

LA INTERPRETACIÓN DEL RÓTULO NUTRICIONAL DE JÓVENES DE LA CIUDAD DE ROSARIO, ARGENTINA

THE INTERPRETATION OF NUTRITIONAL FACTS LABELS AMONG YOUNG PEOPLE IN THE CITY OF ROSARIO, ARGENTINA

Mariana Gerbotto¹, Michelle Galia Lemoine¹, Florencia Natalí Ojeda¹, Eugenia Romanutti¹

¹ Universidad del Centro Educativo Latinoamericano (UCEL), Rosario, Santa Fe, Argentina

Correspondencia: Mariana Gerbotto

E-mail: marugerbotto@yahoo.com

Presentado: 07/07/18. Aceptado: 20/02/19

Conflictos de interés: las autoras declaran no tener conflictos de interés

RESUMEN

Introducción: los rótulos nutricionales se definen como toda descripción destinada a informar a los consumidores sobre las propiedades y las características nutricionales de los alimentos, con el fin de orientarlos en la decisión de compra a través de información relevante, simple y de fácil comprensión. Sin embargo la falta de conocimiento nutricional por parte de la población se convierte en un obstáculo que impide la lectura y su adecuada utilización.

Objetivos: comprender la relación que existe entre la información que los rótulos nutricionales transmiten y lo que un grupo de jóvenes interpreta al leerlos.

Materiales y métodos: el presente trabajo se realizó desde un enfoque de investigación cualitativo. Se trabajó con un grupo de 14 jóvenes, de ambos sexos, de entre 18 y 24 años, que estudian carreras universitarias -no vinculadas al área de salud- de la ciudad de Rosario, durante el año 2018. Se utilizó la técnica de la entrevista por considerarse la herramienta más adecuada para acceder a la información de interés para este trabajo.

Resultados: a partir del análisis de las entrevistas realizadas se visualiza que una gran parte de los jóvenes no lee los rótulos nutricionales, que sólo un pequeño grupo afirma hacerlo y que de ellos, son pocos quienes logran comprenderlos y utilizarlos debidamente.

Conclusiones: la poca información alimentaria-nutricional que disponen las personas constituye una barrera importante para realizar una buena interpretación del etiquetado, y es una traba al momento de adquirir hábitos alimentarios más saludables y consecuentemente disminuir la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles. Entre los motivos por los cuales no se leen los rótulos nutricionales pueden mencionarse el vocabulario técnico que presentan -lo que impide la comprensión de la información-, su pequeño tamaño y ubicación, y la falta de tiempo e interés.

Palabras clave: rótulo nutricional; información nutricional; interpretación.

ABSTRACT

Introduction: nutrition facts labels are defined as any description aimed at providing information to the consumers about the nutritional properties and characteristics of food, for the purpose of guiding them in their buying decisions through the use of simple, relevant and comprehensible information. Nevertheless, people's lack of nutritional knowledge becomes an obstacle that prevents them from reading and using nutrition facts labels properly.

Objectives: to understand the relation between the information in nutrition facts labels and what is interpreted by a group of young people when they have to read them.

Materials and methods: this paper was produced under a qualitative approach of investigation. A group of fourteen men and women between eighteen and twenty-four years old were interviewed. All of them are studying for a degree at university- degrees which are unrelated to health in Rosario, in 2018. The interview technique was applied as it is considered to be the major tool used to have access to the information of interest of this paper.

Results: the analysis of the interviews shows that a great part of the youngsters do not read nutrition facts labels, just a small group claim to do so but only a few of them understand and use nutrition facts labels properly.

Conclusions: people have very little nutrition information. This prevents them from fully understanding the labels and it is also an obstacle that keeps them from having healthier eating habits that will diminish the prevalence of chronic non-communicable diseases. Among the reasons why people do not read nutrition facts labels are the technical vocabulary, which inhibit the understanding of the information, the size and placement of the labels, and lack of time and interest.

Key words: nutrition facts label; nutrition facts; interpretation.

INTRODUCCIÓN

Las etiquetas son elementos de comunicación entre el producto y los consumidores. Procuran orientarlos a través de información relevante, simple y de fácil comprensión, y evitan que se describa a los alimentos de manera errónea para favorecer la interpretación de sus propiedades. Sin embargo, el hecho de que el etiquetado sea obligatorio no significa que los consumidores lo utilicen como una herramienta para la elección de los componentes de su dieta y, por lo tanto, para reducir los excesos alimentarios y los consecuentes daños ocasionados a la salud^{1,2}.

