

UNIVERSIDAD DE CONCEPCION DEL URUGUAY

Facultad de Ciencias Agrarias

Centro Regional Rosario

Licenciatura en Nutrición

***NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA
INFORMACION NUTRICIONAL
PRESENTE EN EL ROTULADO DE
ALIMENTOS ENVASADOS EN MUJERES
ENTRE 18 Y 55 AÑOS QUE ASISTEN AL
CENTRO DE ARMONIZACION INTEGRAL
“PRANA”, DE LA CIUDAD DE ROSARIO***

Autora: JULIETA DAIANA MACIAS

Tesina presentada para completar los requisitos del plan de estudios de la Licenciatura en Nutrición.

Directora: Lic. en Nutrición María Eugenia Hulten.

Año: Agosto/2014. Rosario, Santa Fe

“Las opiniones expresadas por los autores de esta Tesina no representan necesariamente los criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad de Concepción del Uruguay”.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi directora, Lic. María Eugenia Hulten, por el apoyo y asesoría permanente para la realización de la presente tesina.

A la coordinadora de la carrera Verónica Franceschini y a todas las autoridades de la Universidad de Concepción del Uruguay.

A todo el personal del Centro de Armonización Integral “Prana” que colaboró desinteresadamente para que pueda llevarse a cabo el trabajo al igual que las mujeres que asisten al lugar.

DEDICATORIA

A lo largo de este camino varias personas me acompañaron brindándome su apoyo incondicional a los cuales les dedico la presente tesina, que representa la finalización de una etapa muy importante en mi vida y que culmina con la obtención del tan anhelado título: Licenciada en Nutrición.

Se la dedico a:

- A Rosana (mi mamá), Alejandro (mi papá) y Nicolás (mi hermano).
- A Germán (mi novio).
- Cintia Villagra (mi amiga y compañera a lo largo de toda la carrera)
- Lic. en nutrición María Eugenia Hulten.

ÍNDICE

	Pág.
Resumen	8
I. Introducción	10
II. Fundamentación	11
III. Antecedentes del tema	12
IV. Planteamiento del problema	16
V. Objetivos de la investigación	17
VI. Marco teórico	18
VII. Diseño metodológico	49
VIII. Resultados	56
IX. Discusión	71
X. Conclusión	73
XI. Recomendaciones	74
XII. Bibliografía	75
XIII. Anexo	77
Anexo I – Consentimiento informado	78
Anexo II – Instrumento de recolección de datos	79
Anexo III – Consideraciones para evaluar el nivel de conocimiento	82

Índice de tablas

Tabla nº I: Análisis de la variable “Edad”	56
Tabla nº II: Análisis de la variable “Nivel de instrucción”	57
Tabla nº III: Análisis de la variable “Lectura de la información nutricional”	58
Tabla nº IV: Análisis de la variable “Influencia de la información nutricional a la hora de seleccionar un alimento en función a sus principios nutritivos”	59
Tabla nº V: Análisis de las respuestas en relación al término “Porción”	60
Tabla nº VI: Análisis de la respuesta en relación al término “Macronutrientes”	61
Tabla nº VII: Análisis de las respuestas en relación al término “Omega 3”	62
Tabla nº VIII: Análisis de las respuestas en relación al término “Fibra Dietética”	63
Tabla nº IX: Análisis de las respuestas en relación al término “Grasas Trans”	64
Tabla nº X: Análisis de las respuestas en relación a los beneficios que generan los “Pre y Probióticos”	65
Tabla nº XI: Análisis de las respuestas en relación a la leyenda “sin T.A.C.C”	66
Tabla nº XII: Análisis de las respuestas en relación al término “Pasteurizado”	67
Tabla nº XIII: Análisis de las respuestas en relación al término “Fuente de...”	68
Tabla nº XIV: Análisis de las respuestas en relación al término “Light”	60
Tabla nº XV: Análisis de “Respuestas correctas”	70

Índice de gráficos

Gráfico nº 1: Análisis de la variable “Edad”	56
Gráfico nº 2: Análisis de la variable “Nivel de instrucción”	57
Gráfico nº 3: Análisis de la variable “Lectura de la información nutricional”	58
Gráfico nº 4: Análisis de la variable “Influencia de la información nutricional a la hora de seleccionar un alimento en función a sus principios nutritivos”	59
Gráfico nº 5: Análisis de las respuestas en relación al término “Porción”	60
Gráfico nº 6: Análisis de la respuesta en relación al término “Macronutrientes”	61
Gráfico nº 7: Análisis de las respuestas en relación al término “Omega 3”	62
Gráfico nº 8: Análisis de las respuestas en relación al término “Fibra Dietética”	63
Gráfico nº 9: Análisis de las respuestas en relación al término “Grasas Trans”	64
Tabla nº 10: Análisis de las respuestas en relación a los beneficios que generan los “Pre y Probióticos”	65
Gráfico nº 11: Análisis de las respuestas en relación a la leyenda “sin T.A.C.C”	66
Gráfico nº 12: Análisis de las respuestas en relación al término “Pasteurizado”	67
Gráfico nº 13: Análisis de las respuestas en relación al término “Fuente de...”	68
Gráfico nº 14: Análisis de las respuestas en relación al término “Light”	69
Gráfico nº 15: Análisis de “respuestas correctas”	70

RESUMEN

Hoy en día nos enfrentamos a un tipo de alimentación industrializada con un alto consumo de productos alimenticios, donde la etiqueta o rótulo de un alimento es el medio de comunicación más directo e importante entre el fabricante y el consumidor. A través de la misma se brinda información básica del alimento e información nutricional, cuyo objetivo es que el consumidor pueda conocer las propiedades nutricionales que posee el alimento en cuestión y así tomar decisiones adecuadas a la hora de elegir y comparar.

El objetivo de esta investigación fue determinar el nivel de conocimiento sobre la información nutricional que brinda el rotulado de los alimentos envasados en relación a las definiciones enunciadas en el Código Alimentario Argentino, en mujeres de 18 a 55 años que concurren al Centro de Armonización Integral “Prana” de la ciudad de Rosario, durante el mes de Junio del 2014.

El estudio fue de tipo descriptivo y de corte transversal y la información se recolecto a través de una encuesta personal, tomando como parámetro de comparación las definiciones enunciadas en el Código Alimentario Argentino.

Los resultados más relevantes que se obtuvieron fueron que el 40% (n=14) de la muestra encuestada presenta con conocimiento Buena sobre la información nutricional, el 28,57% (n=10) conocimiento Regular, el 22,85% (n=8) Mala y solo el 8,58% (n=3) Muy buena.

Cabe destacar, además, que si bien a la hora de leer las etiquetas el 51,43% lo hace, solo el 31,43% utiliza dicha información a la hora de elegir un alimento según sus principios nutritivos.

A modo de conclusión se manifiesta que si bien el nivel de conocimiento obtenido fue Bueno, es necesario brindar a las personas un programa de educación nutricional con la finalidad de otorgarles las herramientas para poder comprender la información que se les brinda en el rótulo y realizar elecciones saludables.

Palabras claves: Rotulado. Información nutricional. Nutrientes. Propiedades nutricionales.

CAPITULO I

INTRODUCCION

El rotulado de los alimentos es un instrumento de gran relevancia dada la creciente variedad de productos que se ofrecen, las modernas vías de distribución e intercambio y las múltiples formas de presentación, que aumentan el interés de los consumidores por conocer los productos que adquieren.

Dicho interés se relaciona con la necesidad de brindar información que contribuya a mejorar la nutrición de la población en el marco de una alimentación adecuada y saludable. En este contexto, la información que figura en los rótulos de los alimentos es el principal medio de comunicación entre el consumidor y el elaborador.

En efecto, el rotulado de los alimentos envasados procura orientar al consumidor en la decisión de compra a través de la declaración de información relevante, evitando que se describa el alimento de manera errónea de modo de velar por la protección del consumidor.

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, tomar decisiones más acertadas y adecuadas en la adquisición de estos productos.

CAPITULO II

FUNDAMENTACION

La justificación para la elección del tema de estudio se halla basada en la siguiente incógnita ¿son capaces los individuos de poder utilizar sus conocimientos sobre la información nutricional para su propio beneficio? Parece ser, que a pesar de tener tanta información a la orden del día en los rótulos, la falta de conocimientos le impide al consumidor poder utilizar las etiquetas como herramienta a la hora de elegir alimentos que contribuyan a una alimentación saludable. Por este motivo se decide realizar la siguiente investigación.

Este proyecto se llevó a cabo con un grupo de 35 mujeres que asisten a la clase de Pilates en el Centro de Armonización Integral Prana de la ciudad de Rosario. Se decidió utilizar dicho espacio recortado no solo para que la investigación sea viable, sino porque la evaluadora conoce en general a la población concurrente y la dificultad que se les presenta para entender y utilizar dicha información. Además de aprovechar estos conocimientos para el desarrollo de la investigación, se utilizaran para formular, proponer y aplicar estrategias desde la educación nutricional. Dada la participación de la evaluadora en la institución, estas estrategias podrán llevarse a cabo con facilidad en el establecimiento.

Con el deseo de sumar en beneficio del bienestar físico y mental de los individuos es que se decidió llevar a cabo la investigación, ya que enseñar a leer los rótulos, es promover la salud.

CAPITULO III

ANTECEDENTES DEL TEMA

Título: Primer estudio de etiquetado nutricional en Brasil

Autor: Bortoletto, A. P.

Año y lugar de realización: 2013 - São Paulo (Brasil)

Se trata del primer estudio realizado en Brasil que evaluó el conocimiento, la percepción, el comportamiento y las preferencias de los consumidores sobre el etiquetado nutricional integral en cuatro ciudades.

Los resultados fueron los siguientes: la información nutricional se valora en el momento de la compra de alimentos: casi el 80% de las encuestadas dicen que leen siempre esta información. Sin embargo, aunque los consumidores reconocen la importancia de esta información para tomar decisiones más saludables, la encuesta también revela que ver y entender el contenido nutricional de la tabla sigue siendo un problema para el 40% de las personas encuestadas.

Entre otras cosas, el estudio evaluó la facilidad de lectura y visualización, teniendo en cuenta el tamaño de la letra y su ubicación en el paquete. En este sentido, el 34% de las mujeres con enfermedades crónicas declaró que se trata de una lectura muy difícil. Entre las sanas, el 23% tenía la misma opinión. Las complicaciones disminuyeron cuando se evaluó la presencia de términos como "libre de gluten", "coloreado artificialmente" y "contiene soja transgénica". Alrededor del 40% de las entrevistadas consideró que la información afecta la decisión de compra. Otra parte importante - casi el 50% - evalúa como fácil o muy fácil la comprensión de estos

mensajes. La encuesta también observó que lo que más llama la atención de los consumidores al verificar el envase de los alimentos en el supermercado es la validez y la fecha de fabricación de los alimentos son el principal (40%). Le siguen el precio, la marca y la composición nutricional. Para el 17% de las mujeres con mayores ingresos, la composición nutricional es el primer elemento que se observa, en comparación con sólo el 9% de las de bajos ingresos. Entre los nutrientes que se observan en la tabla nutricional, el valor calórico ocupa el primer lugar en el ranking de la información más leída. Este ítem es observado por el 32% de las entrevistadas. Luego vienen las proteínas, el sodio y los carbohidratos, observados por un 15% de las mujeres, además de las grasas trans.

Título: Utilidad y nivel de conocimiento acerca de las propiedades nutricionales de los rótulos alimentarios en habitantes de la ciudad autónoma de Buenos Aires.

Autor: Abraham D., Baabor N.

Año y lugar de realización: 2012 – Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina)

El objetivo de la presente investigación fue evaluar si la utilización de las declaraciones de propiedades nutricionales en la rotulación de alimentos cumple con el objetivo de brindar información clara sobre las verdaderas características del alimento para que los consumidores puedan utilizarlas como criterio de selección. Además, se buscó analizar el nivel de conocimiento sobre las declaraciones de propiedades nutricionales presentes en los rótulos de alimentos.

En cuanto a los resultados, del total de las personas encuestadas, el 100% considera que si se encuentra el colesterol presente en un alimento es malo para la salud, el 94% considera positiva la presencia de fibra en un alimento, el 100% considera beneficiosos: vitaminas, minerales, ácidos grasos de las familias Omega 3, 6 y 9. El 65% entiende por el término “0% grasas trans” que el alimento no tiene grasas trans, el 61% señaló que el término “fuente de...” indica que el alimento tiene una cantidad significativa del componente en cuestión y el 19% interpreta que contiene ese nutriente. El 79% considera que sus conocimientos no son suficientes para comprender el sentido de los mensajes presentes en los rótulos alimentarios y el 57% de la población al momento de realizar la compra, busca que el producto contenga alguna declaración de propiedad nutricional.

La presencia de declaraciones de propiedades nutricionales no resulta ser el factor más influyente al momento de seleccionar un alimento. La muestra analizada considera como factores más importantes el precio y la marca. Sin embargo, los resultados de la entrevista pusieron en evidencia que la mayoría de la población estudiada busca de manera intencionada que en el rótulo de los alimentos se encuentre presente una declaración nutricional.

Título: 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”.

Autores: Loria Kohen V., Pérez Torres A., Fernández Fernández C., Villarino Sanz M., Rodríguez Durán D., Zurita Rosa L., Bermejo López L., Gómez C.

Año y lugar de realización: 2011 – Madrid (España)

El objetivo de esta investigación fue conocer el grado de información de la población encuestada sobre el etiquetado nutricional y evaluar aspectos como atención lectura comprensión y uso del mismo.

Los resultados obtenidos fueron: Un 77,1% conocía el concepto del etiquetado nutricional, un 73,8% declaró que leía el etiquetado nutricional siempre o casi siempre; entre aquellos que declararon que leían siempre 67,7% fueron mujeres y 71% tenía estudios superiores. Un 53,8% de los mayores de 50 años declaró no poder leer el etiquetado debido al tamaño reducido de las letras. La información que despierta mayor interés sobre los consumidores son las calorías (61%), las grasas (39%) y el colesterol (25,7%). Las preguntas relacionadas con conocimientos nutricionales tuvieron un bajo porcentaje de respuestas correctas, sobre todo en el grupo con menor nivel de estudios y entre las personas mayores.

