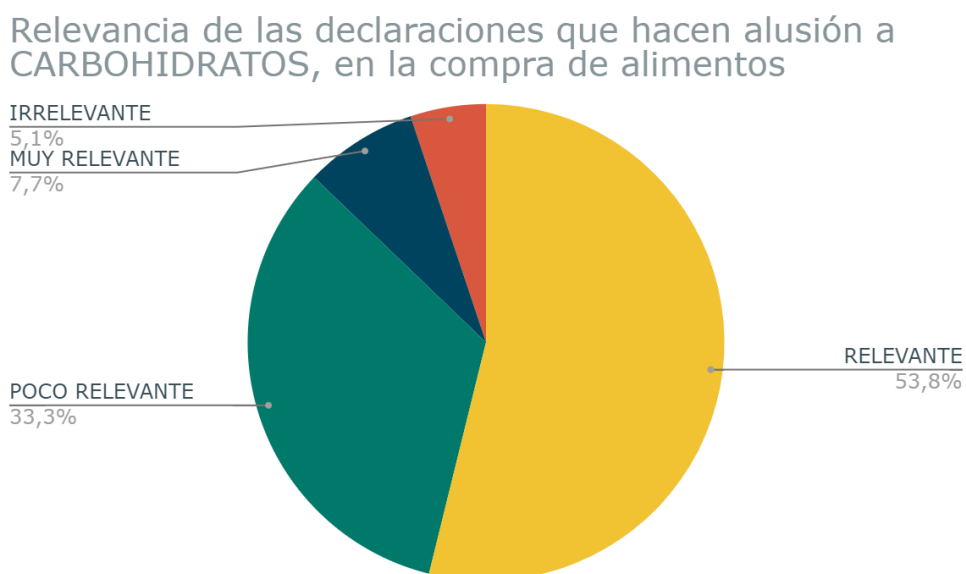


Gráfico 17. Fuente: elaboración propia

La relevancia de las declaraciones nutricionales que hacen alusión a las AZÚCAR le resulta muy relevantes a 16 personas del total (40) y relevante a otras 16. Por otra parte, solo a 6 encuestados les resulta poco relevante, y a 2 irrelevante.

Relevancia de las declaraciones que hacen alusión a AZUCARES, en la compra de alimentos

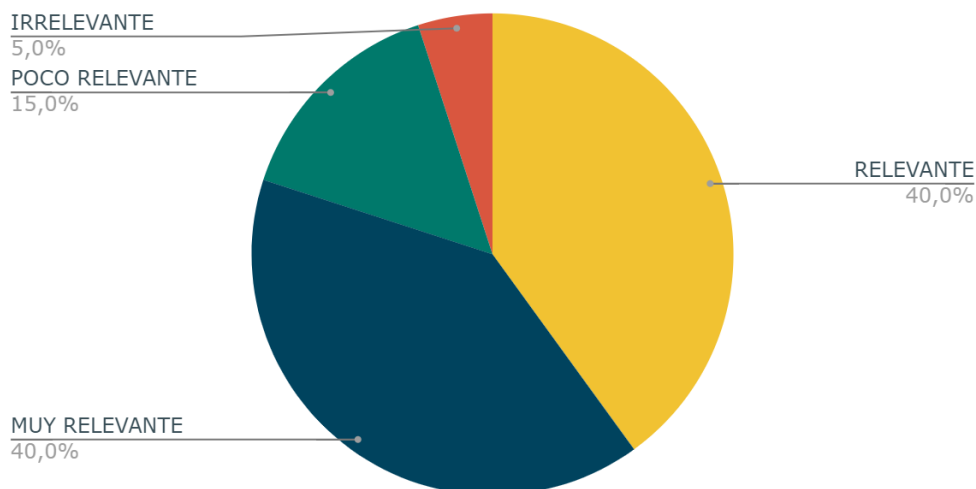


Gráfico 18. Fuente: elaboración propia.

Con relación a la relevancia de las declaraciones nutricionales que hacen referencia a las GRASAS, a 8 personas del total (40) les parece muy relevante al momento de compra y a 21 les parece relevante. Además, a 9 encuestados les resulta poco relevante, y a 2 irrelevante.

Relevancia de las declaraciones que hacen alusión a GRASAS, en la compra de alimentos

