



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA CENTROAMERICANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

COMPRENSIÓN E IMPORTANCIA DEL ETIQUETADO
NUTRICIONAL EN PRODUCTOS PROCESADOS QUE SE
CONSUMEN EN LAS CIUDADES DE TEGUCIGALPA Y
CATACAMAS, HONDURAS, DE
ENERO-ABRIL 2021.

TESIS
PARA OPTAR AL GRADO DE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PRESENTADA POR:
ANDREA CECILIA PALENCIA RICO
KATHERINE ALONDRA MONTIEL FLORES
MARIA TERESA FLORES ERAZO
PAMELA HERNÁNDEZ PALMA

ASESORES:
DR. IVÁN CASTRO FARACH
DRA. MARIELA CONTRERAS

TEGUCIGALPA M.D.C
HONDURAS, C.A ABRIL, 2021

ÍNDICE DE CONTENIDO

| | |
|---|-----------|
| CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN ... | 1 |
| 1.1 INTRODUCCIÓN | 1 |
| 1.2 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA | 2 |
| 1.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA | 5 |
| 1.3.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN..... | 10 |
| 1.4 OBJETIVOS DEL PROYECTO | 11 |
| 1.5 JUSTIFICACIÓN..... | 12 |
| CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO | 14 |
| 2.1. DEFINICIONES | 14 |
| 2.2 ESTILO DE VIDA SALUDABLE | 18 |
| 2.3 FACTORES QUE DETERMINAN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS | 20 |
| 2.4 SOBREPESO Y OBESIDAD..... | 25 |
| 2.5 ALIMENTOS PROCESADOS..... | 30 |
| 2.6 EDUCACIÓN NUTRICIONAL..... | 34 |
| 2.7 ETIQUETAS NUTRICIONALES..... | 35 |
| 2.8 HIPÓTESIS | 42 |
| CAPÍTULO III: METODOLOGÍA | 43 |
| 3.1 POBLACIÓN | 43 |
| 3.2 TIEMPO..... | 43 |
| 3.3 TIPO DE ESTUDIO..... | 43 |
| 3.4 MUESTRA..... | 43 |
| 3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN..... | 44 |
| 3.6 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN..... | 44 |
| 3.7 TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS | 44 |
| 3.8 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS | 44 |
| 3.9 ASPECTOS ÉTICOS..... | 45 |

| | |
|---|-----------|
| 3.10 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES..... | 45 |
| CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS..... | 49 |
| 4.1 ANÁLISIS | 49 |
| 4.2 DISCUSIÓN..... | 76 |
| CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES..... | 78 |
| 5.1 CONCLUSIONES | 78 |
| 5.2 RECOMENDACIONES | 80 |
| BIBLIOGRAFÍA | 82 |
| ANEXOS..... | 90 |
| Anexo 1: Consentimiento informado | 90 |
| Anexo 2: Encuesta..... | 91 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|--|----|
| Gráfico No. 1 Género..... | 49 |
| Gráfico No. 2 Rango de edad..... | 50 |
| Gráfico No. 3 Nivel de Estudio Completado | 51 |
| Gráfico No. 4 Lugar de Residencia | 53 |
| Gráfico No. 5 ¿Cuándo compra un producto lee el etiquetado nutricional de los alimentos? | 54 |
| Gráfico No. 7 ¿Le influye la información del envase o etiqueta nutricional de un alimento? | 57 |
| Gráfico No. 8 ¿Conoce la función de las etiquetas nutricionales?..... | 59 |
| Gráfico No. 9 ¿Qué tan comprensible es la información nutricional que se encuentra en los alimentos? | 60 |
| Gráfico No. 10 ¿Con qué frecuencia lee la etiqueta nutricional para conocer si un producto alimenticio es más saludable que otro? | 61 |
| Gráfico No. 11 En caso de que nunca lee la etiqueta nutricional de un alimento, ¿A qué se debe? | 62 |

| | |
|---|----|
| Gráfico No. 12 ¿Considera que leer la lista de ingredientes de un alimento es útil para?..... | 64 |
| Gráfico No. 13 ¿Conoce los alimentos alérgenos? | 65 |
| Gráfico No. 14 ¿Considera que un producto es saludable si contiene grasas saturadas y trans?..... | 68 |
| Gráfico No. 15 ¿Considera que un producto es saludable si contiene azúcares añadidos?..... | 69 |
| Gráfico No. 16 Un producto al ser considerado “light”, ¿significa directamente que es sano? | 70 |
| Gráfico No. 17 ¿Cómo considera que es su nivel de educación nutricional? | 71 |
| Gráfico No. 18 ¿Realiza actividad física? | 72 |
| Gráfico No. 19 ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física?..... | 73 |
| Gráfico No. 20 Relación edad y género de los participantes | 74 |
| Gráfico No. 21 Relación Genero y residencia de los participantes.... | 75 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla No. 1 Ocupación | 52 |
| Tabla No. 2 Si su respuesta fue sí, ¿Qué es a lo que más presta atención cuando lee el etiquetado nutricional de un alimento? | 55 |
| Tabla No. 3 ¿Cuándo escoge un producto alimenticio que valora más?..... | 58 |
| Tabla No. 4 Al momento de escoger un alimento ¿Que es a lo que más le presta atención?..... | 63 |
| Tabla No. 5 Si su respuesta fue sí, seleccione los alimentos alérgenos que usted conozca | 66 |

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todas aquellas personas que nos brindaron su apoyo para la elaboración de esta tesis de investigación, entre ellos:

- Nuestros asesores Dr. Iván Castro Farach y Dra. Mariela Contreras por brindarnos su tiempo y ayuda en la elaboración de este trabajo
- Todas las personas que de manera voluntaria participaron en la investigación

DERECHOS DE AUTOR

Quien suscribe, Andrea Cecilia Palencia Rico con número de cuenta 11511053, Katherine Alondra Montiel Flores con número de cuenta 11441097, Maria Teresa Flores Erazo con número de cuenta 11241269 y Pamela Hernández Palma con número de cuenta 11521047, autoras del trabajo de investigación “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” como requisito de graduación para la obtención del título de Licenciatura en Nutrición, somos responsables de todo el contenido expuesto en el siguiente documento.

En la ciudad de Tegucigalpa en el mes de abril de 2021.

Andrea Cecilia Palencia Rico

Katherine Alondra Montiel Flores

Maria Teresa Flores Erazo

Pamela Hernández Palma

Todos los derechos de autor son reservados.

©Copyright 2021

RESUMEN

La salud pública en América Latina se está viendo afectada por el aumento del sobrepeso y la obesidad. Los cambios que se presentan son consecuencia de factores como el aumento en la ingesta de alimentos procesados los cuales han contribuido al aumento del sobrepeso y obesidad en el mundo. *Metodología:* Se elaboró un cuestionario de manera digital para medir el conocimiento y la importancia de las etiquetas nutricionales en alimentos procesados en la población de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras. *Resultados:* Se encontró el 68.3% de los participantes afirman que si leen el etiquetado nutricional de los alimentos cuando compran un producto y el 31.7% afirman no leer el etiquetado nutricional cuando compran un producto. En cuanto al conocimiento de la función de las etiquetas nutricionales, el 72.5% de los participantes afirman si conocer la función de las etiquetas nutricionales. El 94% de los participantes afirman comprar productos alimenticios que tengan influencia en su salud. Finalmente, en el nivel de educación nutricional el 63.5% de los participantes de la investigación afirma tener un nivel de educación nutricional medio. *Conclusiones:* Los consumidores de las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas poseen un conocimiento medio sobre el etiquetado nutricional de los alimentos esto se debe a que los formatos actuales de los etiquetados no son de fácil lectura y comprensión, lo cual influye en el hecho que la mayoría de consumidores hacen mal uso de ellos al momento de comprar sus productos alimenticios.

Palabras clave: Etiquetado nutricional, Alimentación saludable, Sobrepeso y Obesidad, Alimentos procesados y Educación nutricional.

SUMMARY

Public health in Latin America is being affected by the increase in overweight and obesity. The changes that occur are consequences of factors such as the increase in the intake of processed foods, which have contributed to the increase in overweight and obesity in the world. Methodology: A digital questionnaire was developed to measure the knowledge and importance of nutritional labels in processed foods in the population of Tegucigalpa and Catacamas, Honduras. Results: It was found 68.3% of the participants affirm that if they read the nutritional labeling of foods when they buy a product and 31.7% affirm that they do not read the nutritional labeling when they buy a product. Regarding the knowledge of the function of nutritional labels, 72.5% of the participants affirmed to know the function of nutritional labels. 94% of the participants affirm that they buy food products that have an influence on their health. Finally, at the level of nutritional education, 63.5% of the research participants affirm that they have a medium level of nutritional education. Conclusions: Consumers in the cities of Tegucigalpa and Catacamas have an average knowledge about the nutritional labeling of food, this is because the current formats of the labels are not easy to read and understand, which influences the fact that the majority of consumers misuse them when buying their food products.

Key words: Nutritional labeling, Healthy eating, Overweight and Obesity, Processed foods and Nutritional education.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 INTRODUCCIÓN:

La prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles está incrementando mundialmente. “La Organización Mundial de la Salud (OMS) define las enfermedades crónicas no transmisibles como todas aquellas afecciones de larga duración que por lo general progresan de manera lenta.”¹ Entre algunas de las enfermedades crónicas no transmisibles se encuentran, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes.

Las enfermedades crónicas no transmisibles son un reto para los problemas de salud en el mundo, se han realizado distintos estudios que intentan descifrar las razones por las cuales surgen dichas enfermedades. Se ha demostrado que tanto el sobrepeso como la obesidad son factores que influyen de manera directa en que una persona desarrolle enfermedades crónicas no transmisibles a lo largo de su vida.

El estilo de vida es uno de los determinantes que más impacta en el estado de salud de una persona. Se ha comprobado que el llevar una alimentación sana y balanceada, consumir suficiente agua y realizar actividad física puede llegar a reducir el riesgo de padecer una enfermedad crónica o bien es eficaz para el tratamiento de las mismas. Es por esto que es de suma importancia educar a la población sobre cómo llevar un estilo de vida saludable.

Existe una demanda sobre la disponibilidad y acceso a alimentos más nutritivos y seguros. Es aquí donde el etiquetado de los alimentos

se ha convertido en un importante indicador que podría favorecer o no, la buena alimentación de una población. Las etiquetas nutricionales permiten a la población obtener información sobre los productos que se están consumiendo, tal como la cantidad de calorías que contiene cada producto y la cantidad de nutrientes e ingredientes que lo componen.

Esta investigación beneficiará a la población hondureña ya que al fomentar una adecuada comprensión sobre la lectura de las etiquetas nutricionales y conocer la importancia de ellas promoverá una mejor elección de alimentos y de esa manera colaborar en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

1.2 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

La salud pública en América Latina se está viendo afectada por el aumento del sobrepeso y la obesidad en la población. La OMS estableció que desde 1975, la obesidad se ha triplicado en todo el mundo.² Los cambios que se presentan en los estilos de vida son consecuencia de factores como el aumento en la ingesta de alimentos procesados con un alto contenido calórico, alto contenido de grasas y alto contenido de azúcares los cuales han contribuido al aumento del sobrepeso y obesidad en el mundo.

En América Latina y el Caribe aproximadamente 360 y 104.7 millones de adultos se encuentran en sobrepeso y obesidad, aumentando el riesgo de que esta población llegue a tener una enfermedad crónica no transmisibles.³ Como principal problema se encuentra que la alimentación actual en América latina está constituida en su mayor parte por alimentos procesados.

Los alimentos procesados, en su mayoría, están compuestos de un alto contenido de azúcar, grasas saturadas, grasas trans y sodio. El aumento del consumo de estos alimentos se debe en la mayoría de los casos a que son de precios cómodos y de fácil preparación, lo cual beneficia a una población escasa de tiempo y con poco poder adquisitivo.

La alta prevalencia de sobrepeso y obesidad afecta de manera directa a los sistemas de salud, ya que existe una mayor saturación en los hospitales debido al aumento de enfermedades ocasionadas por estas condiciones como lo son las enfermedades crónicas no transmisibles entre las cuales tenemos la diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares.

El Producto Interno Bruto (PIB) es una medida del valor de la actividad económica de un país. En muchos países el gasto de salud ha superado el crecimiento económico, lo que indica que la proporción del gasto en salud como parte del gasto total ha seguido aumentando. En Brasil los costos de salud asociados a sobrepeso y obesidad estimaron ser un total de 5,800 millones de dólares en el 2010.³ En México y Ecuador los costos totales asociados fueron del 0.56% y 1.73% del PIB y en Chile con 0.22% y 0.5% del PIB³.

Tanto el sobrepeso como la obesidad, son problemas de salud que pueden llegar a prevenirse mediante el fomento de estilos de vida saludables y la educación a la población en elecciones más saludables de alimentos. En la actualidad existe una mayor demanda hacia la industria alimentaria en la elaboración de alimentos más saludables y seguros. El etiquetado nutricional de los alimentos se convierte en una herramienta

importante para informar al consumidor sobre los alimentos que está consumiendo.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) hace mención de que el etiquetado nutricional debe aportar información sobre la identidad del producto, su forma de manipulación, preparación y consumo.⁴ La FAO en conjunto con la OMS y el Codex Alimentarius establecieron las normas internacionales del etiquetado de los alimentos, para evitar información engañosa que puede darse cuando no existe relación cara a cara entre el consumidor y el productor de alimentos.

El Codex Alimentarius indica que en la etiqueta se debe mostrar información correcta que demuestre únicamente los nutrientes y propiedades con las que cuenta el producto incluyendo medidas y cantidades de cada nutriente.⁵ Aunque las etiquetas nutricionales están colocadas en los productos, se conoce que hay una gran parte de la población que desconoce su uso. Esto se debe a que la información nutricional brindada en la etiqueta nutricional de un producto procesado no es siempre fácil de interpretar y entender.

Esto implica que muchos de los consumidores al momento de realizar sus compras de alimentos, no están del todo enterados de que están llevando a sus hogares. Varios países han optado por buscar formas en las que se pueda facilitar la lectura y comprensión de las etiquetas nutricionales. Una de las estrategias presentada es el etiquetado en la parte frontal de los productos procesados. Se elaboró con la idea de que informe de manera más clara con respecto al contenido nutricional y la presencia de nutrientes que tiene su producto.

Sin embargo, en México se realizó un estudio donde se encontró que tanto los participantes que tenían un bajo ingreso económico como los que tenían un bajo grado de escolaridad no utilizaron ninguno de los etiquetados nutricionales, incluyendo los etiquetados frontales, porque desconocen sus usos.⁶ Por lo que se considera de suma importancia que, tanto a nivel mundial como nacional se implemente la educación sobre cómo leer y comprender las etiquetas nutricionales.

Asimismo, se debe complementar con educación nutricional que fomente la elección de alimentos procesados saludables que pueden llegar a ser beneficiosos para la salud, mejorando así los estilos de vida de las personas, evitando el desarrollo tanto de sobrepeso y obesidad y de esa manera evitar las enfermedades crónicas no transmisibles.

1.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

“Según la OMS el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud. Un total de 1,000 millones de personas tienen sobrepeso y obesidad, presentando un incremento dramático en el mundo en las últimas tres décadas. Este dato tiene grandes variaciones geográficas con valores que van desde el 5% para Asia y África, hasta el 20% en América Latina.”⁷

Llevar una alimentación saludable y balanceada, la cual se refiere a incluir todos los grupos de alimentos de una manera equitativa, es de suma importancia para evitar el sobrepeso y la obesidad y de igual manera las múltiples comorbilidades que vienen de la mano, ya que “Entre los factores predisponentes al desarrollo del sobrepeso y la

obesidad están antecedentes familiares, ingesta de comida rápida y poca actividad física.”⁸

La Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDESA) es una encuesta creada para evaluar la situación de familias, niños y mujeres en Honduras. La ENDESA tiene como objetivo recopilar información sobre la salud, la educación, seguridad alimentaria y estilos de vida de las familias hondureñas, por lo cual viene a ser de gran ayuda para conocer el estilo de vida de la población hondureña y de esa manera conocer los datos de sobrepeso y obesidad en la población.

Según la ENDESA “El sobrepeso y la obesidad afecta al 5% de los niños en Honduras y presenta los niveles más altos entre los niños de 9 a 11 meses (9%), entre los niños de madres en nivel superior de educación (14%) y entre los niños de madres ubicadas en el quintil superior de riqueza (9%). Asimismo, el 51% de las mujeres en edad fértil tienen sobrepeso u obesidad, presentando un Índice de Masa Corporal (IMC) >25, de las cuales el 22% presentan obesidad (IMC igual o mayor que 30).”⁹

Es necesario prestar mucha atención a los datos de niveles de sobrepeso y obesidad de Honduras ya que son porcentajes altos. Se observa que estos altos niveles de sobrepeso y obesidad comienzan desde la niñez y debido a esto se ve reflejado en la edad adulta, de igual manera los porcentajes altos en las mujeres embarazadas repercute en el estado nutricional de los niños al momento de su nacimiento.

“En Honduras en 2016, la prevalencia nacional de diabetes en ambos sexos fue de 7.2% (7.9% en mujeres y 6.9% hombres). Con

relación a sobrepeso y obesidad se reportan 47.6% (52% mujeres y 43.3% hombres) y 16.3% respectivamente (21.6% mujeres y 11.1% en hombres). La hipertensión arterial muestra una prevalencia de 22.6% en la población adulta (hombres 23.2% y mujeres 22.1%).”¹⁰

La situación económica que presenta el país, afecta de manera directa el estilo de vida que tiene la población hondureña. Razón por la cual dentro del país se encuentran las dos caras de la malnutrición: la desnutrición y la obesidad. En Honduras es pequeño el porcentaje de la población que logra tener acceso a la canasta básica.

Por otro lado, hay un porcentaje de la población que si logra tener acceso a los alimentos de la canasta básica y de igual manera logra tener acceso a otro tipo de alimentos como ser los alimentos procesados. Debido a esto es que existen los dos extremos de la malnutrición, tanto la desnutrición como el sobrepeso debido a que una parte de la población solo tienen acceso a lo mínimo y muchos de ellos no logran cubrir sus necesidades diarias requeridas y otra parte logra tener acceso a una variedad más amplia de alimentos.

Es importante mencionar que hoy en día, la mayoría de productos que están a disposición del consumo humano pasan por un proceso donde alteran su naturaleza, ya que se vuelven más grasos, con más sal, más azúcares, etc., convirtiéndolos en lo que se conoce como alimentos procesados. Cabe recalcar que no todos los alimentos procesados son dañinos para la salud. Hay muchos de ellos que pueden ser caracterizados como saludables para la salud de los consumidores y otros que son menos saludables.

