

Comprensión de los consumidores del etiquetado nutricional para la compra de alimentos envasados

Florencia A. Baudín¹, Mara Cristina Romero^{1,2}.

¹ Universidad Nacional Del Chaco Austral, Comandante Fernández 755, CP 3700, Sáenz Peña, Chaco, Argentina; ² Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas: CONICET.

Resumen

Fundamentos: La industria alimentaria ofrece una amplia variedad de alimentos que utilizan declaraciones nutricionales en su etiquetado para captar la atención de los consumidores. Por lo tanto, el presente trabajo tuvo como objetivo analizar la interpretación que realizan los consumidores de las declaraciones de propiedades nutricionales presentes en las etiquetas de los alimentos envasados.

Métodos: Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, empleando un cuestionario autoadministrado validado de preguntas cerradas. La población de estudio fueron docentes y alumnos (n=346) de un Instituto de Educación Superior “de la localidad General José de San Martín (Chaco)”, quienes brindaron su consentimiento para participar en el estudio. Para el análisis de la información se utilizó como herramienta de estadística descriptiva las medidas de porcentaje y frecuencias.

Resultados: El 69% de los consumidores leen los rótulos de los alimentos antes de comprarlos, el 42% (n=82) y 41% (n=80) consideraran declaraciones referidas a contenido de grasa y sodio muy relevantes cuando compran sus alimentos respectivamente, pero no comprenden el significado de las declaraciones de propiedades nutricionales presentes en los alimentos envasados que compran.

Conclusiones: Los encuestados sólo compran productos envasados porque ven que tienen declaraciones nutricionales que resaltan en sus etiquetas, pero no realizan un juicio crítico de lo que significan.

Palabras clave: Etiqueta Nutricional; Declaración Nutricional; Legislación Alimentaria; Información De Salud Del Consumidor; Calidad Alimenticia Nutricional.

Consumer understanding of nutritional labeling for the purchase of packaged food

Summary

Background: Food industry offers a wide variety of foods that use nutritional statements on their labels to capture the attention of consumers. Therefore, the aim of this work was to analyze the interpretation that consumers make of the declarations of nutritional properties present in the label of packaged foods.

Methods: A descriptive cross-sectional study was conducted, using a validated self-administered questionnaire of closed questions. The study population were teachers and students (n = 346) from a Higher Education Institute “in the town of General José de San Martín (Chaco)” who consented to participate in the study. For the analysis of the information, percentage and frequency measurements were used as a descriptive statistical tool.

Results: Consumers (69%) read the food labels before buying them, consider claims related to sodium (41%) and fats (43%) to be very relevant when choosing between the different products, but do not understand the meaning of the declarations of nutritional properties present in food packaged that buy.

Conclusions: Participants only buy packaged products because they see that they have claims that stand out in their labels, but do not make a critical judgment of what they mean.

Key words: Nutrition Facts Label; Claims; Food Legislation; Consumer Health Information; Nutritional Food Quality.

Correspondencia: Mara Cristina Romero
E-mail: mara@uncaus.edu.ar

Fecha envío: 16/08/2019
Fecha aceptación: 28/06/2020

Introducción

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Ambos son considerados factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Considerados problemas de países con ingresos altos, la obesidad y el sobrepeso están en aumento en los países con ingresos bajos y medios, especialmente en las áreas urbanas¹. La aparición de dichas enfermedades hizo que las personas fueran tomando conciencia de que la alimentación juega un papel fundamental en el mantenimiento de la salud. Así, en la actualidad se sabe que dietas desequilibradas, con alimentos con alta densidad calórica, ricos en grasas y azúcares y un bajo consumo de fibras, contribuyen al desarrollo de las enfermedades antes mencionadas. Sin embargo, el acceso a la información a través de los medios masivos de comunicación posibilita que gran parte de la población adquiera conocimientos sobre alimentación, pudiendo contribuir muchas veces a ello e influir en que la población se alimente de una forma determinada. Por lo que la información nutricional suministrada por las empresas elaboradoras de alimentos debe ser apropiada y comprensible para el consumidor y tener un impacto positivo en su comportamiento respecto a la elección de alimentos².

La información brindada en el etiquetado de los alimentos y productos relacionados, es actualmente, un importante indicador utilizado para satisfacer la demanda de los consumidores. Este instrumento sirve para ayudarlos a tomar decisiones inteligentes y saludables de los productos que están dispuestos a consumir, brindando

información sobre el contenido nutricional, las materias primas y aditivos empleados, el país de origen, valores diarios recomendados entre otros³. El etiquetado de los alimentos, lejos de ser sólo el medio publicitario que invita al comprador a consumir el producto, debe ser considerado como una herramienta de comunicación entre el alimento y el consumidor, informándole acerca de lo que consume y en qué cantidades, empleando diferentes formatos⁴. Muchos productores y distribuidores de alimentos de distintos países usan representaciones gráficas en la parte frontal de los paquetes con el fin de ayudar a los consumidores a interpretar la información nutricional⁵, valiéndose de diferentes formatos como las GDA (Guideline Daily Amounts), el Semáforo nutricional (Traffic Light) que consiste en un código de colores como indicador del nivel de nutrientes, o logos saludables como el Sweden's Green Keyhole⁶. Por lo que esa información debe servir para mejorar la información sobre la composición de alimentos entregada a los consumidores, con el fin de disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, tarea iniciada en Estados Unidos por la *Food and Drug Administration* (FDA), y adoptada por los distintos países con sus respectivas regulaciones⁷⁻¹⁰.