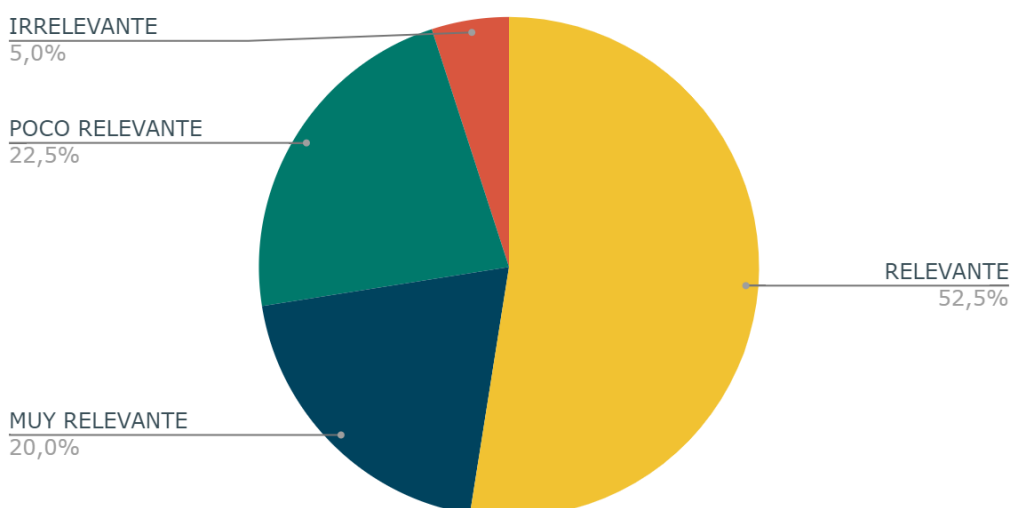


Gráfico 19. Fuente: elaboración propia

Haciendo referencia a la relevancia de las declaraciones que hacen alusión al COLESTEROL, a 3 personas del total (40) les parece muy relevante al momento de compra y 16 lo consideran relevante. Por otro lado, a 18 encuestados les parece poco relevante esta declaración, y a 3 simplemente irrelevante.

Relevancia de las declaraciones que hacen alusión a COLESTEROL, en la compra de alimentos

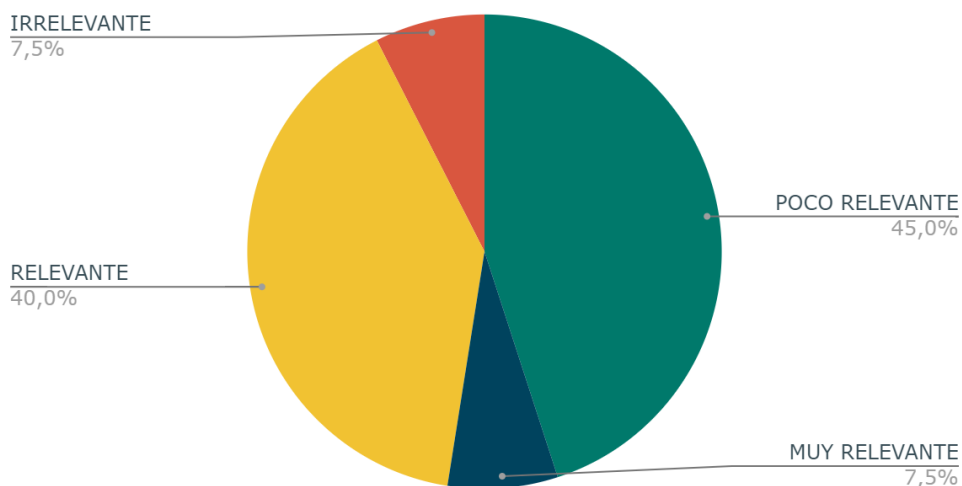


Gráfico 20. Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la relevancia de las declaraciones nutricionales que hacen alusión al SODIO, a la mayoría le resulta poco relevante (23) y a 2 encuestados simplemente relevante. Siendo 13 encuestados quienes lo consideran relevante, y además 2 muy relevante.

Relevancia de las declaraciones que hacen alusión a SODIO, en la compra de alimentos

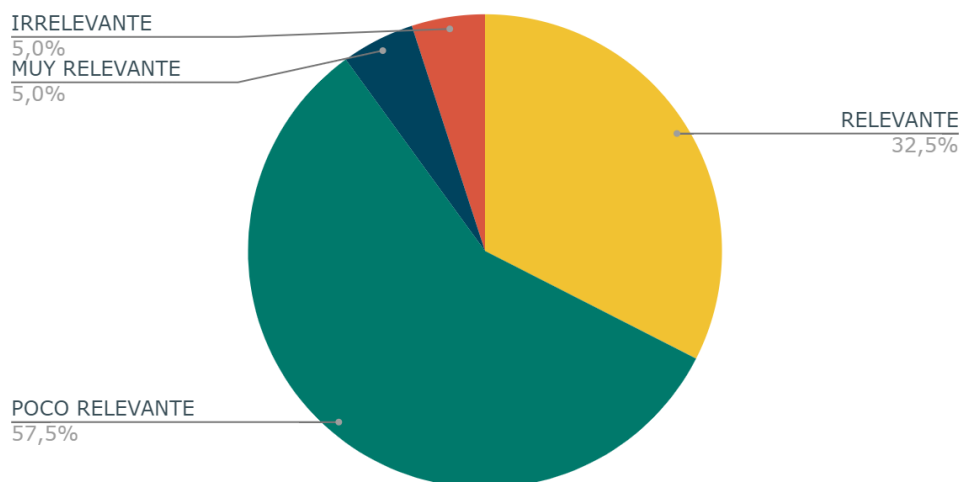


Gráfico 21. Fuente: elaboración propia

En cuanto a la relevancia de las declaraciones que hacen referencia a PROTEINAS, la mayoría refirió considerarlo relevante (19) y muy relevante (12). A su vez se considero poco relevante para 7 encuestados, e irrelevante solo a 2 encuestados.