Educar a la población sobre cómo llevar una alimentación saludable es de gran importancia en Honduras, ya que no se da una adecuada educación nutricional a la población. La carencia de una adecuada educación nutricional se puede observar desde la educación primaria, donde los alimentos procesados forman parte del día a día en la alimentación de los niños observándose principalmente en sus meriendas.

Es de suma importancia realizar un cambio en la alimentación de la población hondureña, ya que el 5% de los niños de 9 a 11 años tiene sobrepeso u obesidad. Esto se debe en su mayor parte a una alimentación inadecuada y la falta de educación nutricional tanto en las escuelas, secundarias, como a los padres y a la población en general.

Las etiquetas nutricionales juegan un papel muy importante en la situación actual del país. En Honduras no existe programa o tipo de educación nutricional donde se enseñe a la población como leer y sobre todo cómo entender las etiquetas nutricionales. En suma, hay una falta de educación nutricional. Cabe resaltar que no existe ni se ha realizado un estudio que evalúe la relación de la comprensión de las etiquetas nutricionales con la alimentación de la población o con su estado nutricional en Honduras.

La falta de conocimiento y comprensión de la población hondureña en relación a las etiquetas nutricionales es una de las causas de porque los alimentos procesados conforman la mayor parte de la alimentación diaria de la población y puede ser una causa por las cuales los porcentajes de sobrepeso y obesidad son cada vez más altos en la población del país.

Hay alimentos procesados que son saludables para la salud, mientras otros alimentos procesados no lo son. Los altos porcentajes de sobrepeso y obesidad pueden surgir debido a que la mayoría de la población hondureña no sabe cómo leer una etiqueta nutricional y cómo lograr entenderle. Asimismo, la falta de educación nutricional lleva a elegir alimentos procesados de menor beneficio para su salud.

Por lo tanto, es importante que los consumidores comprendan y sepan leer una etiqueta nutricional. El tener la capacidad de comprender dichas etiquetas podrá lograr que se tomen mejores decisiones sobre los alimentos que se consumen en el país. Igualmente, se podrá contribuir a que se mejore la alimentación de la población hondureña y evitar el desarrollo del sobrepeso y obesidad y otras comorbilidades presentadas a causa de estos estados de malnutrición.

1.3.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Pregunta de Investigación

¿Cuál es el conocimiento sobre el etiquetado nutricional de los alimentos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas?

Preguntas de Investigación

1. ¿Cuál es el grado de comprensión del etiquetado nutricional de productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas?
2. ¿Cuál es la importancia dada al etiquetado nutricional de alimentos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas?
3. ¿Qué nutrientes se consideran de mayor importancia en el etiquetado nutricional de alimentos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas?

1.4 OBJETIVOS DEL PROYECTO

Objetivo General

1. Identificar el conocimiento sobre el etiquetado nutricional de los alimentos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas.

Específicos

2. Analizar el grado de comprensión del etiquetado nutricional de productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas.

3. Definir la importancia dada al etiquetado nutricional de alimentos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas.

4. Establecer qué nutrientes se consideran de mayor importancia en el etiquetado nutricional de alimentos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas.

1.5 JUSTIFICACIÓN

Las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen en la actualidad uno de los mayores retos que enfrenta los sistemas de salud a nivel mundial. “Según la última ENDESA, elaborada por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), el problema de sobrepeso y obesidad ha aumentado en los últimos 10 años en Honduras ya que pasó del 47% a más del 50%.”¹¹ Destacándose como factores de riesgo el sedentarismo y el consumo inadecuado de alimentos.

En la actualidad los alimentos procesados componen un alto porcentaje de la alimentación de la mayoría de las poblaciones. Esto se debe por su fácil acceso, facilidad de preparación y precios económicos. Por lo general se suele creer que todos los productos procesados son de baja calidad o malos para la salud. Sin embargo, se ha demostrado que hay diferentes tipos de procesamientos de los alimentos procesados ya que hay productos mínimamente procesados.

“Según la Organización Panamericana de la salud (OPS) los alimentos que son mínimamente procesados, son aquellos alimentos que no llevan un procesamiento y proporcionan al consumidor un producto fresco, garantizando seguridad alimentaria y manteniendo una elevada calidad nutritiva,”¹² que sin duda alguna forman parte de la alimentación y aportan nutrientes necesarios para los organismos. Siempre y cuando se tome en cuenta la información nutricional, ingredientes y composición de los mismos.

Considerando lo anterior, es de suma importancia complementar la educación nutricional de la población para mejorar estilos de vida y

así prevenir enfermedades a largo plazo. Por lo tanto, se busca llevar a cabo una investigación que busca proporcionar información que sea útil a la población hondureña, para mejorar su conocimiento sobre el etiquetado nutricional.

El etiquetado nutricional es una herramienta de suma importancia para que los consumidores puedan seleccionar alimentos de manera inteligente, responsable e informada. Conocer la cantidad de nutrientes como: calorías, grasas, proteínas y azúcares es fundamental para elegir los alimentos más adecuados y poder mantenerse sanos, así como prevenir o controlar alguna enfermedad.

Con esta investigación cuantitativa se podrá ampliar los datos sobre el conocimiento del etiquetado nutricional, constatar sus hallazgos con otros estudios similares, y analizar posibles diferencias de los resultados según el lugar. Asimismo, se podrá definir la importancia y establecer qué nutrientes se consideran de mayor importancia para los consumidores de las ciudades de Catacamas y Tegucigalpa en Honduras.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. DEFINICIONES

- **Ácidos grasos saturados:** Son los ácidos grasos sin dobles enlaces, expresados como ácidos grasos libres ¹³
- **Ácidos grasos trans:** Todos los isómeros geométricos de ácidos grasos mono-insaturados y poli-insaturados, que poseen en la configuración trans dobles enlaces carbono-carbono no conjugados interrumpidos al menos por un grupo de metileno.¹³
- **Aditivo:** Cualquier sustancia que no se consume normalmente como alimento por sí mismo ni se usa normalmente como ingrediente típico del alimento, tenga o no valor nutritivo, cuya adición intencional al alimento es para un fin tecnológico en la fabricación, elaboración, tratamiento, envasado, empaquetado, transporte o almacenamiento provoque, o pueda esperarse razonablemente que provoque (directa o indirectamente), el que ella misma o sus subproductos lleguen a ser un complemento del alimento o afecten a sus características. ⁵
- **Alimento:** Toda sustancia elaborada, semielaborada o en bruto, que se destina al consumo humano, incluidas las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilice en la elaboración, preparación o tratamiento de alimentos. (no incluye cosméticos, tabaco, ni las sustancias que se utilizan únicamente como medicamentos). ⁵
- **Alimento procesado:** Alimento que ha sido sometido a un proceso tecnológico adecuado para su conservación.⁵

- **Alimentación saludable:** Consumo diario de alimentos variados (cereales, leguminosas, verduras, frutas, vegetales, productos de origen animal, grasas, aceites, y azúcares) en cantidades adecuadas para asegurar el aporte de energía y nutrientes (proteína, carbohidratos, grasas o lípidos, vitaminas y minerales) y otros elementos (agua, fibra) que el organismo necesita para su adecuado funcionamiento y desarrollo físico, así como para ayudar a prevenir las enfermedades. ¹³
- **Azúcares:** Monosacáridos y disacáridos presentes en un alimento. ¹³
- **Azúcares agregados:** Cualquier tipo de azúcar agregado a un alimento. ¹³
- **Declaración de nutrientes o información nutricional:** Información normalizada del contenido de nutrientes de un alimento. ¹³
- **Declaración de propiedades nutricionales:** Cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un alimento tiene cualidades especiales por su origen, propiedades nutritivas, naturaleza, elaboración, composición u otra cualidad cualquiera. ⁵
- **Etiqueta:** Cualquier marbete, rótulo, marca, imagen u otra materia descriptiva o gráfica, que se haya escrito, impreso, estarcido, marcado, marcado en relieve o en huecograbado o adherido al envase de un alimento. ⁵
- **Etiqueta complementaria:** Aquella que se utiliza para poner a disposición del consumidor la información obligatoria, cuando en la etiqueta original ésta se encuentra en un idioma diferente al español o para agregar aquellos elementos obligatorios no

incluidos en la etiqueta original y que el presente reglamento exige.¹³

- **Etiquetado nutricional:** Toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento: comprende dos componentes: a) declaración de nutrientes y b) la información nutricional complementaria.¹³
- **Fibra dietética:** Polímeros de hidratos de carbono con 3 a más unidades monómero que no son hidrolizadas por las enzimas del intestino delgado humano.¹³
- **Fortificación o enriquecimiento:** Adición de uno o más nutrientes esenciales a un alimento, tanto si está como si no está contenido normalmente en el alimento, con el fin de prevenir o corregir una deficiencia demostrada de uno o más nutrientes en la población o en grupos específicos de la población.¹³
- **Grasas:** Son lípidos que corresponden a la suma de ácidos grasos expresados como equivalentes de triglicéridos.¹³
- **Información nutricional complementaria:** Información adicional incluida en la etiqueta de un producto alimenticio, destinada a facilitar al consumidor la interpretación del valor nutritivo y la declaración de propiedades nutricionales y saludables.¹³
- **Ingrediente:** Cualquier sustancia, incluidos los aditivos alimentarios, que se emplee en la fabricación o preparación de un alimento y esté presente en el producto final, aunque posiblemente en forma modificada.¹³

- **Micronutrientes:** Son sustancias requeridas en pequeñas cantidades por el organismo humano y que forman parte de los procesos fisiológicos normales.¹³
- **Nutriente:** Sustancia consumida normalmente como componente de un alimento, y que proporciona energía, es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida y cuya carencia podría producir cambios bioquímicos o fisiológicos característicos perjudiciales para la salud.¹³
- **Nutriente esencial:** Toda sustancia normalmente consumida como constituyente de un alimento necesario para el crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de una vida sana y que no puede ser sintetizada en cantidades suficientes por el cuerpo.¹³
- **Porcentaje de valor de referencia del nutriente (%VRN):** Es la proporción del contenido de energía o nutrientes de un alimento, con respecto al valor de referencia de nutriente. Este porcentaje se puede expresar por 100g o 100ml o por porción según sea el caso.¹³
- **Porción:** Es la cantidad de alimento habitualmente consumida por una persona en un tiempo de comida.¹³
- **Proteínas:** Compuestos nitrogenados constituidos por aminoácidos en enlaces peptídicos.¹³
- **Valor de referencia de nutrientes (VRN):** Cantidad diaria de ingestión de energía o nutrientes establecida por la población para fines de etiquetado, podrá expresarse como VRN o VD.¹³

2.2 ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Un estilo de vida saludable está formado por las conductas que son parte de la vida diaria y que incluye la alimentación, el descanso y la actividad física, asimismo son conductas que ayudan en el desempeño día a día y brindan un aporte positivo en el bienestar físico y mental y de igual manera en las relaciones sociales.¹⁴

Llevar un estilo de vida saludable es de gran importancia para mejorar la calidad de vida. Tener una vida activa y una adecuada alimentación ayuda en un mejor desempeño de la vida cotidiana de una persona. Un estilo de vida saludable brinda un mayor aporte de energía, logrando una mejora en ámbitos laborales y académicos.

Un estilo de vida saludable debe fomentarse desde la niñez, el rendimiento escolar de los niños mejora en gran manera cuando llevan una vida saludable que incluya la actividad física y una adecuada alimentación. Fomentarles a los niños una vida saludable puede llegar a prevenir el desarrollo de sobrepeso y obesidad y de igual manera el desarrollo de enfermedades en la etapa adulta.

La alimentación juega un papel importante en el logro de un estilo de vida saludable. “La alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades.”¹⁵ Es importante que los consumidores logren nutrirse a través de su alimentación, para lograr un mejor estilo de vida y asimismo mantenerse saludables.

En la actualidad, muchas de las enfermedades están relacionadas con la alimentación. Según la encuesta Nacional de Salud de Chile, “se ve que al menos 50% de las mayores prevalencias tiene un origen y una prevención en los temas alimentarios.”¹⁶ Si bien, la alimentación no puede ser cura de muchas de las enfermedades existentes hoy en día, pero llevar una alimentación balanceada ayuda en la prevención de estas enfermedades.

Una alimentación balanceada y saludable está caracterizada por ser completa, variada y nutritiva. Para lograr los objetivos de poder llevar una alimentación balanceada se deben incluir todos los grupos de alimentos, en las cantidades y porciones adecuadas según los requerimientos y necesidades de cada persona ya que es importante saber que cada consumidor tiene necesidades diferentes.

Es de importancia saber que, para lograr tener un estilo de vida saludable, la alimentación debe ir acompañada de una vida activa. La actividad física tiene grandes beneficios en la disminución de la grasa corporal, un mayor aumento de masa muscular, en la aceleración del metabolismo y de igual manera en una mejora del estado de ánimo y la autoestima.¹⁷

Es importante fomentar un adecuado estilo de vida en los consumidores. Es aquí donde la educación nutricional viene a ser de suma importancia. El educar a los consumidores sobre los riesgos que pueden presentarse al no tener un adecuado estilo de vida puede jugar un papel importante en la prevención de enfermedades.

La educación nutricional es el principal método para fomentar estilos de vida saludables y de esa manera disminuir las prevalencias de sobrepeso y obesidad y asimismo de enfermedades crónicas no transmisibles a nivel mundial. Cuando se da una correcta educación a los consumidores se crea conciencia en ellos sobre la importancia de una alimentación saludable y actividad física y sobre los beneficios que estos pueden brindarles.

Es importante que los consumidores sepan tomar las mejores decisiones para su salud, eligiendo alimentos que sean de beneficio para su bienestar y reduciendo asimismo aquellos alimentos que pueden causar algún daño, y sobre todo como llevar un balance para poder lograr de esa manera que puedan adoptar estilos de vida saludable y mejorar su calidad de vida.

2.3 FACTORES QUE DETERMINAN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Es una prioridad que se produzca un cambio en la alimentación de las personas a nivel mundial. Por lo que es importante conocer cuáles son los factores que determinan la elección de alimentos de una población. Esto con el propósito de hacer un cambio en aquellos determinantes que pueden ser modificables y así fomentar una mejor elección por parte de los consumidores.

Determinantes biológicos en la elección de alimentos

El primer factor que determina la elección de alimentos es la necesidad fisiológica de alimentarse. El ser humano necesita de una ingesta adecuada de energía y nutrientes para el funcionamiento óptimo

del organismo. Una alimentación adecuada es aquella que incluye una variedad de alimentos que brinden los nutrientes esenciales los cuales son: los carbohidratos, las proteínas, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

El hipotálamo mediante una compleja red de circuitos neurohormonales es el que se encarga de regular el hambre, el apetito y la saciedad.¹⁸ Dentro del proceso de alimentación la palatabilidad es un aspecto importante ya que se toman en cuenta propiedades sensoriales del alimento como lo son: el color, el sabor, la textura y el aroma.

El sabor es un factor que influye en la elección de alimentos, desde una edad temprana al ser expuestos a los primeros alimentos es el sabor el que influye en la actitud que presenta hacia esos alimentos. En la actualidad la industria alimentaria promueve el consumo de alimentos altos en calorías, azúcares y grasas ya que estos suelen ser más apetecibles para el ser humano y logran causar un efecto adictivo.

Se encontró que la comida activa un sistema de recompensa en el sistema nervioso central regulado por neurotransmisores, que permite que un individuo desarrolle conductas adictivas y que respondan a eventos placenteros o de desagrado.”¹⁹ Este fenómeno explica el por qué los consumidores no siempre eligen alimentos por su aporte nutricional si no que por el placer que brindan.

Determinantes de acceso y disponibilidad en la elección de alimentos

La FAO, define la seguridad alimentaria como un estado en el que “a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue que todas las personas, en todo momento, tengan acceso físico, económico y suficiente a los alimentos, para satisfacer de esa manera sus necesidades alimenticias con el objeto de llevar una vida activa y sana.”²⁰

La FAO de igual manera reconoce que la disponibilidad de los alimentos no es el problema principal para lograr la seguridad alimentaria, sino más bien la falta de acceso económico que tienen las personas para obtener los alimentos. La inseguridad alimentaria está vinculada con que las personas no tienen acceso físico a una variedad de alimentos debido al bajo ingreso económico, promoviendo no solo la desnutrición sino también el sobrepeso y la obesidad.

Por lo general en una población con un bajo ingreso económico, existe una menor posibilidad que la alimentación sea variada y de calidad, debido a la falta de recursos y acceso a todo tipo de alimentos. Las dietas consideradas las más saludables suelen ser de precios altos por lo que no son consumidas por personas con bajos recursos económicos.

Existe una relación directa entre el estatus económico bajo con mayores tasas de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares por las características de su alimentación, y en las poblaciones que tienen mayor nivel socioeconómico se presentan mejores indicadores de salud.²¹ No obstante el tener un status económico alto no siempre se traduce a que la alimentación sea de mejor calidad

nutricional, aunque aumenten las posibilidades de tener mayor variedad de alimentos.

En un estudio realizado en Argentina se encontró que la población con mayor vulnerabilidad social presentaba un menor consumo de frutas, vegetales y lácteos, y un mayor consumo de bebidas con azúcar, pan y productos de bollería en comparación con los individuos de nivel social más privilegiado (medio y alto)²¹. Esto puede deberse a que hay un menor acceso de frutas y vegetales y un mayor acceso a alimentos como los carbohidratos, grasas y azúcares que además de ser de fácil acceso proporcionan un nivel mayor de saciedad.

La falta de disponibilidad de alimentos representa un problema a nivel mundial ya que si no hay cantidades suficientes de alimentos no se puede satisfacer las necesidades de los consumidores. El lograr un acceso físico y económico a los alimentos es un trabajo de todos. Y la falta de acceso económico no debe continuar siendo motivo para tener una alimentación desbalanceada.

Determinantes sociales y culturales para la elección de alimentos

La alimentación de una población está conformada por diferentes aspectos sociales y culturales. Los hábitos alimentarios son diferentes según el género, sexo, etnias y culturas. La influencia cultural es uno de los determinantes más importantes que influyen en la elección de alimentos. Ya que a partir de la cultura se determina las preferencias alimentarias.

Un ejemplo es el consumo de cerdo por los judíos “es probable que se introdujera para eliminar la taenia solyum, prevalente en el cerdo, aunque 2000 años después es posible comer cerdo sin peligro, los judíos no consumen esta carne.”²² En relación a la nutrición es importante tomar en cuenta factores como la cultura ya que es importante familiarizarse con las costumbres de las personas y relacionar el impacto que podrían tener en su estado nutricional.

Otro aspecto importante a tomar en cuenta es la influencia social que existe hoy en día para la elección de los alimentos. Estas se ven más que todo reflejadas por los diferentes medios en los que se promocionan los hábitos de alimentación. El aumento en la publicidad de los alimentos en la actualidad es alarmante. Ya que se ha observado un aumento de consumo de alimentos procesados y de comidas rápidas. Las cuales afectan de manera directa el estilo de vida de los consumidores.

