

Conocimiento y percepciones sobre la lectura de la etiqueta de los alimentos: estudio de un caso en Uruguay

Knowledge and perceptions on the reading of food labels: a case study in Uruguay

Laura Raggio¹
Valeria Berrondo¹

¹ Universidad de la República, Escuela de Nutrición, Departamento de Alimentos. Montevideo, Uruguay.

Correspondencia / Correspondence
Laura Raggio
E-mail: lraggio@nutricion.edu.uy

Resumen

El etiquetado de alimentos es una de las herramientas que utiliza el consumidor para realizar elecciones de los alimentos que compra. El objetivo de este trabajo fue evaluar algunos conocimientos relacionados con el etiquetado de alimentos envasados, en una muestra por conveniencia de la población de consumidores de Uruguay, mayores de 18 años. Nuestros hallazgos son similares a los encontrados en otros estudios latinoamericanos con el objetivo de comprender y ayudar al consumidor a realizar una compra consciente e informada de los productos envasados. Un 88% de los encuestados dicen leer la etiqueta de los alimentos. En función de la información que más leen de las etiquetas, la *fecha de vencimiento* fue el dato que más menciones tuvo. Específicamente en relación a la información nutricional, el *contenido de grasa* fue considerado el dato más relevante, y el *contenido de proteínas* el menos relevante. El concepto técnico de *porción* parece ser entendido por más de la mitad de los encuestados. No así se evidenció lo mismo para el concepto *light*. Este estudio refleja la carencia de conocimientos con respecto a aspectos nutricionales fundamentales en la vida de las personas. Trabajar en un etiquetado claro y en la educación profunda y constante de la población con respecto a este tema, es de primordial importancia para lograr un impacto en la elección de los alimentos y su consumo, de forma de contribuir al mantenimiento de la salud y prevención de enfermedades.

Palabras clave: Etiquetado de alimentos. Percepción. Conocimiento.

Abstract

Food labeling is one of the tools that consumers use to make choices when buying food products. This study aimed at evaluating some knowledge regarding labeling of packaged foods among one convenience sample comprising consumers in Uruguay, over 18 years of age. Our findings are similar to those found in other Latin American studies aimed at understanding and helping the consumer make a conscious and informed purchase of packaged products. Among respondents, 88% declared they read food labels. Based on the most read information provided in the labels, the expiration date was the most mentioned. Specifically in relation to nutritional information, the fat content was considered the most relevant fact, whereas the protein content was the least relevant one. The technical concept of portion seems to be understood by more than half of the respondents. But the same was not observed in relation to the concept of light. This study reflects the lack of knowledge regarding fundamental nutritional aspects in people's lives. Working towards clear food labels and a constant high-standard education on this issue is crucial to cause an impact on the food choices and the consumption of healthy food products, besides raising public awareness about how appropriate food choices can contribute to health maintenance and prevention of diseases.

Keywords: Food labeling. Perception. Knowledge.

Introducción

Dados los altos índices de obesidad en la población a nivel mundial, la OMS sugiere el etiquetado nutricional como una de las medidas recomendadas para educar y orientar a la población en la selección de alimentos saludables. La Comisión del Codex Alimentarius establece directrices sobre el etiquetado nutricional en 1985, y establece los valores de referencia de nutrientes en 1993. Dichas directrices son de carácter orientativo y compete a cada gobierno decidir el uso que desee hacer de ellas.¹

Muchos países han establecido el uso del etiquetado en alimentos envasados como medida obligatoria de política pública, siendo dicho etiquetado una de las herramientas que utiliza el consumidor para realizar elecciones saludables de los alimentos que compra.

En Uruguay, la rotulación de alimentos envasados se rige por el Reglamento Bromatológico Nacional (RBN), Cap. 1, Sección 4 (derogada en su totalidad por el Decreto 117/06 de *rotulación nutricional obligatoria de alimentos envasados*). Este Decreto incorpora las resoluciones n° 26/03, n° 44/03, n° 46/03 y n° 47/03 del Grupo Mercado Común del Mercosur. Dichas resoluciones tienen en cuenta las siguientes consideraciones: en primer lugar, plantea el derecho de los consumidores de contar con información sobre la composición nutricional de los alimentos que compra/consume; segundo, el rotulado nutricional permite al consumidor utilizar la información proporcionada para tomar decisiones acertadas en la adquisición de los productos alimentarios; tercero, el rotulado nutricional facilita conocer las propiedades nutricionales de los alimentos y por último, contribuye al consumo adecuado de los mismos. El término *porción* se encuentra definido en la Rs. 46/03 como la cantidad media del alimento que debería ser consumida por personas sanas, mayores a 36 meses de edad, en cada ocasión de consumo, con la finalidad de promover una alimentación saludable. La Rs. 47/03 establece cuales deben ser los tamaños de las porciones que se deben utilizar en el rotulado nutricional junto con la medida casera correspondiente. Esta resolución establece niveles y grupos para establecer la porción.