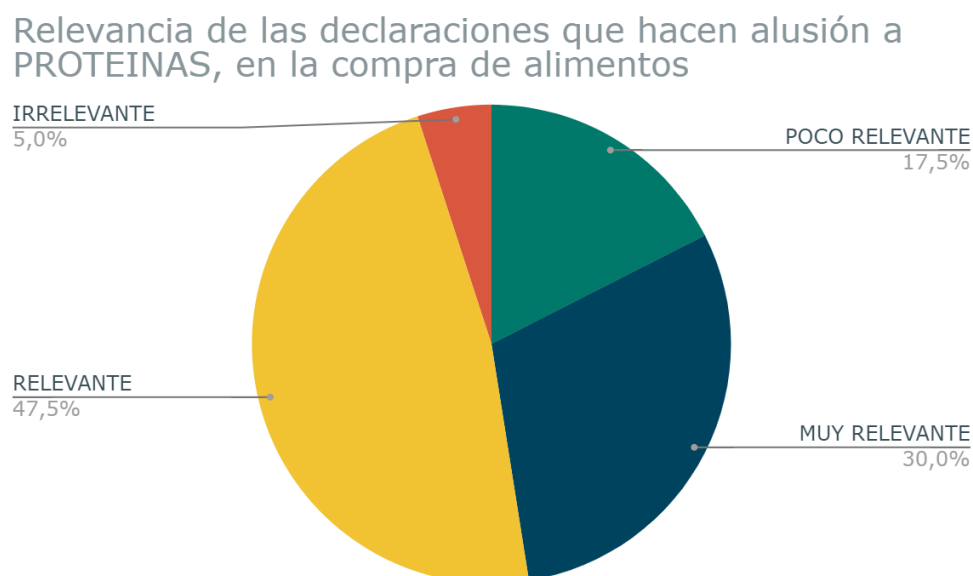


Gráfico 22. Fuente: elaboración propia.

Al igual que en el caso de las proteínas, la mayoría de los encuestados que han respondido la pregunta acerca de la relevancia de las declaraciones que hacen alusión a FIBRA ALIMENTARIA refirieron que les resulta muy relevante (9) y relevante (18) este tipo de declaracion. Por otro lado 11 encuestados afirmaron que les resulta poco relevante este dato, y a 2 de le resulta simplemente irrelevante.

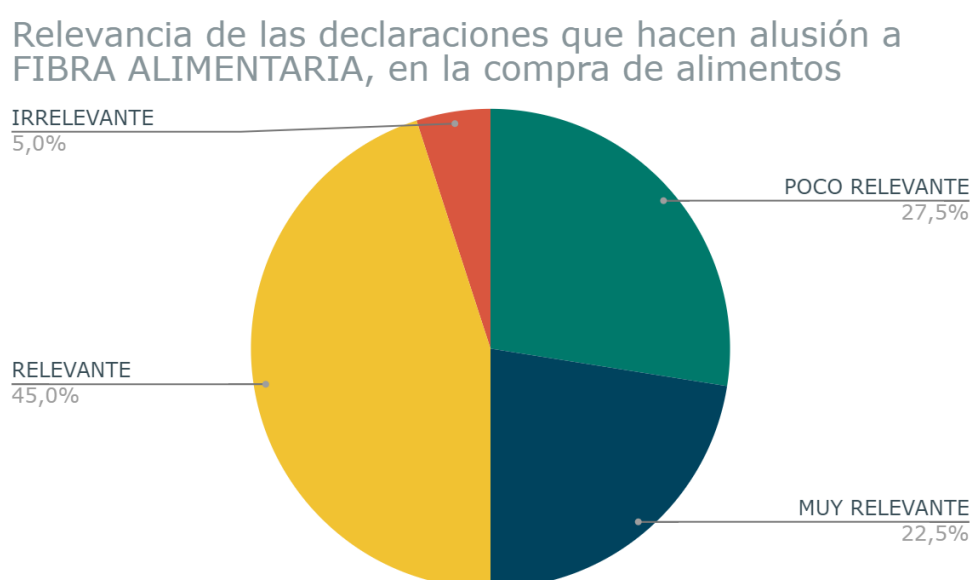


Gráfico 23. Fuente: elaboración propia.

Por último, en la pregunta acerca de la relevancia de declaraciones nutricionales que hacen referencia a VITAMINAS Y MINERALES, los resultados fueron las siguientes: 8

encuestados le resulta muy relevante, a 17 relevante y 14 encuestados afirmaron que les resulta poco relevante. Solo 1 persona refirió serle irrelevante este dato.

Relevancia de las declaraciones que hacen alusión a VITAMINAS Y MINERALES, en la compra de alimentos

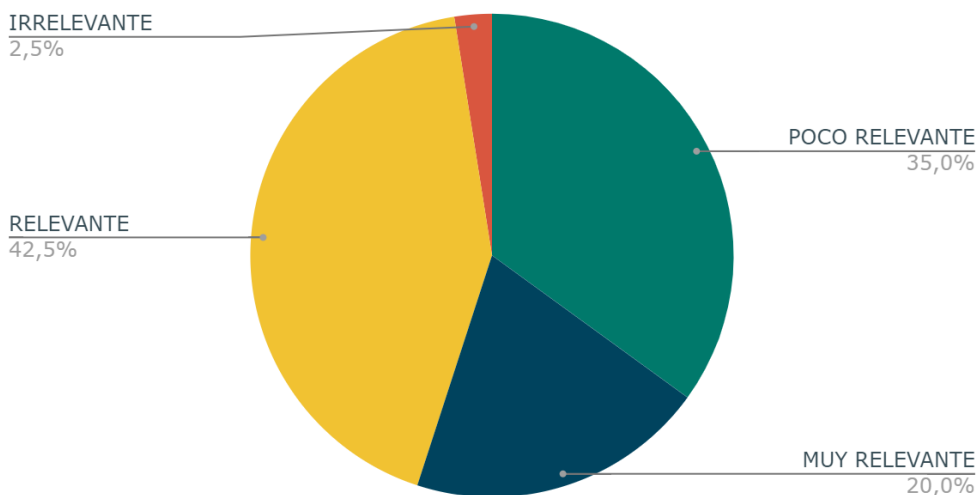


Gráfico 24. Fuente: elaboración propia.