Un punto crucial es que debido a la información parcial y confusa que el consumidor recibe, en muchas ocasiones se limita su capacidad para comprender la composición de su dieta. El derecho a saber es fundamental para que la gente tenga conocimiento de lo que consume y es una prioridad para el desarrollo y progreso de la población^{3,4}.

Diversos estudios, algunos de ellos realizados en Brasil y Reino Unido, demostraron cuáles son los motivos por los cuales las personas leen los rótulos nutricionales. Entre ellos, se destaca la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, hipertensión, diabetes o dislipidemias que influyen en la decisión de compra^{5,6}.

Si bien se estudió el “qué” y “por qué” se lee el rótulo, se considera de suma importancia saber si las personas interpretan correctamente lo que leen. En este sentido, el objetivo de este trabajo fue analizar las interpretaciones -de un grupo de estudiantes universitarios- de la información nutricional contenida en el rótulo de los alimentos. Se considera que el conocimiento de dichas interpretaciones contribuye a una reflexión más compleja en torno a la información que el etiquetado logra transmitir.

Población

Se trabajó con un grupo de 14 jóvenes, de ambos sexos, de entre 18 y 24 años, que estudian carreras universitarias -no vinculadas al área de salud- de la ciudad de Rosario, durante el año 2018.

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

El presente trabajo se realizó desde un enfoque de investigación cualitativo. Se caracterizó por la relación indisoluble entre la teoría y la práctica; el proceso de construcción de conocimiento fue artesanal.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó la técnica de la entrevista por considerarse la herramienta más adecuada para acceder a la información de interés de este trabajo. Los entrevistados firmaron un consentimiento informado previo a realizarlas. Dichas entrevistas se concretaron hasta alcanzar un “punto de saturación”, el cual se logra cuando la información recogida resulta repetitiva o irrelevante para los objetivos de investigación. Dichas entrevistas fueron grabadas, meticulosamente transcritas y posteriormente analizadas, con el fin de dar a conocer la diversidad de miradas que existe en relación con la problemática trabajada^{7,8}.

Un aspecto crucial a tener en cuenta fue no inducir las respuestas de los entrevistados. Las preguntas no deben contener las respuestas incorporadas -ni directa ni indirectamente- por ello deben ser abiertas⁹.

Los datos que de dichas entrevistas se desprenden son de carácter cualitativo dado que manifiestan las maneras de pensar y sentir de los sujetos entrevistados, incluyendo los aspectos que se asocian con sus valores, motivaciones, deseos, creencias y esquemas de interpretación¹⁰.

Método de análisis e interpretación

El proceso de análisis del material obtenido en el campo involucró descubrir lo profundo de lo dicho, de lo no dicho, de lo expresado y de lo gestual. Desde esta perspectiva metodológica, el análisis comienza en el mismo momento en que se define el problema a investigar, se opta por las técnicas a utilizar y se piensa qué preguntar y a quién¹¹.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Conocimiento del rótulo nutricional

La función del rótulo es constituirse como una herramienta para orientar a los consumidores en la elección de los alimentos que componen su dieta¹. De los resultados del trabajo de campo se desprende que existen dos miradas respecto del rótulo. Un primer subgrupo que manifiesta un desconocimiento profundo de las etiquetas nutricionales y/o una gran dificultad para su comprensión, y un segundo subgrupo que sabe de su existencia y le da diferentes usos. Dentro del primero, aquellos que desconocen el etiquetado, los jóvenes se expresan en los siguientes términos en relación a este tema:

- “Rótulo me suena a rótula... la rodilla” (S, 23 años).

- “(...) No me fijo ni ahí en los valores nutricionales y esas cosas... porque mucho no los entiendo realmente, entonces es como que miro y siento que estoy leyendo algo en chino” (JM, 22 años).

A pesar de todos los alimentos industrializados ya cuentan con etiquetas que indican la composición nutricional, éstas requieren de una lectura detenida para comprenderlas y evaluarlas. Dicha lectura, si se realiza sin un conocimiento nutricional previo, obstaculiza mucho la comprensión¹².

- “Uno en la rutina no lo va a hacer... o por falta de tiempo o por desinterés, como ya te decía, aunque deberíamos leerlo” (G, 24 años).