En el año 2012, surgió la Rs. 1/12 del Reglamento Técnico Mercosur sobre las declaraciones de propiedades nutricionales. Dicha resolución fue considerada e incorporada a la Legislación Nacional a través del Decreto 402/12. Las declaraciones de propiedades nutricionales complementan las estrategias y políticas de salud del consumidor, facilitan el conocimiento por parte del mismo de las propiedades nutricionales de los alimentos, contribuyendo a una selección adecuada. Dichas propiedades pueden hacer referencia al contenido absoluto en un producto, cumpliendo con ciertas condiciones; dependen de si es un plato preparado o por porción, y a su vez dependen del gramaje de esa porción.

La importancia del etiquetado de los alimentos radica en su papel como principal medio de comunicación entre productores y consumidores, para los cuales es una valiosa herramienta de ayuda en la toma de decisiones acerca de la ingesta alimentaria, siendo su correcta interpretación primordial. Tras cumplirse los 10 años de haberse implementado en la Legislación Nacional el Decreto 117/06 sobre rotulado nutricional, y casi cinco años del Decreto 402/12 sobre las declaraciones de propiedades nutricionales, es de interés determinar cómo ha evolucionado el conocimiento y percepción de la etiqueta de los alimentos.

El objetivo de este trabajo fue evaluar algunos conocimientos relacionados con el etiquetado nutricional de alimentos envasados, a través de una encuesta en una muestra por conveniencia de la población de consumidores en Uruguay, mayores de 18 años.

Metodología

Se trata de un estudio cuantitativo en el cual se trabajó con una muestra no probabilística por conveniencia de personas que residen en Uruguay que estaban a cargo de la compra de los alimentos en sus hogares. Como instrumento de recolección de datos se utilizó una encuesta con preguntas estructuradas, abordando algunas variables sociodemográficas y comportamentales. Para su diseño, se utilizó como referencia un estudio previo realizado en el año 2011, en esta temática por docentes del Departamento de Alimentos de la Escuela de Nutrición (UDELAR).²

La encuesta incluyó preguntas sobre la información contenida en las etiquetas de los alimentos envasados, dividida en tres partes. La primera incluía preguntas cuando la persona encuestada lee “siempre/ocasionalmente la etiqueta” y la segunda, cuando la persona encuestada “nunca lee la etiqueta”. En la tercera parte de la encuesta, independientemente de si leían “siempre”, “ocasionalmente” o “nunca” la etiqueta, se les pidió que contestaran sobre dos términos técnicos (*light* y *porción*). Las posibilidades de respuesta permitían que el encuestado seleccionara más de una opción.

La encuesta fue realizada como entrevista individual por los estudiantes del curso de grado de Bromatología del año 2017 correspondiente al nivel básico de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de la República. Se realizó en el correr de los meses de abril y junio del 2017, a través de los formularios Google, permitiendo contar con todas las respuestas en una planilla electrónica de manera online.

Las variables cuantitativas fueron categorizadas en función de tres grupos: aquellas personas que leen “siempre la etiqueta”, los que leen “ocasionalmente la etiqueta” y los que “nunca leen la etiqueta”. Los resultados fueron expresados a través de porcentajes para cada categoría en función de dichos grupos. Los resultados fueron procesados utilizando Open Office.

El análisis de los mismos, así como el desarrollo de la discusión, fue realizado en conjunto con los estudiantes como una instancia de aprendizaje del curso de grado.

Resultados

Un total de 588 individuos de edades entre 18 y 60 años, de la República Oriental del Uruguay, contestaron la encuesta. La edad promedio de los encuestados fue de 36 ± 14 años. En cuanto al nivel de estudio, la muestra contó con un 27% de personas con universidad completa, un 22% con nivel terciario completo y un 51% con estudios primarios y secundarios (tabla 1).

Se observa, en la tabla 2, la distribución de lectura de las etiquetas de los alimentos.