La publicidad de los alimentos llega a todos los grupos sociales. Sin embargo, se podría decir que los más sensibles son los niños. Razón por la cual en los últimos años aumentó la preocupación y el interés sobre la influencia que tiene la publicidad en la forma de alimentarse. México, España y Chile son algunos países en fomentar la regulación de la publicidad en alimentos destinados a los niños.

2.4 SOBREPESO Y OBESIDAD

Definición

La OMS define el sobrepeso y la obesidad como la acumulación excesiva de grasa corporal.²³ En la actualidad, se ha reflejado un aumento de estas condiciones a nivel mundial, las cuales son consecuencia en su mayoría por los cambios en el estilo de vida y en la alimentación. La herramienta utilizada para el diagnóstico de estas condiciones es el Índice de Masa Corporal (IMC), la cual se utiliza en relación al peso y la talla de un individuo.

El sobrepeso y la obesidad son unos de los principales problemas que afectan la salud pública a nivel mundial. Muchos de los casos de sobrepeso y obesidad que se presentan en las personas en su etapa adulta se debe a una acumulación de la carencia de hábitos saludables a lo largo de toda su vida.²⁴ El desarrollar sobrepeso y obesidad desde la niñez y la adolescencia se ve reflejado en la etapa adulta y asimismo en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

El sobrepeso y la obesidad son condiciones reversibles y que pueden prevenirse fomentando hábitos saludables en las personas. El crear conciencia sobre las enfermedades que pueden desarrollarse a causa de estas condiciones puede reducir el aumento en la prevalencia de las mismas, ya que el aumento del sobrepeso y la obesidad ha incrementado de gran manera en los últimos años.

Epidemiología

“Según datos tomados en el 2016, la OMS establece que a nivel mundial alrededor del 39% de las personas adultas tenía sobrepeso y 13% era considerada obesa.”²³ Generalmente se relacionaba tanto la obesidad como el sobrepeso al nivel económico de las personas, siendo éstos correspondientes a la clase media alta y alta. Actualmente este tipo de patologías afectan a toda la población sin importar el estrato social.

El creciente porcentaje a nivel mundial del sobrepeso y obesidad se debe a un des balance en las proporciones recomendadas en la ingesta diaria de cada individuo. La falta de educación nutricional a nivel mundial se ve reflejada cada vez más en el aumento del sobrepeso y la obesidad en la etapa adulta debido a la carencia de hábitos saludables.

En Centroamérica, los porcentajes de sobrepeso y obesidad han ido aumentando de igual manera, junto con los porcentajes de enfermedades crónicas no transmisibles las cuales tienen como factor de riesgo estas condiciones. “El 60% de la población adulta de todos los países centroamericanos sufren de sobrepeso y obesidad y un 70% están muriendo debido a enfermedades crónicas no transmisibles.”²⁵

Debido a que el sobrepeso y la obesidad contribuyen al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles que constituyen un problema de salud pública a nivel de Honduras, la OPS, junto con la Secretaría de Salud y la Fundación Hondureña de Diabetes crearon un plan de acción llamado Iniciativa Centroamericana de Diabetes (CAMDI), creando así la “Encuesta de diabetes, hipertensión y factores de riesgo de enfermedades crónicas.”²⁶

La encuesta se realizó en el año de 2009 en la ciudad de Tegucigalpa con la cual se obtuvo una prevalencia de diabetes mellitus en el 6.2% de la población, mostrando que el 7.9% de personas mayores a 40 años presentó un nivel de afectación mayor, el 15.5% presentó intolerancia a la glucosa en ayunas y un 22.6% presentó hipertensión. Asimismo, se observó que 1 de cada 3 personas presentó sobrepeso y 1 de cada 5 obesidad.²⁶

El propósito de esta encuesta es conocer la prevalencia de estos problemas en la población hondureña con el fin de establecer medidas de prevención y de control de dichas enfermedades.²⁶ Igualmente, los datos obtenidos brindan información necesaria para lograr una reducción de estos porcentajes haciendo una mayor promoción de la salud.

La encuesta muestra que existe un significativo número de personas que padecen de alguna enfermedad crónica no transmisible y que de igual manera los niveles de sobrepeso y obesidad afectan en el desarrollo de estas enfermedades. Es importante conocer estos datos para crear conciencia en la población y asimismo fomentar estilos de vida saludables para prevenir y de igual manera reducir los niveles de sobrepeso y obesidad y dichas enfermedades.

Factores de Riesgo

Los estilos de vida no saludables que incluyen el llevar una vida sedentaria y hábitos nutricionales inadecuados contribuyen al desarrollo del sobrepeso y la obesidad, como también de enfermedades crónicas no transmisibles.²⁷ Estas condiciones surgen cuando no hay un equilibrio en la ingesta alimentaria y en el gasto energético de una persona, siendo

parte de esto el excesivo consumo de alimentos procesados altos en azúcares y grasas y asimismo el sedentarismo.

Hay diversos factores de riesgo que pueden contribuir al desarrollo del sobrepeso y obesidad como ser un bajo peso al nacer contribuyendo a un aumento del peso en la etapa adulta, de igual manera la falta de lactancia materna y asimismo la genética. A pesar de ser diferentes factores que causan estas condiciones, la falta de educación nutricional juega un papel muy importante en su mayoría.

La falta de educación nutricional afecta en el desarrollo del sobrepeso y obesidad, ya que muchas personas carecen de conocimientos adecuados sobre cómo llevar un estilo de vida saludable. La falta de promoción de la salud y la falta de información sobre estas condiciones y sobre las comorbilidades que vienen de su mano contribuyen a que cada vez el aumento de las mismas sea mayor.

Prevención

Tanto la obesidad como el sobrepeso son condiciones reversibles y de igual manera que pueden prevenirse. Es importante buscar maneras de ayudar a las personas a prevenir estas condiciones a tiempo, ya que tomando una adecuada iniciativa y fomentando una correcta prevención del sobrepeso y la obesidad se puede lograr que estas no lleguen a desarrollarse en enfermedades crónicas no transmisibles.

La FAO, la OMS y la OPS, han buscado diferentes maneras de prevenir los niveles de sobrepeso y obesidad a nivel mundial, teniendo como principal objetivo la promoción del consumo de alimentos que sean de mayor beneficio para la salud y de igual manera prevenir el

sedentarismo promoviendo la actividad física, buscando que sean opciones fáciles y viables para las poblaciones.²⁸

Estos programas buscan implementar en la alimentación de las personas alimentos frescos y nutritivos que brinden beneficios a la salud, proponiendo como principal opción el implemento de huertos familiares para asegurar el consumo de alimentos sanos y evitar el consumo excesivo de alimentos procesados que son perjudiciales para la salud.

En Honduras, en la ciudad de San Pedro Sula, el Hospital Mario Catarino Rivas, como medida de prevención de la obesidad y el sobrepeso creó un programa para ayudar a los adolescentes y adultos a tener mejores cambios en su estilo de vida a través de la ingesta de alimentos sanos con la ayuda de nutricionistas.²⁹

Es de suma importancia y de gran ayuda fomentar una adecuada alimentación y un adecuado estilo de vida en las personas. Hay diferentes maneras y recursos para crear conciencia y mejorar los hábitos en las personas, como ser campañas de salud, capacitaciones, programas de educación nutricional, entre otras. Un estilo de vida saludable es indispensable para revertir estas condiciones y de igual manera para prevenir la aparición de las mismas.

El nutricionista, el personal de salud y organizaciones mundiales como la FAO, OMS y la OPS, son elementos claves y de gran importancia en la ayuda y prevención del sobrepeso y la obesidad, ya que son la mejor ayuda para fomentar estilos de vida saludables en las poblaciones y poder mejorar los altos porcentajes de estas condiciones a nivel mundial.

2.5 ALIMENTOS PROCESADOS

Los alimentos procesados han formado parte de la dieta a lo largo de muchas civilizaciones. La tecnología a nivel alimentario ha evolucionado al igual que la humanidad. Su aplicación hoy en día es muy compleja y se pueden dar un sin número de malentendidos al tratar de comprenderla. “Un proceso se define como un conjunto de pasos aplicados a la transformación de una materia prima para obtener un producto nuevo o diferente, cada uno de estos se pueden descomponer para denotarse como una operación básica.”³⁰

Estas operaciones básicas implican cualquier cambio físico o transformación de la materia en un grado químico. La aplicación de las tecnologías a la transformación de la materia alimentaria es altamente compleja sin embargo la bioingeniería de procesos alimenticios ha logrado llevarse a un nivel industrial sistematizado de forma perfecta.³⁰

En los últimos años para poder identificar alimentos que pueden llegar a ser perjudiciales para la salud se han entablado políticas en función del grado de proceso. La OPS ha creado un modelo de perfil de nutrientes el cual “Está diseñado para respaldar las medidas normativas destinadas a proteger a los niños y a la población general, como las siguientes”:³¹

- Restricción de la mercadotecnia de alimentos y bebidas poco saludables para los niños.
- Reglamentación de los programas de comidas escolares y de la venta de alimentos y bebidas en las escuelas.
- Uso de etiquetas de advertencia en la parte frontal de los paquetes.

- Definición de las políticas impositivas para limitar el consumo de alimentos y bebidas poco saludables.
- Evaluación de los subsidios agrícolas.
- Identificación de los alimentos destinados a los grupos vulnerables.

La industria enfocada en el desarrollo de los alimentos constantemente busca motivar al consumidor a que coma más cantidades, que agrande sus porciones e ingiera con más frecuencia productos considerados procesados que usualmente son derivados de materias primas y alcanzan un producto refinado como los dulces, las sodas, o las comidas rápidas.

Hoy en día, estos tipos de alimentos han encabezado las costumbres alimenticias y se han vuelto globalmente dominantes.³² La comida de los países de primer mundo (EE. UU., Canadá, Reino Unido, y Australia) ahora se conforma por productos envasados, enlatados, empaquetados o preservados de alguna forma, listos para abrir y consumir.

En los países de tercer mundo, esta clase de productos altamente procesados han estado desplazando las costumbres gastronómicas arraigadas desde un punto cultural en estas regiones, alterando de esa forma la dieta tradicional que se basaba en alimentos naturales, con procesos mínimos y operaciones básicas que conllevan a solamente la propia asepsia y antisepsia de los productos.

Muchos nutricionistas expertos han encontrado relación entre la dieta, la baja calidad del alimento ingerido, la obesidad y otro tipo de

enfermedades metabólicas debido al alto uso de alimentos ultra procesados (UPF).³² En este apartado se procura definir y describir la clasificación de los alimentos de acuerdo a las operaciones mínimas que sufre la materia prima para resultar en un producto alimentario.

Según la OMS la nueva clasificación incluye:

Grupo 1: Alimentos naturales y mínimamente procesados.

Alimentos naturales (no procesados):

- Origen vegetal (verduras, tubérculos, leguminosas, nueces, frutas, semillas)
- Origen animal (pescados, carnes de bovino, leche, aves de corral, mariscos, animales autóctonos, así como huevos, entre otros).
- Es una condición absoluta para ser considerado un alimento no procesado que no se le sean añadidas sustancias como edulcorantes, aditivos, sal, azúcar o grasas.³³

Alimentos mínimamente procesados:

- Estos son alimentos naturales que han sido alterados por operaciones básicas sin que se les agregue ninguna sustancia.
- Estos procesos "mínimos" se consideran (limpiar, lavar, rebanar, descascarar, deshuesar, descremar, esterilización, refrigeración, congelación, envasado y envasado al vacío, pelar, pasteurizar, fermentación no alcohólica como el yogur natural entre otros) y en su mayoría se realizan para maximizar la duración del producto alimentario, al igual que permitir el hecho de que sean almacenados, adicionalmente se hace con el objetivo de facilitar

su preparación culinaria, incluso puede ser para aumentar su calidad y grado nutricional, transformarlos en un producto agradable altamente funcional y mejorar su digestión.

- “En combinaciones adecuadas, todos los alimentos de este grupo forman la base para una alimentación saludable.”³³

Grupo 2: Ingredientes culinarios.

- Los ingredientes culinarios son sustancias que se extraen de componentes esenciales de los alimentos, tales como las harinas, azúcares, almidones, grasas o aceites. O pueden ser extraídas de la naturaleza, como la sal o la miel de abeja, las especias, la mantequilla, la nata.
- “La importancia nutricional de estos ingredientes culinarios no es contemplada en su forma aislada, sino cuando es combinada con los alimentos.”³³

Grupo 3: Productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultra procesados).

Productos comestibles procesados:

- Se refieren a aquellos productos que atraviesan varias operaciones básicas y adicionalmente son alterados químicamente por la introducción o exposición a sustancias como edulcorantes, aditivos, sal, azúcar o grasas que cambian la composición y parcialmente el aspecto que estos tenían originalmente, con el fin de maximizar su duración, hacerlos más agradables al paladar o más atractivos al consumidor.

- Los productos procesados generalmente conservan la identidad básica y la mayoría de los componentes del alimento original, pero los métodos de procesamiento usados como la salazón el curado el ahumado, la ablación térmica, hortalizas en conserva, frutos en almíbar hacen que sean desbalanceados nutricionalmente debido a la adición de aceite, azúcar o sal.³³

Productos comestibles altamente procesados (ultra procesados):

- Estos difieren de la materia prima natural y se elaboran con ingredientes industriales, que en su mayoría contienen escasas cantidades o ninguna cantidad de un producto alimentario entero.³³
- Ejemplos son la caseína, suero lácteo, gluten, lactosa, almidones o que se obtienen utilizando procesos más complejos (aceites hidrogenados, proteína de soja purificada, maltodextrina, proteínas hidrolizadas, jarabe de maíz rico en fructosa, azúcar invertido).

2.6 EDUCACIÓN NUTRICIONAL

El nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria que presentan los consumidores. Ya se conoce la importancia que tiene la nutrición en relación a la salud y la prevalencia de enfermedades. Si no existe una educación nutricional adecuada no se verán reflejados hábitos alimentarios saludables. Por lo que es necesaria la implementación de estrategias como la educación nutricional hacia los consumidores para promover la elección de los alimentos más saludables.

La educación alimentaria nutricional es definida por la FAO como “estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias relacionadas con la alimentación y nutrición

propicios para la salud y el bienestar.”³⁴ El lograr que las personas tengan una alimentación saludable y adecuada es una meta fundamental a nivel mundial.

La educación nutricional es beneficiosa porque es una herramienta que puede llegar a todas las personas sin importar el estatus económico o social que se tenga. Además, de que logra contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional de las poblaciones influyendo en los hábitos dietéticos de las personas. Los consumidores necesitan informarse y capacitarse sobre temas como el etiquetado nutricional para comprender qué alimentos están ingiriendo y así proteger su salud.³⁵

2.7 ETIQUETAS NUTRICIONALES

“La etiqueta nutricional es toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento.”¹³ El etiquetado nutricional es una herramienta que ayuda al consumidor a conocer las características del producto, de qué manera está hecho y los ingredientes que lo componen.

En Centroamérica, existe un Reglamento Técnico Centroamericano (RTCA) que describe el etiquetado nutricional en alimentos previamente envasados, el cual fue creado en el 2010. “Este reglamento es aplicable al etiquetado de los productos alimenticios previamente envasados que incluyan información nutricional, declaraciones nutricionales o saludables del alimento, de venta directa para el consumo humano y que se comercialicen en el territorio de los países centroamericanos.”¹³

Este RTCA es una herramienta de mucha utilidad que sirve para guiar a las personas que desean registrar o comercializar productos alimenticios en los países centroamericanos, incluye los requisitos con los que debe cumplir una etiqueta nutricional, de qué manera debe ser elaborada y como ser de fácil comprensión para los consumidores.

“Las finalidades de etiquetado nutricional son:”¹³

- Proporcionar un medio eficaz y estandarizado para informar sobre el contenido de nutrientes del alimento
- Dar a conocer al consumidor información válida y útil sobre el contenido nutricional del alimento y que ésta le permita realizar una selección saludable del mismo
- Asegurar que no se describa un producto, ni se presente información nutricional sobre el mismo, que sea de algún modo falsa, equívoca, engañosa o carente de significado en cualquier aspecto
- La información relacionada con las propiedades nutricionales y saludables del alimento se debe presentar en idioma español. Cuando la información de un producto importado esté en otro idioma. Ésta se debe traducir al español en una etiqueta complementaria.

Las etiquetas nutricionales son una manera de dar a conocer el producto al consumidor, deben mostrar la verdadera naturaleza del producto y no deben dar una falsa idea al consumidor sobre el contenido, ingredientes o calidad del producto. Las personas deben conocer qué tipo de alimentos están consumiendo y es por esto que las etiquetas nutricionales deben estar presentes en todos los productos alimenticios.

Las etiquetas nutricionales deben incluir toda la información necesaria que el consumidor necesita conocer acerca del producto y asimismo debe ser una información fácil de leer y comprender para el consumidor. Es importante que los consumidores entiendan cómo leer una etiqueta nutricional y que comprendan cada una de las características presentes en la etiqueta nutricional, ya que esto les permite hacer una mejor elección y elegir productos que sean de mayor beneficio para su salud.

Para que los consumidores comprendan y sepan leer debidamente una etiqueta nutricional deben conocer funciones de algunos componentes de la información nutricional que forma parte de las etiquetas. Entre los componentes que forman parte de la información nutricional del etiquetado se encuentran los siguientes:³⁶

- Tamaño de la porción
- Cantidad de calorías
- Porcentaje de valor diario

Tamaño de la Porción y Cantidad de Calorías

“Esta sección muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Los tamaños de las porciones se dan en medidas familiares, como tazas o pedazos.”³⁶ Es de suma importancia que el consumidor comprenda y sepa leer el tamaño de la porción, ya que ésta le va a indicar al consumidor con seguridad qué cantidad de calorías y nutrientes está consumiendo.

La etiqueta nutricional de un producto alimenticio incluye el total de porciones por envase y asimismo el tamaño de la porción. El tamaño

de la porción se refiere a la cantidad recomendada que se debe consumir. Es importante tener en cuenta que la cantidad de calorías y el valor de cada nutriente mostrado en la etiqueta nutricional es en base a 1 porción o al tamaño de la porción indicada en la etiqueta.

Una de las maneras que los consumidores estén seguros de cuantas calorías y que cantidad de nutrientes están consumiendo es sabiendo cual es el tamaño de la porción indicada, ya que de esa manera el consumidor sabrá que todos los nutrientes son en base a esa porción y de igual manera sabrá que si consume dos veces la porción indicada el valor de calorías y nutrientes será el doble y así sucesivamente con la cantidad de porciones que consuma.

Porcentaje de Valor Diario

“El porcentaje de valor diario (% de VD) es una guía general para ayudar a conectar los nutrientes en una porción de alimento con su contribución a la dieta total diaria.”³⁶ Esta sección del etiquetado nutricional ayuda al consumidor a saber si un alimento es alto o bajo en los diferentes nutrientes enlistados en la etiqueta nutricional.