La sociedad del siglo XXI suele vivir contrarreloj por diversos motivos, lo cual conduce a las personas a seleccionar generalmente alimentos que impliquen menor tiempo de elaboración, sin importar su calidad nutricional. En un estudio realizado en Nueva York y Nueva Inglaterra se concluyó que el tiempo estimado que un individuo utiliza para ver los diferentes productos en el supermercado es de 13 segundos, nueve de los cuales se utilizan para decidir qué producto adquirir. Por lo tanto, resulta difícil creer que, en ese tiempo, el sistema de etiquetado nutricional pueda leerse e interpretarse adecuadamente y contribuir a la elección de productos saludables por parte de los consumidores¹³.

La incompreensión y el desinterés aparecen como las causas de la desconsideración del rótulo nutricional para estos jóvenes en particular.

Por su parte, el otro subgrupo de los entrevistados posee un conocimiento general del rótulo nutricional y lo utiliza, a menudo o siempre, para informarse del producto que consumirá. Gran parte de los jóvenes entrevistados coincidió en que la lectura del etiquetado se realiza por motivaciones concretas, por ejemplo poseer algún tipo de patología asociada con la alimentación y por tal motivo tener que controlar la ingesta de algún nutriente.

- “Para mí, en general, si no tenés una patología no lo lees, porque no lo entendés, en general el que tiene una patología sabe qué tiene que comer... porque tampoco creo que un celíaco vaya a leer en el rótulo otra cosa que no tenga que ver con el TACC, o sea, dudo que lea cuánto sodio tiene o cuántas proteínas le aporta (...). Porque para mí uno lee el rótulo por necesidad. Si el paquete tiene el simbolito del TACC, dudo también que el celíaco lea el rótulo, va a ir y comprar el que tiene el simbolito del TACC” (F, 24 años).

- “Me parece que el que no tiene una afección

alimenticia, en general, o que no hizo dieta nunca, o no tiene ningún familiar celíaco o diabético, lo que sea, no tiene idea de las informaciones que tiene el paquete (...)” (F, 24 años).

En este punto puede señalarse la relevancia que le otorgan los entrevistados a la información que contiene el rótulo cuando lo asocian a la necesidad de conocimiento de los componentes del alimento por motivo de una patología. El conocimiento y manejo del etiquetado nutricional son de suma importancia, principalmente en aquellas personas que poseen problemas de salud relacionados con la alimentación¹⁴.

Lectura del rótulo nutricional

Cuando el consumidor se enfrenta a un producto se expone a una gran cantidad de información, la cual a veces no es capaz de leer y comprender en su totalidad. Es importante que la información nutricional suministrada en el rótulo sea apropiada y comprensible, y que tenga, en el comprador, un impacto positivo en su comportamiento respecto de los alimentos que componen su dieta¹⁵.

- -“¿Cómo utilizás esa información?” -“Ah, no la puedo utilizar porque no la entiendo (...) no lo leo porque no me sirve lo que leo. No entiendo para qué sirve” (L, 24 años).

Tal como destaca la Dra. Carissa Etienne, Directora de la Organización Panamericana de la Salud (OPS): “Nadie debería tener un doctorado para entender el etiquetado de un alimento”. A partir de los diversos relatos puede constatarse la dificultad existente para la lectura comprensiva de los rótulos¹⁶.

Asimismo se ha reconocido que un previo conocimiento nutricional podría respaldar el uso de la información de las etiquetas en al menos tres formas. En primer lugar, podría permitir a los consumidores prestar atención a la información importante e ignorar las características que no reflejan cualidades nutricionales sobresalientes; en segundo lugar, puede facilitar la comprensión -por ejemplo, determinar si 700 mg representan poco o mucho sodio- y; en tercer lugar, podría apoyar la aplicación de la información comprendida y favorecer recordarla en la elección de alimentos en próximas compras¹⁷.

- “Para mí lo que está mal es que si bien la información está, no sirve de nada si la gente no la puede interpretar y saber para qué sirve la información que tiene... porque como te dije en otra pregunta, es una información que es vacía si no tenés conocimientos nutricionales” (L, 24 años).

En este sentido, de lo que los entrevistados mencionan se desprende el fracaso en la principal función del rótulo como herramienta informativa porque su lenguaje técnico imposibilita su comprensión por parte de la población en general.