Respecto a los motivos por los cuales los encuestados NO leen la información nutricional de los productos se obtuvieron los siguientes resultados representados en el gráfico 25: 6 encuestados no lo leen porque no lo comprenden, 3 de ellos confían en las marcas que compran, otros 4 no les resulta importante hacerlo, 2 solo se fijan el precio y solo 1 de ellos refirió no tener tiempo para hacerlo.

Motivo por el cual el consumidor NO lee la información nutricional de los productos

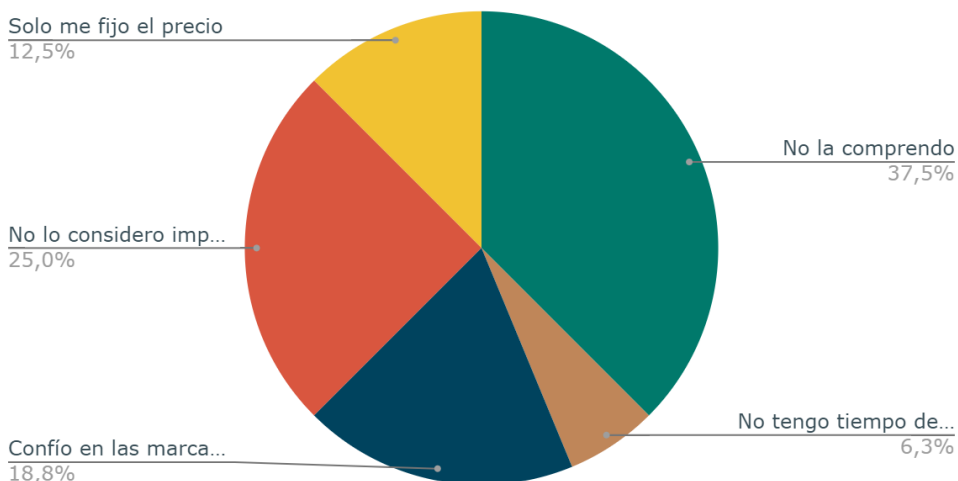


Gráfico 25. Fuente: elaboración propia.

El total de encuestados que refirieron no tener en cuenta la cara posterior del etiquetado al momento de compra es de 16, de los cuales, 7 de ellos refieren tener como motivo el no estar a dieta, a 5 no les interesa hacerlo y 4 no lo comprenden.

Motivo por el cual el consumidor NO considera la información nutricional y/o ingredientes al comprar

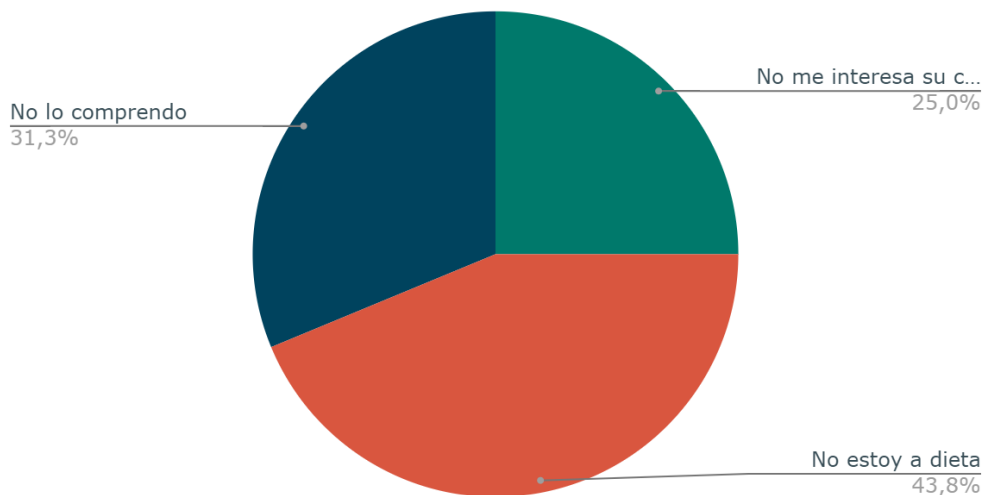


Gráfico 26. Fuente elaboración propia.

Por último, de los motivos presentados por los cuales NO tienen en cuenta las declaraciones de propiedades nutricionales tales como “Bajo/alto en..”, “Bajo/alto contenido de...”, “Rico en...”, “Alto tenor...”, “Libre de ...”, “Sin/no contiene...”, “Zero”, “Cero”, “Light”, “Sin agregado de...”, “Reducido en...”, “Aumentado en...”, “Mas que...”, “Fuente de..” se obtuvo que 8 de ellos refieren no estar a dieta, 4 no lo comprenden, 2 de ellos creen que son declaraciones falsas y que es solo Marketing, 1 afirma haber probado estos alimentos y no obtener ningún beneficio, y a 1 no le interesan.