Los resultados obtenidos muestran que la población presenta un nivel bajo de información nutricional que permita hacer una mejor elección de los productos que se compran.

CAPITULO IV

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la información nutricional que brinda el rotulado de alimentos envasados en relación a las definiciones enunciadas en el Código Alimentario Argentino, de las mujeres de 18 a 55 años que concurren al “Centro de Armonización Integral Prana” de la ciudad de Rosario, durante el mes de Junio del 2014?

CAPITULO V

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Determinar el nivel de conocimiento sobre la información nutricional que brinda el rotulado de los alimentos envasados en relación a las definiciones enunciadas en el Código Alimentario Argentino, de las mujeres de 18 a 55 años que concurren al “Centro de Armonización Integral Prana” de la ciudad de Rosario, durante el mes de Junio del 2014.

Objetivos específicos:

- Indagar si las etiquetas de los alimentos envasados son leídas por las mujeres de 18 a 55 años encuestadas.
- Determinar si la información nutricional es un factor influyente a la hora de seleccionar un alimento en función a sus principios nutritivos.
- Analizar si la población encuestada comprende la terminología utilizada en las etiquetas, en relación a las definiciones enunciadas por el Código Alimentario Argentino.

HIPOTESIS

- En la actualidad, el nivel de conocimiento de las personas sobre la información nutricional presente en el rotulado nutricional es regular, lo que dificulta su utilización a la hora de elegir alimentos que contribuyan a una alimentación saludable.

CAPITULO VI

MARCO TEORICO

Definición de conceptos relacionados con la nutrición:

Según el Dr. Pedro Escudero¹, *“la nutrición es el resultado o la resultante de un conjunto de soluciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y preservar la Vida”*. (Girolami, Gonzales Infantino, 2008, Pág. 4)

El consejo de Alimentación y Nutrición de la Asociación médica Americana considera que la nutrición es *“una ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes, la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con el alimento y la alimentación”*. (Girolami, González Infantino, 2008, Pág. 4)

Nutriente o principio nutritivo es toda sustancia que integra el organismo y los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo del límite mínimo producen, al cabo de cierto tiempo, una enfermedad por carencia. (Girolami, González Infantino, 2008, Pág. 4)

Alimento, según el Dr. Pedro Escudero, *“es toda sustancia natural que, incorporada al organismo, llena una función de nutrición”*. Según el Código Alimentario Argentino (CAA), *“es toda sustancia o mezcla de sustancias, naturales o elaboradas, que ingeridas por el hombre aportan a su organismo los materiales y energía necesario*

¹ Doctor Pedro Escudero: Creador de la Carrera Licenciatura en Nutrición.

para el desarrollo de los procesos biológicos”. (Girolami, González Infantino, 2008: Pág. 5)

Todas las personas tienen derecho a tener suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades nutricionales y preferencias con la finalidad de llevar una vida activa y sana. En este contexto la información que acompaña a los alimentos juega un papel fundamental. Dicha información se encuadra dentro del rótulo de los alimentos envasados.

Se considera rótulo a toda inscripción, leyenda, imagen o toda materia descriptiva o gráfica que se haya escrito, impreso, esparcido, marcado en relieve o huecograbado o adherido al envase del alimento y que está destinada a informar al consumidor sobre las características de un alimento, su forma de preparación, manipulación y conservación, sus propiedades nutricionales y su contenido. La información presentada en los rótulos debe ser simple y de fácil comprensión. (Girolami, González Infantino, 2008: Pág. 632)

Rotulado nutricional a partir del 1° de Agosto de 2006

El objetivo del Rotulado Nutricional es brindar la información nutricional, o sea, el contenido de nutrientes del alimento. De esta forma, el consumidor puede conocer las propiedades nutricionales que este posee y así tomar decisiones más adecuadas a la hora de elegir. A través del rotulado se procura orientar la compra, brindando información relevante y evitando que se describa el producto de manera errónea, falsa, equivocada, engañosa o que carezca de significado en algún aspecto. (Girolami, González Infantino, 2008: Pág. 632)

La información nutricional deberá aparecer agrupada en un mismo lugar, estructurada toda ella en forma de cuadro (tabular) y si el espacio lo permite, con las

cifras en columna. Si el espacio no fuera suficiente se utilizara la forma lineal. La información se pondrá en un lugar visible, en caracteres claramente legibles e indelebles. (Girolami, González Infantino, 2008: Pág. 632)

El rotulado nutricional comprende:

- *Declaración de nutrientes.* Es la enumeración cuantitativa normalizada del valor energético y del contenido de nutrientes de un alimento. (Girolami, González Infantino, 2008: Pág. 632)
- *Declaración de propiedades nutricionales o información nutricional complementaria.* Es cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un producto posee propiedades nutricionales particulares, relativas a su valor energético y/o a su contenido de nutrientes (por ejemplo: “fuente de calcio”). No se considera declaración de propiedades nutricionales 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 la etiqueta. (Girolami, González Infantino, 2008: Pág. 632)

Hasta el mes de Agosto de 2006, estuvo en vigencia en Argentina la Resolución GMC N° 18/94, según la cual la declaración de nutrientes era solo obligatoria para aquellos alimentos acerca de los cuales se formulaban declaraciones de propiedades nutricionales. A partir del 1° de Agosto de 2006 entraron en vigencia los Reglamentos Técnicos MERCOSUR 44/03, 46/03 y 47/03, según los cuales la declaración de nutrientes será obligatoria para los alimentos envasados en general, acercando a los consumidores más información. Esta información nutricional regirá en Argentina y en los Estados parte del Mercosur (Girolami, González Infantino, 2008: Pág. 633)

Diferencias entre la reglamentación anterior y la que rige actualmente:

Reglamentación anterior	Reglamentación actual
Rotulado Nutricional obligatorio solo para aquellos alimentos respecto de los cuales se formulen declaraciones de propiedades nutricionales, siendo optativo para los demás alimentos.	Rotulado Nutricional obligatorio para todos los alimentos envasados, con pocas excepciones, enumeradas en la resolución
Nutrientes a declararse: valor energético, proteína, glúcidos, grasas, fibra alimentaria y cualquier otro nutriente acerca del cual se realice una declaración de propiedades nutricionales.	Nutrientes a declararse: valor energético (Kcal-Kj optativo-), proteínas (en g-% IDR optativo-), glúcidos (en g), grasas totales (en g), saturadas (en g) y trans (en g), fibra alimentaria (en g), sodio (en mg), colesterol (en mg), vitaminas (en mg, ug, UI, % DDR adecuada u otra forma de expresión), minerales (en mg, ug, %DDR) y cualquier otro nutriente acerca del cual se realice una declaración de propiedades nutricionales
Expresión de la información cada 100 g o cada 100 ml de alimento. La expresión por porciones es opcional	Expresión de la información por porción de alimento. Las unidades utilizadas deben ser medidas caseras (tazas, cucharas, etc.). La expresión cada 100

	g o cada 100 ml es facultativa. Debe aclararse el % del valor diario de referencia cubierto por los distintos nutrientes al consumir una porción de alimento.
--	---

(Girolami, González Infantino, 2008: Pág. 633)

Principios generales del rotulado:

Los alimentos envasados no deberán describirse ni presentarse con rótulo que:

a) Utilice vocablos, signos, denominaciones, símbolos, emblemas, ilustraciones u otras representaciones gráficas que puedan hacer que dicha información sea falsa, incorrecta, insuficiente, o que pueda inducir a equívoco, error, confusión o engaño al consumidor en relación con la verdadera naturaleza, composición, procedencia, tipo, calidad, cantidad, duración, rendimiento o forma de uso del alimento; (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

b) Atribuya efectos o propiedades que no posea o que no puedan demostrarse; (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

c) Destaque la presencia o ausencia de componentes que sean intrínsecos o propios de alimentos de igual naturaleza, (Código Alimentario Argentino, 2013)

d) Resalte en ciertos tipos de alimentos elaborados, la presencia de componentes que son agregados como ingredientes en todos los alimentos de similar tecnología de elaboración; (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

e) Resalte cualidades que puedan inducir a equívoco con respecto a reales o supuestas propiedades terapéuticas que algunos componentes o ingredientes tienen o

pueden tener cuando son consumidos en cantidades diferentes a las que se encuentren en el alimento o cuando son consumidos bajo una forma farmacéutica; (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

f) Indique que el alimento posee propiedades medicinales o terapéuticas; (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

g) Aconseje su consumo por razones de acción estimulante, de mejoramiento de la salud, de orden preventivo de enfermedades o de acción curativa. (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

Información Obligatoria:

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

1. Denominación de venta del alimento: Deberá aparecer en la cara principal del envase del alimento, junto con la marca o logo del producto. Es el nombre específico que indica las características del alimento. (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

2. 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. (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

3. Contenidos netos: la cantidad de alimento que hay en el envase (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

4. Identificación del origen:

- Nombre o razón social del elaborador, del fabricante o productor o fraccionador o titular (propietario) de la marca; (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

- Domicilio de la razón social - país de origen y localidad; (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

- Número de registro o código de identificación del establecimiento elaborador ante el organismo competente (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

Para identificar el origen deberá utilizarse una de las siguientes expresiones: “fabricado en...”, “producto...”, “industria...”(Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

5. Nombre o razón social y dirección del importador, para alimentos importados. (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

6. Identificación del lote (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

7. Fecha de duración o fecha de vencimiento: es el lapso de tiempo durante el cual el alimento es apto para el consumo. (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

8. Preparación e instrucciones de uso del alimento, cuando correspondan (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

9. Información nutricional: permite al consumidor conocer con más detalle las características nutricionales de cada alimento y esta información estará referida a una porción determinada, expresada en una medida casera de consumo habitual, por lo que resultará de suma utilidad a la hora de comparar alimentos. (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

Aditivo:

Es cualquier sustancia agregada intencionalmente a los alimentos, con el objeto de modificar las características físicas, químicas, biológicas o sensoriales, durante la manufactura, procesado, preparación, tratamiento, envasado, acondicionado, transporte o manipulación de un alimento. Ello tendrá, o puede esperarse razonablemente que

tenga (directa o indirectamente), como resultado, que el propio aditivo o sus productos se conviertan en un componente de dicho alimento. Este término no incluye a los contaminantes o a las sustancias nutritivas incorporadas a un alimento para mantener o mejorar sus propiedades. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 6)

Declaración de aditivos alimentarios en la lista de ingredientes:

Los aditivos alimentarios deberán declararse formando parte de la lista de ingredientes. Esta declaración constará de:

- a) La función principal o fundamental del aditivo en el alimento,
- b) Su nombre completo, o su número INS (Sistema Internacional de Numeración, CODEX ALIMENTARIUS 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.

- Los aditivos alimentarios serán declarados después del resto de los ingredientes.

- Para el caso de los aromatizantes/saborizantes se declarará sólo la función y optativamente su clasificación, según lo establecido en los Reglamentos Técnicos MERCOSUR sobre aromatizantes/ saborizantes.

- La lista completa de aditivos mediante expresiones que identifiquen la clase o tipo de aditivo empleado (por ejemplo: “antioxidante permitido”, “emulsionante permitido”, “colorante permitido”) con las siguientes excepciones, en cuyo caso deberán declararse además de su función, la designación específica (colorante: tartrazina; conservador: ácido benzoico, dióxido de azufre; edulcorante no nutritivo: sacarina, ciclamato, aspartamo). (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 6)

Alimentos con requisitos especiales para su conservación

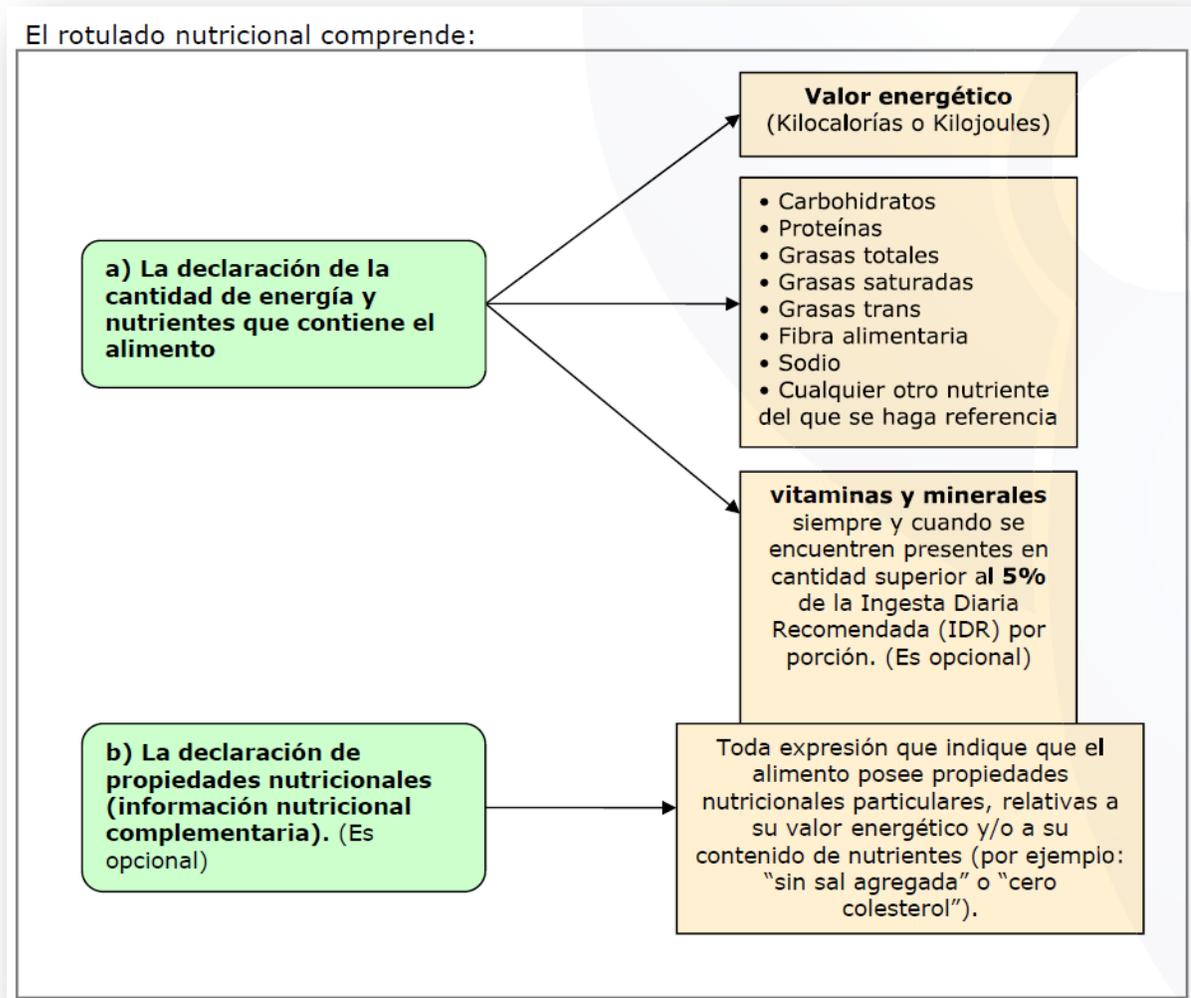
Los alimentos que requieren tomar precauciones especiales para mantener sus condiciones normales, deberán llevar en sus rótulos una leyenda con caracteres bien legibles donde se indique las temperaturas máximas y mínimas a las cuales debe conservarse el alimento y el tiempo en el cual el fabricante, productor o fraccionador garantiza su durabilidad en esas condiciones. Del mismo modo se procederá cuando se trate de alimentos que puedan alterarse después de ser abiertos sus envases. En particular, para los alimentos congelados, cuya fecha de duración mínima varía según la temperatura de conservación, se deberá señalar esta característica. En estos casos se podrá indicar la fecha de duración mínima para cada temperatura, en función de los criterios ya mencionados o en su lugar la duración mínima para cada temperatura, debiendo señalarse en esta última situación el día, el mes y el año de fabricación. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 8)