- “Vos en esto lees que tiene por porción 30 g de azúcares... ¿Y? ¿Qué significa eso? (se encoje de hombros). Si no sabes cuánta azúcar podés consumir o cuánto es bueno para tu organismo... para que tu organismo funcione correctamente, ¿en qué te modifica? En nada” (F, 24 años).

Para que el rótulo cumpla su función es necesario que el consumidor sea capaz de leer, interpretar y comprender la información que se presenta. Y así, de este modo, encauzar sus decisiones: identificar la cantidad específica de cualquier nutriente, calcular su consumo por paquete y porción, y evaluar lo que se considera una cantidad elevada o baja de algún nutriente, para luego decidir si es o no una opción saludable para cada persona, ayudar a definir con qué frecuencia consumir un producto, comparar el contenido específico de uno o varios nutrientes con productos similares y evaluar el producto en relación con la IDR^{18,19}.

¿Qué leen las personas que se interesan en el rótulo nutricional?

El interés en la lectura del rótulo está ampliamente condicionado por los conocimientos previos que la persona posee. Además, a partir de lo que emerge en las entrevistas, se expresa que aquellos jóvenes que lo leen se enfocan en los nutrientes que creen entender, llevándolos, a veces, a conclusiones erróneas.

- “Uno se fija en las cosas que cree que sabe. Ponele en las calorías... ahora está todo el mundo con las calorías creyendo que sabe... con todo esto de la cultura *fitness* y todo eso, por ahí uno está más en contacto con qué es una caloría o qué es el sodio (...)” (M, 20 años).

La lectura y uso del rótulo nutricional es evaluada por los entrevistados como una actitud muy positiva para llevar una alimentación saludable. Ahora bien, ellos sitúan que para la comprensión del mismo es necesario poseer un conjunto de conocimientos vinculados al campo de la nutrición. Entonces, la posibilidad de comprensión se convierte en un requisito previo para hacer un uso significativo del rótulo dado que la lectura en sí misma no garantiza que la información se utilice de la manera correcta⁶.

Comprender la información nutricional implica que los consumidores tengan la capacidad de reconocer los diferentes nutrientes, así como las unida-

des de medidas utilizadas y el papel que juega cada uno de ellos en el organismo y la salud²⁰.

- “No sé si lo hago bien pero me fijo mucho en lo que tiene cada porción y en lo que lleva. Por ejemplo, te dice la grasa por porción es tanto... y vos comparás con otro alimento (...) ‘¡Uh mirá toda la grasa que tiene esto!’, pero la porción es cuatro veces más grande que lo que te está diciendo el otro” (JP, 24 años).

En este sentido, en distintas investigaciones se analizó que la interpretación es una dimensión que se asocia básicamente a la capacitación previa y el conocimiento nutricional que posee la persona para realizar una lectura acertada de las etiquetas. En un estudio de revisión, realizado por Soederberg-Miller y Cassady, se compararon 32 investigaciones que examinaron el uso de los rótulos y el conocimiento nutricional de los sujetos que participaron. La mayoría de estos estudios informó asociaciones significativas entre un previo conocimiento nutricional y el uso correcto de las etiquetas. La literatura revisada muestra que el conocimiento previo se relaciona con qué tan bien los consumidores pueden hacer uso de las etiquetas de los alimentos. Justamente las personas con información previa tenían muchas más probabilidades de comprender las mencionadas etiquetas que quienes tenían niveles más bajos de conocimiento^{14, 21, 17}.

- “Ahora no estoy tan con eso pero cuando tenía 17 años que había empezado con la nutricionista estaba bastante obsesionada con ese tema y miraba todo... las calorías, las grasas *trans*, las grasas comunes... el sodio también lo miraba a veces pero sin entender mucho... era más por una cuestión de que estaba obsesionada con todo eso (...)” (M, 20 años).

De este modo, la información previa es una “llave” para la comprensión y la lectura significativa del rotulado nutricional.

¿Qué interpreta la gente cuando lee?

En relación con lo expuesto se observa una gran dificultad en torno a la adquisición de un hábito de lectura del rótulo. Dicha dificultad se relaciona con la falta de comprensión de la información que figura en las etiquetas. La utilización de un lenguaje técnico cuya interpretación puede ser accesible únicamente para una población específica emerge como una de sus principales causas²².