Motivo por el cual el consumidor NO tiene en cuenta declaraciones de propiedades nutricionales o información complementaria, al momento de comprar

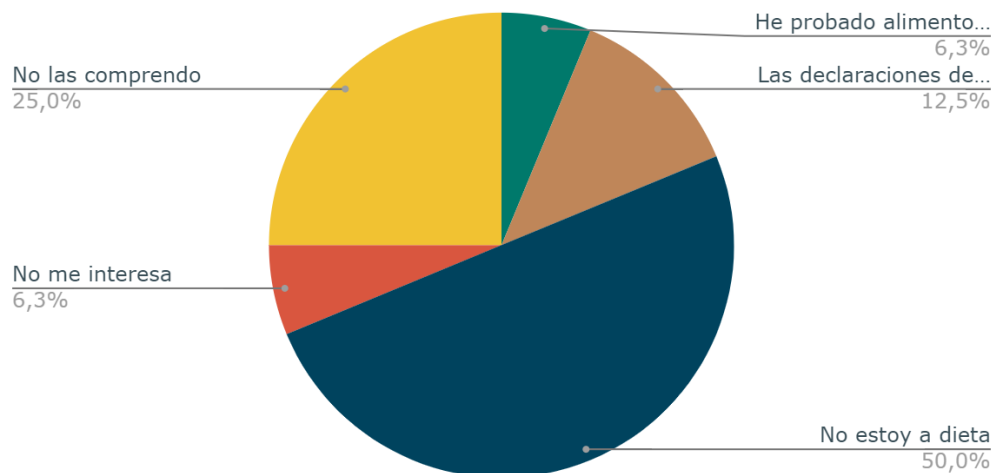


Gráfico 27. Fuente: elaboración propia

Conclusión

En función a los datos obtenidos a partir de esta investigación se puede concluir que la mayoría de las personas encuestadas leen la etiqueta del producto habitualmente pero no logran interpretar de manera correcta su contenido, quedando condicionada la elección de compra a sus escasos conocimientos para poder interpretar la información que tienen en sus manos.

Por lo que los resultados no son del todo concluyentes en referencia a la hipótesis inicial del trabajo, la cual afirmaba que la mayoría de los consumidores no leen las etiquetas nutricionales. Por otra parte, se confirma la hipótesis que asegura que quienes leen las etiquetas no poseen conocimientos para su correcta interpretación y que esto influye en su elección de compra. Esto se ve reflejado también en los motivos por los cuales no leen la etiqueta la minoría de los encuestados, quienes la mayoría afirmaron no comprender la información presente en el mismo.

En referencia a la porción del alimento no queda claro si el consumidor entiende la frecuencia de consumo para el valor que figura como porción, si bien comprende que es una recomendación estándar, es confuso si la recomendación es diaria, semanal, o por ingesta. Al mismo tiempo, se puede deducir que las declaraciones de producto “light” y “reducido en calorías” presta a confusión a los consumidores, generando probablemente una elección errónea al momento de elegir el producto.

Si bien existe falta de información acerca del contenido y significados de las declaraciones de la etiqueta, es importante destacar que la mayoría poseen noción acerca de algunos conceptos. De todas formas, sería importante reforzar los conocimientos para una correcta interpretación del etiquetado.

En cuanto a los nutrientes de mayor importancia para los consumidores, se observó que los azúcares, las proteínas y la fibra alimentaria son los que tienen mayor relevancia al momento de compra de un producto. Probablemente esta elección sea por la gran cantidad de información que circula en los medios, publicidades e internet acerca de lo perjudicial que resulta ser el alto consumo de azúcar, y los beneficios que trae el consumo de productos con alto contenido de fibra. Las declaraciones en referencia al colesterol y sodio son las menos relevantes para la población en estudio, por lo que sería importante hacer énfasis en la educación alimentaria y la importancia del consumo controlado de

estos nutrientes. Se deduce que las calorías, los carbohidratos y las vitaminas y minerales son los nutrientes que se tienen en cuenta al momento de la compra, pero no definen la misma.

Por último, es interesante destacar que la mayoría de los consumidores que afirmaron no leer las etiquetas o no considerar la información nutricional al momento de la compra aseguran que el motivo es porque no se encuentra a dieta o no les resulta importante o interesante hacerlo.

Reflexión final

Estos datos demuestran la escasa educación alimentaria que existe, siendo de vital importancia llevar a cabo un plan de educación para toda la población argentina, en especial acerca de la lectura de las etiquetas de los alimentos que consumimos diariamente.

Como se mencionó anteriormente la información como derecho debe ser adecuada, clara y accesible para toda la ciudadanía, y debe ser posible reconocer y comprender la información de los productos, de los alimentos y las bebidas que consumimos para fortalecer la propia autonomía para elegir libremente.

A modo de propuesta a futuro, sería interesante generar una serie de publicidades que puedan transmitirse en canales de aire, de corta duración, con imágenes claras para que capten la atención de los consumidores y que transmitan información clara acerca de como interpretar de manera correcta cada punto del etiquetado nutricional. Algunas ideas:

- El significado de “porción”;
- El significado del valor energético de la misma;
- El significado de cada una de las declaraciones nutricionales que se pueden encontrar en los productos;
- Como leer e interpretar el listado de los ingredientes;
- Otros nombres con los que figura el azúcar en dicho listado;
- Recomendaciones e importancia del sodio y colesterol en los productos.

Considero que la publicidad es una herramienta con llegada masiva y que podrían llegar a funcionar como transmisoras de información.

Por supuesto esto debería reforzarse con talleres teórico-prácticos en unidades sanitarias, hospitales, escuelas, universidades, y cualquier tipo de institución educativa y de salud en la que se pueda llegar a intervenir. Es trabajo nuestro, de los licenciados en Nutrición, tomar parte de la situación e intervenir para que estos datos se reviertan y todos tengamos la posibilidad de elegir libremente con que alimentar nuestro cuerpo.