En relación con otros países pertenecientes al "El Mercado Común del Sur" (MERCOSUR), Argentina, es uno de los que presenta niveles más altos de obesidad y sobrepeso, encontrándose tercero en el consumo de bebidas azucaradas entre estudiantes, seguido por Uruguay y Chile (Boletín de Vigilancia 2016), a pesar de contar con una reglamentación vigente obligatoria para el rotulado de productos alimenticios envasados. Desde el año 2006 en Argentina es obligatorio el etiquetado nutricional, habiéndose incorporado en el año 2005 al Código Alimentario Argentino (CAA) la

Resolución del Grupo Mercado Común Nro. 26/03 Reglamento técnico del MERCOSUR para la rotulación de alimentos envasados que establece los requisitos para el etiquetado general, y en 2018 se establecieron las definiciones sobre declaraciones nutricionales^{11,12}. Si bien existen requisitos estipulados en el CAA para la declaración de distintos tipos de atributos, depende de los consumidores saber interpretar esa información, ya que la incorrecta interpretación de esas etiquetas puede limitar su eficacia.

Aunque la función del etiquetado nutricional es la de ayudar a los consumidores a realizar elecciones más saludables, la incorrecta interpretación de esas etiquetas puede limitar su eficacia. Precisamente, diversos estudios han demostrado que, a pesar de que los consumidores evalúen las tablas y etiquetas nutricionales de forma positiva, les prestan poca atención de forma que no les ayudan a realizar elecciones saludables¹³. Por ello resulta necesario conocer cuáles son las interpretaciones que hacen los consumidores de las declaraciones de propiedades nutricionales presentes en los rótulos de los alimentos, o bien en qué medida los consumidores realizan sus elecciones alimentarias en función del etiquetado nutricional, el cual está compuesto de conceptos que muchas veces no son claros para el consumidor, dada la publicidad que brindan las industrias alimentarias respecto a las declaraciones de propiedades nutricionales. A partir de las interpretaciones obtenidas de los consumidores se podría estimar los conocimientos de la población sobre nutrición. El objetivo del presente trabajo fue analizar la interpretación que realizan los consumidores de las declaraciones de las propiedades nutricionales presentes en el rótulo de alimentos envasados. Los resultados obtenidos permitirán sentar las bases de

futuras investigaciones de ámbito local, y diseñar campañas de educación nutricional dirigidas al consumidor.

Material y métodos

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal mediante un cuestionario autoadministrado con preguntas cerradas que indagaba sobre la información percibida por los consumidores de las declaraciones de propiedades nutricionales de los alimentos envasados. Para el cálculo del tamaño muestral se empleó el programa InfoStat estudiantil (Universidad Nacional de Córdoba, Argentina). Se consideró una IC de 95% y un error máximo aceptable de 5%, determinándose un tamaño muestral de 346 individuos.

La población incluida en el estudio fueron docentes y alumnos de un Instituto de Educación Superior de la localidad General José de San Martín (Chaco), tomando como criterio que tuvieran acceso a medios masivos de información y autonomía en la compra de alimentos. Debido a que la universidad aún no cuenta con un comité de ética, a cada participante se le informó adecuadamente que sus respuestas serían utilizadas en una investigación llevada a cabo por una alumna de nutrición (bajo la supervisión de un docente de la universidad); también se les aclaró que sus respuestas eran totalmente voluntarias y anónimas. Todo el procedimiento fue supervisado por docentes de la universidad que participaron en la evaluación del cuestionario.

El cuestionario abordaba preguntas sobre los motivos de la lectura o no del etiquetado nutricional en el momento de la compra de los alimentos, la interpretación de leyendas como "light", "sin azúcar", "reducido en calorías", "0%", "grasas trans", "sin sal agregada", o "no contiene colesterol", entre otras.

Tabla 1. Definición y operacionalización de algunas de las variables abordadas en el estudio.

VARIABLES	DESCRIPCIÓN	CATEGORÍA	ESCALA
<i>Lectura del rotulado nutricional al momento de comprar alimentos.</i>	Personas que leen o no el rotulado nutricional cuando compran un alimento.	Si leen No leen	Variable cualitativa, dicotómica. Nominal.
<i>Razón de no lectura del rotulado nutricional</i>	Principal causa por la cual el encuestado no lee el rotulado nutricional.	No la comprendo Sólo me fijo en el precio Confío en las marcas que siempre compro No tengo tiempo de leerlas No considero importante 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	Variable cualitativa, politómica. Nominal.
<i>Interpretación de la leyenda “light” presente en rótulo de un alimento.</i>	Conocimiento acertado respecto de las características que debe tener un alimento para que dicha declaración sea válida.	El producto tiene un contenido reducido de calorías El producto tiene un contenido reducido de grasas. Es dietético No engorda Ninguna de las anteriores	Variable cualitativa, politómica. Nominal.
<i>Interpretación de la leyenda “sin azúcar, cero azúcar o no contiene azúcar” presente en rótulo de un alimento.</i>	Conocimiento acertado respecto de las características que debe tener un alimento para que dicha declaración sea válida.	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	Variable cualitativa, politómica. Nominal.
<i>Interpretación de la leyenda “reducido en calorías” presente en rótulo de un alimento.</i>	Conocimiento acertado respecto de las características que debe tener un alimento para que dicha declaración sea válida.	No aporta cantidades significativas de azúcares No aporta cantidades significativas de grasas Se puede consumir libremente Es saludable Ninguna de las anteriores	Variable cualitativa, politómica. Nominal.
<i>Relevancia de declaraciones de propiedades nutricionales</i>	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	Variable cualitativa, politómica. Nominal

Además, se preguntó qué declaraciones consideraban más relevantes a la hora de comprar los alimentos. Se debe aclarar que el Código Alimentario Argentino establece diferencias para los términos carbohidratos y azúcares. Se entiende por azúcar a todos los monosacáridos y disacáridos presentes en un alimento, que son digeridos, absorbidos y metabolizados por el ser humano, pero esta definición no incluye a los polialcoholes. Los carbohidratos son todos los mono, di y polisacáridos presentes en los alimentos, incluidos los polialcoholes. Cuando éstos están presentes en el alimento deben ser declarados dentro del total de carbohidratos. Por este motivo, en el presente trabajo se consideraron carbohidratos y azúcares como términos diferentes. La tabla 1 muestra algunas de las variables analizadas en el estudio. Se realizó una prueba piloto para comprobar que el instrumento era entendible para los encuestados y verificar que el mismo era útil para cumplir con los objetivos de la investigación; así se sometió el instrumento a un juicio de expertos, en el cual participaron docentes de la Universidad Nacional del Chaco Austral con conocimientos en el tema de investigación y concluyeron que el instrumento era aplicable. Luego se realizó la encuesta a una muestra de 20 personas para determinar la validez y utilidad del instrumento, y se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0,94⁵.