- -“(...) Cuando intentaste leer el rótulo ¿te resultó sencillo? -No, ni a palos, muchas abreviaturas que no entiendo un pomo (...) yo saco el peso, la porción, la grasa y punto (...)” (JP, 24 años).

- -“(...) ¿Y sabés qué son las calorías? si lo vieras que explicar. -No (...) no sé, quizás... creo que es la cantidad de energía que te aporta el alimento” (M, 20 años).

La realidad demuestra que los consumidores son capaces de entender algunos de los conceptos del etiquetado pero puede observarse claramente que cuando la información es excesiva actúa como un medio de confusión²³.

- “Te puedo decir que de grasas aporta mucho al igual que de sodio y azúcar... eso sé que es malo - ¿Mucho en qué? ¿En todo el paquete? -Ah... no sé (se encoje de hombros)” (L, 23 años).

Damián-Bastidas postula, en relación a diversos estudios realizados en Europa, que la comprensión y el uso del etiquetado nutricional no son buenos y son pocos los consumidores que pueden entender en su totalidad la información contenida en dicho etiquetado¹⁴.

- “(...) Por ahí te dice, no sé, un 10% pero no sabes de cuánto... o vos lees 400 calorías... pero ¿cuánto es lo saludable? Ponele ¿cuántas grasas? (...)” (M, 20 años).

- “O sea vos lees, a ver esto tiene (agarra un paquete de galletitas) que sé yo 500 calorías por porción y si no sabes en qué te influyen esas 500 calorías igual no sirve porque en realidad no tenés ni idea si 500 calorías son buenas o son malas... o si son muchas o pocas” (F, 24 años).

A mayor nivel de conocimiento, mejor comprensión de la información presentada. La literatura en torno a esta problemática plantea que el uso de etiquetas alimentarias se basa en un conjunto de procesos interrelacionados centrados en la comprensión: atención, comprensión y memoria para derivar en una toma de decisión. Los consumidores prestan atención a la información en la etiqueta, la comprenden y la almacenan por lo menos el tiempo suficiente para aplicarla a una decisión relacionada con los alimentos. Por ello, se considera necesario incrementar la enseñanza y capacitación en temas nutricionales para potenciar el uso del rótulo^{14,17}.

Ubicación y formato del rótulo en el producto alimentario

De la interpretación del trabajo de campo emerge lo que muchos consideran una necesidad: la incorporación de información específica, destacada en el frente del paquete, que sea fácil de entender e interpretar por toda la población.

- “...En general uno no agarra y lee el paquete porque entre que está chiquitito así (señala con los

dedos), tiene dos millones y media de informaciones, no lo entendés porque hay cosas que no tenés ni la menor idea de qué son. Si el paquete adelante tuviera algo más entendible para la gente, a lo mejor tendríamos el hábito de mirarlo porque sería más accesible” (F, 24 años).

En los últimos años, a la información nutricional tradicional que generalmente se encuentra en la parte posterior del paquete, en otras partes del mundo se la ha complementado con una variedad de etiquetas simplificadas que aparecen en la parte frontal de los alimentos. Las mismas son efectivas ya que pueden interpretarse rápidamente y no requieren conocimientos previos para su lectura ni necesitan que el ciudadano posea habilidades matemáticas para realizar una correcta interpretación de los datos que transmite. Es información clara, sencilla y expresada en términos muy directos^{24,6}.

- “Así como ponen cartelitos en los paquetes para que la gente no fume, haría lo mismo con las galletitas y esas cosas... algo más visual, mínimamente que digan si tiene mucho o poco de tal cosa y saber si eso te va a hacer bien o no” (S, 23 años).

En tal sentido, los entrevistados expresaron que sería útil que los productos tuvieran un sello o símbolo que resuma la información de manera sencilla para evaluar rápidamente si el alimento es o no saludable.

- “Sí, me parece que sería bueno que se implemente el semáforo porque son señales que todos manejamos y serían más fáciles de leer que los porcentajes (...) Sería mucho más simple para la persona común entenderlo” (M, 20 años).

La adición de ayudas que mejoren el entendimiento, como descriptores verbales y valores de referencia, resultan prácticos en la comparación de productos y la elección cotidiana. Además si se utilizara una rotulación más sencilla, el consumidor entendería de manera precisa la información entregada, contribuyendo a una selección de opciones más saludable. En Argentina existe un proyecto de Ley S-3375/15- que señala que si bien el rotulado actual de los alimentos cuenta con la información nutricional de los nutrientes que contienen, la capacidad para interpretarlos con exactitud se reduce a medida que aumenta su complejidad²³.