Bibliografía

1. Alimentos Argentinos [Internet]. Buenos Aires: Dirección nacional de alimentos; junio 2017 [citado 25 oct. 2020]. Informe de rotulado frontal [pág. 4]. Disponible en: http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/documentos/Rotulado_Frontal.pdf
2. ANMAT [Internet]. Buenos Aires: ANMAT; [citado 25 oct. 2020]. Rotulado nutricional de los alimentos envasados [pág. 3]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Rotulado_nutricional.pdf
3. Biblioteca Virtual de Nutrición L[Internet]. Buenos Aires: CESNI; septiembre 2019 [citado 17 nov 2020]. Encuesta nacional de nutrición y salud. Resumen Ejecutivo [pág. 12; 13]. Disponible en: https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-20191.pdf
4. ASSAL [Internet]. Salta: Agencia Santaferina de Seguridad Alimentaria; [citado 20 nov 2020]. Guía para orientar al consumidor [pág. 1]. Disponible en: http://www.assal.gov.ar/assa/documentacion/guia_consumidor.pdf
5. ANMAT [Internet]. Buenos Aires: ANMAT; [citado 20 nov. 2020]. Rotulado nutricional de los alimentos envasados [pág. 4]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Rotulado_nutricional.pdf
6. ANMAT [Internet]. Buenos Aires: ANMAT; [citado 20 nov. 2020]. Rotulado nutricional de los alimentos envasados [pág. 1-2]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Rotulado_nutricional.pdf

7. CONAL [Internet]. Buenos Aires: Comisión Nacional de Alimentos; septiembre 2005 [Citado 20 nov. 2020]. Capítulo V Normas para la rotulación y publicidad de los alimentos [pág. 12-13]. Disponible en: http://www.conal.gob.ar/ultimas_modificaciones/Capitulo_V.pdf

8. y 9. ANMAT [Internet]. Buenos Aires: ANMAT; [citado 20 nov. 2020]. Rotulado nutricional de los alimentos envasados [pág. 5]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Rotulado_nutricional.pdf

10, 19 y 21. InfoLEG [Internet]. Buenos Aires: Ministerio de Justicia y Derechos Humanos; [Citado 20 nov. 2020]. Defensa al consumidor Ley N.º 24.240 [pág. 1]. Disponible en: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/0-4999/638/texact.htm>

11. ANMAT [Internet]. Buenos Aires: ANMAT; [citado 20 nov. 2020]. Rotulado nutricional de los alimentos envasados [pág. 2]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Rotulado_nutricional.pdf

12. CONAL [Internet]. Buenos Aires: Comisión Nacional de Alimentos; septiembre 2005 [Citado 20 nov. 2020]. Capítulo V Normas para la rotulación y publicidad de los alimentos [pág. 4]. Disponible en: http://www.conal.gob.ar/ultimas_modificaciones/Capitulo_V.pdf

13. CONAL [Internet]. Buenos Aires: Comisión Nacional de Alimentos; septiembre 2005 [Citado 30 nov 2020]. Capítulo V Normas para la rotulación y publicidad de los alimentos [pág. 13-14]. Disponible en: http://www.conal.gob.ar/ultimas_modificaciones/Capitulo_V.pdf

14 y 15. CONAL [Internet]. Buenos Aires: Comisión Nacional de Alimentos; septiembre 2005 [Citado 30 nov. 2020]. Capítulo V Normas para la rotulación y publicidad de los alimentos [pág. 10]. Disponible en: http://www.conal.gob.ar/ultimas_modificaciones/Capitulo_V.pdf

16, 17 y 18. Alimentos Argentinos [Internet]. Buenos Aires: Dirección nacional de alimentos; [citado 30 nov. 2020]. Rotulo Nutricional [pag5-6]. Disponible en: http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/saiea/articulos/Rotulado_Nutricional.pdf

19. ANMAT [Internet]. Buenos Aires: ANMAT [Citado 31 ene 2021]. Reglamento técnico MERCOSUR sobre información nutricional complementaria. [pág. 8-16]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/webanmat/mercosur/alimentos/acta_alimentos4-10/xli_ca_04-10_ag03_es-Claims.pdf

20 y 23. Diputados Argentina [Internet]. Buenos Aires: Cámara de diputados nacional; noviembre 2018 [citado 02 dic. 2020]. Proyecto de Ley Etiquetado frontal y publicidad de los alimentos y bebidas destinadas al consumo humano. Régimen [pág. 1]. Disponible en: <https://www.diputados.gov.ar/proyectos/proyecto.jsp?exp=7072-D-2018>

22. Defensa al consumidor [Internet]. Buenos Aires: Buenos Aires Ciudad BA; [citado 02 dic. 2020]. Principales derechos de los consumidores [pág. 1]. Disponible en: <https://www.buenosaires.gob.ar/defensaconsumidor/principales-derechos-de-los-consumidores>

24. OPS [Internet]. Buenos aires: Organización Panamericana de la Salud [Citado 18 feb 2021]. Avanza el etiquetado frontal en las Américas. [pág. 1]. Disponible en:

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14541:avanza-el-etiquetado-frontal-en-las-americas&Itemid=4327&lang=es

25. CEPEA [Internet]. Buenos Aires: Centro de estudios sobre políticas y economías de la alimentación. [Citado 18 feb. 2021]. Revisión sobre etiquetado frontal de alimentos y sistemas de perfiles nutricionales en el marco del diseño de Políticas Públicas. [pág. 16-31]. Disponible en: <http://cepea.com.ar/cepea/wp-content/uploads/2018/06/Revision-etiquetado-y-perfiles-junio-2018-versi%C3%B3n-final.pdf>