Para el análisis de la información paso previo a la tabulación de los resultados finales obtenidos, se realizó la codificación de las variables para un adecuado manejo de los datos recolectados, posteriormente se cargaron los valores obtenidos a una planilla de cálculo en Microsoft Excel 2007. Se utilizó como herramienta de estadística descriptiva las medidas de porcentaje (%) y frecuencias (n), siendo luego los resultados representados en gráficos y analizados en base a los contenidos teóricos. Además,

cuando fue necesario se determinó la media y desviación estándar, y los datos se analizaron con el programa Statgraphics Plus bajo entorno de Windows mediante el análisis de la varianza (ANOVA simple).

Resultados

La población encuestada, fue mayoritariamente de sexo femenino (69%), habiendo sido la selección de los participantes aleatoria, sin preferencia de género; siendo la edad promedio de las mujeres 21,0±4,4 años y la de los varones de 33,0±6,1 años. Teniendo en cuenta la ocupación de los encuestados, el 76% fueron estudiantes y un 24% docentes, siendo el promedio de edad de ambos grupos 27,51±5,7 años (mujeres 21±4,4 años y varones 33±6,1 años). Cuando se preguntó a la población sobre si leía o no la etiqueta nutricional de los alimentos que consumían, las respuestas fueron en su mayoría afirmativas 69% (n = 240), más del doble de aquellos que reportaron no leerla 31% (n = 106).

A su vez, de los 240 encuestados que leían las etiquetas nutricionales el 82% (n = 197) tenía en cuenta las declaraciones de propiedades nutricionales al momento de comprar el producto. El resto, 18% (n = 43) no consideraba la presencia de declaraciones nutricionales.

Dentro del 31% de los sujetos encuestados (n=106) que refirieron no leer el etiquetado de los alimentos que compran, las principales causas por las que decidían no hacerlo eran: “no comprensión de la etiqueta nutricional”, “solo me fijo en el precio” y “no lo considero importante” en un 45% (n=48), 40%(n=42), 15% (n=16) de los casos respectivamente. Del mismo modo, el 18% de las personas que marcó no tener en cuenta la presencia de declaraciones nutricionales evidenció que las posibles razones que explican esto eran, en

primer lugar que consideraba que las declaraciones nutricionales eran falsas y sólo eran estrategias de marketing (51%, n=22), y un 49% (n=21) refirió no comprenderlas.

Declaraciones nutricionales sobre alimentos "light" y el contenido de azúcares

La figura 1 muestra las respuestas del 69% (n= 240) de los participantes del estudio, respecto de las declaraciones nutricionales "light" y "sin azúcar o cero azúcar o no contiene azúcar". En este sentido, el término "light" probablemente fuese el más conocido y recordado de todos los posibles atributos que se mencionaban en el etiquetado nutricional. Sin embargo, su interpretación seguía siendo confusa y errónea, ya que un 36% de los encuestados (n=87) respondieron que el atributo "light" hacía referencia a un

producto con contenido reducido de calorías, y el 28% (n=67) respondió que los alimentos "light" tenían un contenido reducido en grasas, o eran dietéticos 25% (n=59), representando las opciones el producto no engorda y ninguna de las anteriores el 11% de las respuestas restantes como se puede observar. La figura 1 también muestra las interpretaciones de la declaración nutricional: "no contiene azúcar", es decir que, el alimento no aporta calorías provenientes de azúcares, aunque puede ser rico en grasas o incluso tener un alto valor energético, la cual fue la respuesta más elegida por las personas (48%, n=114), seguida por el alimento es light (23%, n= 55) y el producto es saludable (13%, n=31), representando el total de las demás opciones el 17% restante.

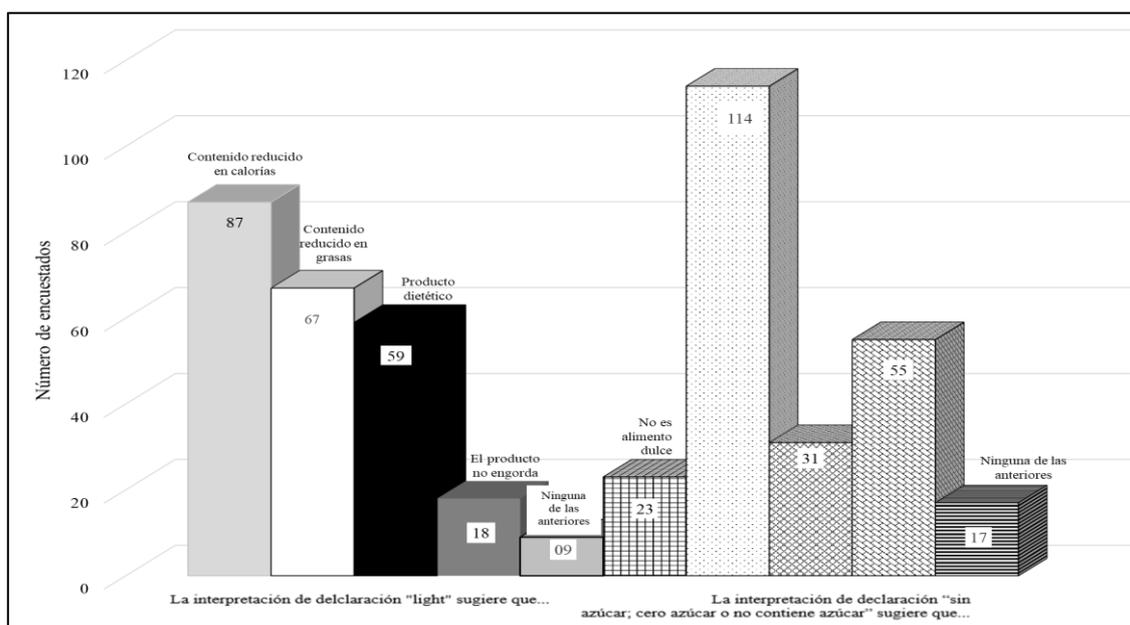


Figura 1. Interpretación que los encuestados realizan respecto de las declaraciones nutricionales "light" (rectángulos de relleno sólido) y "sin azúcar; cero azúcar o no contiene azúcar" (rectángulos con tramas).