Si un alimento tiene 5% o menos de un nutriente es bajo y si tiene 20% o más se considera alto. Es importante que el consumidor comprenda y sepa leer este porcentaje, ya que con esto puede saber que algunos nutrientes como por ejemplo el sodio, las grasas saturadas y el azúcar deben tener un valor igual o menor al 5% y asimismo saber que alimentos con nutrientes como la fibra, la proteína o las vitaminas con un porcentaje mayor o igual al 20% pueden ser de mayor beneficio para la salud.³⁶

La lista de ingredientes en la etiqueta nutricional le proporciona al consumidor información necesaria sobre la composición de los productos alimenticios y de igual manera les da la información necesaria a los consumidores para hacer las mejores elecciones en cuanto los alimentos que consumen, eligiendo alimentos de mayor beneficio para su salud y asimismo evitar aquellos que puedan ser perjudiciales para su salud.³⁷

Saber leer y comprender el % de VD en las etiquetas nutricionales viene a ser de gran beneficio para que los consumidores hagan mejores elecciones de los alimentos que consumen y elegir alimentos que aporten mayor cantidad de nutrientes que sean beneficiosos para su salud y asimismo poder lograr un balance en su alimentación a lo largo del día.

Importancia de las Etiquetas Nutricionales

“El etiquetado de los alimentos se ha convertido es un importante indicador utilizado para satisfacer la demanda de los consumidores por más información, y ayudarlos a tomar decisiones inteligentes y saludables de los productos que están dispuestos a consumir.”³⁸ Las etiquetas nutricionales juegan un papel muy importante para ayudar a los consumidores a elegir alimentos que sean de mayor beneficio para su salud.

Las etiquetas nutricionales deben formar parte de todo producto alimenticio, deben incluir toda la información específica de los alimentos e incluir de manera obligatoria la mención de ciertos nutrientes como ser las grasas saturadas, grasas trans y azúcares, ya que estos pueden llegar a ser más perjudicial para la salud y el consumidor necesita conocer la

cantidad presente de estos nutrientes ya que su consumo excesivo puede ser perjudicial para la salud.³⁹

El crear conciencia en los consumidores y asimismo dar educación nutricional sobre cómo leer y sobre todo comprender y saber usar adecuadamente el etiquetado nutricional puede ser de beneficio para que los consumidores hagan una mejor elección de alimentos y de esa manera tener una alimentación más sana y balanceada.

Hoy en día, son más los consumidores que se preocupan por su salud y estado físico, muchos de ellos toman en cuenta el etiquetado nutricional y es una ayuda en sus objetivos de llevar un estilo de vida más saludable. “Los consumidores de hecho consideran beneficiosa la presencia de información nutricional y de salud en sus productos alimenticios. Esta información es una forma de mejorar su opinión sobre el producto, su valor y, por lo tanto, su decisión de compra.”³⁸

Además de concientizar a los consumidores sobre cómo leer el etiquetado nutricional para hacer mejores elecciones y así tener estilos de vida más saludables, la industria alimentaria juega de igual manera un papel importante al fomentar estilos de vida más saludables en los consumidores y darles opciones de alimentos que sean de beneficio para su salud.

“La ingeniería y la industria se mueven aceleradamente en la investigación y desarrollo de nuevos productos y procesos para satisfacer la demanda de alimentos funcionales, que además de proporcionar nutrientes aporten un efecto beneficioso en la salud.”⁴⁰ Al haber cada día más consumidores que buscan llevar un estilo de vida más saludable la

industria alimentaria busca dar a los consumidores alimentos con propiedades nutricionales que contribuyan a su bienestar.

Es importante instruir a los consumidores sobre las etiquetas nutricionales ya que estas pueden llegar a ser difíciles de leer y de comprender para algunos. La falta de uso de las etiquetas nutricionales puede deberse a su difícil comprensión por parte de la mayoría de los consumidores por lo cual enseñarles cómo se deben leer y usarse es de suma importancia.

Mientras mayor sea la educación nutricional sobre estilos de vida saludable y comprensión del etiquetado nutricional que se brinde a los consumidores, más será la demanda de alimentos saludables y asimismo una mayor ayuda en la prevención de la obesidad y el sobrepeso y las enfermedades crónicas no transmisibles que vienen de la mano de este tipo de malnutrición.

2.8 HIPÓTESIS

1. Los participantes no cuentan con un conocimiento adecuado sobre las etiquetas nutricionales en los productos procesados.
2. El nivel de comprensión sobre el etiquetado nutricional de productos procesados es bajo ya que los participantes no conocen en su totalidad la función y el uso de las etiquetas nutricionales.
3. Los participantes no le dan la importancia al etiquetado nutricional de los alimentos procesados por falta de comprensión de la misma.
4. Los nutrientes que se consideran de mayor importancia en el etiquetado nutricional de los alimentos procesados son las grasas y las calorías.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 POBLACIÓN

La población que se estudió son habitantes de las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas departamento de Olancho. Donde se encontró que la mayoría son jóvenes universitarios con un rango de edad entre 18-30 años.

3.2 TIEMPO

El estudio se llevó a cabo en el periodo comprendido entre los meses de enero a abril de 2021.

3.3 TIPO DE ESTUDIO

El estudio fue de tipo descriptivo y de corte transversal.

3.4 MUESTRA

La muestra fue no probabilística, de conveniencia en personas de ambos géneros cuyo rango de edad es mayor a 18 años y menor de 60 años que residieron en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas. La encuesta va dirigida en su mayoría a estudiantes de la universidad Tecnológica Centroamericana. El estudio requirió una muestra de 400 personas en su totalidad.

3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Personas que residieron en las ciudades de Tegucigalpa o Catacamas.
- Personas mayores de 18 y menores de 60 años.
- Brindaron consentimiento informado.

3.6 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Personas que no residieron en las ciudades de Tegucigalpa o Catacamas.
- Personas menores de 18 y mayores de 60 años.
- No dieron consentimiento para participar.

3.7 TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS

Para recolectar la información, se elaboró un cuestionario de manera digital para medir el conocimiento y la importancia de las etiquetas nutricionales en alimentos procesados.

3.8 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS

Los datos fueron tabulados mediante una hoja de MS Excel, descartando las encuestas que no cumplieron con los criterios de inclusión. Una vez depurado se hará un análisis univariado para determinar la comprensión e importancia dada al etiquetado nutricional. El análisis se realizó mediante gráficos elaborados de la misma manera en un documento de Excel.

3.9 ASPECTOS ÉTICOS

La participación en el estudio fue completamente voluntaria, los participantes se podían retirar de dicha participación en el momento que lo desearan. Se les brindó a los participantes un consentimiento informado que explicó la finalidad del estudio y que su participación y la información brindada sería de manera anónima. La investigación se sometió al Comité de Ética de investigación de la Universidad Tecnológica Centroamericana.

3.10 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| Actividades | Enero 2021 | Febrero 2021 | Marzo 2021 | Abril 2021 |
|---|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|
| Realización de capítulo 1 | x | | | |
| Presentación de proyecto al comité de ética | | x | | |
| Recolección de datos | | | x | |
| Análisis de datos | | | x | |
| Presentación final de tesis | | | | x |
| Defensa de tesis | | | | x |

3.11 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| Variable | Definición | Indicador | Dimensión |
|--|---|---|---|
| <p>Comprensión del Etiquetado Nutricional</p> <p>Importancia del etiquetado nutricional</p> | <p>Toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento: comprende dos componentes:</p> <p>a) declaración de nutrientes y b) la información nutricional complementaria.</p> <p>El etiquetado de alimentos es el medio de comunicación más importante y directo entre los fabricantes y los consumidores. Provee no sólo información básica del alimento sino también información nutricional, lo que permite al consumidor tomar decisiones en cuanto a su salud.</p> | <p>Cuestionario “comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, honduras, de enero-abril 2021”</p> <p>cuestionario “comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Conoce la función de las etiquetas nutricionales • Qué tan comprensible es la información nutricional que se encuentra en los alimentos • Con que frecuencia lee la etiqueta nutricional para conocer si un producto alimenticio es más saludable que otro? • En caso de que nunca lee la etiqueta nutricional de un alimento, ¿A qué se debe? |

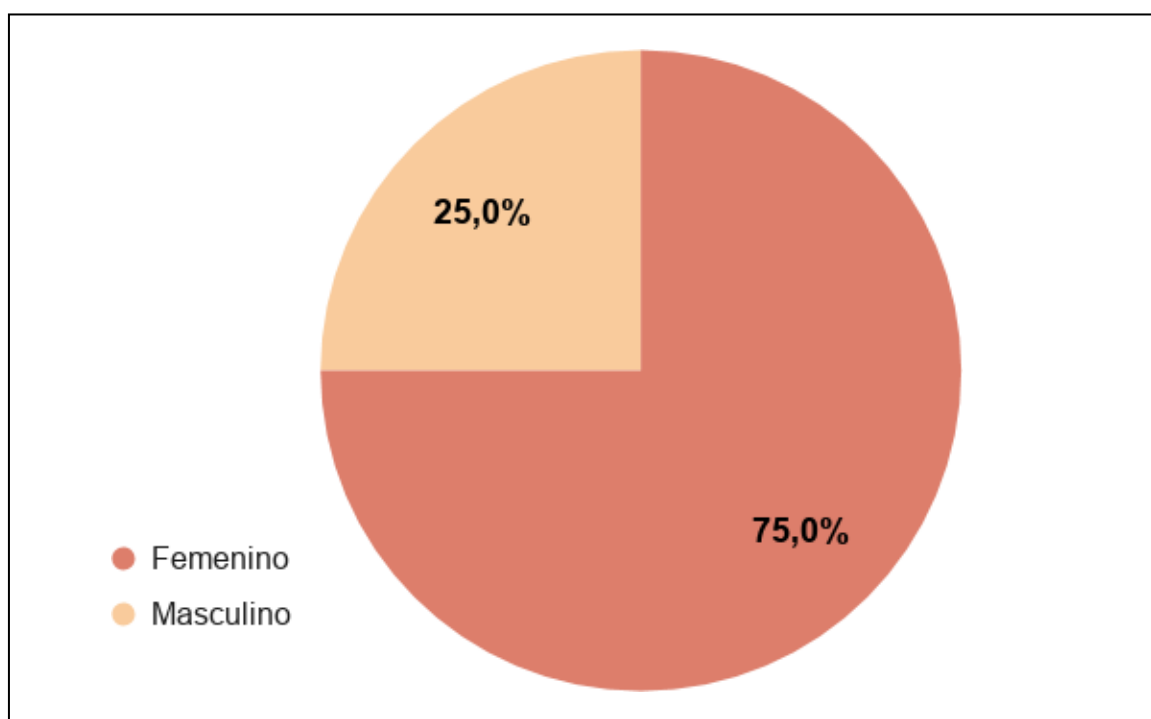
| | | | |
|----------------------------|---|--|---|
| | | <p>procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, honduras, de enero-abril 2021”</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Usted compra productos alimenticios que pueden tener influencia en su salud? • Lectura del etiquetado nutricional al momento de comprar un alimento |
| <p>Demográficas</p> | <p>Sexo: condición orgánica que distingue a los hombres de las mujeres</p> | <p>Cuestionario “comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Femenino • Masculino |

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|
| | | 2021” | |
| | Edad: tiempo que una persona ha vivido desde su nacimiento | | <ul style="list-style-type: none"> • 18 a 30 años • 30 a 50 años • 50 a 60 años |
| | Nivel de estudio: es el grado más elevado de estudios realizados o en curso | | <ul style="list-style-type: none"> • Primaria • Secundaria • Universitario • Técnico |
| | Residencia: Casa, departamento o lugar similar donde se reside. | | <ul style="list-style-type: none"> • Catacamas • Tegucigalpa |
| Nivel de Educación Nutricional | "Aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar. | Cuestionario “comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” | <ul style="list-style-type: none"> • Bajo • Medio • alto |

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS

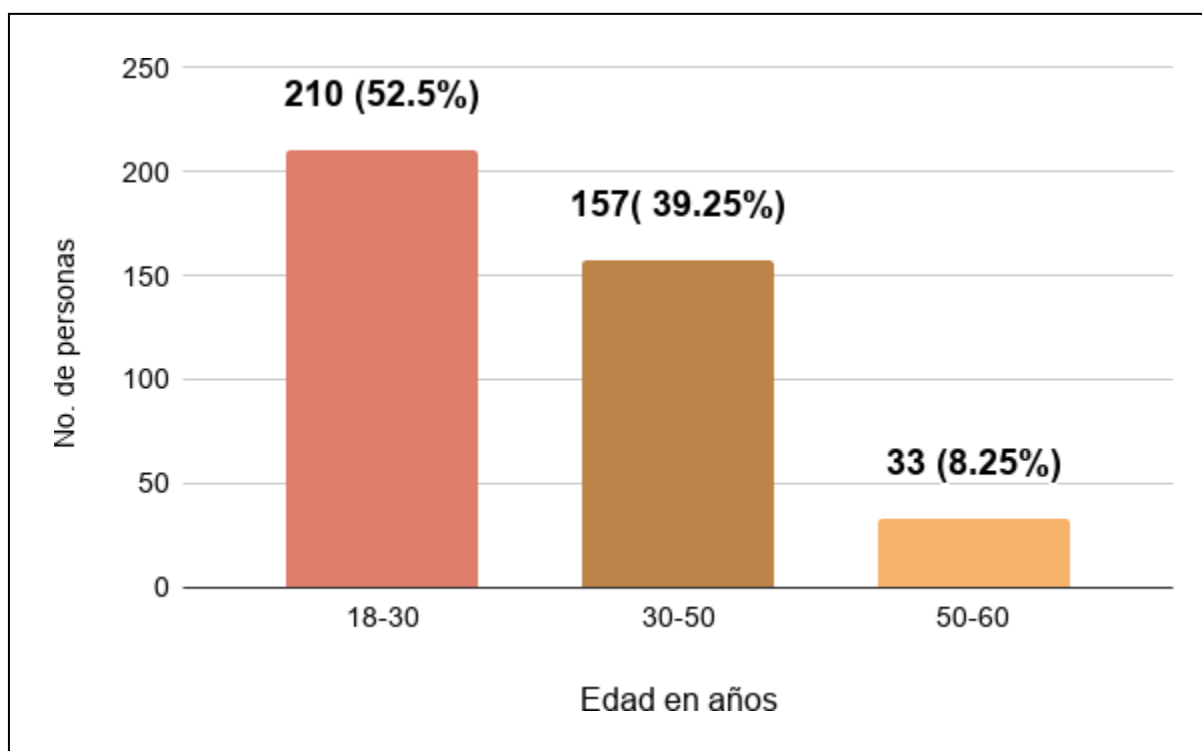
Gráfico No. 1 Género



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” el 75% (300/400) de los participantes fueron mujeres y el 25% (100/400) fueron hombres.

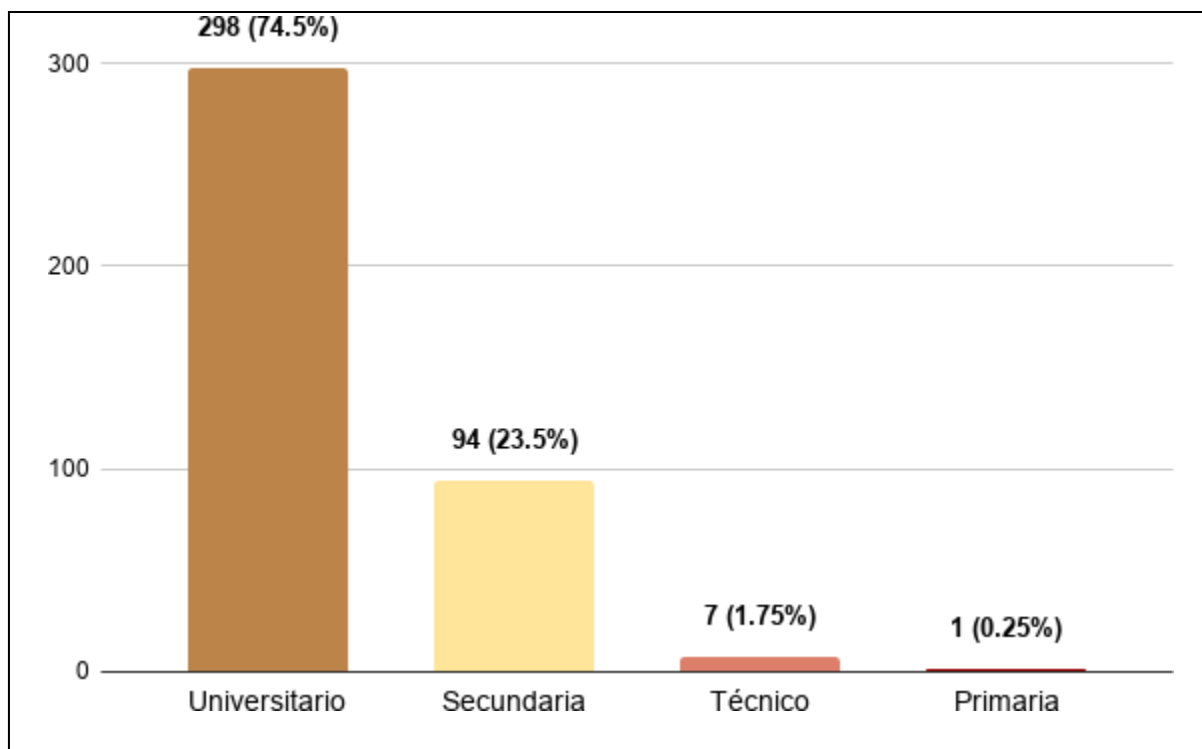
Gráfico No. 2 Rango de edad



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayoría de los participantes fueron jóvenes, el 52.5% (210/400) se encontró en el rango de edad de 18-30 años, el 39.25% (157/400) en el rango de 30-50 años y el 8.25% (33/400) en el rango de 50-60 años.

Gráfico No. 3 Nivel de Estudio Completado



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayor parte de los participantes fueron universitarios con un 74.5% (298/400), el 23.5% (94/400) se encontró en el nivel de estudio de secundaria, el 1.75% (7/400) poseía un técnico y el 0.25% (1/400) se encontró en el nivel de estudio de primaria.

