

# ROTULADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS ENVASADOS EN INGRESANTES A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL LITORAL

**ZAPATA, Miriam Marianela**

- Estudiante de Licenciatura en Nutrición (FBCB – UNL)

[marianela\\_421@hotmail.com](mailto:marianela_421@hotmail.com)

**Área temática:** Ciencias de la salud

**Sub-área:** Nutrición

**Grupo:** X

**Palabras Claves:** ingresantes, educación alimentaria Nutricional, rotulado nutricional

## INTRODUCCIÓN

El ingreso universitario por parte de los jóvenes genera una serie de cambios que necesita de una adaptación constante.

La alimentación de los ingresantes es uno de los puntos que se debería considerar dentro de lo que es la vida universitaria. Suele ser este el momento en que los estudiantes asumen la autonomía de su alimentación. Esta etapa es por lo tanto, especialmente vulnerable a la influencia de ciertos patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación y como consecuencia de ello a la aparición de deficiencias nutricionales (Bravo-Montero, Úbeda Martín, García González, 2006). Existen estudios (Arroyo Izaga y col. 2006; Bravo Montero y col. 2006; y Rothlisberger y col. 2011) que demuestran que la calidad de la dieta de estudiantes universitarios, en la mayoría de los casos no cumple con las recomendaciones nutricionales adecuadas a su edad.

En los últimos años se hace hincapié en la importancia de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) desde edades tempranas. La EAN es concebida como un proceso para el desarrollo de conocimientos, actitudes y prácticas que permitan a las personas reconocer sus problemáticas alimentarias y diseñar estrategias para mejorar y preservar su estado nutricional (Bahamonde, 2011).

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) manifiesta que el alcance de EAN es muy extenso pero se centra especialmente en todo lo que puede influir en el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas: los hábitos alimentarios y la compra de alimentos, la preparación de éstos, su inocuidad y las condiciones ambientales (FAO, 2011).

El etiquetado de alimentos envasados es una herramienta clave para lograr dietas saludables. Las etiquetas de los alimentos envasados describen su contenido en nutrientes, y van dirigidas al consumidor. Por tanto, la terminología empleada debe tener sentido y ser comprensible para el público en general (FAO, 2016). En este contexto, la información que acompaña a los alimentos juega un papel fundamental. En 2006 el Rotulado Alimentos Envasados junto al Rotulado Nutricional de Alimentos Envasados, pasa a ser obligatorio en territorio argentino para todos alimentos envasados, con algunas excepciones especificadas en la legislación.

*“Tener a mano la información es importante, pero entenderla lo es aún más. Educar al consumidor, es darle la oportunidad de hacerse responsable de su propia salud” (Miyares Santos, 2015).*

Es por ello necesario proponer estrategias didácticas que favorezcan la participación activa del estudiante en un ambiente que promueva el aprendizaje reflexivo y el pensar

críticamente, como instrumento para facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y nutricionales que fomentan la salud y el bienestar. Desde esta perspectiva, este trabajo pretendió promover el interés de lectura e interpretación del rotulado nutricional de alimentos envasados por parte de los estudiantes universitarios de la Licenciatura en Nutrición como una conducta saludable; aportando nuevas propuestas didácticas para aplicar y desarrollar esta temática.

Al momento de la presente investigación, no se encontraron estudios que relacionen el conocimiento sobre rotulado nutricional y EAN, en estudiantes ingresantes a carreras de Ciencias de la Salud.

## OBJETIVOS

- Diseñar e implementar propuestas didácticas que promuevan el conocimiento y utilización de la información nutricional presente en los alimentos envasados.
- Evaluar la pertinencia de las estrategias educativas desarrolladas.

## METODOLOGÍA

Se realizó un estudio descriptivo, transversal e interpretativo. Se evaluó, a partir del trabajo de campo llevado a cabo con 80 alumnos ingresantes de Licenciatura en Nutrición (LN) de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas (FBCB) de la Universidad Nacional del Litoral (UNL). Se realizaron talleres de participación voluntaria de EAN sobre rotulado nutricional de alimentos envasados. En un primer encuentro se aplicó una encuesta diagnóstica a fin de recabar información sobre conocimientos previos de rotulado nutricional que poseen los estudiantes. Luego a partir del análisis de estos resultados, se diseñaron e implementaron estrategias lúdico-didácticas. Como última instancia, se implementó una prueba de solidez a fin de evaluar si hubo cambios favorables con respecto a los conocimientos sobre rotulado nutricional, en los alumnos ingresantes a la carrera de LN. Se procesaron y obtuvieron los resultados de la encuesta con el programa Microsoft Excel.