Respecto de las declaraciones nutricionales del total de los 240 encuestados que respondieron leerlas, solo 223 personas leyeron aquellas que hacían referencia a la fibra alimentaria, de los cuales un 42%

(n=93) de los encuestados relacionaban los alimentos ricos en fibra con alimentos integrales, un 27% (n=61) con beneficios para el tránsito intestinal, un 21% (n=46) consideraban que era sinónimo de tener

cereales, y el 10% (n=23) consideró que no aportaba nada a la dieta.

Declaraciones nutricionales referidas al contenido de grasas

En la figura 2 puede apreciarse las respuestas de los 240 encuestados, que declararon leer las etiquetas nutricionales. Así, el 56% de los encuestados (n=135) relacionó la reducción de calorías de un producto con la reducción de grasas, el 25% de ellos (n=60) creía que la reducción de calorías podía ser debida a un menor aporte de azúcares, siendo mínima la cantidad de personas que consideraban que por ser un alimento reducido en calorías se podía consumir con frecuencia 11 % (n=28), representando la minoría de las demás opciones el 7% de los encuestados (n=17). En cuanto a la pregunta “qué le sugería que un producto estuviera libre de grasas trans”, la figura 2 muestra el total de las respuestas, siendo las respuestas mayoritarias con un 46% (n=111) correctas señalando que, aunque el alimento no aportaba grasas trans, sí aportaba grasas saturadas, el 17% (n=41) respondió que prevenía enfermedades cardiovasculares, el 8% (n=20) coincidieron que el alimento no produce aumento de peso, o bien ninguna de las opciones presentadas era la correcta. Esta pregunta contemplaba, además, entre sus opciones, la respuesta que el alimento podía estar exento de grasas trans y tener un alto contenido de colesterol, la cual fue seleccionada por el 20% de los encuestados (n=48). En relación a esta última, solo 212 de los 240 participantes respondieron cuando se les preguntó a cerca de la interpretación respecto de la declaración “no contiene colesterol”, de los cuales el 29% (n=62) personas manifestó que los productos de origen vegetal no contenían colesterol, mientras que el 28% (n=59) interpretaba, de manera incorrecta, que los alimentos “sin colesterol” no aportaban

ningún tipo de grasa, del mismo modo el 20% (n=41) señaló que dichas declaraciones eran sinónimo de “sin grasas trans”; solo el 11% (n=24) indicó que aportaban hasta 5mg de colesterol por porción y el resto (12%, n=26) señaló que la respuesta no correspondía con ninguna de las opciones dadas.

En cuanto a las declaraciones nutricionales que hacían referencia la composición de la grasa de los alimentos, es decir a los ácidos grasos de los mismos, en este caso específicamente respecto del ácido graso omega 3 (o n3), respondieron estas preguntas un total de 218 participantes, de forma que un 32% de ellos (n=70) los asociaban con beneficios para la salud y prácticamente el mismo porcentaje (31%, n=68) reconocía que en realidad no sabía a qué hacían referencia. Sin embargo, un 27% creía que aportaban aceites esenciales (n=59), mientras que un 10% (n=21) señaló que no sabía que decir.

Declaraciones nutricionales sobre el contenido de sal

El término sal se refiere al cloruro de sodio y no es sinónimo de sodio, como generalmente interpretan los consumidores. Respecto de la declaración sin sal agregada, en la figura 3 se destaca como respuesta mayoritaria “no contiene sodio” (39%, n=94), la cual es incorrecta, seguida de la respuesta correcta “no se agrega sal, pero puede contener sodio” señalada por el 27% de los encuestados (n=65). Sin embargo, al analizar las respuestas “no es un alimento salado” y “no se agrega sal, pero sí otras sales a base de sodio” dadas por el 15% de los encuestados respectivamente, se pudo detectar que las personas realizaban una mala interpretación de la declaración, ya que ambas respuestas son incorrectas, y por último el 4% refirió que ninguna era la respuesta correcta.