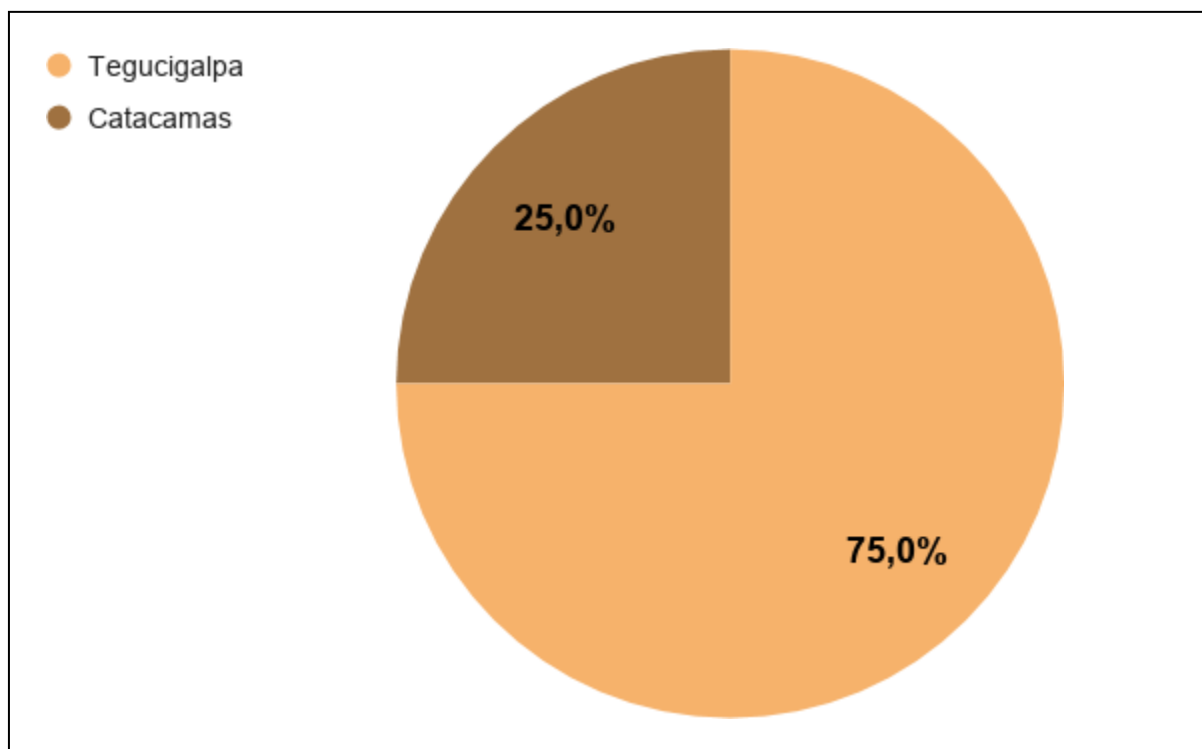
Tabla No. 1 Ocupación

| Ocupación | No. de Personas (N=400) |
|---|-------------------------|
| Veterinario | 1 |
| Técnico | 9 |
| Área de la salud | 68 |
| Ninguna | 3 |
| Negocio propio | 10 |
| Mercadotecnia | 17 |
| Interprete | 4 |
| Ingeniería | 24 |
| Finanzas | 6 |
| Estudiante | 137 |
| Emprendedor | 6 |
| Docente | 20 |
| Diseño gráfico | 3 |
| Derecho | 22 |
| Contaduría pública | 2 |
| Comunicación y publicidad | 12 |
| Comercio internacional | 11 |
| Arquitectura | 9 |
| Ama de casa | 15 |
| Administración industrial y de negocios | 2 |
| Administración de empresas | 19 |

Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayor parte de los participantes fueron estudiantes con un 34.3% (137/400), el 17% (37/400) fueron del área de la salud, el 6% (24/400) ingenieros, el 5% (20/400) docentes y el 5.5% (22/400) abogados, siendo estas las ocupaciones más destacadas.

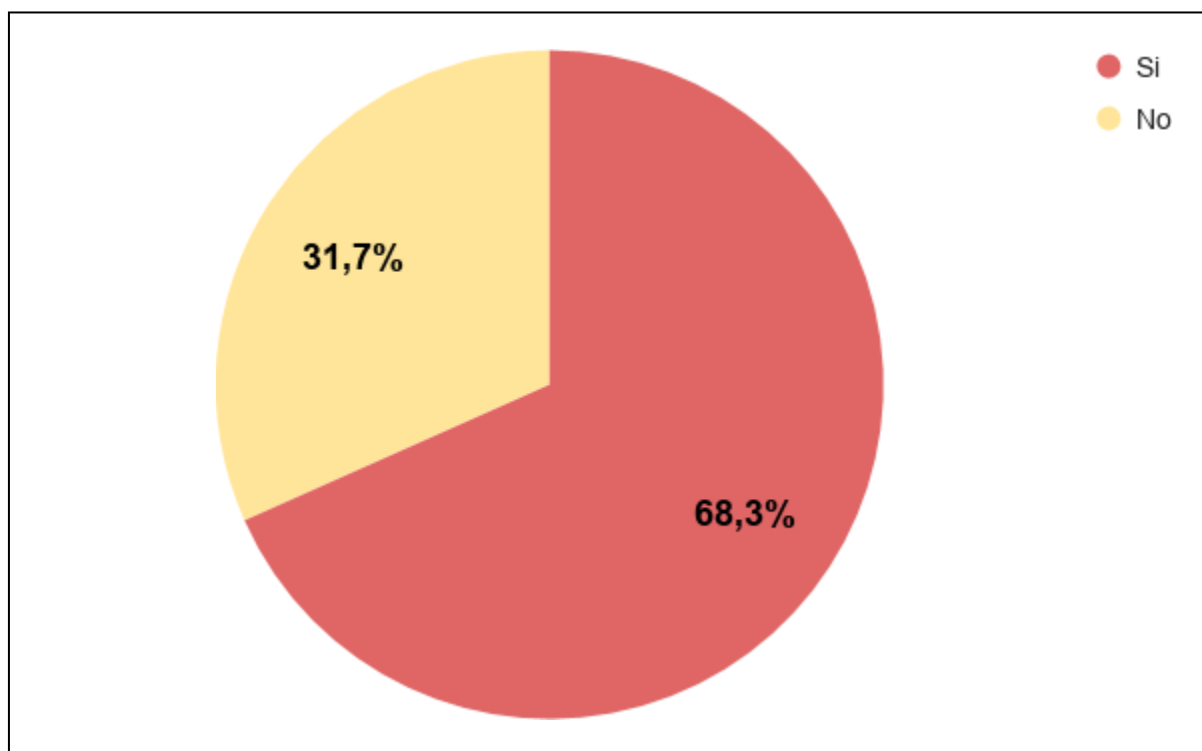
Gráfico No. 4 Lugar de Residencia



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” el 75% (300/400) de los participantes residían en la ciudad de Tegucigalpa y el 25% (100/400) residían en la ciudad de Catacamas.

Gráfico No. 5 ¿Cuándo compra un producto lee el etiquetado nutricional de los alimentos?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayor parte de los participantes afirmó si leer el etiquetado nutricional cuando compran un producto con un 68.3% (273/400) y el 31.7% (127/400) afirmó no leer el etiquetado nutricional cuando compran un producto.

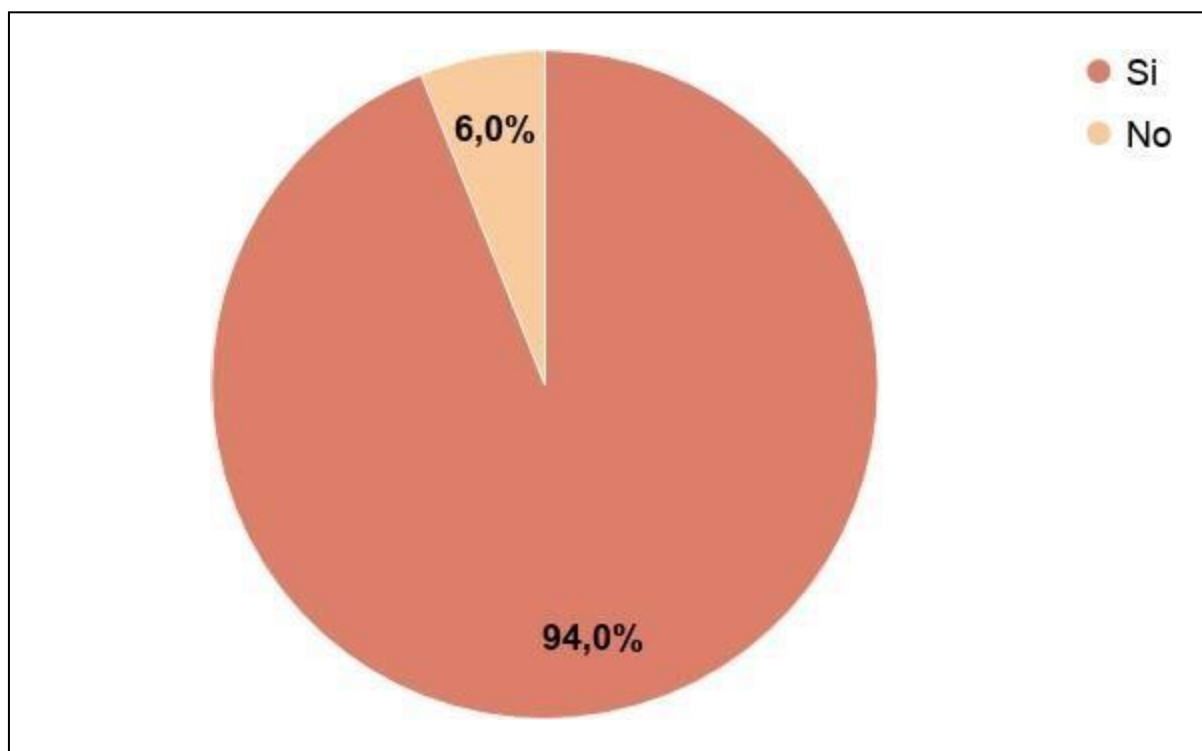
Tabla No. 2 Si su respuesta fue sí, ¿Qué es a lo que más presta atención cuando lee el etiquetado nutricional de un alimento?

| Qué es a lo que más presta atención | No. de Personas (N=400) |
|--|-------------------------|
| Calorías, Ingredientes | 11 |
| No aplica | 126 |
| Ingredientes, Referencias dietéticas, Fecha de caducidad | 9 |
| Calorías, Ingredientes, Referencias dietéticas, Fecha de caducidad | 18 |
| Fecha de caducidad | 43 |
| Calorías, Fecha de caducidad | 33 |
| Calorías, Ingredientes, Fecha de caducidad | 38 |
| Ingredientes, Fecha de caducidad | 80 |
| Calorías, Referencias dietéticas, Fecha de caducidad | 12 |
| Calorías | 21 |
| Referencias dietéticas, Fecha de caducidad | 5 |
| Referencias dietéticas | 3 |
| Calorías, Ingredientes, Referencias dietéticas | 1 |

Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” el 20% (80/400) de los participantes afirmó prestar mayor atención a los ingredientes y fecha de caducidad cuando leen el etiquetado nutricional, el 10.8% (43/400) solamente a la fecha de caducidad, el 9.5% (38/400) a las calorías, ingredientes y fecha de caducidad, y el 3% (12/400) a las calorías, referencias dietéticas y a la fecha de caducidad, siendo estos las opciones más destacadas.

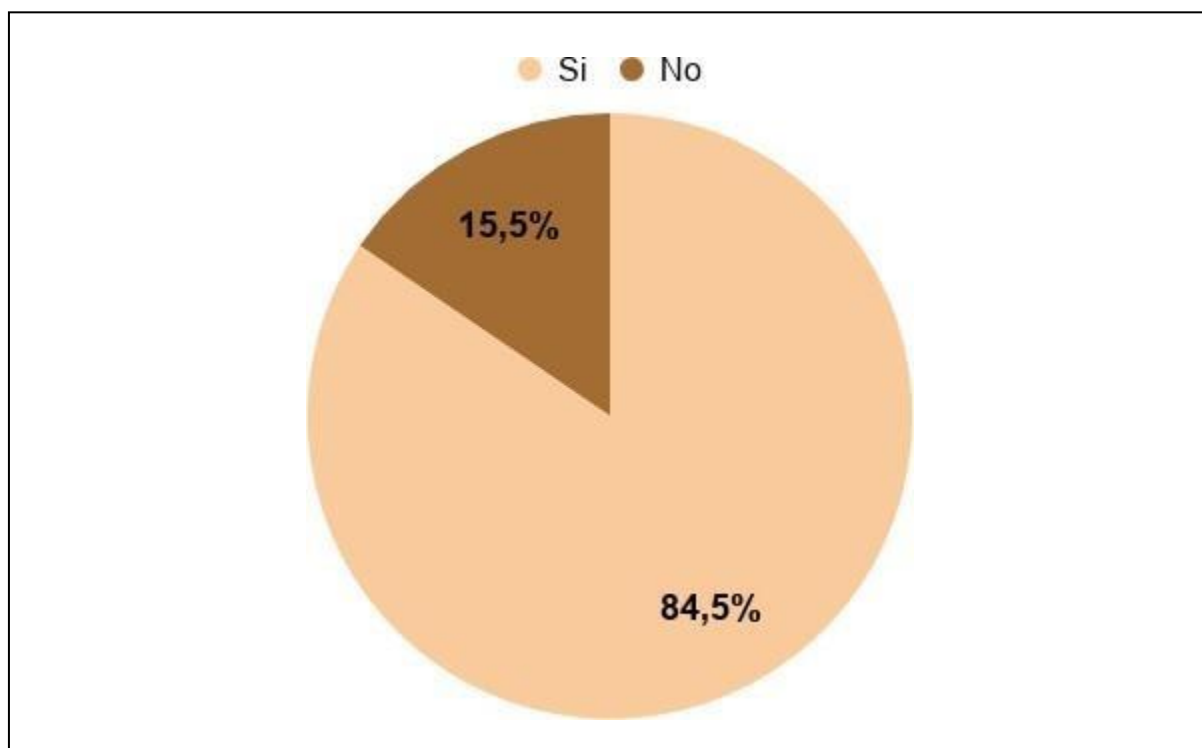
Gráfico No. 6 ¿Usted compra productos alimenticios que pueden tener influencia en su salud?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayor parte de los participantes afirmó comprar productos alimenticios que puedan tener influencia en su salud con un 94% (376/400) y solamente el 6% (24/400) afirmó no comprar productos alimenticios que puedan tener influencia en su salud.

Gráfico No. 7 ¿Le influye la información del envase o etiqueta nutricional de un alimento?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayor parte de los participantes afirmó que si les influye la información del envase o etiqueta nutricional con un 84.5% (338/400) y solo el 15.5% (62/400) afirmó que no le influye la información del envase o etiqueta nutricional de un alimento.

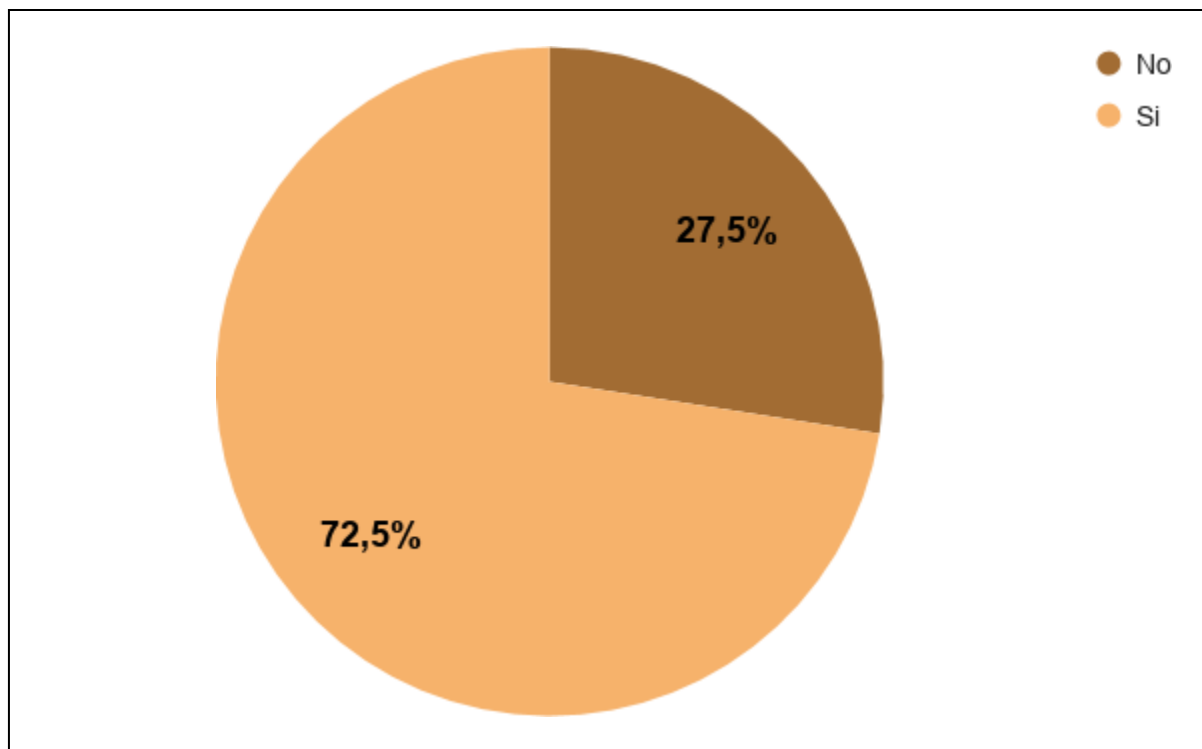
Tabla No. 3 ¿Cuándo escoge un producto alimenticio que valora más?

| Qué valora más | No. de Personas (N=400) |
|--|-------------------------|
| Información nutricional, Sabor, Precio | 125 |
| Diseño, Presentación, Información nutricional, Imagen, Sabor, Precio | 23 |
| Imagen | 6 |
| Sabor, Precio | 85 |
| Presentación, Información nutricional, Imagen, Precio | 16 |
| Presentación, Información nutricional, Sabor | 44 |
| Diseño, Información nutricional, Sabor | 7 |
| Información nutricional | 23 |
| Diseño, Información nutricional, Precio | 8 |
| Presentación, Imagen, Sabor, Precio | 8 |
| Presentación, Información nutricional, Precio | 9 |
| Presentación, Imagen, Precio | 5 |
| Diseño, Presentación, Información nutricional, Precio | 7 |
| Diseño, Presentación, Imagen, Sabor | 6 |
| Presentación | 5 |
| Diseño, Sabor, Precio | 7 |
| Diseño, Presentación, Imagen, Sabor, Precio | 3 |
| Diseño, Presentación, Sabor, Precio | 7 |
| Imagen, Sabor, Precio | 4 |
| Diseño, Presentación, Información nutricional | 1 |
| Diseño, Precio | 1 |

Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” el 31.3% (125/400) de los participantes afirmó valorar más la información nutricional, sabor y precio cuando escoge un producto alimenticio, el 21.25% (85/400) el sabor y precio, el 11% (44/400) la presentación, información nutricional y el sabor, siendo estas las opciones más destacadas.