26 NCBI [Internet]. Buenos Aires: Centro Nacional de Información Biotecnológica. [Citado 20 feb. 2021]. Etiquetado de alimentos en Ecuador: Implementación, resultados y acciones pendientes. [pág. 1]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6612743/#B15>

27 ALANUR [Internet]. Buenos Aires: Alianza Latinoamericana de Nutrición Responsable [Citado 20 feb. 2021]. Brasil: Anvisa aprueba un nuevo modelo de etiquetado frontal de alimentos. [pág. 1]. Disponible en: <https://alanurla.org/brasil-anvisa-aprueba-un-nuevo-modelo-de-etiquetado-frontal-de-alimentos/>

28. IMPO [Internet]. Uruguay: IMPO Centro de información oficial [Citado 22 feb 2021]. Decreto N° 246/020 [pág. 1]. Disponible en: <https://www.impo.com.uy/bases/decretos-originales/246-2020>

29 y 32. RENC [Internet]. España: Revista Española de Nutrición Comunitaria [citado 10 ene 2021]. Comprensión de los consumidores del etiquetado nutricional para la compra de alimentos envasados. [pág. 1-14]. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_3_08.-RENC-D-19-0041\(1\).pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_3_08.-RENC-D-19-0041(1).pdf)

30. Nutrición hospitalaria [Internet]. Madrid: Nutrición hospitalaria. [Citado 22 feb 2021]. Lectura, uso e interpretación de etiquetas nutricionales en usuarios de gimnasios de Huancayo [pág. 1]. Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/index.php/articles/00803/show#!>

31. Revista SAN [Internet]. Buenos Aires: Actualización en nutrición. [Citado 22 feb 2021]. Interpretación de rotulo nutricional de jóvenes de la ciudad de rosario, Argentina. [pág. 8-13]. Disponible en: http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_20/num_1/RSAN_20_1_7.pdf

Anexos

Instrumento de recolección de datos y consentimiento informado

URL de acceso: <https://forms.gle/pjvJwGsMbdzrn8619>

Consentimiento informado

Se informa por el presente consentimiento que los datos de la siguiente encuesta serán utilizados con el único fin de la elaboración de la Tesina de la alumna Daniela Martinez de la Universidad Abierta Interamericana perteneciente a la carrera Licenciatura en Nutrición.

<Manifiesto haber sido informado/a de la investigación nutricional a realizarse en forma aleatoria, con fines del desarrollo de una tesina, de carácter científica, sin intenciones de lucrar con la misma y sin que se me confiera ningún perjuicio con respecto a mi intimidad y/o salud; con la facultad de abandonar la investigación en cualquier momento sin que la misma represente alguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tengo derecho.

Consiento en forma voluntaria a ser sometido/a a las preguntas necesarias para confeccionar la encuesta>.

Cuestionario sobre lectura de etiquetado nutricional en consumidores

Sexo: F - M

Rango de edad:

(...) < 25

(...) 25 y 32

(...) 33 a 40

(...) >40

Cuestionario de opción múltiple

Teniendo en cuenta los siguientes enunciados, **marque con una x la/la respuesta/s que considere correcta/s:**

1. ¿Acostumbra a leer la etiqueta nutricional de los alimentos que consume?

(....) SI

(....) NO

Si la respuesta es SI pase a la pregunta 2. Si la respuesta es NO, finalice en la pregunta 23.

2. Cuando compra un alimento, ¿tiene en cuenta la cara posterior de la etiqueta donde contiene la información nutricional (porción, valor energético (Kcal), carbohidratos, proteínas, grasas) y/o listado de ingredientes?

(....) SI

(....) NO

Si la respuesta es SI pase a la pregunta 3. Si la respuesta es NO, continúe en la pregunta 5.

3. Cuando lee el listado de ingredientes, ¿cuál es el ingrediente de mayor relevancia para usted?:

(...) Azúcar

(...) Tipo de harina utilizada

(...) Aditivos

(...) Origen de las grasas (animal o aceite vegetal)

(...) El ingrediente con mayor proporción (primer ingrediente del listado)

(...) Todas las opciones

(...) Ninguna de estas

4. La declaración de “Porción” del alimento, le sugiere que...

(...) Es la cantidad correcta que debo consumir diariamente del alimento

(...) Es la cantidad promedio que debo consumir del alimento en una única ingesta.

(...) Es una recomendación de cuanto debería consumir una persona estándar, pero puede variar de acuerdo con los requerimientos de cada persona

(...) No sé qué significa

5. ¿Cuándo compra un alimento, tiene en cuenta las leyendas de las declaraciones nutricionales como: “Bajo/alto en..”, “Bajo/alto contenido de...”, “Rico en...”, “Alto tenor...”, “Libre de...”, “Sin/no contiene...”, “Zero”, “Cero”, “Light”, “Sin agregado de...”, “Reducido en...”, “Aumentado en...”, “Mas que...”, ¿“Fuente de...”?

(....) SI

(....) NO

Si la respuesta es SI pase a la pregunta 6. Si la respuesta es NO, finalice en la pregunta 24

6. La declaración nutricional en que se afirma que un producto es “LIGHT”, ¿qué le sugiere?

(....) El producto tiene un contenido reducido en calorías

(....) El producto tiene un contenido reducido en grasas

(....) Es dietético

(....) No engorda

(....) Ninguna de las anteriores

7. La declaración nutricional en que se afirma que un producto es “SIN AZUCAR, CERO AZUCAR, NO CONTIENE AZUCAR”, ¿qué le sugiere?