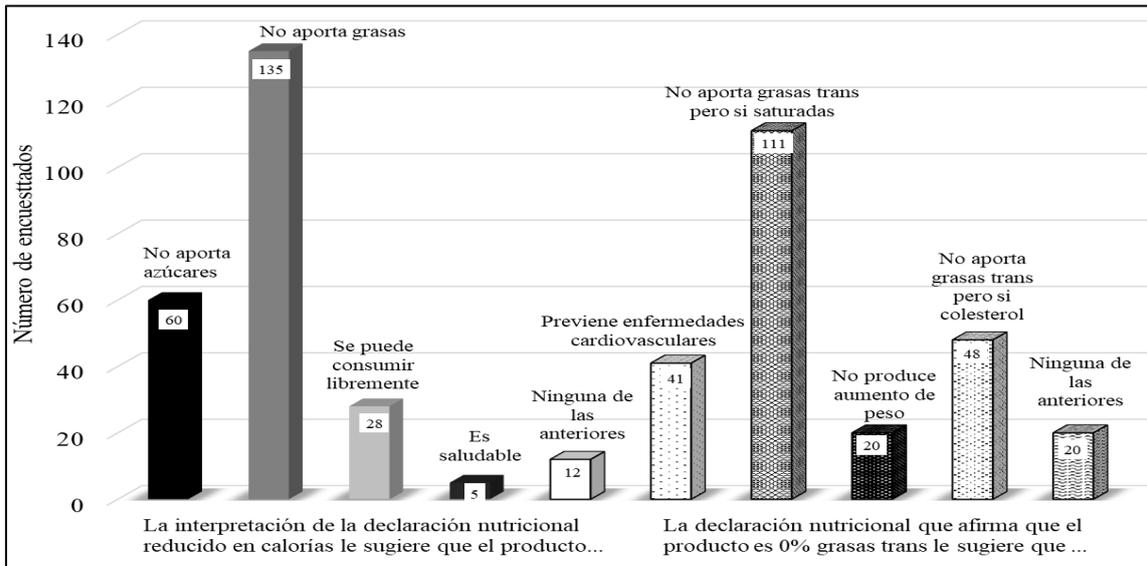


Figura 2. Interpretación que los encuestados realizan respecto de las declaraciones “reducido en calorías” y “0% grasas trans”.

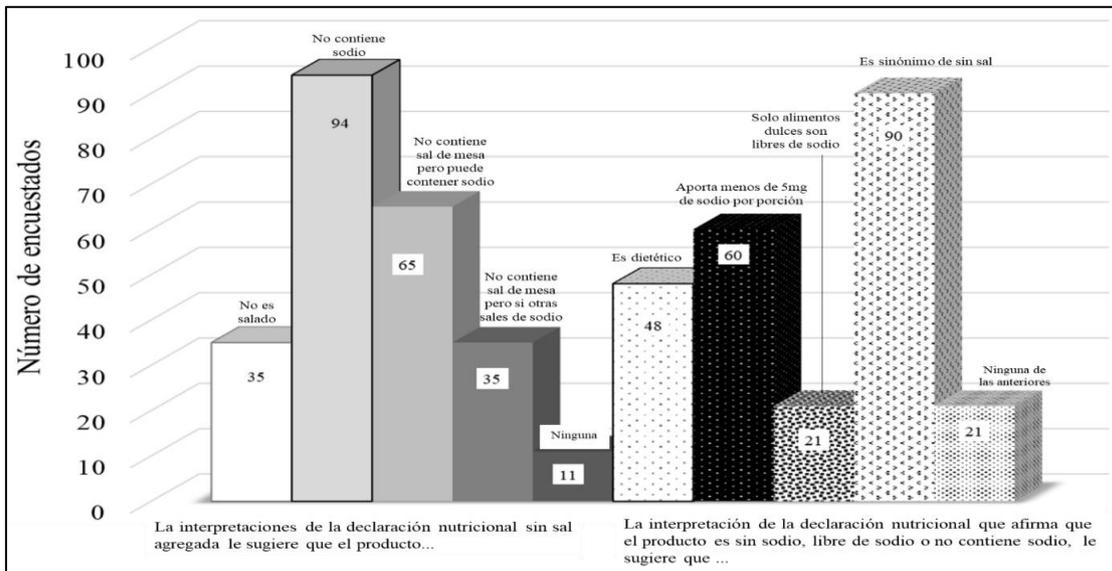


Figura 3. Interpretación que los encuestados realizan respecto de las declaraciones nutricionales “sin sal agregada” y “sin sodio, libre de sodio o no contiene sodio”.

Respecto de la declaración “sin sodio”, se reitera la asociación errónea que la población realizaba respecto a sal y sodio, ya que el 38% de los encuestados consideraban que “sin sodio” era sinónimo de “sin sal” (n=90), siendo esta una de las declaraciones

nutricionales que más confusión generó. Además, aporta menos de 5mg de sodio por porción y es dietético obtuvieron el 25% y 20% de las respuestas respectivamente, por último las afirmaciones solo los alimentos dulces son libres de sodio y ninguna de las

anteriores obtuvieron el 9% cada una, evidenciando el desconocimiento respecto de esta declaración.

Declaraciones nutricionales consideradas de interés a la hora de seleccionar los alimentos

La figura 4 muestra las declaraciones nutricionales relacionadas con los nutrientes de los alimentos, que eran tenidas en cuenta a la hora de seleccionar los alimentos, según su relevancia. Del total de 240 encuestados, 197 respondieron estas preguntas. Cabe aclarar que en la figura solo se muestran las respuestas mayoritarias para cada uno de los nutrientes evaluados, es decir para las

opciones muy relevante, relevante y poco relevante según corresponda para cada uno de ellos. Así un 42% (n=82) y 41% (n=80) consideraban muy relevantes las referidas al contenido de grasa y sodio; un 50% (n=99), un 42% (n=83) y un 38% (n=75), encontraban relevantes las declaraciones nutricionales relativas al contenido de azúcar, carbohidratos y colesterol respectivamente; mientras que las que hacían referencia al contenido de fibra alimentaria 51% (n=101), proteínas 49% (n=96) y vitaminas y minerales 38% (n=75) fueron contempladas como poco relevantes.