Preparación e instrucciones de uso del producto

Cuando corresponda, el rótulo deberá contener las instrucciones que sean necesarias sobre el modo apropiado de empleo, incluida la reconstitución, la descongelación o el tratamiento que deba realizar el consumidor para el uso correcto del producto. Dichas instrucciones no deben ser ambiguas, ni dar lugar a falsas interpretaciones de modo de garantizar una correcta utilización del alimento. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 9)

ROTULADO NUTRICIONAL

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



Fuente: Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnologías Médicas. Nuevo rotulado nutricional,

2010

Declaración de nutrientes:

Es la enumeración normalizada del valor energético y del contenido de nutrientes de un alimento. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 11)

Declaración de propiedades nutricionales o información nutricional complementaria:

Es cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un producto posee propiedades nutricionales particulares. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 11)

Los nutrientes son sustancias integrantes normales del organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite, produce al cabo de cierto tiempo una enfermedad por carencia. Los nutrientes se pueden clasificar en macronutrientes como los hidratos de carbono, proteínas y grasas, y en micronutrientes como los minerales y las vitaminas. (Girolami, Gonzales Infantino, 2008, Pág. 4)

Definiciones:

Carbohidratos o hidratos de carbono o glúcidos: Son todos los mono, di y polisacáridos, incluidos los polialcoholes presentes en el alimento, que son digeridos, absorbidos y metabolizados por el ser humano. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 11)

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. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 11)

Fibra alimentaria: Es cualquier material comestible que no sea hidrolizado por las enzimas endógenas del tracto digestivo humano. La fibra alimentaria se clasifica en dos tipos: soluble e insoluble, por su afinidad al agua. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 11)

Grasas o lípidos: Son sustancias de origen vegetal o animal, insolubles en agua, formadas de triglicéridos y pequeñas cantidades de no glicéridos, principalmente fosfolípidos. Son los nutrientes que más energía aportan. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 11)

Grasas saturadas: Son los triglicéridos que contienen ácidos grasos sin dobles enlaces, expresados como ácidos grasos libres. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 11)

Grasas monoinsaturadas: Son los triglicéridos que contienen ácidos grasos con un doble enlace con configuración cis, expresados como ácidos grasos libres. La mayoría de los ácidos grasos de la naturaleza se encuentran en la forma cis. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 12)

Grasas poliinsaturadas: Son los triglicéridos que contienen ácidos grasos con doble enlaces cis-cis separados por un grupo metileno, expresados como ácidos grasos libres. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 12)

Grasas trans: Son los triglicéridos que contienen ácidos grasos insaturados con uno o más dobles enlaces en configuración trans, expresados como ácidos grasos libres. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 12)

Proteínas: Son polímeros de aminoácidos o compuestos que contienen polímeros de aminoácidos. Pueden ser de origen vegetal o animal. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 12)

Sodio: es un mineral que se puede encontrar naturalmente en los alimentos. Puede utilizarse como conservante o adicionarse como cloruro de sodio. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 12)

Declaración de Valor Energético y Nutrientes:

Será obligatorio declarar la siguiente información. (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V).

- 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.

De modo optativo, se podrá declarar aquellos nutrientes (Código Alimentario Argentino, 2013: Cap. V)

- Que se consideren importantes para mantener un buen estado nutricional.
- Aquellos que se incluyan en la declaración de propiedades nutricionales u otra declaración que haga referencia a nutrientes.

Porción

Es la cantidad del Alimento, que normalmente debería ser consumida en una ingesta, por personas sanas, mayores a 3 años de edad, con la finalidad de promover una alimentación saludable. Los tamaños de las porciones fueron establecidos en la normativa y las mismas deben expresarse con su equivalente en medidas caseras (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 16)

Valor energético

El valor energético proporciona una medida de cuanta energía aporta una porción del alimento. Se calcula a partir de la suma de la energía aportada por los carbohidratos, proteínas, grasas y alcoholes. Se expresan en calorías o kilojoules. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 13). Por ejemplo:

1 gramo de carbohidratos	= 4kcal - 17 kJ
1 gramo de proteínas	= 4kcal - 17 kJ
1 gramo de grasas	= 9kcal - 37 kJ
1 gramo de alcohol	= 7 kcal - 29 kJ

PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN. ESQUEMAS

La disposición, el realce y el orden de la información nutricional deberán seguir los siguientes modelos.

Modelo vertical A		
Información nutricional.		
Porción... g o ml (medida casera)		
	Cantidad por porción	% VD*
Valor energético kcal =kJ	
Carbohidratosg	
Proteínasg	
Grasas totalesg	
Grasas saturadasg	
Grasas transg	(No declarar)
Fibra alimentariag	
Sodiomg	

"No aporta cantidades significativas de (Valor energético y/o el/los nombre/s del/de los nutriente/s)" Esta frase se puede emplear cuando se utilice la declaración nutricional simplificada.

(*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2,000 kcal u 8,400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Fuente: Dr. Pablo Morón, Lic. Elizabeth Kleiman, Lic. Celina Moreno, Guía de Rótulos para alimentos envasados, 2010: Pág. 13

Modelo vertical B				
	Cantidad por porción	% VD*	Cantidad por porción	% VD*
INFORMACION NUTRICIONAL Porción ... g o ml (medida casera)	Valor energético		Grasas saturadas	
 kcal =kJ	 g	
	carbohidratos		Grasas trans	
g	 g	
	Proteínas		Fibra alimentaria	
g	g	
	Grasas totales		Sodio	
g	 mg	

"No aporta cantidades significativas de(Valor energético y/o el/los nombre/s del/de los nutriente/s)". Esta frase se puede emplear cuando se utilice la declaración nutricional simplificada.

(*) Valores Diarios con base a una dieta de 2,000 kcal u 8,400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

Fuente: Dr. Pablo Morón, Lic. Elizabeth Kleiman, Lic. Celina Moreno, Guía de Rótulos para alimentos envasados, 2010. Pág. 13

Modelo Lineal

Información Nutricional: Porción g o ml (medida casera),
 Valor energético kcal = ... kJ (... %VD*); Carbohidratosg
 (...%VD); Proteínasg (...%VD); Grasas totales....g (...%VD);
 Grasas saturadasg (...%VD); Grasas trans....g;
 Fibra alimentaria ...g (...%VD); Sodiomg (...%VD).

"No aporta cantidades significativas de(Valor energético y/o el/los nombre/s del/de los nutriente/s)". Esta frase se puede emplear cuando se utilice la declaración nutricional simplificada.
 (*) Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

Fuente: Dr. Pablo Morón, Lic. Elizabeth Kleiman, Lic. Celina Moreno, Guía de Rótulos para alimentos envasados, 2010: Pág. 13

Nota aplicable a todos los modelos

- La información nutricional deberá aparecer agrupada en un mismo lugar, estructurada en forma de cuadro (tabular), con las cifras y las unidades en columnas. Si el espacio no fuera suficiente, se utilizará la forma lineal conforme al modelo presentado. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 14)
- La declaración del valor energético y de los nutrientes se deberá hacer en forma numérica. No obstante, no se excluirá el uso de otras formas de presentación complementaria. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 14)
- La información correspondiente al rotulado nutricional deberá estar redactada en el idioma oficial del país de consumo (español o portugués), sin perjuicio de la existencia de textos en otros idiomas, se pondrá en un lugar visible, en caracteres legibles y deberá tener color contrastante con el fondo donde estuviera impresa. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 14)

La información nutricional debe ser expresada por porción, incluyendo la medida casera correspondiente a la misma y en porcentaje de Valor Diario (%VD). Para calcular el porcentaje del Valor Diario (% VD) del valor energético y de cada nutriente que aporta la porción del alimento se utilizarán los Valores Diarios de Referencia de Nutrientes (VDR) y de Ingesta Diaria Recomendada (IDR). Se debe agregar como parte de la información nutricional la siguiente expresión: ...“*Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas*”...Las cantidades mencionadas deberán ser las correspondientes al alimento tal como se ofrece al consumidor. (Morón, Kleiman, Moreno, 2010: Pág. 14)

Alimentos dietéticos o para regímenes especiales

El Código Alimentario Argentino (CAA), en el capítulo XVII, define a los "***alimentos dietéticos o para regímenes especiales***" como *alimentos envasados preparados especialmente y que están modificados en su composición original y/o en sus características físicas, químicas, biológicas o de otra índole, resultantes de un proceso de fabricación o de la adición, sustracción o sustitución de determinadas sustancias componentes.*

Estos alimentos están destinados a satisfacer necesidades particulares de nutrición y alimentación de determinados grupos poblacionales y se clasifican en:

A. Los destinados a satisfacer necesidades alimentarias específicas de grupos de personas sanas: incluye productos para lactantes y niños de corta edad, alimentos fortificados, los que proporcionan -por adición- nutrientes esenciales, y aquellos en los que se han restaurado nutrientes perdidos en el proceso de elaboración.

B. Los destinados a satisfacer necesidades alimentarias de personas que presentan estados fisiológicos particulares.: incluye a los alimentos modificados en su valor energético, composición glucídica, proteica, lipídica y mineral, de bajo contenido de sodio y libre de gluten.

C. Los alimentos enriquecidos: a los que se han adicionado nutrientes esenciales con el objeto de resolver deficiencias de la alimentación que se traducen en fenómenos de *carencia colectiva*

D. Los suplementos dietarios: son los productos destinados a incrementar la ingesta diaria habitual, suplementando la incorporación de nutrientes en la dieta de las personas sanas que presentan necesidades básicas mayores a las habituales. (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII)

Alimentos para lactantes y niños en la primera infancia

Se entenderá por lactantes a los niños de hasta doce meses de edad desde su nacimiento.

Se entenderá por Primera Infancia a los niños de más de 1 año y hasta los 2 años de edad. Los alimentos para lactantes tendrán por finalidad la alimentación durante los primeros meses de su vida, y los de la primera infancia a los que se utilizan para la adaptación progresiva a la normal de la segunda infancia. Todo alimento destinado al lactante o a la primera infancia, deberá llevar en el rótulo la leyenda Consulte a su Médico, con letras de una altura no menor de 2 mm, de buen tono, realce y visibilidad.

Los alimentos destinados a los lactantes y a la primera infancia deberán satisfacer los siguientes requisitos:

1. Sólo podrán contener los componentes adecuados para la edad del niño a que están destinados.
2. Las materias primas deberán satisfacer las máximas condiciones de calidad.
3. Los productos terminados deberán estar exentos de hormonas, antibióticos y prácticamente libres de residuos de plaguicidas.
4. No deberán contener sustancias colorantes artificiales, conservantes ni antioxidantes sintéticos.
5. Podrán llevar el agregado de nutrientes en la cantidad requerida para cumplimentar las exigencias normales de la edad a que están destinados" (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII)

Alimentos fortificados y alimentos adicionados

Se entiende por Alimentos Fortificados aquellos alimentos en los cuales la proporción de proteínas y/o aminoácidos y/o vitaminas y/o sustancias minerales y/o ácidos grasos esenciales es superior a la del contenido natural medio del alimento corriente, por haber sido suplementado significativamente. Estos alimentos deben aportar entre el 20% y el 100% de los requerimientos diarios recomendados para adultos y niños mayores de 4 años y deben estar indicados en el rótulo del envase. (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII)

Los nutrientes incorporados deberán:

- a) Ser estables en el alimento en las condiciones habituales de almacenamiento, distribución, expendio y consumo y presentar una adecuada biodisponibilidad.
- b) No presentar incompatibilidad con ninguno de los componentes del alimento ni con otro nutriente agregado.
- c) Estar presente en niveles tales que no ocasionen una ingesta excesiva por efecto acumulativo a partir de otras fuentes de la dieta. (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII)

El Código Alimentario Argentino no autoriza la fortificación de productos cárnicos y derivados, helados, alimentos azucarados, bebidas fermentadas, bebidas sin alcohol o polvos para prepararlas, aguas minerales con o sin gas.