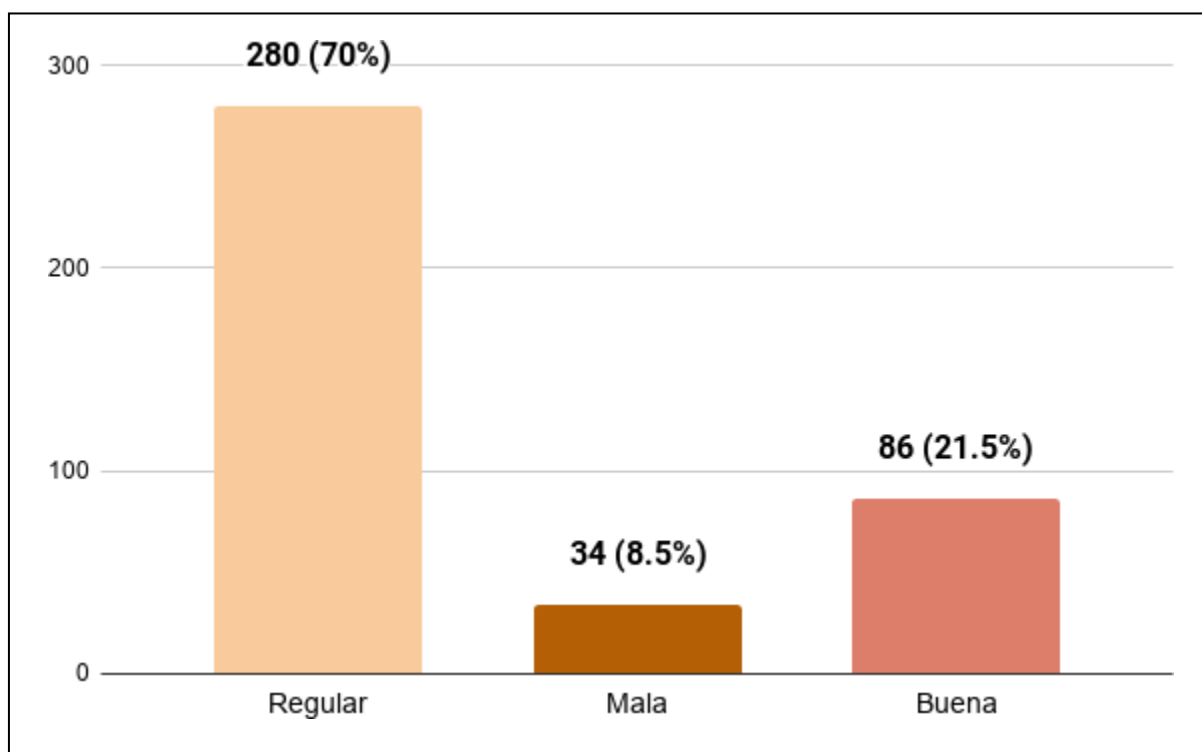
Gráfico No. 8 ¿Conoce la función de las etiquetas nutricionales?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayoría de los participantes afirmó conocer la función de las etiquetas nutricionales con un 72.5% (290/400) y solo un 27.5% (110/400) afirmó no conocer la función de las etiquetas nutricionales.

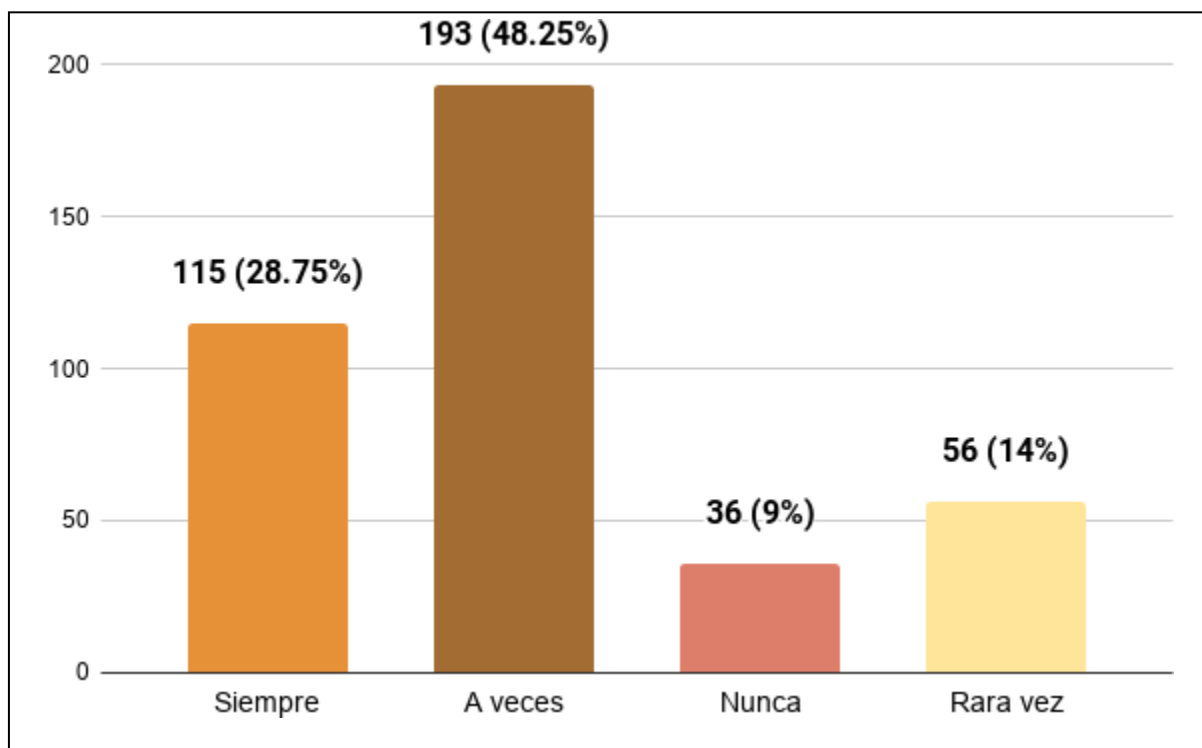
Gráfico No. 9 ¿Qué tan comprensible es la información nutricional que se encuentra en los alimentos?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayor parte de los participantes afirmó que considera regular la comprensión de la información nutricional que se encuentra en los alimentos con un 70% (280/400), el 21.5% (86/400) afirmó que la considera buena y solamente el 8.5% (34/400) afirmó que la considera mala.

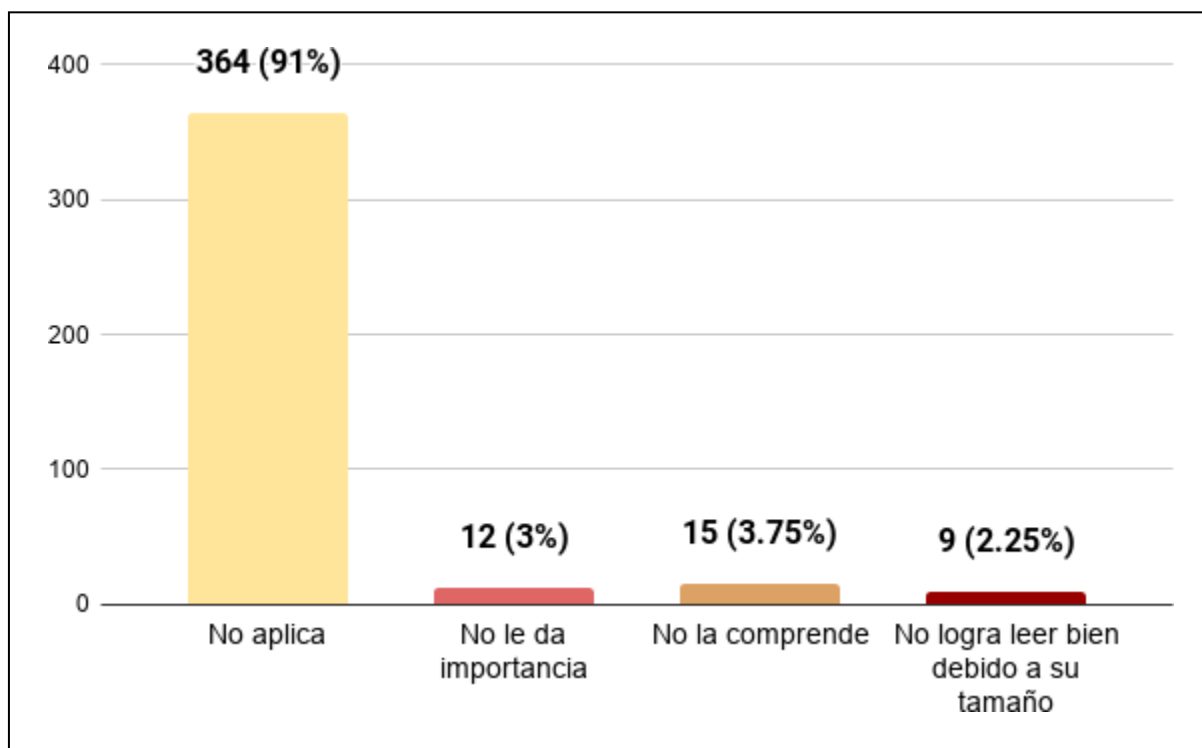
Gráfico No. 10 ¿Con qué frecuencia lee la etiqueta nutricional para conocer si un producto alimenticio es más saludable que otro?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayor parte de los participantes afirmó leer la etiqueta nutricional solo a veces para conocer si un producto alimenticio es más saludable que otro con un 48.25% (193/400), el 28.75% (115/400) afirmó leer la etiqueta nutricional siempre, el 14% (56/400) afirmó leer la etiqueta rara vez y solo un 9% (9/400) afirmó nunca leer la etiqueta.

Gráfico No. 11 En caso de que nunca lee la etiqueta nutricional de un alimento, ¿A qué se debe?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” el 3.75% (15/400) de los participantes afirmó no leer la etiqueta nutricional porque no la comprende, un 3% (12/400) afirmó no leer la etiqueta porque no le dan importancia y un 2.25% (9/400) afirmó que no leen la etiqueta porque no logran leerla bien debido al tamaño de la misma.

Tabla No. 4 Al momento de escoger un alimento ¿Que es a lo que más le presta atención?

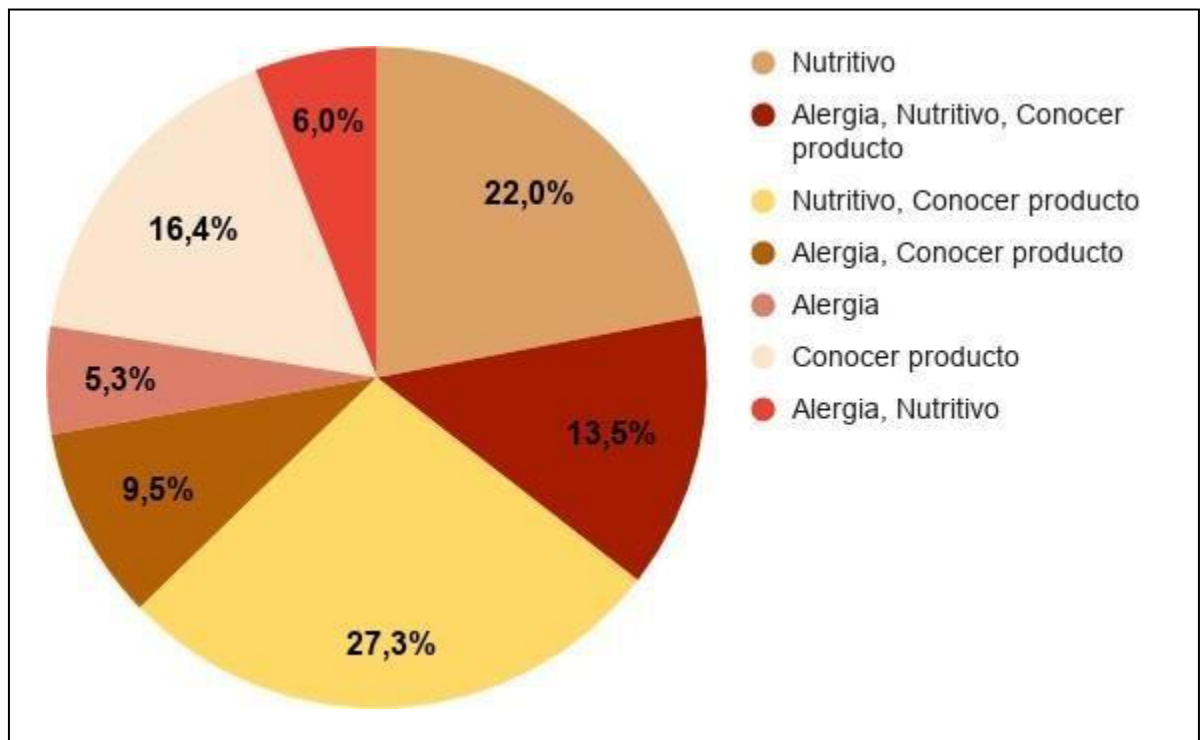
| Qué es a lo que más presta atención | No. de Personas (N=400) |
|---|-------------------------|
| Calorías, Carbohidratos | 23 |
| Calorías, Grasas, Carbohidratos, Proteínas, Vitaminas y minerales | 37 |
| Proteínas, Vitaminas y minerales | 16 |
| Calorías, Carbohidratos, Proteínas | 4 |
| Grasas, Carbohidratos, Proteínas, Vitaminas y minerales | 9 |
| Calorías, Vitaminas y minerales | 4 |
| Carbohidratos, Proteínas | 8 |
| Grasas | 17 |
| Calorías, Grasas, Carbohidratos, Proteínas | 12 |
| Calorías | 55 |
| Calorías, Grasas | 40 |
| Grasas, Carbohidratos, Vitaminas y minerales | 7 |
| Carbohidratos, Vitaminas y minerales | 8 |
| Grasas, Vitaminas y minerales | 9 |
| Calorías, Grasas, Proteínas | 13 |
| Proteínas | 5 |
| Calorías, Grasas, Proteínas, Vitaminas y minerales | 6 |
| Grasas, Carbohidratos | 13 |
| Grasas, Carbohidratos, Proteínas | 10 |
| Carbohidratos | 5 |
| Calorías, Grasas, Carbohidratos | 18 |
| Calorías, Vitaminas y minerales | 20 |
| Vitaminas y minerales | 21 |
| Calorías, Grasas, Carbohidratos, Vitaminas y minerales | 3 |
| Calorías, Grasas, Vitaminas y minerales | 11 |
| Grasas, Proteínas, Vitaminas y minerales | 1 |
| Calorías, Proteínas | 3 |
| Calorías, Carbohidratos, Vitaminas y minerales | 8 |
| Calorías, Proteínas, Vitaminas y minerales | 8 |
| Carbohidratos, Proteínas, Vitaminas y minerales | 6 |

Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayoría de

los participantes afirmó que los ítems a los que más les prestan atención son las calorías presentes en los alimentos. En segundo lugar, las calorías y grasas y en tercer lugar, las vitaminas y minerales.

Gráfico No. 12 ¿Considera que leer la lista de ingredientes de un alimento es útil para?

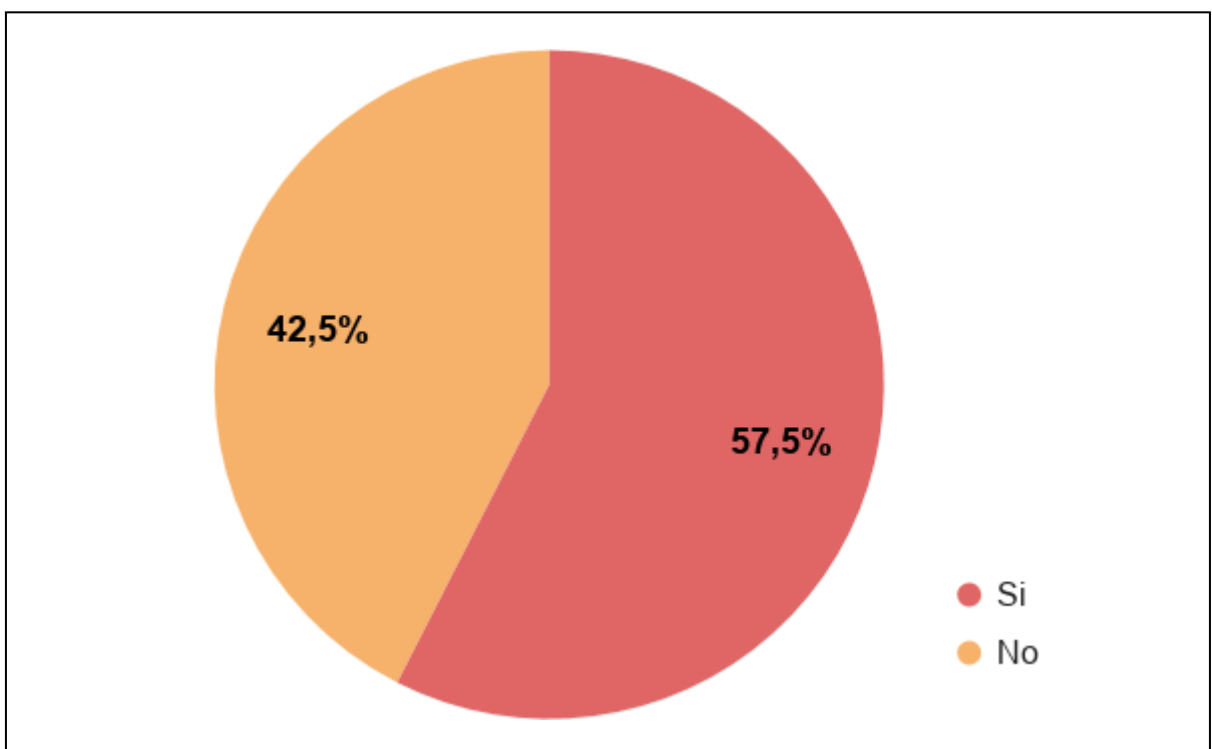


Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” el 27.3% (109/400) de los participantes afirmó que leer la lista de ingredientes es útil para saber si un alimento es nutritivo y para conocer de qué está hecho el producto, un 22.0% (88/400) afirmó que leer la lista de ingredientes es útil para saber si un alimento es nutritivo únicamente, un 16.4% (66/400) afirmó que leer la lista de ingredientes de un alimento es

útil para saber si el alimento puede causar algún tipo de alergia y un 13.5% (54/400) afirmó que leer la lista de ingredientes es útil para conocer si puede causar alergia, si es nutritivo y para conocer de qué está hecho el producto.

Gráfico No. 13 ¿Conoce los alimentos alérgenos?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayor parte de los participantes afirmó conocer acerca de los alimentos alérgenos con un 57.5% (229/400) y un 42.5% (170/400) afirmó no conocer acerca de los alimentos alérgenos.