Tabla 1. Caracterización de la población encuestada por edad y máximo nivel de estudio alcanzado. Uruguay, 2017.

EDAD	
<i>18 a 30 años</i>	41% (n=241)
<i>31 a 50 años</i>	41% (n=241)
<i>mayor a 51 años</i>	18% (n=106)
MÁXIMO NIVEL DE ESTUDIO ALCANZADO	
<i>Universidad completa</i>	27% (n=159)
<i>Educación Terciaria Completa</i>	22% (n=127)
<i>Educación Secundaria Completa</i>	39% (n=233)
<i>Educación primaria Completa</i>	12% (n=69)

Tabla 2. Distribución de la frecuencia de lectura de la etiqueta de los alimentos para el año 2017 y 2011. Uruguay, 2017.

	Total - año 2017	Total - año 2011
Siempre	23% (n=135)	26% (n=124)
Ocasionalmente	65% (n=381)	56% (n=267)
Nunca	12% (n=72)	18% (n=83)

Aquellos que reportaron leer “siempre” y “ocasionalmente” la etiqueta, consideraron el dato más relevante la *fecha de vencimiento*, seguido por la *lista de ingredientes* y la *marca*, para ambos grupos (tabla 3). Es de destacar que en esta pregunta se permitía seleccionar más de una opción como respuesta.

Como se puede ver en la tabla 4, la información del nutriente que más observan de la tabla nutricional es el *contenido de grasa*, tanto para aquellos que leen “siempre” la etiqueta como para aquellos que la leen “ocasionalmente”; por otro lado, el *contenido de proteína* fue considerado el dato menos relevante. Aquí también se permitía seleccionar más de una opción como respuesta.

Tabla 3. Distribución de la información que las personas entrevistadas leen de la etiqueta de los alimentos según frecuencia. Uruguay, 2017.

	Leen “siempre”	Leen “ocasionalmente”
Marca	29%	30%
Fecha de vencimiento	89%	91%
Lista de ingredientes	71%	59%

Tabla 4. Distribución de los nutrientes que las personas entrevistadas consideran relevantes según frecuencia. Uruguay, 2017.

	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Sodio
Leen “siempre”	21%	14%	36%	29%
Leen “ocasionalmente”	24%	16%	34%	26%

En lo que refiere al grupo que declaró que “nunca” lee la etiqueta (12%), hicieron referencia a que dicha acción se debe a que “no le interesa”, “no entiende lo que dice”, “el tamaño de las letras le resulta pequeño”, “confía en el producto y siempre compra el mismo”, ordenadas de mayor significancia a menor.

En la tercera parte de la encuesta, se evaluaron conceptos de términos técnicos que están incluidos en la información tanto nutricional como en el rótulo del alimento. Respecto al concepto de *porción*, un 65% de los encuestados seleccionó la opción con la definición correcta. Porcentajes similares se encontraron para aquellos que leen “siempre” y “ocasionalmente” la etiqueta, siendo un 73% y 66% respectivamente. Para los individuos encuestados, el concepto *light* fue asociado por un 36% a un producto solamente “bajo en valor energético”; un 30% lo asoció solamente a un producto “bajo en azúcar y grasa”; un 12% lo asoció solamente a un producto “bajo en azúcar” y un 7% lo asoció solamente a un producto “bajo en grasa”. Un 11% consideró que el producto *light* es “bajo en valor energético” y “bajo en azúcar y/o grasa”.

Discusión

Nuestros hallazgos son similares a los encontrados en otros estudios latinoamericanos con el objetivo de comprender y ayudar al consumidor a realizar una compra consciente e informada de los productos envasados.

Verificamos que la mayoría de los entrevistados (más del 75%), manifestó leer las etiquetas de los alimentos “siempre” y “ocasionalmente”, comportamiento similar a estudios realizados en otros países como Brasil, Chile y Ecuador, donde identificaron frecuencias elevadas de lectura, con valores superiores al 50% de los entrevistados.³⁻⁵ Al comparar los resultados obtenidos en las encuestas realizadas en 2011 y 2017 en residentes de Uruguay, se destaca el aumentado nivel de frecuencia de lectura (tabla 2), lo cual puede deberse a que se ha observado un aumento por la preocupación en el consumo de alimentos más saludables. Dicha evolución puede originarse probablemente por una mejora en el nivel educativo de la población; una mayor promoción de los hábitos saludables; políticas públicas y una mayor variedad de productos en el mercado.^{1,2}