Además de fortificar los alimentos, las empresas utilizan otras alternativas de adición de nutrientes para diferenciar sus productos:

- a) Se agregan nutrientes perdidos en el proceso de elaboración. Esto sucede, por ejemplo con la leche adicionada con vitaminas A y D. en este último caso el Código Alimentario Argentino permite, excepcionalmente, rotular este producto como “fortificado” determinando el nivel máximo de vitaminas que pueden contener por litro a consumir.
- b) Se adicionan nutrientes esenciales que permitan mejorar la calidad nutricional de la dieta, sin que este llegue a representar el porcentaje requerido para ser considerado como “fortificado”. Esto se da en el caso de los farináceos adicionados con calcio y vitaminas.

Alimentos enriquecidos

Se entiende por alimentos enriquecidos a aquellos a los que se han adicionado nutrientes esenciales (vitaminas y/o minerales y/o proteínas y/o aminoácidos esenciales y/o ácidos grasos esenciales) con el objeto de resolver deficiencias de la alimentación que se traducen en fenómenos de carencia colectiva. (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII)

La elaboración y expendio de dichos alimentos será permitida cuando:

- a) La autoridad sanitaria competente determine las adiciones necesarias y sus concentraciones, los tipos de alimentos sobre los que se podrán efectuar, las exigencias de rotulación las características del expendio y el alcance del mismo.
- b) Se haya probado que las deficiencias de alimentación no pueden ser corregidas en forma económica con alimentos normales o corrientes.

- c) Las carencias deberán ser establecidas por la comunidad científica que identificara el problema, los grupos poblacionales afectados y la magnitud del alcance regional multiregional o nacional)

Alimentos modificados en su valor energético

a) Con la designación de Alimentos Dietéticos de Valor Energético o Calórico Reducido se entiende a los alimentos que proveen una cantidad de energía no superior al 70% de la que provee el alimento corriente correspondiente. Un alimento de valor energético o calórico reducido no debe ser nutricionalmente inferior al alimento corriente, excepción hecha del contenido energético. A estos efectos se considera que la inferioridad nutricional incluye cualquier reducción en el contenido de un nutriente esencial que se encuentre presente en una cantidad medible, pero no incluye la reducción en el contenido de hidratos de carbono y/o lípidos. Se entiende por una cantidad medible de un nutriente esencial (proteína, vitamina, ácido graso poliinsaturado o mineral) presente en 100g o 100 cm³ en una cantidad especificada del alimento tal como se lo consume corrientemente, al 2% de la ingesta diaria recomendada de ese nutriente esencial.

Se admite el uso de edulcorantes no nutritivos según las siguientes condiciones: Aspartamo: hasta 500 mg/100g ó 100 cm³ en el alimento listo para consumir y hasta 1000 mg/100g para goma de mascar. Sacarina: 20 mg/100g ó 100 cm³ en el alimento listo para consumir. Ciclamato: 100 mg/100g ó 100 cm³ en el alimento listo para consumir. No se admite la elaboración de bebidas alcohólicas de contenido energético reducido.

b) Con la designación de Alimentos Dietéticos de Bajas Calorías (exceptuando bebidas) se entiende a los alimentos que proveen un máximo de 40 kcal por porción recomendada lista para consumir y que tengan una densidad energética no mayor de 40 kcal por 100g ó 100 cm³ del alimento listo para consumir.).

c) "Con la designación de Bebidas sin Alcohol Dietéticas de Bajas Calorías o Bebidas sin Alcohol Dietéticas, se entiende a la bebida que provee como máximo 20 Kcal/100 cm³". Se admite el uso de edulcorantes no nutritivos según la siguientes condiciones de uso: Aspartamo máx.: 100 mg/100 cm³; Sacarina máx.: 15 mg/100 cm³; Ciclamato máx.: 100 mg/100 cm³. En los productos para preparar bebidas por dilución, se admite como máximo la concentración de edulcorantes no nutritivos que resulta de multiplicar el máximo permitido en la bebida lista para el consumo por la dilución a efectuar y por el factor 0,75. En los productos para preparar alimentos y bebidas mediante la incorporación de otros ingredientes se deberá considerar la concentración de edulcorantes no nutritivos y el cálculo en kcal en el alimento o bebida listos para consumir. (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII)

Alimentos modificados en su composición glucídica

Con la designación de Alimentos Dietéticos de Bajo Valor Glucídico se entiende los que presentan una disminución con respecto a los alimentos corrientes correspondientes, de los contenidos de los siguientes carbohidratos asimilables: Mono-, Di-, Oligo- y Polisacáridos, de acuerdo al siguiente esquema:

a) Alimentos amiláceos (pan, pastas, harinas, productos de panadería y pastelería y otros similares): deberán presentar una reducción no menor del 30% p/p del contenido normal de carbohidratos asimilables en el producto listo para consumir.

b) Mermeladas, compotas, jaleas, conservas de frutas, néctares, postres y otros productos similares: no deben contener más del 10% p/p de carbohidratos asimilables en el producto listo para consumir.

c) Otros alimentos: deberán presentar una reducción no menor del 50% p/p del contenido normal de carbohidratos asimilables en el producto listo para consumir. (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII)

Alimentos modificados en su composición proteica

Se entiende por Productos de Alto Contenido en Gluten (pan, fideos, bizcochos y otros) los elaborados con harinas disminuidas en su contenido en almidón ya sea por extracción de éste o por el agregado únicamente de gluten en polvo. No podrán ser adicionados de proteínas extrañas al gluten. Su contenido proteico será como mínimo del 20% del producto seco. (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII)

Alimentos modificados en su composición lipídica

Con la designación de Alimentos Dietéticos de Contenido Lipídico Reducido se entienden aquellos que contienen como máximo el 50% del contenido lipídico de los alimentos corrientes correspondientes, listos para el consumo. Los alimentos de bajo contenido lipídico se rotularán con la denominación del producto de que se trate y con la indicación "dietético, reducido en valor lipídico" o "dietético, de contenido graso reducido. Si paralelamente cumple con los requisitos de los alimentos reducidos en su valor energético podrán llevar las leyendas "reducido en calorías o bajas calorías" (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII)

Alimentos modificados en su composición mineral

Se entiende por Alimento de Bajo Contenido en Sodio aquellos en los cuales se ha reducido sensiblemente su contenido, constituyendo un medio para regular la ingesta de sodio. Se clasifican en:

Alimentos bajos en sodio: entre 40 y 120 mg de sodio por 100 g de producto listo para consumir.

Alimentos muy bajos en sodio: menos de 40 mg de sodio por 100 g de producto listo para consumir.

Estos alimentos se rotularán con la denominación del producto de que se trate seguido de la indicación Bajo en Sodio ó Muy Bajo en Sodio según corresponda. (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII).

Alimentos libres de Gluten

Los productos alimenticios ‘Libres de Gluten’ que se comercialicen en el país deben llevar, obligatoriamente impreso en sus envases o envoltorios, de modo claramente visible, el símbolo que figura a continuación y que consiste en un círculo con una barra cruzada sobre tres espigas y la leyenda “Sin T.A.C.C.” en la barra admitiendo dos variantes:

a) A color: círculo con una barra cruzada rojos (pantone - RGB255-0-0) sobre tres espigas dibujadas en negro con granos amarillos (pantone - RGB255-255) en un fondo blanco y la leyenda “Sin T.A.C.C.”.

b) En blanco y negro: círculo y barra cruzada negros sobre tres espigas dibujadas en negro con granos blancos en un fondo blanco y la leyenda “Sin T.A.C.C.”.

(Código Alimentario Argentino: Cap. XVII).



11 mm Reducción Mínima

Los productos alimenticios “Libres de Gluten” podrán llevar, además del símbolo obligatorio, los símbolos facultativos que por la presente se reconocen y que figuran a continuación:



La utilización de los símbolos admitidos como de uso facultativo, por tratarse de emblemas o distintivos de naturaleza privada y de titularidad de terceros, será siempre bajo exclusiva responsabilidad, costo y cuenta de quienes los utilicen. (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII).

Probióticos

Con la denominación de Probióticos, se entiende los microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, confieren beneficios para la salud del consumidor.

Para que una cepa pueda ser utilizada como ingrediente Probiótico para alimentos deberá cumplir con el siguiente protocolo de Evaluación de un Probiótico como ingrediente para Alimentos:

Requisitos Mínimos:

1. Identificación de la cepa (Género/especie/subespecie) Los análisis para la identificación de la cepa deberán ser llevados a cabo por laboratorios reconocidos por la Autoridad Sanitaria o internacionalmente mediante metodología validada. El método recomendado para la identificación de las cepas de probióticos por técnicas moleculares es el de la secuenciación del 16SrDNA obtenido a partir del 16SrRNA, de acuerdo con: "Sambrook, J. and D. W. Russell. 2001. Molecular Cloning: A Laboratory Manual, Third ed. Cold Spring Harbor Laboratory Press, Cold Spring Harbor, NY".

2. Caracterización "in Vitro" e "in Vivo"

- Resistencia gástrica: ensayo realizado como indicador de que la cepa podrá atravesar la barrera biológica estomacal, arribando viable al intestino. Deberá observarse supervivencia de la cepa en una solución gástrica simulada, a 37° C y en condiciones estandarizadas (tiempo y pH).
- Resistencia a bilis: ensayo realizado como indicador de resistencia de la cepa a esta barrera biológica del organismo, presente a nivel de duodeno. Deberá presentar capacidad de desarrollo en un medio de cultivo adicionado de bilis bovina al 0,3%

(entendida como la concentración fisiológica), a 37° C y en condiciones estandarizadas (medio de cultivo y tiempo).

- Resistencia a lisozima (opcional): ensayo realizado como indicador de que la cepa podrá sortear esta barrera biológica presente en la boca (saliva) e Intestino delgado. Deberá presentar capacidad de desarrollo en un medio de cultivo adicionado de lisozima, a 37° C y en condiciones estandarizadas (concentración de lisozima, medio de cultivo y tiempo).

3. Ensayos “in Vivo” e “in Vitro” que demuestren el(los) efecto(s) probiótico(s) adjudicado(s) debidamente documentados y respaldados en estudios efectuados por organismos nacionales y/o internacionalmente reconocidos.

4. Seguridad

La cepa probiótica no debe ser riesgosa para la salud. La bacteria no deberá presentar o promover la translocación bacteriana (pásaje de bacterias del intestino más allá de los nódulos mesentéricos) en las concentraciones en que se encuentra en el alimento. Puede ser medida sembrando en placas agarizadas muestras de sangre y de homogenizados de tejidos de nódulos linfáticos mesentéricos, bazo e hígado de animales de experimentación. (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII)

Prebióticos

Con la denominación de Prebiótico, se entiende el ingrediente alimentario o parte de él (no digerible) que posee un efecto benéfico para el organismo receptor, estimulando el crecimiento selectivo y/o actividad de una o de un número limitado de bacterias en el colon y que confiere beneficios para su salud.

Para que un compuesto pueda ser utilizado como ingrediente prebiótico para alimentos deberá cumplir con el siguiente protocolo de Evaluación de un Prebiótico como ingrediente para Alimentos:

Requisitos Mínimos:

1. Identificación del compuesto: Nombres químicos, caracterización físico-química, descripción, fuente/origen, pureza, contaminantes.

2. Caracterización del prebiótico

- Resistencia a la acidez gástrica: ensayo realizado como indicador de que el prebiótico no es modificado por la acidez estomacal.
- Resistencia a la hidrólisis por enzimas de mamíferos: ensayo realizado como indicador de que el prebiótico no es afectado por enzimas presentes en la saliva, así como enzimas pancreáticas e intestinales.
- Resistencia a la absorción gastrointestinal: ensayo realizado como indicador de que el prebiótico no se absorbe a nivel del epitelio intestinal.
- Fermentación por la microflora intestinal.
- Estimulación selectiva del crecimiento y/o actividad de bacterias intestinales benéficas que contribuyen a la salud y bienestar: ensayo realizado como indicador de que el prebiótico es utilizado como nutriente selectivamente por la microflora intestinal

considerada benéfica. Deberá observarse crecimiento de bacterias benéficas y no deberá observarse crecimiento de otra microflora intestinal.

3. Ensayos “in Vivo” e “in Vitro” que demuestren el(los) efecto(s) fisiológico(s) adjudicado(s) al prebiótico debidamente documentados y respaldados en estudios efectuados por organismos nacionales y/o internacionalmente reconocidos.

4. Seguridad

El compuesto prebiótico no debe ser riesgoso para la salud. Deberá demostrarse mediante ensayos de toxicidad aguda, subaguda y crónica debidamente documentados y respaldados en estudios efectuados por organismos nacionales y/o internacionalmente reconocidos. (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII)

Alimentos “Light”

Según la resolución n° 40/04 se autoriza el uso de determinados términos a fin de resaltar una característica distintiva de un producto, como el contenido de nutrientes y del valor energético, o bien para realizar comparaciones entre alimentos similares. Dentro de los términos contemplados se encuentra el atributo “light” (“bajo”, “leve”, “reducido”, “liviano”) que puede aplicarse a valor energético, carbohidratos, azúcares, grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio. Un alimento solamente puede consignar en su rótulo y en su publicidad la palabra “light” si:

1- Cumple con el atributo “bajo” especificado en la norma, o;

2- Ha sido reducido en un mínimo del 25% en su contenido energético o en el nutriente declarado respecto del alimento, siempre que cumpla además con otros requisitos especificados en la norma.

El hecho de que un alimento sea “light” no significa necesariamente que sea reducido en calorías; inclusive, su valor calórico puede ser igual o mayor (Código Alimentario Argentino: Cap. XVII)

CAPITULO VII

DISEÑO METODOLOGICO

➤ **Tipo de investigación**

Los estudios descriptivos buscan definir las propiedades, describir las características de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno sometido a un análisis. Este estudio fue descriptivo debido a que recolecto datos para comprender un fenómeno.

➤ **Tipo de diseño**

Según la forma de recolección de datos:

Diseño de campo-encuesta.

El diseño de campo permitió la recolección de datos de manera autónoma, lo que ha brindado confiabilidad de datos, precisión y seguridad. Se aplicó la encuesta para la obtención de los mismos.

Según la manipulación de variables:

Diseño no experimental.

No hubo intervención ni manipulación de variables. Se observaron los fenómenos tal cual ocurren en la realidad.

De acuerdo al tiempo:

De corte transversal.