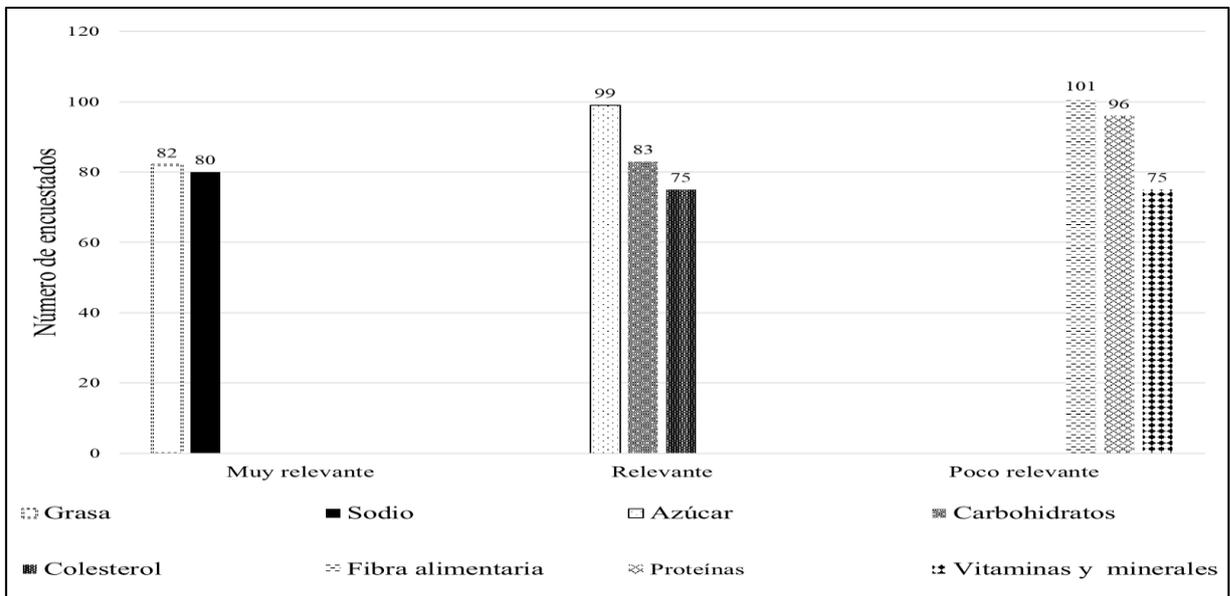


Figura 4. Declaraciones nutricionales consideradas de interés por los encuestados al momento de seleccionar los alimentos.

Discusión

El uso y entendimiento correcto del etiquetado nutricional es de gran importancia ya que ayuda a los consumidores a realizar elecciones más saludables de sus alimentos¹⁵. El consumidor moderno ya no compra alimentos sólo para saciar el hambre, sino que, a través de los mismos, busca obtener resultados más concretos sobre su salud.

Impulsados por las modas, la publicidad y las campañas de promoción de la salud, los consumidores reclaman alimentos que los hagan verse y sentirse bien. Sin embargo, el problema empieza cuando las personas se encuentran con una amplia variedad de productos con declaraciones tales como “light”, “sin colesterol”, “libre de grasas trans”, o “0 calorías”, conceptos que muchas veces no son claros incluso para aquellos

consumidores que están más atentos e informados.

Se evidencia así la necesidad de educar al consumidor respecto a la importancia y los beneficios que podrían obtenerse con una lectura razonable y crítica del etiquetado nutricional de los alimentos. Estos resultados muestran la importancia que da la población a la lectura del etiquetado nutricional, ya que el 69% de los encuestados manifiestan leerlo, ya que se evidencia un desconocimiento, al igual que en estudios anteriores. Un estudio previo sobre el conocimiento que las personas poseen acerca de la información nutricional presente en alimentos envasados, demostró que el 54% (de un total de 397 encuestados) leían el rótulo nutricional, de los cuales el 67% lo hacían para llevar una alimentación saludable y un 63% para evaluar el contenido calórico de los alimentos¹⁶. Asimismo, otro estudio¹⁷ demostró que, de un total de 384 encuestados, el 59% leyó el etiquetado nutricional y el 64% de éstos señalaban que la lectura influyó en la decisión de compra de sus alimentos. Esto indica que, aunque las personas tienen intenciones concretas al momento de leer el etiquetado, su desinformación, podría llevarlos a tomar decisiones de compra incorrectas. Además, las razones por las que las personas no leen las etiquetas de los alimentos fueron reportadas previamente¹⁸, evidenciando que un 47,8% de los encuestados consideraban que era una pérdida de tiempo, a un 26% no les interesaba y un 8,7% no las entendía.

Pese a la introducción masiva de alimentos *light* en la industria alimentaria y el impresionante aumento que ha tenido su consumo en los últimos años, su interpretación por parte de los consumidores sigue siendo confusa y errónea. Esto puede colocar a la población en una situación de inseguridad frente a la cantidad de publicidad disponible de productos *light* y dietéticos

asociados a un modelo de cuerpo supuestamente saludable¹⁹. Con respecto al mismo, el CAA¹¹ establece que para poder declarar un alimento como “*light*”, éste debe tener una reducción mínima del 25% del contenido calórico o de algún nutriente, respecto un producto de referencia. Por lo tanto, y recordando que la encuesta realizada era de opción múltiple, ambas opciones debían ser consideradas para que la respuesta de los encuestados sea correcta. Como puede verse en la figura 1, el número de personas que relacionan el término “*light*” con “*dietético*” es bastante alto; siendo que el CAA¹² define a estos últimos como a aquellos alimentos cuya composición ha sido modificada, y que se encuentran destinados a satisfacer necesidades particulares de nutrición y alimentación de determinados grupos poblacionales. Por este motivo, no necesariamente son productos reducidos en su valor calórico, y no es correcto asociarlos con productos “*adelgazantes*”. Los términos “*libre, sin o cero*” son equivalentes al atributo “*no contiene*”, y están autorizados por el CAA para mostrar el contenido absoluto de nutrientes y/o al valor energético de un alimento. Los valores establecidos para este atributo son considerados no significativos (no contiene más de 0,5g de azúcar por porción). En la figura 1 se analizó también la declaración “*no contiene azúcar*”, es decir que, el alimento no aportase calorías provenientes de azúcares, aun pudiendo ser rico en grasas o incluso ser alto en valor energético, que coincidentemente fue la respuesta más elegida por los encuestados.

La inclusión de la fibra alimentaria en la dieta diaria de los seres humanos desempeña funciones en la prevención y el tratamiento de algunas enfermedades crónicas. Entre los beneficios que aporta un ingreso adecuado de fibra dietética se encuentran la disminución de la presión arterial, la reducción del riesgo de cáncer colorectal, el

efecto hipocolesterolémico, menor riesgo de enfermedad cardiovascular y un mejor control de la diabetes mellitus tipo II²¹. El CAA sólo describe las cantidades que debe contener el alimento por porción para ser “rico en” pero no hace referencia a los posibles beneficios nutricionales que se obtendría con su consumo, esas interpretaciones quedan a criterio de los consumidores, según sus conocimientos.