En el estudio realizado en Chile sobre percepción del etiquetado de alimentos, se muestra también que el dato más observado fue la fecha de vencimiento, coincidiendo con lo obtenido en este estudio. La misma fue considerada por los consumidores como uno de los aspectos más comunes y simples que les asegura la buena calidad de los alimentos.⁵ En Brasil, el estudio sobre la lectura de etiquetas alimenticias entre usuarios de la atención básica y factores asociados, que entrevistaron a más de 1200 personas, la información más consultada fue también la fecha de vencimiento.⁶ Este dato puede ser importante debido a que hay más conocimiento sobre los efectos adversos inmediatos para la salud que puede ocasionar un alimento en mal estado (principalmente manifestaciones digestivas) y también para conocer el tiempo que puede almacenarse en el hogar antes de ser utilizado para su consumo. Esto sugiere que el consumidor no realiza una evaluación de toda la información de las etiquetas de los alimentos, comportamiento que preocupa a nivel regional ya que leer la fecha de vencimiento no es un dato específicamente de atributos nutricionales. Por lo tanto, se debe enfatizar en el modelo educacional, no solo en ver la fecha de vencimiento sino orientando al consumidor en la lectura correcta respecto a toda la información nutricional disponible en las etiquetas, con vistas a seleccionar alimentos más saludables.

Específicamente en relación a la información nutricional, el *contenido de grasa* fue considerado el dato más relevante, coincidiendo con lo reportado en 2011 para residentes en Uruguay.² De acuerdo con lo reportado por Miren Itxaso et al.,⁷ la población utilizó el contenido de grasa de los alimentos para la elección de los productos, antes que el total de la información nutricional. Por otro lado, el *contenido de proteína* fue el dato menos relevante en nuestro estudio. Este desinterés, se cree, es debido a falta de información respecto a dicho nutriente y cuál es su función dentro de una alimentación balanceada y saludable. Según un estudio realizado en Perú, se llevaron a cabo encuestas sobre frecuencia y factores asociados a la lectura de etiquetas nutricionales en personas que concurren a gimnasios, observándose que la cantidad de calorías así como el contenido de proteínas tienen el mismo nivel de lectura, superior al 30%.⁸

Un porcentaje muy bajo de individuos entre los entrevistados reportó “nunca” leer la etiqueta, valor similar al reportado en 2011 para residentes en Uruguay.² El mismo coincidió con el 10% informado en el estudio de similares características realizado en Chile.⁵ Sería auspicioso poder trabajar más aún sobre esas razones y lograr definir estrategias para que esto no ocurriera.

Para el caso de los términos técnicos, el concepto *porción* fue seleccionado como la opción correcta por más de la mitad de los encuestados, valor que resultó ser mayor respecto al estudio realizado en 2011 para residentes en Uruguay.² Dicho aumento puede deberse a una modificación en la comprensión del consumidor uruguayo respecto a dicho término. Lamentablemente no se ha reportado en las investigaciones realizadas en la región resultados sobre este término en particular, limitando la comparación de los resultados. Por otro lado, el concepto *light* no se observó que se entendiera tan claramente, pues los resultados mostraron que el término se asoció respecto a un nutriente en particular, como puede ser azúcar o grasa o valor energético. Dicha asociación posiblemente sea porque los productos que tienen ese término se entienden como productos dietéticos, siendo ambos conceptos (*light* y *diet*) diferentes.

Según estudio realizado entre funcionarios y universitarios de un instituto de enseñanza superior en San José/SC- Brasil, el 66% de los encuestados decían conocer la diferencia entre los términos nutricionales *light* y *diet*, pero las respuestas conceptuales fueron incorrectas. Se concluyó que al no saber la verdadera definición de estos términos técnicos, las elecciones alimentarias podrían repercutir en la salud de los consumidores.⁹

En este estudio se evidencia la necesidad de elaborar estrategias que ayuden al consumidor a escoger alimentos por medio de un rotulado claro y la lista de ingredientes, para promocionar la salud y mejorar la calidad de vida; generar más oportunidades para que la población tenga la posibilidad de aprender sobre las características nutricionales de los alimentos y en función de ello pueda tomar una decisión de compra basada en el conocimiento adquirido. Es necesario enfatizar dicho aprendizaje que permita al consumidor ver más allá de la fecha de vencimiento, y comprenda la información que hay en la etiqueta, con el objetivo final de realizar una selección de productos que permita llevar una alimentación saludable e informada.