Otra crítica aportada por los entrevistados fue la dificultad que representa la comprensión del rótulo asociada a la ubicación y el tamaño del mismo en la etiqueta que se utiliza actualmente.

- “Para mi gusto es muy pequeño. Puede pasar que cuando voy con mi mamá al súper que ella no

llega a leer lo que dice el paquete y capaz si aclara que tiene azúcar, en el caso de ella que es diabética y no debería consumirla, a veces está tan pequeño que no lo puede ver..." (L, 23 años).

• "Y... yo creo que es una estrategia de *marketing* (...). Si el alfajor te dijera que tiene 400 calorías no lo compraría nadie yo creo. Por eso es una cuestión de que está escondido, me parece... como una estrategia" (M, 20 años).

Tal como declara Fabio Da Silva Gomes, asesor regional en Nutrición de la OPS, un etiquetado efectivo debería proteger a los consumidores y brindarles información para prevenir la confusión, el engaño y la persuasión que algunos etiquetados generan¹⁶.

Modificación de hábitos a partir de la educación nutricional

Con respecto al rótulo, la mayoría de los jóvenes consideró fundamental la presencia del mismo en el paquete de los alimentos. Sin embargo, acordaron que es necesario establecer estrategias educativas que permitan mejorar la percepción y los conocimientos de la población para una correcta interpretación, y con ello lograr un uso adecuado del rótulo que favorezca una elección acertada de alimentos junto con políticas en materia de etiquetado nutricional^{14, 25}.

• "(...) Para informarme primero y después justamente para tomar un poco de juicio propio al momento de comprar algo y decir 'bueno prefiero éste no porque me gusta más, tal vez, sino porque realmente es mejor para mi salud'(...)" (JM, 22 años).

Un mayor conocimiento sobre nutrición implicaría una mayor comprensión de la información de las etiquetas. El principal obstáculo para su uso es que éstas resultan difíciles de entender para muchos consumidores. Desde esta perspectiva, puede considerarse el etiquetado frontal como una poderosa herramienta que, de cumplir con su función informativa, podría fomentar mejores elecciones por parte de los consumidores^{6,20}.

• "(...) Hay que hacer algo para que la gente se interese por leer el rótulo. Si se resuelve ese problema yo creo que la gente empezaría a comer mejor" (G, 24 años).

Como se mencionó anteriormente, los jóvenes reconocen la educación alimentaria como una importante estrategia en la construcción de hábitos alimentarios saludables. La misma, entre otros aspectos, podría estimular a los consumidores en el hábito de la lectura de las etiquetas alimentarias para así tomar decisiones informadas²².

• -"¿Por qué consideras que es importante que se enseñe? - Porque sabrías qué comer y qué no, qué te hace bien y qué mal, qué te perjudica...sabrías cómo comer sano. Y creo que también bajaría el índice de obesidad en la sociedad" (S, 23 años).

Al igual que en el relato de estos jóvenes, en un estudio realizado en Brasil, muchos participantes reconocieron la capacidad de prevención y control que la alimentación puede ejercer sobre las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Cabe destacar, entonces, que la declaración de nutrientes como grasas, sodio, azúcares y calorías -principales factores dietéticos relacionados con el aumento en la prevalencia de estos padecimientos- tiene como objetivo que la población tome decisiones más saludables con la finalidad de ayudar a evitar y/o revertir estos problemas de salud^{22,20}.

• -"¿Para vos hubiese sido importante que te informen de más chica de todo esto que aprendiste en el grupo? - Sí, totalmente, antes de la adolescencia. Se tendría que hablar más de eso porque hoy los nenes no saben comer (...) y no le dan importancia hasta que ya está el problema." (L, 23 años, miembro de un grupo para bajar de peso).

Cabe señalar que cualquier orientación o información que se brinde a la población sobre alimentación, en medio de una epidemia de ECNT como la actual, debe ser responsabilidad del Estado y estar en armonía con otras medidas. Por esta razón es tan importante que, a la par de estas iniciativas sobre etiquetado, exista una política a favor de la alimentación sana que incluya campañas educativas que promuevan el consumo de alimentos no procesados²⁰.