Tabla No. 5 Si su respuesta fue sí, seleccione los alimentos alérgenos que usted conozca

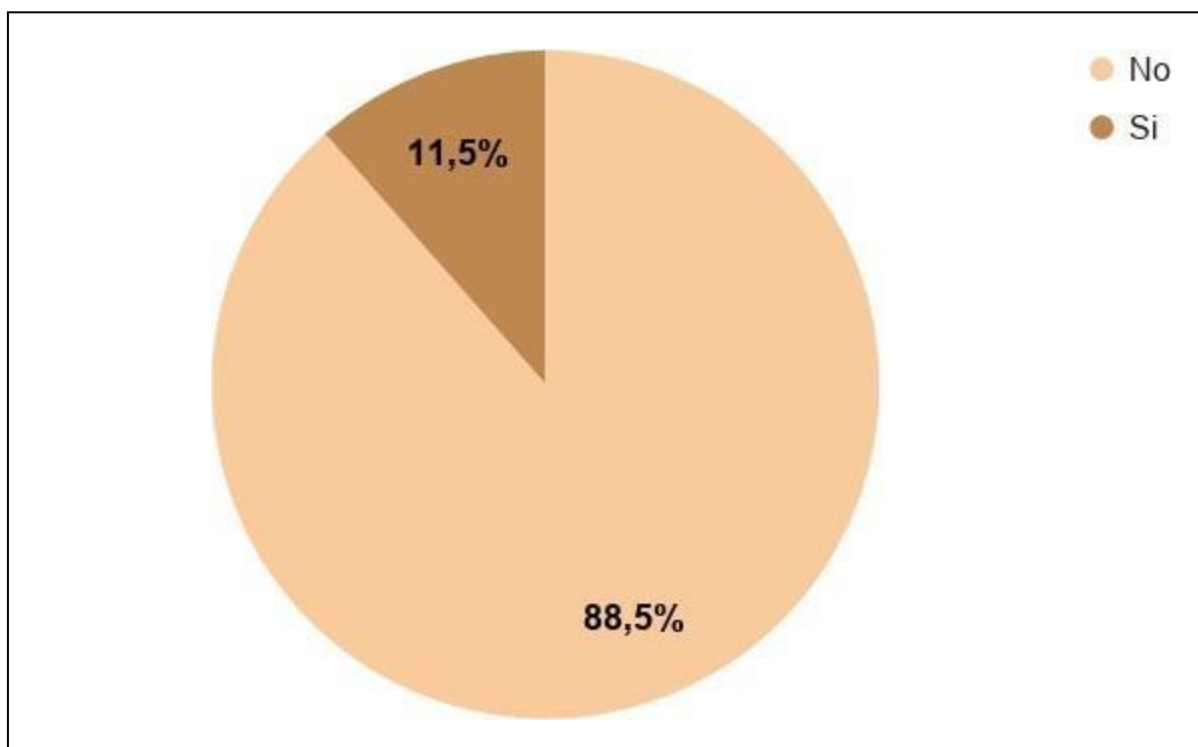
| Alérgeno que conozca | No. de Personas (N=400) |
|--|-------------------------|
| Cereales que contengan gluten, Huevos y Lácteos, Azúcar, Soya y frutas con cáscara, Pescados y derivados, Nueces y derivados | 76 |
| No aplica | 166 |
| Cereales que contengan gluten, Huevos y Lácteos, Pescados y sus derivados, Nueces y sus derivados | 24 |
| Azúcar, Soya y frutas con cáscara, Pescados y sus derivados | 6 |
| Cereales que contengan gluten, Nueces y sus derivados | 14 |
| Cereales que contengan gluten, Huevos y lácteos, Nueces y derivados | 12 |
| Cereales que contengan gluten, Huevos y lácteos, Pescados y derivados | 4 |
| Huevos y lácteos, Azúcar, Pescados y sus derivados, Nueces y sus derivados | 15 |
| Huevos y lácteos, Azúcar, Soya y fruta con cáscara, Pescados y sus derivados, Nueces y sus derivados | 4 |
| Pescados y sus derivados | 5 |
| Cereales que contengan gluten | 7 |
| Pescados y sus derivados, Nueces y sus derivados | 4 |
| Cereales que contengan gluten, Huevos y lácteos, Azúcar, soya y frutas con cáscara, Pescados y derivados | 1 |
| Cereales que contengan gluten, Pescados y derivados | 2 |
| Cereales que contengan gluten, Pescados y derivados, Nueces y derivados | 11 |
| Cereales que contengan gluten, Huevos y lácteos, Azúcar, soya y frutas con cáscara, Nueces y derivados | 5 |
| Cereales que contengan gluten, Huevos y lácteos | 9 |
| Huevos y lácteos, Azúcar, Soya y frutas con cáscara, Pescados y derivados | 13 |
| Nueces y derivados | 6 |

| | |
|--|---|
| Cereales que contengan gluten, Azúcar, Soya y frutas con cáscara | 1 |
| Azúcar, Soya y frutas con cáscara | 1 |
| Huevos y lácteos, Nueces y derivados | 6 |
| Azúcar, Soya y frutas con cáscara, Nueces y derivados | 1 |
| Cereales que contengan gluten, Huevos y lácteos, Azúcar, Soya y frutas con cáscara | 1 |
| Cereales que contengan gluten, Azúcar, Soya y frutas con cáscara, Nueces y derivados | 2 |
| Huevos y lácteos | 4 |

Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” el 19% (76/400) de los participantes seleccionó que los alimentos alérgenos son los cereales que contengan gluten, Huevos y lácteos, Azúcar, Soya y frutas con cáscara, Pescados y sus derivados y las Nueces y sus derivados, un 6% (24/400) seleccionó que los alimentos alérgenos son los cereales que contengan gluten, Huevos y lácteos, pescados y sus derivados y las nueces y sus derivados. Un 3.5% seleccionó que los alimentos alérgenos son los cereales que contengan gluten y las nueces y sus derivados y un 3.25% (13/400) seleccionó que los huevos y lácteos, Azúcar, Soya y frutas con cáscara y las nueces y sus derivados son los alimentos alérgenos.

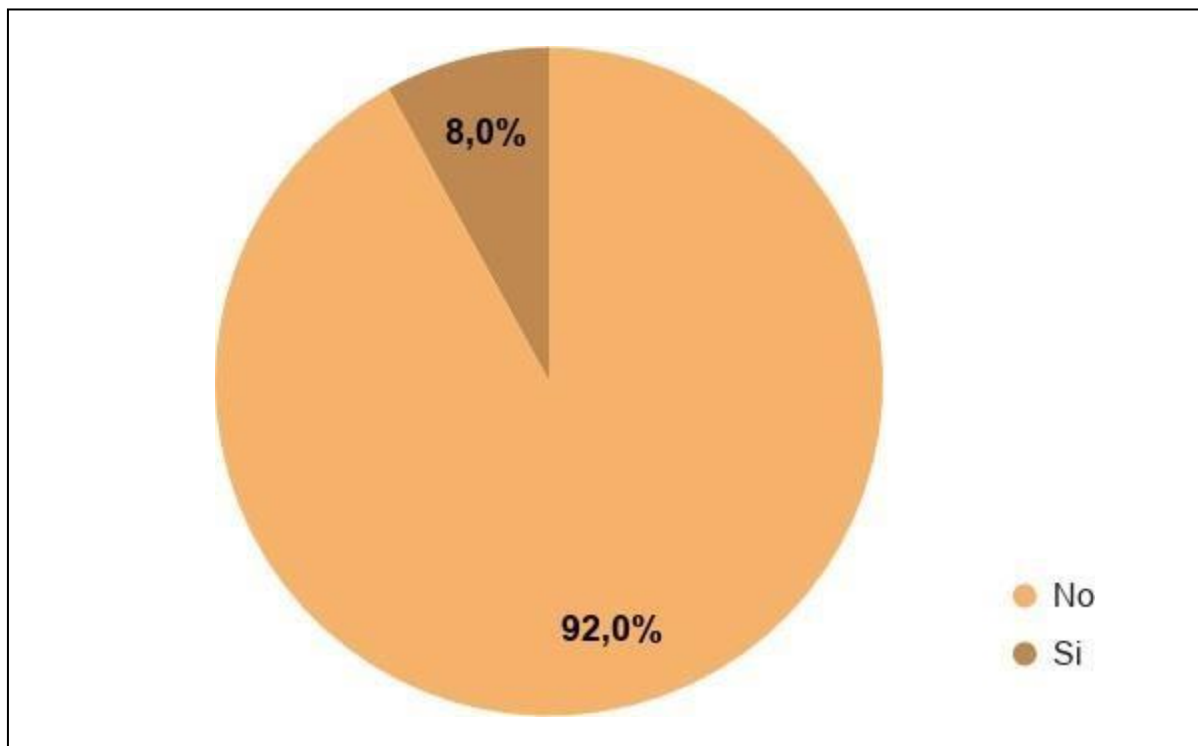
Gráfico No. 14 ¿Considera que un producto es saludable si contiene grasas saturadas y trans?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayoría de los participantes afirmó que un producto que contiene grasas saturadas y trans no es saludable con un 88.5% (354/400) y sólo un 11.5% (46/400) afirmó que un producto que contiene grasas saturadas y trans si es considerado saludable.

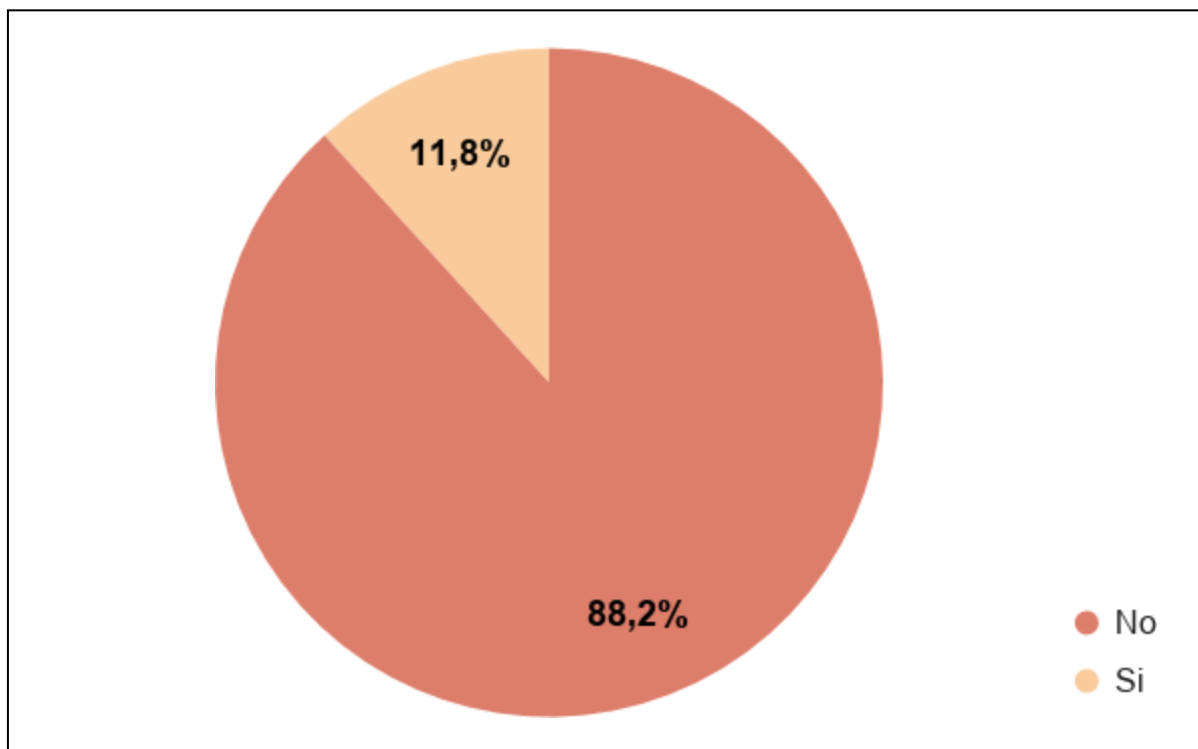
Gráfico No. 15 ¿Considera que un producto es saludable si contiene azúcares añadidos?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayoría de los participantes afirmó que un producto que contiene azúcares añadidos no es saludable con un 92.0% (368/400) y solo un 8.0% (32/400) afirmó que un producto que contiene azúcares añadidos si es considerado saludable.

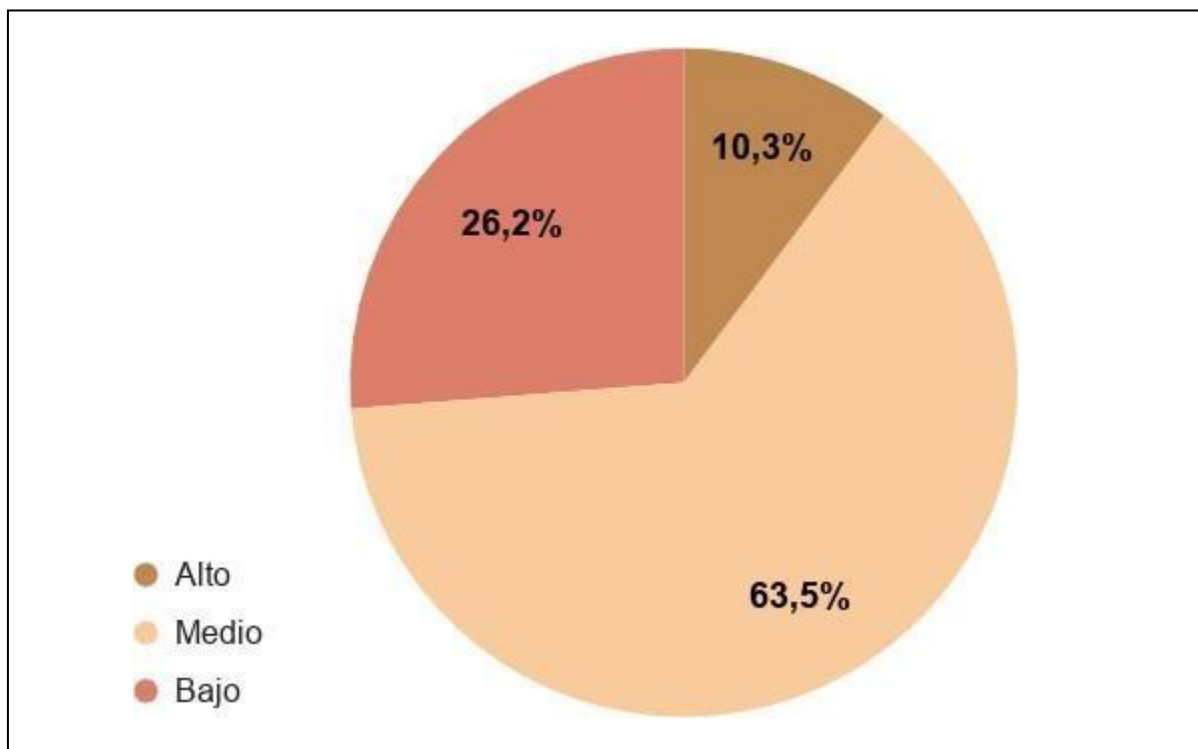
Gráfico No. 16 Un producto al ser considerado “light”, ¿significa directamente que es sano?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayoría de los participantes afirmó que un producto al ser considerado light no es directamente más sano con un 88.2% (353/400) y solo un 11.8% (47/400) de los participantes afirmó que un producto light es directamente más sano.

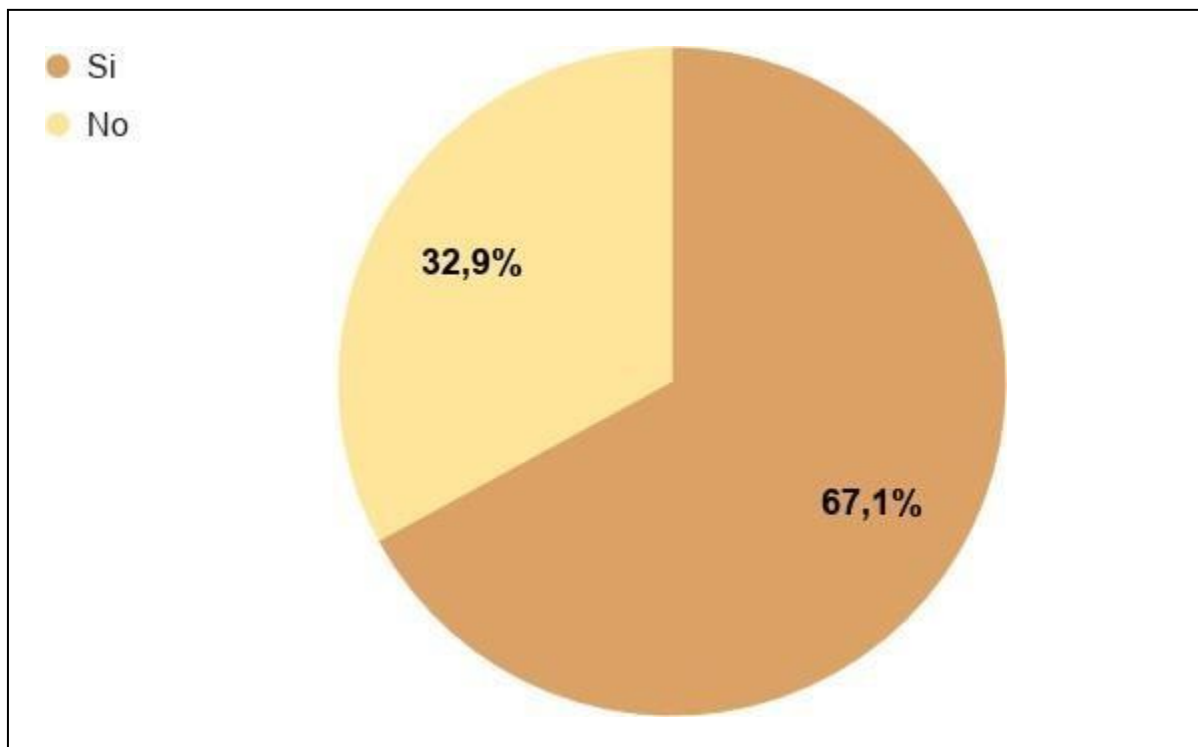
Gráfico No. 17 ¿Cómo considera que es su nivel de educación nutricional?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” el 63.5% (254/400) de los participantes afirmó tener un nivel de educación nutricional medio, un 26.2% (105/400) de los participantes afirmó tener un nivel de educación nutricional bajo y un 10.3% (41/400) de los participantes afirmó tener un nivel de educación nutricional alto.