(....) No es un alimento dulce

(....) No aporta calorías provenientes de azúcares, pero puede ser rico en grasas

(....) Es un producto saludable

(....) Es light

(....) Ninguna de las anteriores

8. La declaración nutricional en que se afirma que un producto es “REDUCIDO EN CALORIAS”, ¿qué le sugiere?

(....) No aporta cantidades significativas de azúcares

(....) No aporta cantidades significativas de grasas

(....) Se puede consumir libremente

(....) Es saludable

(....) Ninguna de las anteriores

9. ¿La declaración nutricional en que se afirma que un producto es “0% GRASAS TRANS”, que le sugiere?

(....) Previene enfermedades cardiovasculares

(....) No aporta cantidades significativas de grasas trans, pero sí de grasas saturadas

(....) No contribuye al aumento de peso

(....) No aporta grasas trans, pero puede ser alto en colesterol

(....) Ninguna de las anteriores

10. La declaración nutricional en que se afirma que un producto es “SIN SAL AGREGADA”, ¿qué le sugiere?

(....) No es un alimento salado

(....) No contiene sodio

(....) No se agrega sal de mesa (cloruro de sodio) en la elaboración del producto, pero puede contener sodio.

(....) No se agrega sal de mesa (cloruro de sodio) pero si otras sales a base de sodio.

(....) Ninguna de las anteriores

11. La declaración nutricional en que se afirma que un producto ser “SIN SODIO, LIBRE DE SODIO, NO CONTIENE SODIO”, ¿qué le sugiere?

- (....) Es un producto dietético
- (....) Aporta menos de 5 mg de sodio por porción
- (....) Solo los alimentos dulces son libres de sodio
- (....) Es sinónimo de sin sal
- (....) Ninguna de las anteriores

12. Si ve un alimento en que consta la leyenda “NO CONTIENE COLESTEROL”, le induce a pensar:

- (....) Es un producto de origen vegetal
- (....) Aporta hasta 5mg de colesterol por porción
- (....) Si no aporta colesterol, tampoco aporta grasas trans
- (....) No aporta ningún tipo de grasas
- (....) Ninguna de las anteriores

13. Si ve un alimento en que consta la leyenda “RICO EN FIBRAS”, le induce a pensar:

- (....) En realidad, no aportan nada
- (....) Es un alimento integral
- (....) Es beneficioso para el tránsito intestinal
- (....) Es sinónimo de cereales
- (....) Ninguna de las anteriores

14. En la compra de alimentos, las declaraciones nutricionales que hacen alusión a CALORIAS, le resultan:

- (....) IRRELEVANTE
- (....) POCO RELEVANTE
- (....) RELEVANTE
- (....) MUY RELEVANTE

15. En la compra de alimentos, las declaraciones nutricionales que hacen alusión a CARBOHIDRATOS le resultan:

- (....) IRRELEVANTE
- (....) POCO RELEVANTE
- (....) RELEVANTE
- (....) MUY RELEVANTE

16. En la compra de alimentos, las declaraciones nutricionales que hacen alusión a AZUCARES, le resultan:

- (....) IRRELEVANTE

(....) POCO RELEVANTE

(....) RELEVANTE

(....) MUY RELEVANTE

17. En la compra de alimentos, las declaraciones nutricionales que hacen alusión a GRASAS le resultan:

(....) IRRELEVANTE

(....) POCO RELEVANTE

(....) RELEVANTE

(....) MUY RELEVANTE

18. En la compra de alimentos, las declaraciones nutricionales que hacen alusión a COLESTEROL le resultan:

(....) IRRELEVANTE

(....) POCO RELEVANTE

(....) RELEVANTE

(....) MUY RELEVANTE

19. En la compra de alimentos, las declaraciones nutricionales que hacen alusión a SODIO le resultan:

(....) IRRELEVANTE

(....) POCO RELEVANTE

(....) RELEVANTE

(....) MUY RELEVANTE

20. En la compra de alimentos, las declaraciones nutricionales que hacen alusión a PROTEINAS, le resultan:

(....) IRRELEVANTE

(....) POCO RELEVANTE

(....) RELEVANTE

(....) MUY RELEVANTE

21. En la compra de alimentos, las declaraciones nutricionales que hacen alusión a FIBRA ALIMENTARIA le resultan:

(....) IRRELEVANTE

(....) POCO RELEVANTE

(....) RELEVANTE

(....) MUY RELEVANTE

22. En la compra de alimentos, las declaraciones nutricionales que hacen alusión a VITAMINAS Y MINERALES le resultan:

(....) IRRELEVANTE

(....) POCO RELEVANTE

(....) RELEVANTE

(....) MUY RELEVANTE

23. NO lee la información nutricional de los productos porque:

(....) No la comprendo

(....) Solo me fijo el precio

(....) Confío en las marcas que siempre compro

(....) No tengo tiempo de leerlas

(....) No considero importante

24. Cuando compra alimentos NO tiene en cuenta la cara posterior de la etiqueta donde contiene la información nutricional (*porción, valor energético (Kcal), carbohidratos, proteínas, grasas*) e ingredientes porque:

(....) No estoy a dieta

(....) No lo comprendo

(....) No me interesa su contenido

25. Cuando compra alimentos NO tiene en cuenta las declaraciones de propiedades nutricionales porque:

(....) No estoy a dieta.

(....) No las comprendo.

(....) Los alimentos con declaración de propiedades nutricionales son más caros.

(....) Las declaraciones de propiedades nutricionales son falsas, son solo estrategias de marketing.

(....) He probado alimentos con declaraciones de propiedades nutricionales y no note ningún cambio favorable en mi salud.