## RESULTADOS

### Características de la muestra:

La muestra estuvo representada por estudiantes que cursaron el primer año de la carrera LN- FBCB- UNL durante el año 2015. El 89% de la población fue de sexo femenino y 11% masculina. Con un rango de edad, entre 17 y 26 años.

### Estrategias educativas:

Se plantearon tres talleres donde se trabajó la información general del rotulado de alimentos envasados, información del rotulado nutricional, la diferencia de los términos *light - diet - zero*, y cálculo de calorías. Los talleres se realizaron durante los meses de octubre y noviembre de 2015. Durante las intervenciones educativas los alumnos mostraron desconocimiento en cuanto a la información que presentan los alimentos envasados en su envoltorio. El interés fue creciendo a medida que se conocía la temática planteada, realizaban preguntas, aclarando dudas y participando con entusiasmo en todas las actividades propuestas.

### Prueba de Solidez:

En noviembre de 2015 se culminó con los talleres lúdico-didácticos; a partir de marzo de 2016 se implementó una prueba de solidez. Consistió en aplicar la misma encuesta

inicial que se utilizó para el diagnóstico, contestaron de manera voluntaria 64 alumnos que participaron en las intervenciones educativas, de un total de 80 participantes.

Los resultados que se pudieron observar respecto de la variable conocimiento de la existencia de la tabla nutricional no tuvo grandes cambios entre las respuestas de la encuesta diagnóstica y la prueba de solidez, ya que casi la totalidad de los encuestados manifestó conocerla. Sin embargo la comprensión del rotulado nutricional luego de las intervenciones educativas se incrementó al 98%.

En los gráficos a continuación (Gráficos n°1, n°2 y n°3) se visualizan los cambios en el concepto de las definiciones de porcentaje de valor diario (%VD), alimento light y alimento diet, respectivamente. En todas las definiciones se observa un aumento marcado en la elección de la opción correcta luego de los talleres educativos.

Gráfico n°1: Concepto %VD

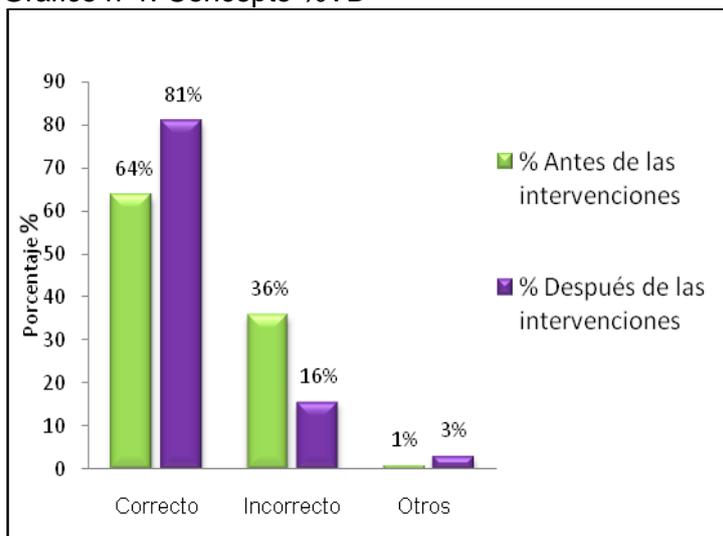


Gráfico n°2: Concepto de Alimento Light

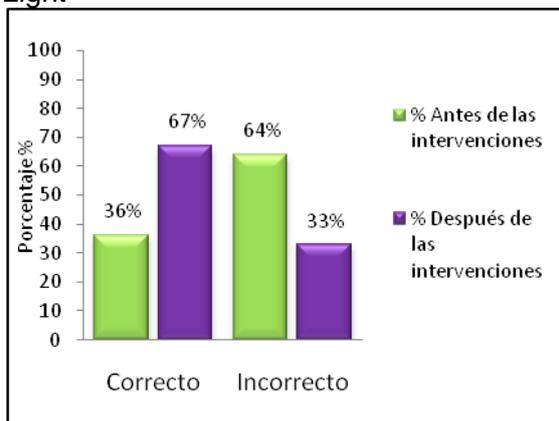
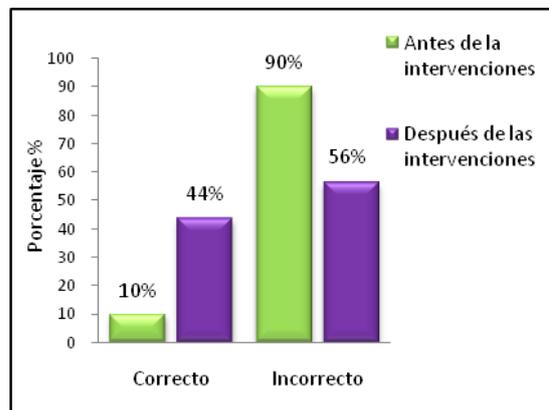