El presente estudio fue transversal, debido a que se llevó a cabo en un momento determinado, específicamente, durante el mes de Junio del 2014.

➤ **Referente empírico**

La presente investigación se llevó a cabo en el Centro de Armonización Integral Prana se encuentra localizado en Bv. Rondeau 712 de la ciudad de Rosario. El mismo fue inaugurado el 02 de Junio de 2008, y combina kinesiología y fisioterapia con reeducación y tratamiento postural.

Entre los servicios con los que cuenta se destaca, también, la presencia de un consultorio nutricional.

➤ **Universo y muestra**

El universo donde se estudiaron las variables fueron las personas que asisten al Centro de Armonización Integral Prana de la ciudad de Rosario.

La muestra estuvo integrada por 35 mujeres que asisten a dicho establecimiento, a las clases de Pilates.

Para poder extraer la muestra se determinaron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Personas que concurren a la clase de Pilates en el establecimiento antes mencionado.
- Personas presentes al momento de la recolección de datos.
- Personas que hayan expresado su conformidad para formar parte de la investigación.
- Edad: entre 18 y 55 años cumplidos

Criterio de exclusión

- Personas que realicen otra actividad que no sea Pilates en el establecimiento.
- Personas ausentes al momento de la recolección de datos.
- Personas que no deseen participar de la investigación.
- Edad: menores de 18 años o mayores de 55 años.

➤ **Variables de estudio**

Variable	Indicador	Categorización
Edad	Años cumplidos	a) 18 – 26
		b) 27 - 35
		c) 36 – 44
		d) 45 – 55

Definición conceptual: Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo.

Variable	Categorización
Nivel de instrucción	Primario completo
	Secundario completo
	Terciario completo
	Universitario completo

Definición conceptual: Grado más elevado de estudios realizados por una persona.

Variable	Categorización
Lectura de la información nutricional	SI
	NO

Definición conceptual: Es el proceso de significación y comprensión de la información sobre los nutrientes y propiedades nutricionales del alimento, que se brinda en el rótulo de alimentos envasados.

Categorías:

SI: cuando lee la información nutricional presente en el rotulado de alimentos envasados.

NO: cuando no lee la información nutricional presente en el rotulado de alimentos envasados.

Variable	Categorización
Influencia de la información	SI
nutricional a la hora de seleccionar	NO
un alimento en función a sus	
principios nutritivos	

Definición: Cuando la Información nutricional es utilizada como herramienta a la hora de seleccionar un alimento según sus principios nutritivos, con la finalidad de sumar a una alimentación saludable.

Categorías:

SI: la información nutricional constituye un factor influyente a la hora de seleccionar un alimento envasado.

NO: la información nutricional no constituye un factor influyente a la hora de seleccionar un alimento envasado.

Variable	Dimensión	Categorización
Comprensión de la terminología utilizada en las etiquetas	• Definición Porción	
	• Identificación macronutrientes	
	• Fuente Omega 3	SI
	• Definición Fibra Dietética	NO
	• Definición Grasas Trans	
	• Beneficios "Pro y Prebióticos"	
	• Definición leyenda "Sin TACC"	
	• Definición "Pasteurizado"	
	• Definición "Fuente de..."	
	• Definición "Light"	

Definición: Interpretación de las palabras, términos y/o mensajes utilizados en el rotulado de alimentos envasados para hacer referencia a la información nutricional.

Para operacionalizar la variable antes mencionada se utilizarán diez dimensiones o sub variables. Para ello, se tendrá en cuenta la concordancia o no de las respuestas de los

encuestados con las definiciones enunciadas por el Código Alimentario Argentino, de la siguiente manera:

Categorías:

SI: cuando la respuesta coincide con la definición enunciada por el Código Alimentario Argentino.

NO: cuando la respuesta no coincide con la definición enunciada por el Código Alimentario Argentino.

➤ **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para recolectar los datos la técnica seleccionada fue la *Encuesta*, para la cual se utilizó como *Instrumento* preguntas sobre la información nutricional, dirigidas a las mujeres que asisten a las clases de Pilates en el Centro de Armonización Integral Prana. (Ver modelo Anexo II). Para calificar las respuestas se tomó como parámetro de comparación las definiciones enunciadas en el Código Alimentario Argentino, es decir, si la respuesta concuerda con dicha definición se considera correcta.

Esto permitió conocer el nivel de conocimiento con el que cuentan sobre la información nutricional que forma parte del rotulado de alimentos envasados y si tienen en cuenta las etiquetas de los alimentos envasados a la hora de elegir un producto.

➤ **Procedimientos**

La investigación fue realizada durante el mes de Junio del año 2014, en las instalaciones del Centro de Armonización Integral Prana, de la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe, República Argentina.

Como se mencionó anteriormente la técnica utilizada para evaluar a la muestra fue la encuesta. La misma se realizó al finalizar la clase de Pilates en el establecimiento, y tuvo una duración de no más de 15 minutos por persona. Cuando estuvieron resueltas las 35 encuestas se evaluaron los resultados obtenidos, se realizó el análisis estadístico correspondiente de las mismas y los gráficos fueron realizados en Microsoft Excel 2007.

CAPITULO VIII

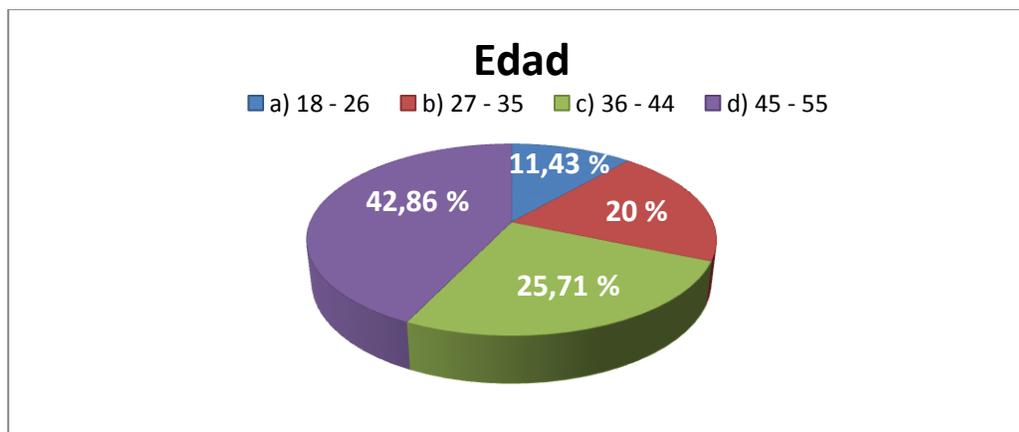
RESULTADOS

Se estudiaron 35 mujeres que asisten al Centro de Armonización Integral Prana, con edades entre 18 y 55 años. Las mismas fueron categorizadas en cuatro rangos, presentados a continuación.

Tabla I: Análisis de la variable “Edad”

Edad	Personas (n=35)	Porcentaje %
a) 18 - 26	4	11,43
b) 27 - 35	7	20
c) 36 - 44	9	25,71
d) 45 - 55	15	42,86
TOTAL	35	100

Gráfico 1: Análisis de la variable “Edad”

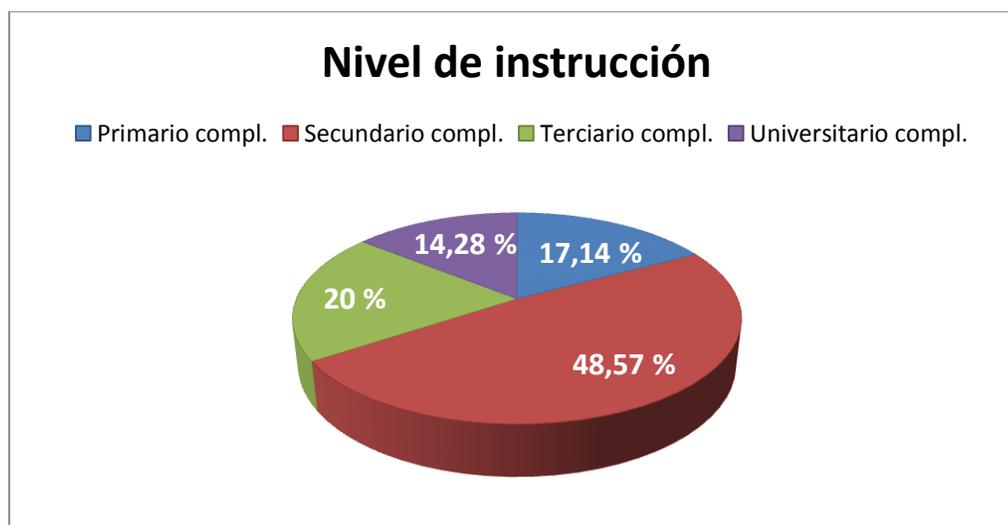


Fuente: elaboración propia

El 42,86% (n=15) de las mujeres encuestadas presentaron un rango etario entre 45 y 55 años, el 25,71% (n=9) entre 36 y 44 años, el 20% (n=7) entre 27 y 35 años, y el 11,43% (n=4) entre 18 y 26 años.

Tabla II: Análisis de la variable “Nivel de instrucción”

Nivel de instrucción	Personas (n=35)	Porcentaje %
Primario completo	6	17,14
Secundario completo	17	48,57
Terciario completo	7	20
Universitario completo	5	14,28
TOTAL	35	100

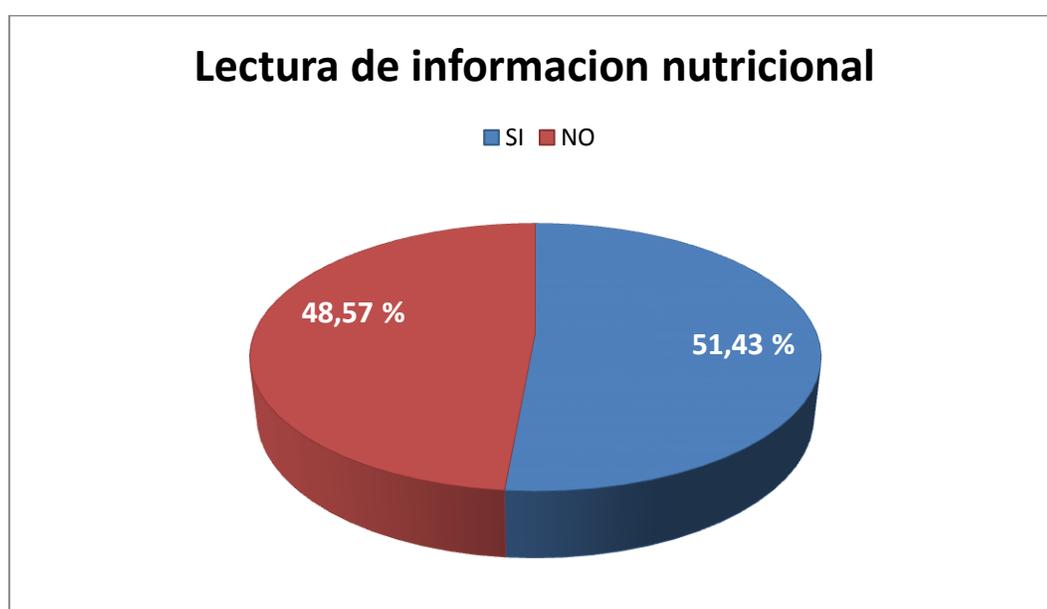
Gráfico 2: Análisis de la variable “Nivel de instrucción”

Fuente: elaboración propia

El 48,57% (n=17) de las mujeres encuestadas completaron la educación secundaria, mientras que el 51,42% (n=18) restante se distribuyó entre nivel primario, terciario y universitario.

Tabla III: Análisis de la variable “Lectura de la información nutricional”

Lectura de información nutricional	Personas (n=35)	Porcentaje %
SI	18	51,43
NO	17	48,57
TOTAL	35	100

Gráfico 3: Análisis de la variable “Lectura de la información nutricional”

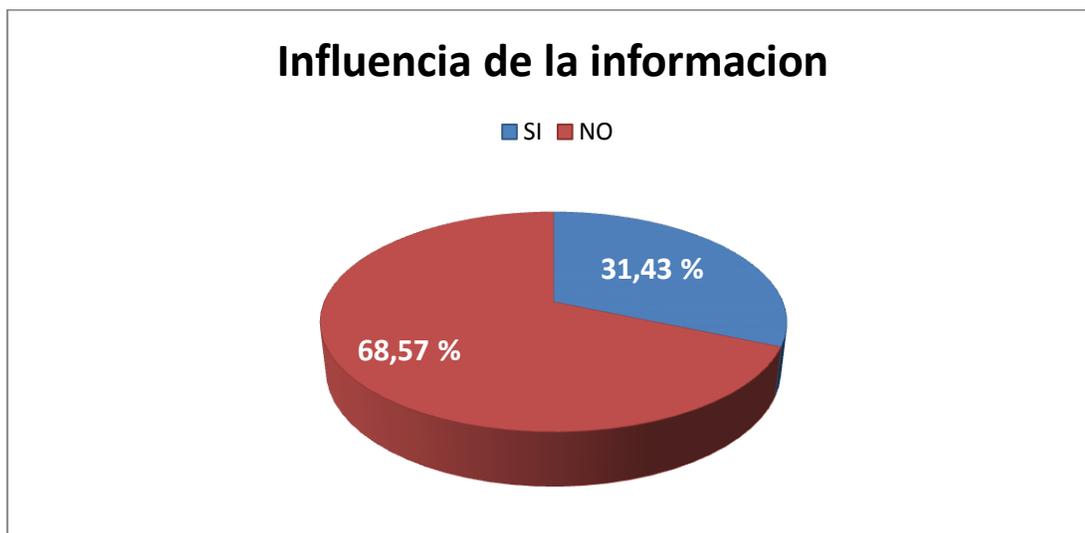
Fuente: elaboración propia

De esta imagen se puede deducir, que el 51,43% (n=18) de las mujeres encuestadas leen la información nutricional que se presenta en el rotulado de alimentos envasados, mientras que el 48,57% (n=17) restante no lo hacen.