• -"¿Pensás que es importante que la gente sepa leer el rótulo?- ¡Sí!... porque te pueden poner cualquier cosa en el producto y vos lo comprás porque el *marketing* te lleva y terminas alimentándote mal porque no sabés" (JP, 24 años).

Para la construcción de hábitos alimentarios saludables y la toma de decisiones responsables a la hora de escoger un producto, formar e informar a los consumidores, tanto adultos, como niños y adolescentes, es un paso indispensable²⁴.

CONCLUSIONES

El análisis de los datos obtenidos del trabajo de campo y su articulación con el enfoque teórico adoptado posibilitó comprender la percepción e interpretación -de este grupo particular- de la información contenida en los rótulos nutricionales. Se entiende que los resultados presentados son pro-

visionales dado que toda realidad es susceptible de diversas lecturas y sucesivas interpretaciones.

A partir del análisis de las entrevistas realizadas se visualiza que una gran parte de los jóvenes no lee los rótulos nutricionales, que sólo un pequeño grupo afirma hacerlo y que de ellos, son pocos quienes logran comprenderlo y utilizarlo debidamente.

Entre los motivos por los cuales no se leen los rótulos nutricionales pueden mencionarse la falta de tiempo dedicado a la selección de alimentos en el momento de realizar las compras, el vocabulario técnico utilizado para definir la composición nutricional que impide la comprensión por parte de la población que no posee conocimientos específicos del tema, el pequeño tamaño de las etiquetas y su ubicación, o simplemente la falta de interés por conocer las cualidades del producto que se adquirirá.

Dentro del grupo de jóvenes que sí lee los rótulos, pueden diferenciarse dos subgrupos. El primero lo hace por necesidad debido a que padecen -ellos o alguien de su entorno- alguna patología relacionada con la alimentación. Aparecieron casos de obesidad, diabetes, celiaquía, hipertensión y también de patologías renales. Debido a esto, estas personas requieren de una lectura mucho más detenida y focalizada de la información nutricional. Por otra parte, en el otro subgrupo pudo distinguirse un interés en la lectura del rótulo motivado por la decisión de llevar un estilo de vida saludable, deciden "cuidarse" por cuestiones estéticas -hacer dieta para bajar de peso y/o verse bien- o los leen simplemente por curiosidad.

Sin embargo, la gran mayoría expresó leer sólo la información que conoce. Es decir, tienen la capacidad de buscar aquellos nutrientes con los cuales están familiarizados -calorías, proteínas, sodio o grasas saturadas y trans-, tienen una noción básica para sacar el cálculo de las calorías o comparar las mismas en diferentes alimentos o comprender, en términos generales, si un alimento tiene mucho sodio o no. Al mismo tiempo se observó que no tienen toda la información necesaria para interpretarlos y utilizarlos correctamente de un modo integral.

La mayoría de los jóvenes entrevistados postuló que el rótulo nutricional es útil, debe estar presente en el paquete y debería leerse pero que, para utilizarlo debidamente, es necesario tener mayor educación al respecto. Además alegaron que sería útil que contara con información abreviada en el frente para destacar de manera rápida y sencilla los nutrientes de mayor relevancia para la salud.

Quedó demostrado que la poca información alimentaria-nutricional que disponen las personas constituye una barrera importante para realizar una buena interpretación del etiquetado y es una traba al momento de adquirir hábitos alimentarios más saludables y, consecuentemente, disminuir la prevalencia de las ECNT.

Ante la percepción de los entrevistados de sentirse "ignorantes" en temas de nutrición, se considera que tanto la capacitación como las estrategias de etiquetado frontal les permitirían aproximarse a una lectura más certera. Dicha posibilidad habilitaría, además, llevar adelante un estilo de vida más saludable y realizar compras inteligentes. El conocimiento, en este sentido, posibilitaría la toma de decisiones informadas. Asimismo puede señalarse que otros modos de comunicar más descriptivos, claros, sencillos y accesibles serían una buena forma de mediar entre la información contenida en los productos y quienes los elegirán.

Para finalizar, cabe mencionar que esta investigación, dado su enfoque metodológico cualitativo, describe y limita los alcances de las conclusiones a la realidad de este grupo de jóvenes en particular. De lo dicho se desprende que los resultados de este estudio no son extrapolables a otros conjuntos sociales.

Agradecimientos

A la Universidad del Centro Educativo Latinoamericano (UCEL) por habilitar la realización del presente trabajo de investigación para la obtención de título de grado de Licenciatura en Nutrición.