Del mismo modo, otra de las leyendas empleada en la publicidad de alimentos, la referida a la “reducción de calorías”, era generalmente asociada con la “reducción de grasas”. Sin embargo, los alimentos de origen vegetal, que naturalmente no contienen colesterol, deben consignar en la etiqueta la leyenda “este producto, al igual que todos los de origen vegetal, no contiene colesterol”²⁰. Las declaraciones nutricionales que hacen referencia a los ácidos grasos, específicamente las referidas al ácido graso omega 3, al igual que como ocurre con la fibra alimentaria, sólo indican la cantidad de ácidos grasos que debe contener por porción para que un alimento sea considerado “rico en...” o “fuente de...” pero no describen los beneficios que puedan tener en la salud. Esas posibles asociaciones dependen del conocimiento que tengan los consumidores en el tema. Las declaraciones nutricionales referidas a las grasas y sus atributos demuestran generar confusión en el consumidor, tal y como se evidencia en la figura 2, donde prevalecen las interpretaciones erróneas respecto a grasas trans, grasas saturadas y colesterol. Un alimento libre de grasas trans, y bajo en grasas saturadas por definición, no puede ser alto en colesterol; y el hecho que un alimento se declare “sin colesterol” no lo excluye de tener bajo aporte de grasas saturadas y grasas totales.

El término sal se refiere al cloruro de sodio y no es sinónimo de sodio. Cuando en una etiqueta se destaca la declaración nutricional “sin sal agregada” o “sin adición de sal”, debe interpretarse que a ese alimento durante la elaboración no se le agregó cloruro de sodio ni otras sales a base de sodio, o bien que contiene (<5mg)¹¹, ya que el alimento puede contener sodio propio de los ingredientes. En un estudio sobre conocimientos, percepciones y comportamientos relacionados con el consumo de sal y el etiquetado nutricional, todos los encuestados relacionaban la ingesta de sal con patologías, pero subestimaban el efecto preventivo de su reducción²⁰.

La pregunta ¿qué declaración nutricional le resulta más relevante al momento de comprar sus alimentos?, indica la importancia que les dan las personas a los nutrientes de los mismos. Así, los resultados presentados en la figura 4 coinciden con lo informado por Valenzuela¹⁷, quien encontró que la información más relevante para los consumidores es la cantidad de sodio presente en los distintos alimentos, sin discriminar el tipo de alimento que sea, seguido por grasas y carbohidratos. Del mismo modo, otros estudios^{22, 18} encontraron que el 83% de los encuestados leen las etiquetas de los alimentos, siendo el contenido de grasa el dato más relevante y el de proteínas el menos relevante, mientras que los nutrientes que resaltan al momento de elegir un producto son el azúcar, seguido de grasas. Es posible que los efectos dañinos del azúcar sean más difundidos en los medios, por lo cual es un criterio válido al momento de utilizar las etiquetas nutricionales. Resultados contrarios²³ a los obtenidos en el presente estudio, fueron encontrados en un total de 385 personas encuestadas, donde el 34% y 33,3% de los mismos señalaron que los datos que más consultaban de las etiquetas nutricionales

son las calorías y las proteínas respectivamente, indicando que lo hacen porque están interesados en incrementar la masa muscular y bajar la tasa grasa, siendo los datos que menos consultan sodio y fibra. Resulta contradictorio que la información que más le interesa a la población sea aquella que más confusiones genera, pero tengan algo de conocimientos acerca de las propiedades funcionales de fibras, ácidos grasos y proteínas, siendo que, según sus respuestas les resulta poco relevante. Evidentemente los encuestados no entienden lo que leen, y el poco conocimiento que tienen sobre nutrición los lleva a tomar decisiones muchas veces erróneas²⁴.

Conclusiones

El etiquetado de los alimentos debería brindar información clara y precisa acerca de lo que estamos comprando ya que es el medio de comunicación directo que tenemos con el alimento. El etiquetado es una herramienta fundamental para que las personas conozcan la naturaleza real de los alimentos que consumen. No leer las etiquetas es una práctica negativa que limita la capacidad del consumidor para elegir un producto adecuado a sus necesidades, no leerlas es negarnos a ser informados; si queremos leerla y no es comprensible, hay un derecho que nos están negando, el derecho a ser informados. En este estudio la mayoría de los encuestados manifiestan leer las etiquetas y tener en cuenta la presencia de declaraciones de propiedades nutricionales, sin embargo, el nivel de desconocimiento, confusiones y malas interpretaciones es considerable. Puede deducirse que estas personas están comprando alimentos sin saber a ciencia cierta lo que están consumiendo. O bien, sólo compran estos productos porque ven que tienen declaraciones nutricionales que resaltan en

sus etiquetas, pero no realizan un juicio crítico de lo que estos significan.

Queda demostrado así, que existen carencias en la educación nutricional de los consumidores, y ausencia por parte de los educadores de la salud. Igualmente, se puede ver como abundan los mitos, los modelos sociales, los avisos publicitarios, todos hablando de nutrición, de alimentación saludable, recomendando unas dietas o alimentos concretos, pero escasean las campañas de promoción de la salud, talleres de capacitación al consumidor e investigaciones sobre conocimientos, comprensión y utilización de etiquetado nutricional. Los profesionales de la salud y más específicamente de la nutrición deben asumir la responsabilidad de capacitar a la población en las políticas nutricionales y de salud pública, además de ser profesionales idóneos en la temática de etiquetado de alimentos, tomando un papel activo en la educación del consumidor. Ninguna estrategia de etiquetado nutricional tendrá impactos positivos si no contamos con una población instruida en materia de alimentación y hábitos de vida saludables.