Tabla IV: Análisis de la variable “Influencia de la información nutricional a la hora de seleccionar un alimento en función a sus principios nutritivos”

Influencia de la información	Personas (n=35)	Porcentaje %
SI	11	31,43
NO	24	68,57
TOTAL	35	100

Gráfico 4: Análisis de la variable “Influencia de la información nutricional a la hora de seleccionar un alimento en función a sus principios nutritivos”

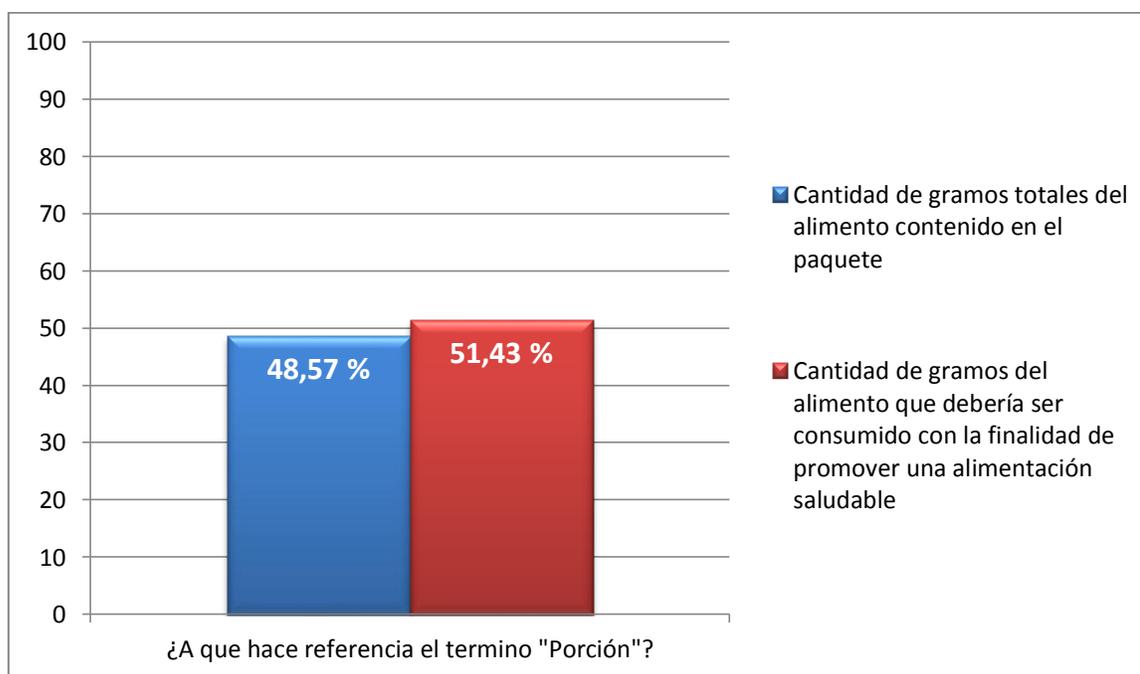


Fuente: elaboración propia

Con el estudio de esta variable se pretendió identificar qué porcentaje de la muestra encuestada utiliza la información nutricional a la hora de seleccionar un alimento teniendo en cuenta su composición. El 68,57% (n=24) de las mujeres encuestadas no utiliza la dicha información, y solo el 31,43% (n=11) la tiene presente a la hora de elegir un producto.

Tabla V: Análisis de las respuestas en relación al término “Porción”

Definición	Personas (n=35)	Porcentaje %
Cantidad de gramos totales del alimento contenido en el paquete	17	48,57
Cantidad de gramos del alimento que debería ser consumido con la finalidad de promover una alimentación saludable	18	51,43
TOTAL	35	100

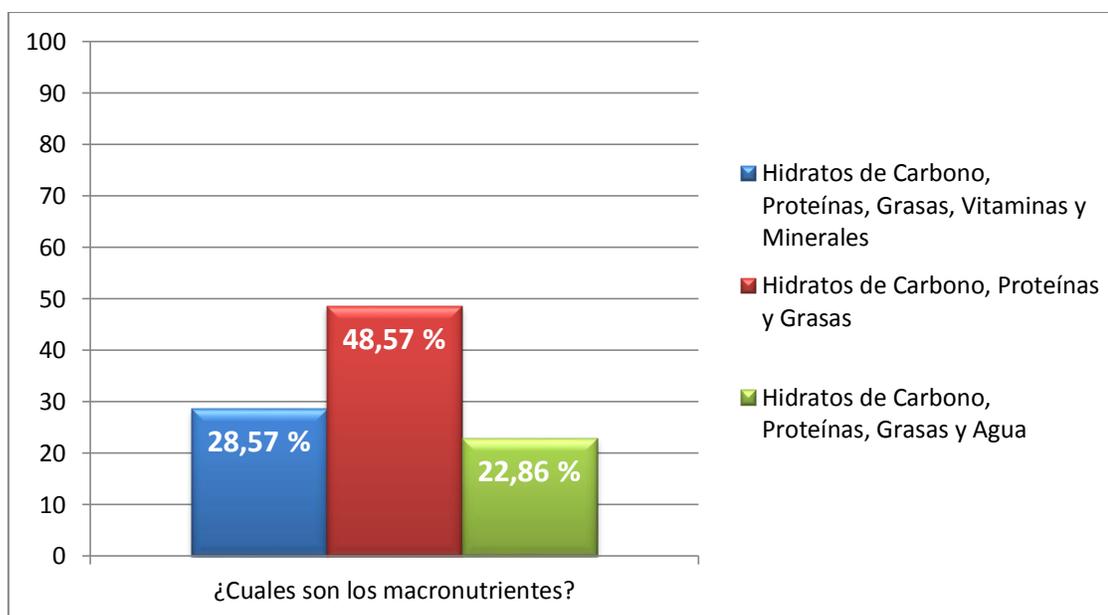
Gráfico 5: Análisis de la respuesta en relación al término “Porción”

Fuente: elaboración propia

En el presente gráfico se puede observar que el 51,43% (n=18) respondió correctamente la consigna, aunque cabe destacar que la diferencia entre ambas respuestas es mínima, ya que el 48,57% (n=17) contestó de manera errónea.

Tabla VI: Análisis de la respuesta en relación al término “Macronutrientes”

Definición	Personas (n=35)	Porcentaje %
Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas, Vitaminas y Minerales	10	28,57
Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas	17	48,57
Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas y Agua	8	22,86
TOTAL	35	100

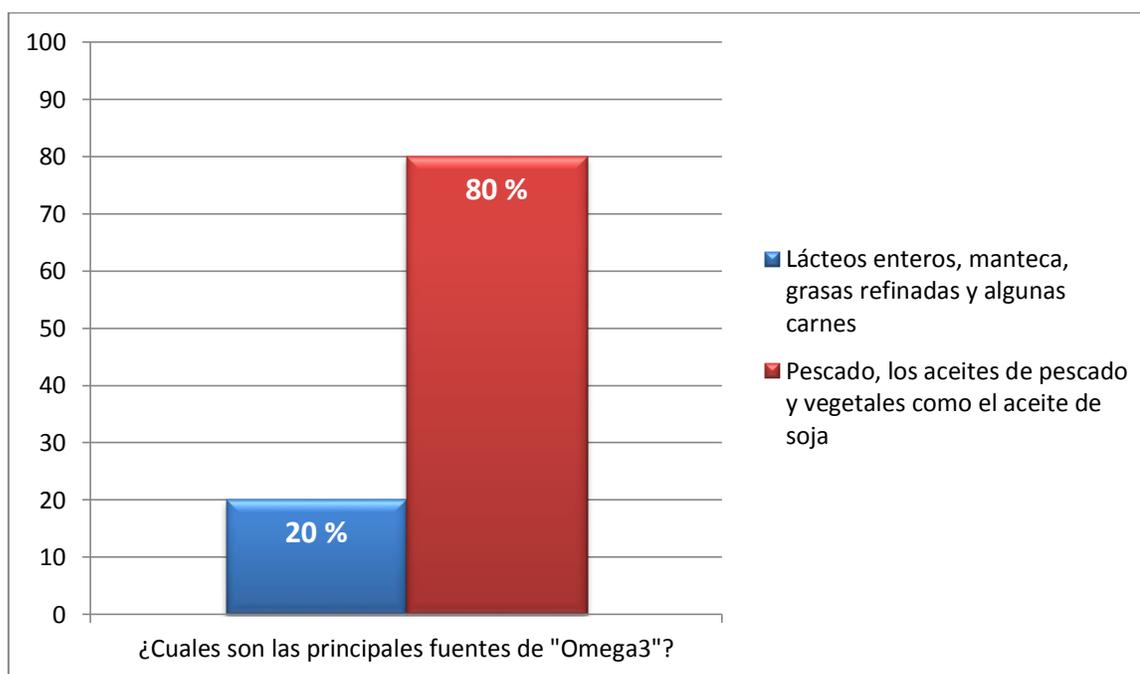
Gráfico 6: Análisis de la respuesta en relación al término “Macronutrientes”

Fuente: elaboración propia

El 48,57% (n=17) de las mujeres entrevistadas respondieron correctamente la consigna, mientras que el 51,43% (n=18) se distribuyeron entre las dos opciones restantes.

Tabla 7: Análisis de las respuestas en relación al término “Fuente de Omega 3”

Definición	Personas (n=35)	Porcentaje %
Lácteos enteros, manteca, grasas refinadas y algunas carnes	7	20
Pescado, los aceites de pescado y vegetales como el aceite de soja	28	80
TOTAL	35	100

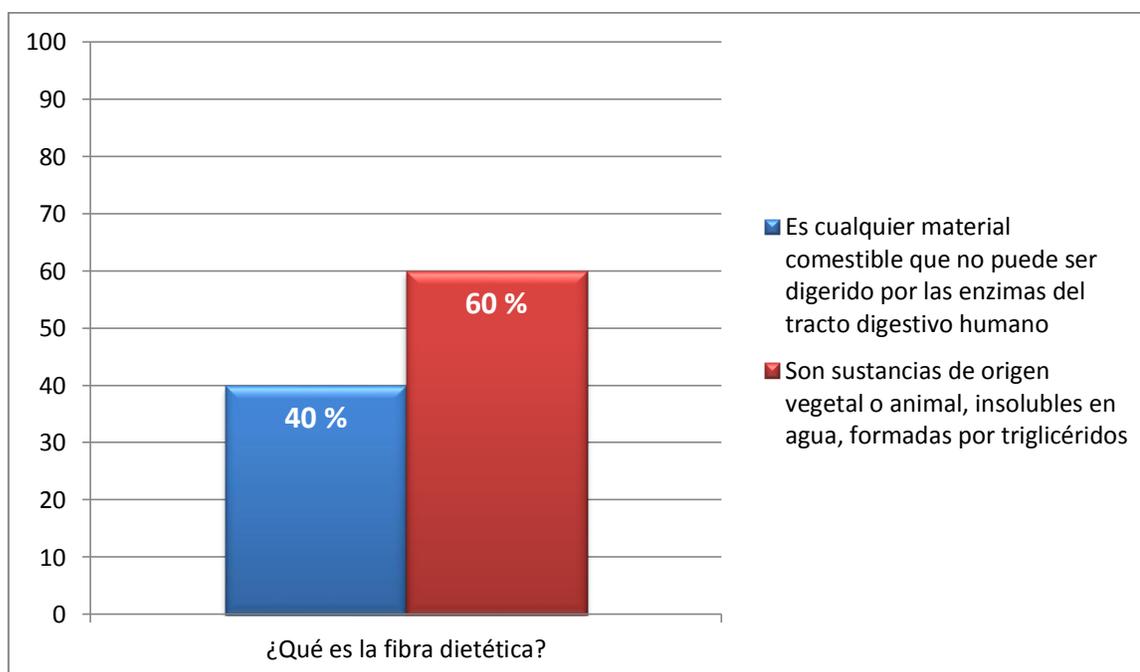
Gráfico 7: Análisis de las respuestas en relación al término “Fuente de Omega 3”

Fuente: elaboración propia

El 80% (n=28) identificaron de manera correcta los alimentos fuente de Omega 3, solo el 20% (n=7) se inclinó de manera errónea por los lácteos enteros, manteca, grasas refinadas y algunas carnes.

Tabla VIII: Análisis de las respuestas en relación al término “Fibra Dietética”

Definición	Personas (n=35)	Porcentaje %
Es cualquier material comestible que no puede ser digerido por las enzimas del tracto digestivo humano	14	40
Son sustancias de origen vegetal o animal, insolubles en agua, formadas por triglicéridos	21	60
TOTAL	35	100

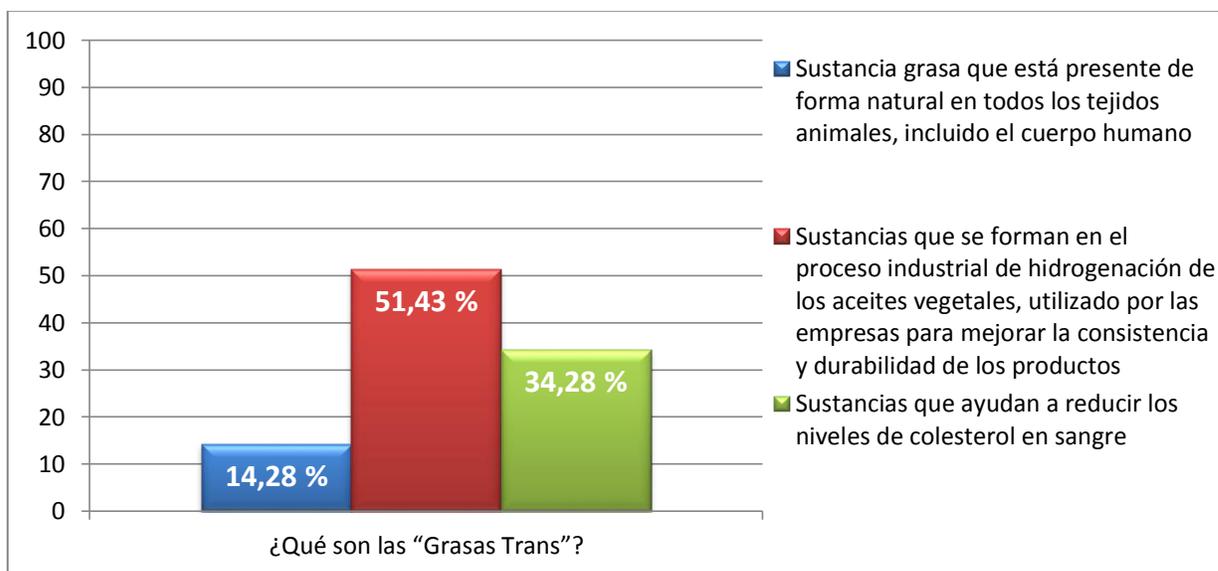
Gráfico 8: Análisis de las respuestas en relación al término “Fibra Dietética”

Fuente: elaboración propia

Frente a esta consigna, la amplia mayoría (60%) considero como correcta la opción “Sustancias de origen vegetal o animal insolubles en agua formadas por triglicéridos”, siendo el 40% (n=14) quienes contestaron de manera correcta.