REFERENCIAS

1. Machado SS, Santos FO, Albinati FL, Santos LPR. Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulo de produtos alimentício. *Alimentos e Nutrição* 2006; 17(1):97-103.
2. Ministerio de Agroindustria, Presidencia de la Nación. *Guía de rotulado para alimentos envasados*; 2016.
3. Beltran de Miguel B, Cuadrado-Vives C. *Comer fuera de casa. Un nuevo reto. Avances en Nutrición, Alimentación y Dietética*, España, Nemira; 2012.
4. Food and Agriculture Organization (FAO). *Etiquetado de alimentos, una herramienta clave para lograr dietas saludables*; 2016.
5. Cassemiro IA, Colauto NB, Linde GA. Rotulagem nutricional: quem lê e por que? *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*; 2006. 10(1): 1-8.
6. Grunert KG, Wills JM, Fernández-Celemín L. Nutrition knowledge, and use and understanding of nutrition information on food labels among consumers in the UK. *Appetite* 2010; 55(2): 177-189.

7. Kvale S. Las entrevistas en investigación cualitativa. 1° Edición, Madrid, Morata S.L; 2011.
8. Valles MS. Cuadernos metodológicos. Entrevistas cualitativas. 1° Edición, Madrid, EFCA SA; 2002.
9. Díaz-Córdova DM. Los métodos cualitativos y la antropología alimentaria. *Diaeta*; 2012; 30(141): 25-36.
10. Canales-Cerón M. Metodologías de investigación social. Introducción a los oficios, 1° Edición, Santiago de Chile, Lom; 2006.
11. Schettini P, Cortazzo I. Análisis de datos cualitativos en la investigación social. Procedimientos y herramientas para la interpretación de información cualitativa. 1° Edición, La plata, Euldp; 2015.
12. Ministerio de Salud de Chile. Ley de alimentos: nuevo etiquetado de alimentos; 2016.
13. Sutherland LA, Kaley LA, Fischer L. Guiding Stars: the effect of a nutrition navigation program on consumer purchases at the supermarket. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2010; 91(4):1090-1094.
14. 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. *Nutrición Hospitalaria* 2015; 33(6): 1410-1417.
15. Babio N, López L, Salas-Salvado J. Análisis de la capacidad de elección de alimentos saludables por parte de los consumidores en referencia a dos modelos de etiquetado nutricional; estudio cruzado. *Nutrición Hospitalaria* 2013; 28(1): 173-181.
16. Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS). Ecuador, Chile y Bolivia defienden en la OPS el etiquetado de alimentos procesados. Washington D.C.; 2016.
17. Soederberg-Miller LM, Cassady DL. The effects of nutrition knowledge on food label use: a review of the literature. *Appetite* 2015; 92(1): 207-216.
18. Carballo-Herrera AR, Villarreal-Gómez A, del Toro Martínez JJ. La etiqueta nutricional, política de seguridad alimentaria. *Investigación y desarrollo* 2012; 20(1): 168-189.
19. Espinosa-Huerta A, Luna-Carrasco J, Morán-Rey F J. Aplicación del etiquetado frontal como medida de Salud Pública y fuente de información nutricional al consumidor: una revisión. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* 2015; 21(2): 34-42.
20. Stern D, Tolentino L, Barquera S. Revisión del etiquetado frontal: análisis de las Guías Diarias de Alimentación (GDA) y su comprensión por estudiantes de nutrición en México. 1° Edición, México. Instituto Nacional de Salud Pública; 2011.
21. Soederberg-Miller LM. Quantitative information processing of nutrition facts panels. *British Food Journal* 2014; 116(7): 1205-1219.
22. Ramos-Marins B, Do Couto Jacob S, Peres F. Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. *Ciência e Tecnologia de Alimentos* 2008; 28(3): 579-585.
23. Senado de la Nación. Proyecto de ley. Ley S-3375/15. Buenos Aires; 2015.
24. United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). Análisis de regulaciones y prácticas para el etiquetado de alimentos y bebidas para niños y adolescentes en algunos países de América Latina (Argentina, Chile, Costa Rica y México) y recomendaciones para facilitar la información al consumidor; 2016.
25. Food and Agriculture Organization (FAO). El etiquetado de alimentos: informar e instruir a los consumidores; 2013.