Agradecimientos

El trabajo procede de una tesina de grado para acceder al título de Licenciada en Nutrición en la Universidad Nacional del Chaco Austral durante el año 2019, por lo que las autoras agradecen a la universidad por permitir el desarrollo del trabajo.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Datos y cifras. Actualizado 1 de abril de 2020. [Accedido 2020 abril 27]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

2. Babio N, López L, Salas-Salvadó, J. Análisis de capacidad de elección de alimentos saludables por parte de los consumidores en referencia a dos modelos de etiquetado nutricional; estudio cruzado. *Nutr Hosp* 2013;28(1): 173-81.
3. González SR, Romero J, Tamer MH y Guerra JA. Un estudio del etiquetado nutricional. *CULCyT Nutr* 2012;47: 39-52.
4. Murphy SP, Barr SI. Recommended dietary allowances should be used to set daily values for nutrition labeling. *Am J Clin Nutr* 2006; 83: 1223S-27S.
5. Tarasuk V. Use of population-weighted estimated average requirements as a basis for daily values on food labels. *Am J Clin Nutr* 2006; 83: 1217S-22S.
6. Murphy SP, Barr SI Food guides reflect similarities and differences in dietary guidance in three countries (Japan, Canada, and the United States). *Nutr Rev* 2007; 65: 14148.
7. Schneeman B, Trumbo P, Ellwood K, Satchell F. The regulatory process to revise nutrient labeling relative to the Dietary Reference Intakes. *Am J Clin Nutr* 2006; 83: 1228S-30S.
8. Office of Nutritional Products, Labeling, and Dietary Supplements in the Center for Food Safety and Applied Nutrition at the U.S. Food and Drug Administration. Guidance for Industry: A Food Labeling Guide. 2013. [Accedido 2020 enero 6]. Disponible en: <https://www.fda.gov/regulatory-information/search-fda-guidance-documents/guidance-industry-food-labeling-guide>
9. Borra S. Consumer perspectives on food labels. *Am J Clin Nutr* 2006; 83: 1235S.
10. Fulgoni VL, Miller GD. Dietary Reference Intakes for food labeling. *Am J Clin Nutr* 2006; 83: 1215S-16S.
11. ANMAT. Capítulo V: Normas para la rotulación y publicidad de los alimentos. 2005. [Accedido 2020 enero 6]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/consumidores/Rotulado_nutricional.pdf
12. ANMAT. Alimentos light y diet: no siempre sirven para bajar de peso. 2018. [Accedido 2020 enero 6]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/alimentos_diet_y_light.pdf
13. Gerbotto M, Lemoine MG, Ojeda FN, Romanutti E. La interpretación del rótulo nutricional de jóvenes de la ciudad de Rosario, Argentina. *Act Nutr* 2019; 20(1): 07-14.
14. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Capítulo 9. Metodología de la investigación (5ta ed.). 2010. México: McGraw-Hill.
15. Bernales Castillo C. Uso del etiquetado nutricional en la decisión de compra de alimentos en consumidores de un supermercado peruano y otro ecuatoriano. 2018 Tesis para obtener el título de grado Licenciatura en Nutrición. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. . [Accedido 2020 enero 6]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/9400/Bernales_ca.pdf?sequence=3&isAllowed=y
16. Riba G. Rotulado Nutricional. Observatorio de la ciudad. 2010. Universidad Fasta, Mar del Plata. [Accedido 2020 enero 6]. Disponible en: <https://www.ufasta.edu.ar/observatorio/files/2016/10/Rotulado-Nutricional-agosto2010final.pdf>
17. Valenzuela RA. Uso de la etiqueta de información nutricional en la decisión de compra de alimentos por parte de consumidores de la ciudad de Valdivia, Chile. 2013. Tesis para obtener el grado de Ingeniero Agrónomo. Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile. [Accedido 2020 enero 6]. Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2013/fak.95u/doc/fak.95u.pdf>
18. Ayala IN, Suárez MI. Evaluación del uso de la etiqueta nutricional de semáforo en la percepción y elección de alimentos por los consumidores de los distritos de Calderón y Centro Histórico pertenecientes al Distrito

- Metropolitano de Quito. 2017. Tesis para obtener el título de Médico Cirujano. Facultad de Ciencias de la Salud, Quito, Ecuador. [Accedido 2020 enero 6]. Disponible en:
<http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/8156/1/UDLA-EC-TMC-2017-03.pdf>
19. Cardona MM. Comportamiento de compra y consumo de productos dietéticos en los jóvenes universitarios. *Pensamiento & Gestión* 2016;41: 174-93.
20. Lema SN, Watson D Z, Colombo ME, Vázquez. Conocimientos, percepciones, actitudes y prácticas relacionados con la ingesta de sal y su impacto en la salud de jóvenes de la ciudad autónoma de buenos aires, argentina. *Act Nutr* 2016;17(4): 115-27.
21. Importancia de la fibra dietética para la nutrición humana. *Rev Cubana Salud Pública* 32(4). [edición electrónica] 2020 [citado enero 6 2020]. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_artt_ext&pid=S0864-34662006000400015
22. Raggio L, Berrondo V. Conocimiento y percepciones sobre la lectura de la etiqueta de los alimentos: estudio de un caso en Uruguay. *Demetra* 2018;13(4): 891-900.
23. Damián-Bastidas N., Chala-Florencio RJ, Chávez-Blanco R, Mayta-Tristán P. Lectura, uso e interpretación de etiquetas nutricionales en usuarios de gimnasios de Huancayo, Perú 2015. *Nutr Hosp* 2016;33(6): 1410-17.
24. Loria V, Pérez A, Fernández C, Villarino M, Rodríguez D, Zurita L. et al. Análisis de las encuestas sobre etiquetado nutricional realizadas en el Hospital La Paz de Madrid durante la 9ª edición del “Día Nacional de la Nutrición (DNN) 2010”. *Nutr Hosp* 2011;26: 97-106.