Tabla IX: Análisis de las respuestas en relación al término “Grasas Trans”

Definición	Personas (n=35)	Porcentaje %
Sustancia grasa que está presente de forma natural en todos los tejidos animales, incluido el cuerpo humano	5	14,28
Sustancias que se forman en el proceso industrial de hidrogenación de los aceites vegetales, utilizado por las empresas para mejorar la consistencia y durabilidad de los productos	18	51,43
Sustancias que ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre	12	34,28
TOTAL	35	100

Gráfico 9: Análisis de las respuestas en relación al término “Grasas Trans”

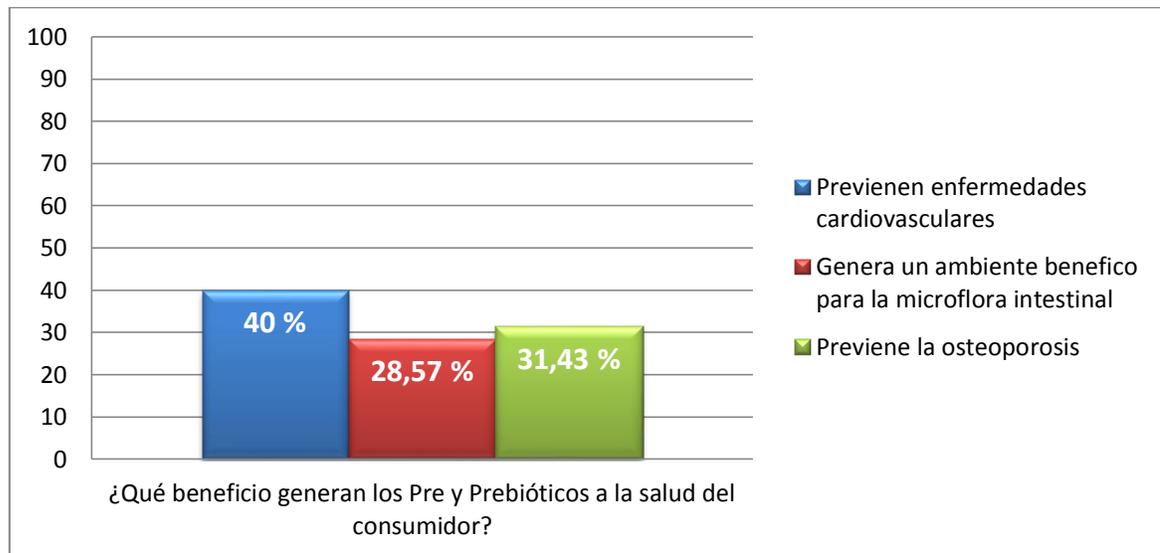
Fuente: elaboración propia

El 51, 43% (n=18) respondió de manera correcta a que hace referencia el término Grasas Trans.

Tabla X: Análisis de las respuestas en relación a los beneficios que generan los “Pre y Probióticos”

Beneficios	Personas (n=35)	Porcentaje %
Previenen enfermedades cardiovasculares	14	40
Genera un ambiente benéfico para la microflora intestinal	10	28,57
Previene la osteoporosis	11	31,43
TOTAL	35	100

Gráfico 10: Análisis de las respuestas en relación a los beneficios que generan los “Pre y Probióticos”

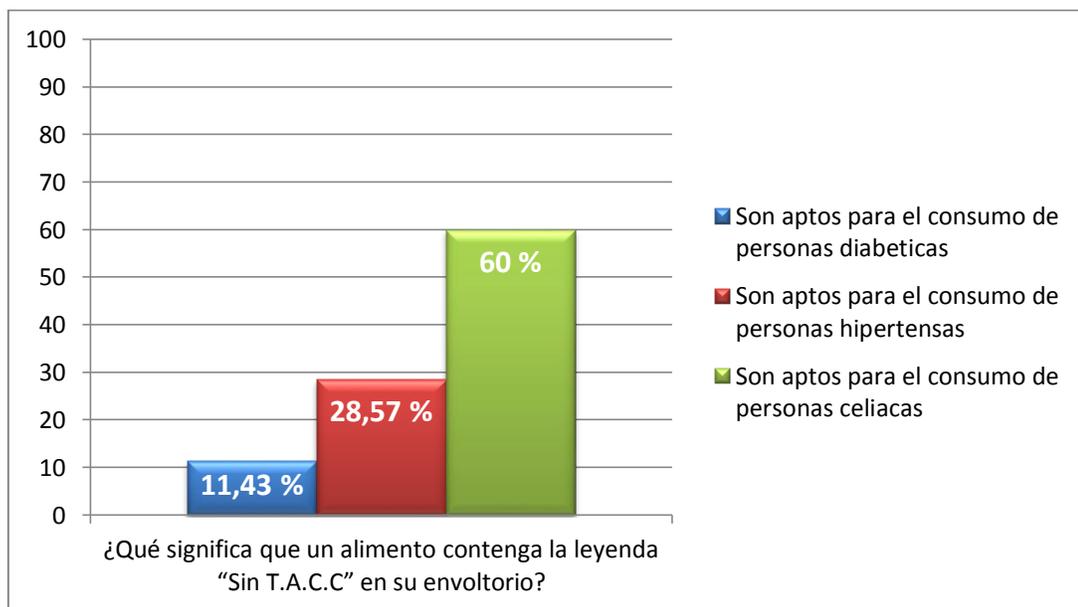


Fuente: elaboración propia

El 28,57% (n=10) contestó de forma correcta optando por la opción “Genera un ambiente benéfico para la microflora intestinal”. Mientras que 68,57% (n=24) de las mujeres encuestadas respondieron de manera equivocada la consigna

Tabla XI: Análisis de las respuestas en relación a la leyenda “sin T.A.C.C”

Significado	Personas (n=35)	Porcentaje %
Son aptos para el consumo de personas diabéticas	4	11,43
Son aptos para el consumo de personas hipertensas	10	28,57
Son aptos para el consumo de personas celiacas	21	60
TOTAL	35	100

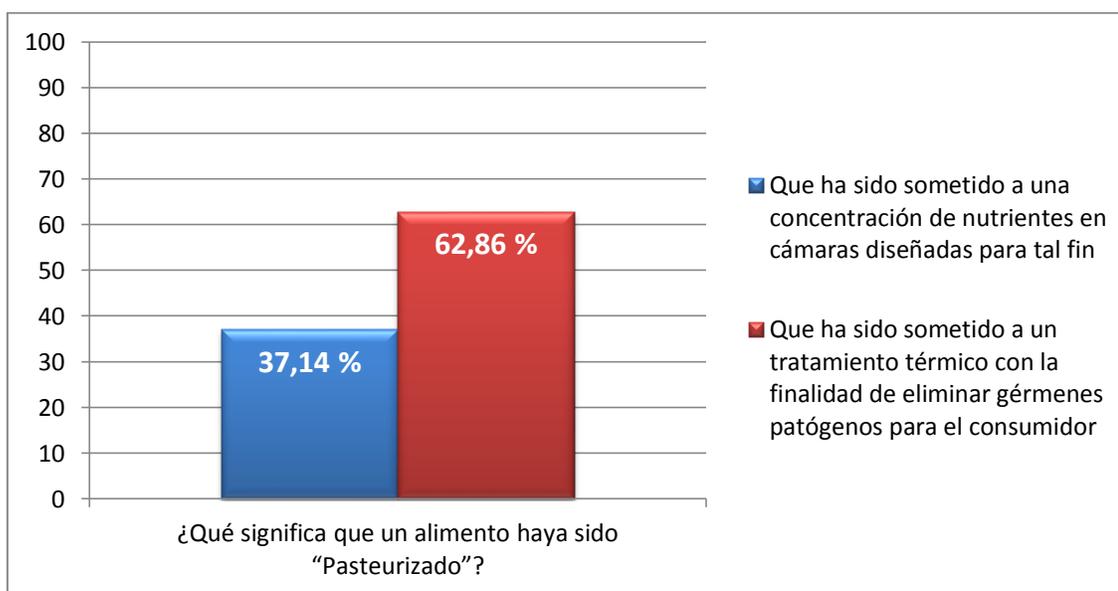
Gráfico 11: Análisis de las respuestas en relación a la leyenda “sin T.A.C.C”

Fuente: elaboración propia

Ante esta consigna, una amplia mayoría respondió de manera correcta, comprendiendo el 60% (n=21) de la muestra encuestada, eligiendo la opción “Aptos para el consumo de personas celiacas”.

Tabla XII: Análisis de las respuestas en relación al término “Pasteurizado”

Significado	Personas (n=35)	Porcentaje %
Que ha sido sometido a una concentración de nutrientes en cámaras diseñadas para tal fin	13	37,14
Que ha sido sometido a un tratamiento térmico con la finalidad de eliminar gérmenes patógenos para el consumidor	22	62,86
TOTAL	35	100

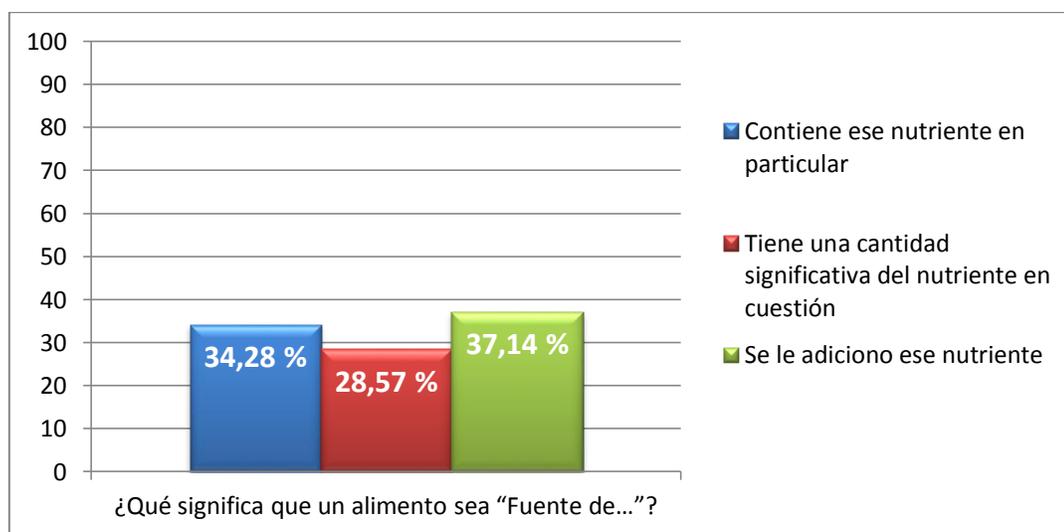
Gráfico 12: Análisis de las respuestas en relación al término “Pasteurizado”

Fuente: elaboración propia

El 62,86% (n=22) contestó correctamente la pregunta, mientras que el 37,14% (n=13) respondió la consigna con la opción incorrecta.

Tabla 13: Análisis de las respuestas en relación al término “Fuente de...”

Características	Personas (n=35)	Porcentajes %
Contiene ese nutriente en particular	12	34,28
Tiene una cantidad significativa del nutriente en cuestión	10	28,57
Se le adiciono ese nutriente	13	37,14
TOTAL	35	100

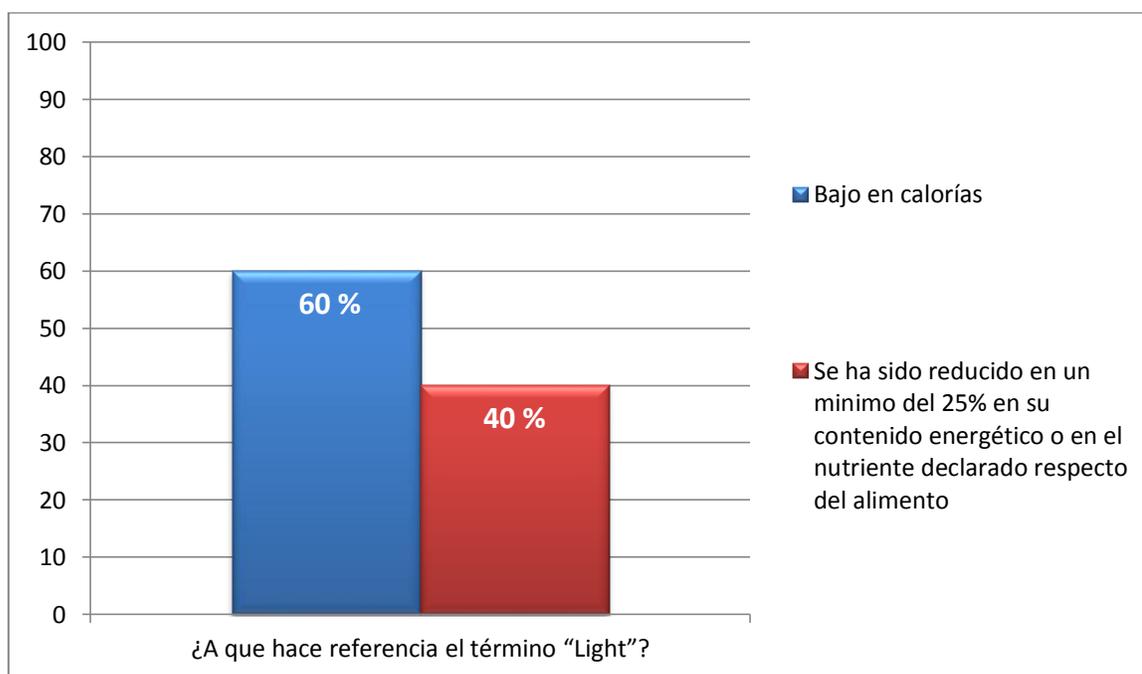
Gráfico 13: Análisis de las respuestas en relación al término “Fuente de...”