Limitaciones

Primero, es una muestra seleccionada por conveniencia integrada por personas mayores a 18 años que voluntariamente participaron, siendo no extrapolable a la población total nacional.

Segundo, la encuesta no fue realizada al momento de la compra de los alimentos y no se pudo corroborar que realmente los usuarios lean y usen la etiqueta en su compra. También consideramos que sería importante poder estudiar el nivel de comprensión para establecer una relación con el nivel de lectura de las etiquetas.

Tercero, no se identificaron patologías de los encuestados que condicionaran la lectura de la etiqueta en algún nutriente o dato en particular.

Conclusión

Este estudio refleja la carencia de conocimientos con respecto a aspectos nutricionales fundamentales en la vida de las personas. Por ello, trabajar en un etiquetado claro y en la educación profunda y constante de la población con respecto a este tema, es de primordial importancia para lograr un impacto en la elección de los alimentos y su consumo, además de sensibilizar a la población sobre cómo una buena elección de los alimentos puede contribuir al mantenimiento de la salud y prevención de enfermedades.

Se debe continuar en el camino de la difusión y creación de políticas públicas de educación nutricional, que destaquen la importancia del etiquetado de los alimentos y la información nutricional contenida en ellos, que permita al consumidor realizar elecciones conscientes y saludables, ya que leer mayoritariamente la fecha de vencimiento no es sinónimo de conocimiento con respecto al tema.

Futuros estudios deberían apuntar a representar a toda la población nacional y considerar algunas patologías que puedan presentar los encuestados. Además, deberían incluir otros medios para recabar información como ser entrevistas individuales, presenciar/observar el momento de la compra y la realización de grupos focales.

Agradecimientos

A los estudiantes que demostraron un gran interés por la temática y eso se observó en su activa participación en el análisis de resultados: *Marianela Iriarte Fariás, Emiliano Moraña, Ana Laura López, Ramiro Silveira, María José de la Llana.*

A las personas que colaboraron de forma honoraria en las encuestas y sin su participación esto no hubiera sido posible.

Colaboradores

LR y VB trabajaron en todas las etapas desde la concepción del trabajo, la redacción y la revisión crítica del artículo.

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Referencias

1. Codex Alimentarius. Etiquetado de los alimentos [Internet]. [acceso em: jul. 2017] Disponível em: http://www.fao.org/docrep/W8612S/W8612s05.htm#P620_54164
2. Fernández E, Romano G, Pagano T, Montesano A. Rotulación nutricional de alimentos envasados. Estado actual del conocimiento de la población. *Carnes & Alimentos*. 2012; 36:46-49.
3. Souza S, Lima K, Miranda H, Cavalcanti F. Utilização da informação nutricional de rótulos por consumidores de Natal, Brasil. *Rev Panam Salud Publica*. 2011; 29(5):337-343.
4. Ramos P, Carpio T, Delgado V, Villavicencio V, Andrade C, Fernández-Sáez J. Actitudes y prácticas de la población en relación al etiquetado de tipo “semáforo nutricional” en Ecuador. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2017; 21(2):121-129.
5. GfK Chile. Percepción acerca de la certificación y etiquetado de los alimentos. Santiago: GfK; 2013. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/344072596/Percepcion-Acerca-de-La-Certificacion-y-Etiquetado-de-Los-Alimentos-Gfk-Adimark>
6. Lindemann IL, Silva MT, César JG, Mendoza-Sassi RA. Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. *Cad Saúde Colet*. 2016; 24(4):478-486.
7. Miren Itxaso SP, Sanz-Valero J, Wanden-Berghe C. Información percibida por los consumidores a través del etiquetado sobre las grasas presentes en los alimentos: revisión sistemática. *Nutr Hosp*. 2015; 31(1):129-142.
8. Damián-Bastidas N, Chala-Florencio RJ, Chávez-Blanco R, Mayta-Tristán P. Lectura, uso e interpretación de etiquetas nutricionales en usuarios de gimnasios de Huancayo, Perú 2015. *Nutr Hosp*. 2016; 33:1410-1417.
9. Lohn S, Eskelsen M, Ramos R. Avaliação do conhecimento sobre produtos diet e light por funcionários e universitários de instituição de ensino superior. *Hig Aliment*. 2017; 31(264/265):30-37.

Recibido: 20 de febrero de 2018

Revisado: 07 de agosto de 2018

Aceptado: 15 de octubre de 2018