Gráfico n°3: Concepto del Alimento Diet



De estos gráficos se observa un cambio favorable, luego de los talleres, en cuanto al conocimiento de las definiciones de los conceptos trabajados.

### Encuesta de opinión

Al finalizar el tercer taller se aplicó una encuesta de opinión, a los alumnos participantes, y respondieron la misma 54 alumnos.

Los estudiantes debían calificar los tres talleres desarrollados y para ello disponían de una escala de valores de 1 a 5, donde el uno representaba el menor puntaje y cinco el

mayor. El 33% de los alumnos calificaron a los talleres desarrollados con el mayor puntaje (5) y un 48% con un cuatro (4).

Al 50% de los alumnos encuestados le resultó interesante el tercer taller, en el que se trabajaron las definiciones de alimentos light y diet, y el cálculo de calorías. Un 33% de los alumnos encuestados, manifestó que TODOS los talleres le resultaron interesantes. El interés en los talleres fue creciendo a lo largo de las intervenciones educativas.

Finalmente, un 74% expresó que no modificaría ningún taller; y entre los que respondieron que realizarían modificaciones a los mismos, proponen extender el tiempo del taller, profundizar en algunos temas como alimentos light, diet, y cálculo de calorías; que se sigan repitiendo los talleres; y extenderlos a la comunidad.

Por último, de las frases significativas mencionadas por los alumnos se puede decir que para ellos fue positivo e interesante aprender sobre alimentación saludable y rotulado nutricional. Es notable el interés de los alumnos ingresantes a Licenciatura en Nutrición por la temática abordada, y por llevar una dieta saludable.

## CONCLUSIÓN

La presencia del rotulado nutricional de alimentos envasados facilita el proceso de EAN y brinda al consumidor la información necesaria para realizar una elección adecuada de alimentos. Fue notable el interés de los alumnos por la temática abordada, y por llevar una dieta saludable. El conocimiento y comprensión del rotulado nutricional fue creciendo a lo largo de las intervenciones educativas.

Con este trabajo se percibe que la participación activa del estudiante en la construcción de conocimientos, despierta el interés por aprender. Donde cada uno, día tras día, construye su propio aprendizaje en base a sus necesidades y a su relación con el medio o entorno.

En vista de los resultados obtenidos en el presente trabajo queda demostrado que la EAN es una herramienta efectiva para la promoción de salud orientada al desarrollo de prácticas alimentarias saludables.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arroyo Izaga, m.; Rocandio Pablo, A. M.; Ansotegui Alday, I.; Pascual Apalauza, E.; Salces Beti, I.; y Rebato Ochoa, E. (2006). Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*, 21 (6), 673-679.
- Bahamonde N, (2011) Educación Alimentaria y Nutricional: Libro para el docente. este libro acompaña Comidaventuras 3. Serie ciencia, salud y ciudadanía. Ministerio de Educación. argentina, disponible en: <http://www.aadynd.org.ar>.
- Bravo, A. M., Martín, N.Ú., & González, A. G. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición hospitalaria*, 21(4), 466-73.
- Código Alimentario Argentino (2006). Capítulo V: Normas para la rotulación y publicidad de los alimentos.
- FAO (2011). La importancia de la educación nutricional. Departamento de agricultura y protección al consumidor. Roma.
- Miyares Santos E.I. (2015) Estrategia educativa para el adolescente sobre etiquetado nutricional, en dos instituciones educativas para varones, una pública y una privada ubicadas en la ciudad capital de Guatemala. Enero - mayo 2015.
- Rothlisberger, M.; Negro, E.; Illesca, P., González, M.; Bernal, C., y Williner, Mr (2011). Ácidos grasos ingesta de trans en estudiantes universitarios de santa fe-argentina. Relación con medidas antropométricas y lípidos séricos. *FABICIB*, 15 (1), 84-96.