Fuente: elaboración propia

El 37,14% (n=13) considera que el término “Fuente de...” implica que se le ha adicionado el nutriente, mientras que el 28,57% (n=10) identifica de manera correcta que “Tiene una cantidad significativa del nutriente en cuestión”.

Tabla XIV: Análisis de las respuestas en relación al término “Light”

Definición	Personas (n=35)	Porcentaje %
Bajo en calorías	19	60
Se ha sido reducido en un mínimo del 25% en su contenido energético o en el nutriente declarado respecto del alimento	16	40
TOTAL	35	100

Gráfico 14: Análisis de las respuestas en relación al término “Light”

Fuente: elaboración propia

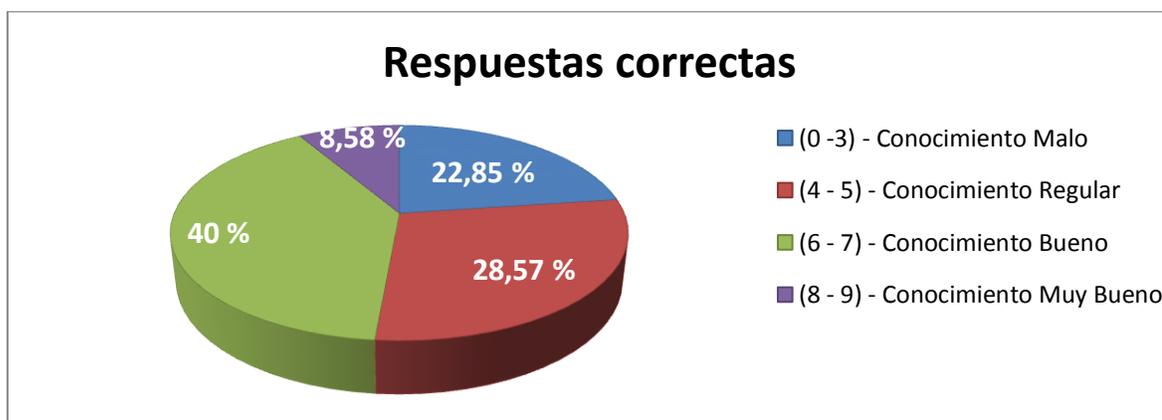
El 60% (n=19) de las mujeres encuestadas consideran que el término Light hace referencia a que un alimento sea bajo en calorías, el 40% (n=16) respondió correctamente.

Tabla XV: Análisis de “Respuestas correctas”

Respuestas correctas (*)	Personas (n=35)	Porcentaje %
0 - 3	8	22,85
4 - 5	10	28,57
6 - 7	14	40
8 - 9	3	8,58
10	-	-
TOTAL	35	100

(*) Se consideran respuestas correctas aquellas que coinciden con las definiciones enunciadas en el Código Alimentario Argentino.

En base a las respuestas obtenidas se calificó el nivel de conocimiento como malo, regular, bueno, muy bueno y excelente (ver Anexo III).

Gráfico 15: Análisis de “Respuestas correctas”

Fuente: elaboración propia

El 40% (n=14) de las mujeres encuestadas presentó un nivel de conocimiento bueno respecto a la información nutricional presente en los rotulados de alimentos envasados, el 28,57% (n=10) conocimiento regular, el 22,85% (n=8) malo y solo el 8,58% (n=3) conocimiento muy bueno.

CAPITULO IX

DISCUSION

Para poder llevar a cabo una alimentación saludable, es necesario poder elegir y optar por aquellos alimentos que contribuyan a la misma. Para ello, es de vital importancia poder comprender la información nutricional que se brinda en el rótulo de alimentos envasados.

El presente estudio realizado en el Centro de Armonización Integral Prana, de la ciudad de Rosario, evaluó el nivel de conocimiento sobre la información nutricional en mujeres de 18 a 55 años, donde se reveló que el 40% (n=14) presenta con conocimiento Bueno sobre la información nutricional, el 28,57% (n=10) conocimiento Regular, el 22,85% (n=8) Malo y solo el 8,58% (n=3) Muy bueno. No se observaron los mismos resultados en una investigación realizada en España (Madrid) en el año 2011, donde las preguntas relacionadas con conocimientos nutricionales tuvieron un bajo porcentaje de respuestas correctas.

La falta de información y el desconocimiento de la terminología utilizada no favorece a que las personas utilicen estos datos como herramientas a la hora de elegir alimentos que contribuyan a una alimentación saludable y que muchos, directamente, ignoren la presencia de la tabla de información nutricional en el rotulado. En el presente estudio se pudo evidenciar, que si bien a la hora de leer las etiquetas el 51,43% lo hace, solo el 31,43% utiliza dicha información a la hora de elegir un alimento según sus principios nutritivos. Una situación similar se pudo observar en un estudio realizado en Brasil (2013) donde casi el 80% de los encuestados respondieron leer siempre esta información. Sin embargo, aunque los consumidores reconocieron la importancia de

esta información para tomar decisiones más saludables, la encuesta también reveló que ver y entender el contenido nutricional de la tabla sigue siendo un problema para el 40% de las personas encuestadas.

La misma realidad se pudo evidenciar en un estudio realizado en el año 2012 en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, donde la presencia de declaraciones de propiedades nutricionales no resulta ser el factor más influyente a la hora de seleccionar un alimento, aunque, el 57% de la población al momento de la compra busca que el producto contenga al menos alguna declaración de propiedad nutricional.

Queda de manifiesto que la educación nutricional es fundamental y necesaria para que el etiquetado nutricional tenga impacto en la elección de los alimentos, ya que permite informar y concientizar a la población sobre como una alimentación saludable puede contribuir al mantenimiento de la salud y prevención de enfermedades.

CAPITULO X

CONCLUSIONES

Luego del análisis e interpretación de los resultados, se presentan las siguientes conclusiones:

La hipótesis del trabajo de investigación no es avalada, ya que el nivel de conocimiento sobre la información nutricional presente en el rotulado de alimentos envasados en mujeres entre 18 y 55 años que asisten al Centro de Armonización Integral "Prana", no es regular, sino que la mayor frecuencia de calificaciones es Buena.

Otro dato que cabe destacar es que el 68,57% (n=24) de las mujeres encuestadas no utiliza la información nutricional presente en el rotulado de alimentos envasados a la hora de seleccionar un alimento en función a sus principios nutritivos y que a pesar de los avances logrados en materia de legislación de rotulado nutricional es muy bajo el porcentaje de personas que la utiliza en su propio beneficio.

Si bien el nivel de conocimiento obtenido fue Bueno, considero que es necesario brindar a las personas un programa de educación nutricional con la finalidad de otorgarles las herramientas necesarias para poder comprender la información que se les brinda en el rótulo y realizar elecciones saludables.

CAPITULO XI

RECOMENDACIONES

La educación nutricional constituye la estrategia adecuada para generar modificaciones en los hábitos y estilos de vida de las personas, estableciendo nuevos parámetros a la hora de seleccionar un producto en función de sus nutrientes y propiedades nutricionales.

En base a los resultados hallados en esta investigación se pueden enunciar las siguientes recomendaciones:

- Incorporar programas educativos, talleres y charlas donde se expongan conceptos relacionados a la alimentación, nutrición y estilo de vida saludable, divulgar sus beneficios y como poder ser llevados a cabo en la vida diaria para lograr de esta manera introducir hábitos alimentarios satisfactorios.

Sin un mínimo de conocimiento sobre los nutrientes que figuran en la tabla nutricional es muy difícil poder comprender dicha información, pudiendo dar lugar a confusiones con respecto a las virtudes, o no, de un alimento.

- Concientizar sobre la importancia de poder comprender y utilizar en nuestro propio beneficio la información que se nos presenta en el rotulado nutricional.
- Evaluar los cambios obtenidos tras el proceso de aprendizaje e instaurar las modificaciones convenientes para mejorar la calidad de la educación alimentaria ofrecida.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abraham D., Baabor N., 2012, Utilidad y nivel de conocimiento acerca de las propiedades nutricionales de los rótulos alimentarios en habitantes de la ciudad autónoma de Buenos Aires. Rev. Nutr; 28(1): 173-181
- Bortoletto A P, 2013, Primer estudio de etiquetado nutricional en Brasil., Rev nº 179 – Agosto 2013. Idec-Instituto Brasileño de defensa al consumidor
- Food and Drug Administration (FDA), 2013, Como usar la etiqueta de Información Nutricional – Manual de instrucciones para adultos mayores. Fecha de consulta: 03 de Enero de 2014. Disponible en: <http://www.fda.gov/downloads/food/resourcesforyou/consumers/seniors/ucm255434.pdf>
- Código Alimentario Argentino (CAA). Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/normativas_alimentos_caa.asp
- Girolami D H, González Infantino, C A, 2008, Clínica y Terapéutica en la nutrición del adulto (primera edición), El Ateneo, Buenos Aires, Argentina.
- Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Disponible en: http://www.inta.cl/material_educativo/cd/Etiquet.pdf
- Loria Kohen V., Pérez Torres A., Fernández Fernández C., Villarino Sanz M., Rodríguez Durán D., Zurita Rosa L., Bermejo López L., Gómez C, 2011, 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”, Rev. Nutr Hosp; 26(1): 97-106

- Morón P., Kleiman E., Moreno C., 2010, Guía de rotulado para alimentos envasados. Buenos Aires, Argentina.

ANEXO

Anexo I**Universidad de Concepción del Uruguay****Centro Regional Rosario****Consentimiento informado**

Esta es una encuesta que se realiza para la elaboración de un proyecto de tesina de la carrera de Lic. en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay (UCU). El objetivo consiste en conocer el nivel de conocimiento sobre la información nutricional presente en el rotulado de alimentos envasados, en mujeres que asisten al Centro de Armonización Integral “Prana”, de la ciudad de Rosario. Por ello solicito su autorización para participar en este estudio, que consiste en responder a una serie de preguntas anónimas y confidenciales acerca del rotulado e información nutricional.

Por motivos formales es necesario que exprese su consentimiento para realizar dicha encuesta. Desde ya agradezco su colaboración.

Saluda atentamente

Julieta Daiana Macias

- Acepto participar de la investigación.
- No acepto participar de la investigación.

Firma: _____

Anexo II

Instrumento de recolección de datos

Edad _____

- Nivel de instrucción : Primario completo Secundario completo
 Terciario completo Universitario completo

Teniendo en cuenta los siguientes enunciados, marque con una X según corresponda:

- ✓ ***¿Lee las etiquetas de alimentos envasados?***
 SI NO
- ✓ ***¿Utiliza la información brindada en las etiquetas a la hora de elegir un alimento según sus principios nutritivos?***
 SI NO

A continuación se le realizarán unas preguntas acerca del rotulado e información nutricional de los alimentos, se solicita que responda la opción que considere correcta

1- ¿A que hace referencia el término “Porción”?

- Cantidad de gramos totales del alimento contenidos en el paquete.
- Cantidad de gramos del alimento que debería ser consumida con la finalidad de promover una alimentación saludable.

2- ¿Cuáles son los Macronutrientes?

- Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas, Vitaminas y Minerales.
- Hidratos de Carbono, Proteínas y Grasas.
- Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasas y Agua.

3- ¿Cuáles son las principales fuentes de “Omega 3”?

- Lácteos enteros, manteca, grasas refinadas y algunas carnes.
- Pescado, los aceites de pescado y vegetales como el aceite de soja.

4- ¿Qué es la “Fibra Dietética”?

- Es cualquier material comestible que no puede ser digerido por las enzimas del tracto digestivo humano.
- Son sustancias de origen vegetal o animal, insolubles en agua, formadas por triglicéridos.

5- ¿Qué son las “Grasas Trans”?

- Sustancia grasa que está presente de forma natural en todos los tejidos animales, incluido el cuerpo humano.
- Sustancias que se forman en el proceso industrial de hidrogenación de los aceites vegetales, utilizado por las empresas para mejorar la consistencia y durabilidad de los productos.
- Sustancias que ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre.

6- ¿Qué beneficio generan los Pre y Probióticos a la salud del consumidor?

- Previenen enfermedades cardiovasculares.
- Generan un ambiente benéfico para la microflora intestinal.
- Previenen la osteoporosis.

7- ¿Qué significa que un alimento contenga la leyenda “Sin T.A.C.C” en su envoltorio?

- Son aptos para el consumo de personas diabéticas.
- Son aptos para el consumo de personas hipertensas.
- Son aptos para el consumo de personas celiacas.

8- ¿Qué significa que un alimento haya sido “Pasteurizado”?

- Que ha sido sometido a una concentración de nutrientes en cámaras diseñadas para tal fin.
- Que ha sido sometido a un tratamiento térmico con la finalidad de eliminar gérmenes patógenos para el consumidor.

9- ¿Qué significa que un alimento sea “Fuente de...”?

- Contiene ese nutriente en particular.
- Tiene una cantidad significativa del nutriente en cuestión.
- Se le adiciono ese nutriente.

10- ¿A que hace referencia el término “Light”?

- Bajo en calorías.
- Se ha sido reducido en un mínimo del 25% en su contenido energético o en el nutriente declarado respecto del alimento.

Anexo III

Consideraciones para evaluar el nivel de conocimiento en relación a la información nutricional presente en el rotulado de alimentos envasados:

Calificación	Porcentaje	Respuestas Correctas
<i>Excelente</i>	100%	10
<i>Muy Bueno</i>	90 - 80 %	9 - 8
<i>Bueno</i>	70 - 60%	7 - 6
<i>Regular</i>	50 - 40 %	5 - 4
<i>Malo</i>	30 – 0 %	3 - 0