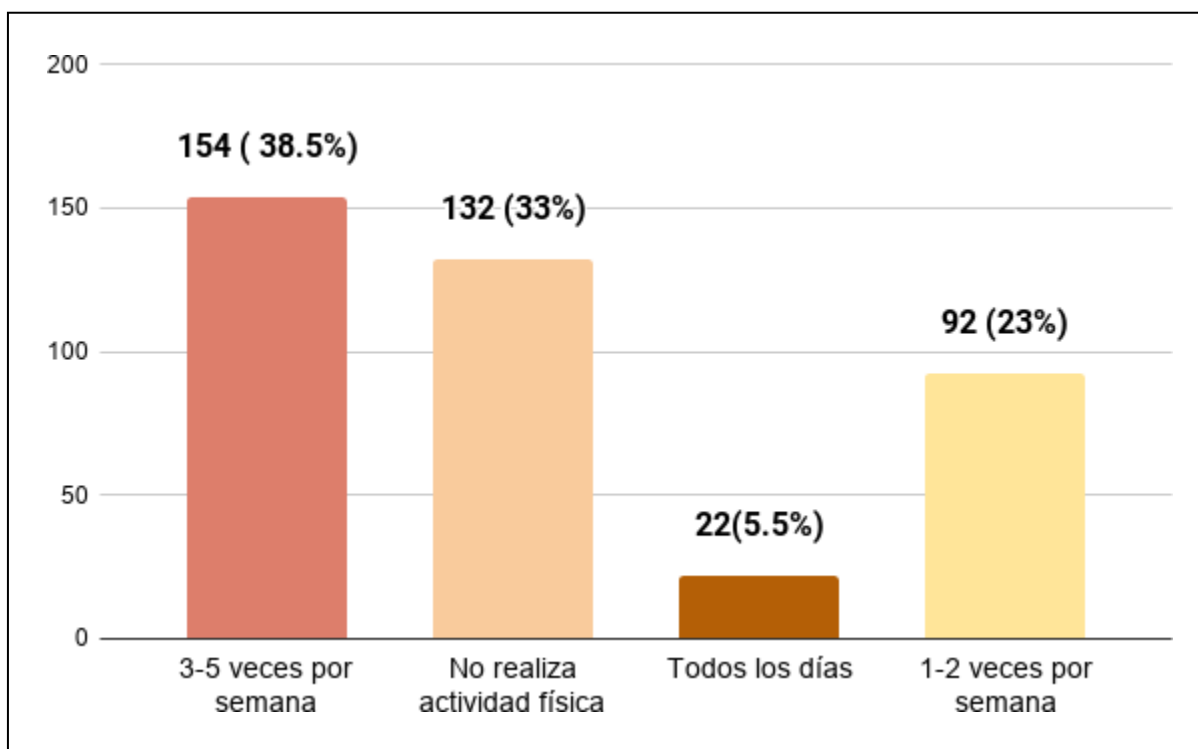
Gráfico No. 18 ¿Realiza actividad física?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” la mayoría de los participantes afirmó realizar actividad física con un 67.1% (268/400) y un 32.9% (132/400) afirmó no realizar actividad física.

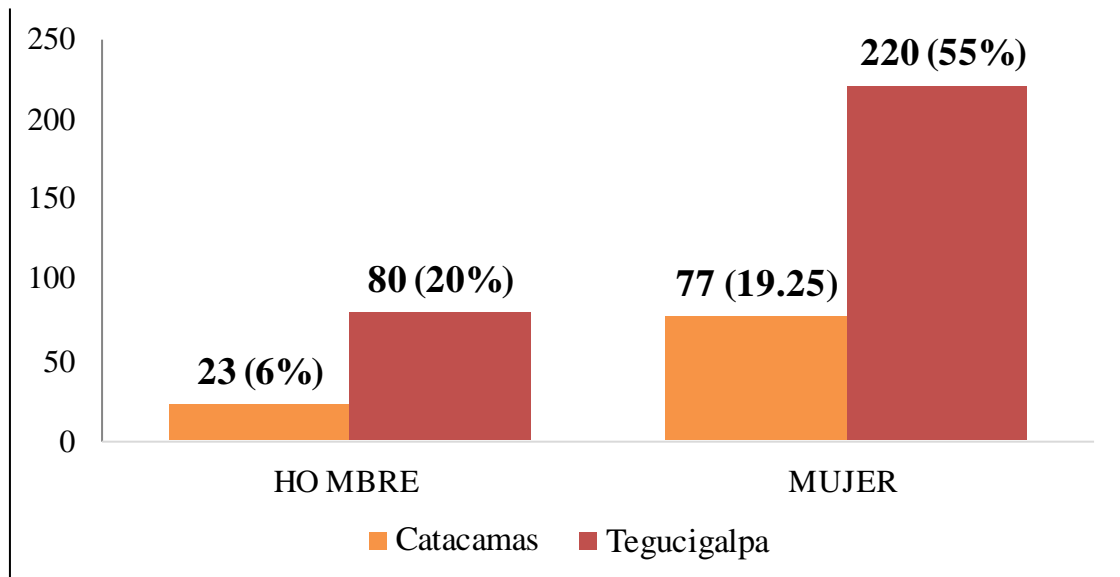
Gráfico No. 19 ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física?



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” el 38.5% (154/400) de los participantes afirmó realizar actividad física 3 a 5 veces por semana, un 23% (92/400) de los participantes afirmó realizar actividad física 1 a 2 veces por semana, un 5.5% (22/400) de los participantes afirmó realizar actividad física todos los días en la semana y un 33% (132/400) de los participantes afirmó no realizar actividad física.

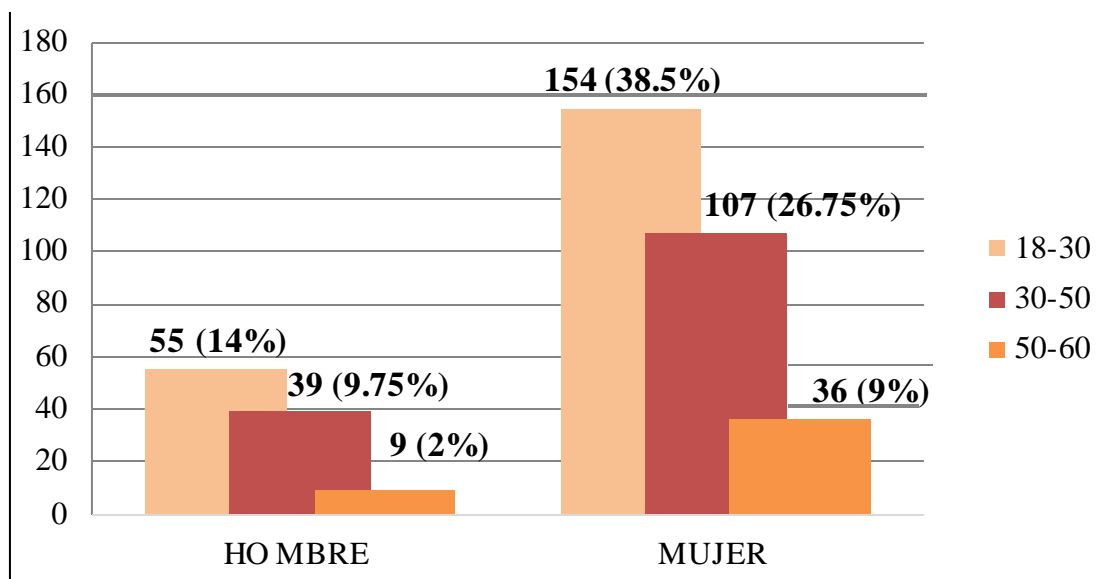
Gráfico No. 20 Relación edad y género de los participantes



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” el 55% (220/400) de los participantes eran mujeres que residían en la ciudad de Tegucigalpa y 19.25% (77/400) residían en la ciudad de Catacamas. El 20% (80/400) de los participantes eran hombres que residían en la ciudad de Tegucigalpa y el 6% (23/400) residían en la ciudad de Catacamas.

Gráfico No. 21 Relación Género y residencia de los participantes.



Fuente: Elaboración propia

En el estudio de “Comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados que se consumen en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras, de enero-abril 2021” el 38.5% (154/400) de las participantes mujeres tenía una edad de 18 a 30 años, el 26.75% (107/400) tenía una edad de 30-50 años y el 9% (36/400) tenía una edad de 50-60 años. En relación a los participantes hombres el 14% (55/400) tenía una edad de 18 a 30 años, el 9.75% (39/400) tenía una edad de 30 a 50 años y el 2% (9/400) tenía una edad de 50 a 60 años.

4.2 DISCUSIÓN

El 68.3% de los participantes del estudio que residían de las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas afirmó leer el etiquetado nutricional al momento de comprar un producto alimenticio. Datos similares al estudio de “Factores Asociados a la decisión de lectura de etiquetas de alimentos por consumidores de la ciudad de Lima-Perú en el 2015” donde el 80.9% de los participantes afirmó que si leen el etiquetado nutricional de los alimentos cuando compran un producto.⁴¹

En la frecuencia en la que se lee la etiqueta nutricional se encontró que un 48.25% de los participantes afirmó leer la etiqueta nutricional a veces y solamente el 28.75% de los participantes afirmó leer la etiqueta siempre. Un porcentaje importante del 23% de la población encuestada afirmó leer las etiquetas nunca o rara vez, debido a la falta de comprensión, importancia y no poder leer bien la etiqueta por su tamaño.

Se comparan estos datos con un estudio realizado en el Hospital de La Paz en Madrid se encontró que un 73% de los participantes afirmó leer la etiqueta siempre o casi siempre y se encontró que en la población que no lee las etiquetas el 8.1% no la efectuaba por la dificultad de leer las letras pequeñas que se encuentran en los envases, y el 18.1% afirmó no leer las etiquetas por falta de interés.⁴²

En cuanto al conocimiento de la función de las etiquetas nutricionales, el 72.5% de los participantes afirmó conocer la función de las etiquetas nutricionales. Datos similares a un estudio sobre evaluación del grado de lectura e interpretación a profesionales de la salud donde el 89% afirmó conocer la función de las etiquetas nutricionales.⁴³

En cuanto a la comprensión de la información nutricional, el 70% de los participantes afirmó considerar regular la comprensión de la información nutricional. Datos opuestos al estudio sobre comprensión de los consumidores del etiquetado nutricional, donde el 41% afirmó no comprender en su totalidad la información nutricional de la misma.⁴⁴

El 94% de los participantes del estudio afirmó comprar productos alimenticios que tengan influencia en su salud. Datos opuestos al estudio de “Etiquetado nutricional, una mirada desde los consumidores de alimentos” donde el 84% de los participantes afirmó no comprar productos alimenticios que tengan influencia en su salud.⁴⁵

Al momento de elegir un alimento los participantes afirmaron que le prestan mayor atención en primer lugar a las calorías y en segundo lugar a las calorías y las grasas. Datos similares al estudio sobre etiquetado nutricional realizado en Madrid donde el 61% de los participantes mencionaron que las calorías son de mayor interés al momento de elegir un alimento, seguido de las grasas elegidas por un 39% de los participantes.⁴²

Finalmente, en el nivel de educación nutricional el 63.5% de los participantes de la investigación afirmó tener un nivel de educación nutricional medio. Datos similares al estudio sobre el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en Perú donde el 78.9% de los participantes afirmó tener un conocimiento medio sobre hábitos alimentarios saludables.⁴⁶

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

1. Los consumidores de las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas poseen un conocimiento medio sobre el etiquetado nutricional de los alimentos debido a que realizan la lectura de las etiquetas y conocen su función, pero no saben cómo interpretarlas correctamente, ni hacer un uso adecuado de ellas al momento de elegir sus alimentos.
2. En el grado de comprensión del etiquetado nutricional, el 70% de los participantes considera que es regular la comprensión de la información nutricional que se encuentra en los alimentos. Lo cual influye directamente en que la mayoría de consumidores compren alimentos que no beneficien a su salud. Esto se debe a que los formatos actuales de los etiquetados no son de fácil lectura y comprensión.
3. El 48.25% de los participantes afirman leer el etiquetado solo a veces y un 9% de la población afirma nunca leer la etiqueta nutricional, debido a la falta de comprensión de la misma en su totalidad y por poca importancia dada a la falta de comprensión. Dato alarmante ya que hace referencia a que existe todavía una parte de la población que compra alimentos sin tomar en cuenta el impacto que estos tienen en su salud.
4. Al momento de elegir sus productos alimenticios los participantes afirman que le prestan mayor importancia al aporte calórico y nutrientes como las grasas. Dato que demuestra que existe en la actualidad todavía una carencia sobre la incorporación de todos los

grupos de alimentos para lograr una alimentación saludable. El tomar en cuenta solos dos ítems puede llevar a que la población haga una mala elección de alimentos comprando productos que no sean tan saludables debido a la falta de enfoque en el valor nutritivo de los alimentos.

5.2 RECOMENDACIONES

Después de finalizar la investigación y obtener las conclusiones anteriores, consideramos oportuno plantear las siguientes recomendaciones:

1. Se recomienda la creación de programas de apoyo como: charlas, talleres y capacitaciones para promover la educación nutricional en la población hondureña. Abordando los siguientes temas: alimentación saludable, actividad física, enseñar la importancia de la correcta elección de los alimentos y sus métodos de preparación y los beneficios de llevar un estilo de vida saludable. Se sugiere solicitar ayuda a los estudiantes de la carrera de nutrición en UNITEC para realizar dichas capacitaciones de manera activa en sus centros de prácticas y mejorar así la comprensión y entendimiento de dichos temas.
2. Se recomienda la realización de cursos o capacitaciones que fomentan una mejor comprensión de las etiquetas nutricionales. Explicando a mayor profundidad la función de las etiquetas nutricionales, como leer correctamente la información que se encuentra en las etiquetas como, por ejemplo: tamaño de las porciones. Realizar una explicación más a fondo sobre las consecuencias de llevar una alimentación a base de alimentos procesados y el impacto de estos en la salud. Haciendo un enfoque mayor en mejorar las elecciones de alimentos a la población hondureña en su totalidad.

3. Finalmente se sugiere solicitar ayuda a los estudiantes de la carrera de nutrición en UNITEC para la creación de nuevo formato o sistema de etiquetado nutricional que sea más fácil de leer y más comprensible para la población hondureña. Utilizando herramientas creativas que causen un mayor impacto y que permitan mejorar la comprensión de las etiquetas nutricionales como, por ejemplo: un semáforo nutricional, sellos que adviertan sobre los productos que exceden ciertos criterios establecidos o un etiquetado frontal.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización mundial de la salud. Enfermedades no transmisibles[Internet]. [Citado el 8 de febrero de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/es/
2. Obesidad y Sobrepeso [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2020 [citado el 11 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Namdar Irani M. Combate Contra la Obesidad y Sobrepeso. Santiago de Chile: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura; 2021.
4. Etiquetado de Alimentos [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021 [citado el 11 de febrero de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/food-labelling/es/>
5. Codex Alimentarius. 5th ed. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura; 2018.
6. Sistema de etiquetado frontal de alimentos y bebidas para México: una estrategia para la toma de decisiones saludables. Salud pública de Mex. [revistas en internet]. 2018 agosto [citado el 15 de febrero de 2021]; 60(4): 479-489. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342018000400024
7. Ramírez Izcoa A, Sánchez Sierra L, Mejía Irías C, Izaguirre González A, Alvarado Avilés C, Flores Moreno R et al. Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad infantil en escuelas públicas y privadas de Tegucigalpa, Honduras. Revista Chilena de Nutrición [Internet]. 2017 [citado el 11 de febrero de 2021];(2). Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182017000200007%20&script=sci_arttext
8. Cambizaca Mora G, Castañeda Abascal Ramos I, Sanabria G, Morocho Yaguana L. Factores que predisponen al sobrepeso y obesidad en estudiantes de colegios fiscales del cantón Loja-Ecuador. Revista Habanera de Ciencias Médicas [Internet]. 2016 [citado el 15 de febrero de 2021]. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2016000200004#:~:text=Resultados%3A%20el%20sobrepeso%20es%20tuvo%20presente,r%C3%A1pida%20y%20poca%20actividad%20f%C3%ADsica.

9. Secretaria de Salud. Encuesta de Demografía y Salud ENDESA. Maryland, USA: Gobierno de la República de Honduras; 2013.
10. Situación de la Salud, Honduras [Internet]. 2017 [citado el 11 de febrero de 2021]. Disponible en:
https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=documentos-estrategicos&alias=381-ccs-brief-honduras-2017-2021-1&Itemid=211
11. Programa Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Centroamérica Fase II. En Honduras el 52% tiene sobrepeso y 20% obesidad. Honduras [Internet]. 2015 [citado el 15 de febrero del 2021] Disponible en:
<https://www.sica.int/consulta/Noticia.aspx?Idn=96779&idm=1#:~:text=Seg%3BAN%20el%20documento%2C%20elaborado%20este,problemas%20de%20peso%20en%20Honduras.>
12. OPS Ecuador. Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud. Ecuador. [Internet] 2014. [citado el 15 de febrero del 2021] Disponible en:
https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificación-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360
13. Etiquetado Nutricional de Productos Alimenticios Preenvasados Para Consumo Humano para la Población A Partir de 3 Años de Edad. Consejo de Ministros de Integración Económica Centroamericana (COMIECO); 2010.
14. Velázquez Cortés S. Hábitos y Estilos de Vida Saludables [Internet]. Pachuca, México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; [citado el 25 de febrero de 2021]. Disponible en:

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/L-ECT103.pdf

15. Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades Indígenas Lencas [Internet]. Municipio de Yamaranguila, Departamento de Intibucá: Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud; 2016 [citado el 25 de febrero de 2021]. Disponible en:
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Cárcamo Vargas G, Mena Bastías C. Alimentación Saludable [Internet]. 1era ed. Fundación Dialnet; 2006 [citado el 25 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3993036>
17. M. Matsudo S. Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. 3era ed. Elsevier; 2012.
18. Calvo Fernández J, Gianzo Citores M. Los relojes biológicos de la alimentación [Internet]. 4ta ed. Madrid: Nutrición Hospitalaria; 2020 [citado el 27 de febrero de 2021]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700006
19. Cutipa Puma F. Asociación entre la adicción a los alimentos y la obesidad y sobrepeso en pacientes de consultorio externo de endocrinología del Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza [Internet]. Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2020 [citado el 27 de febrero de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10918/MCcupuf1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
20. Seguridad Alimentaria Nutricional, Conceptos Básicos [Internet]. 3era ed. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; 2011 [citado el 27 de febrero de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>

21. Kovalskys I, Cavagnari B, Zonis L, Favieri A, Guajardo V, Geraldi A et al. La pobreza como determinante de la calidad alimentaria en Argentina. Resultados del Estudio Argentino de Nutrición y Salud (EANS) [Internet]. 1st ed. Madrid: Nutrición Hospitalaria; 2020 [citado el 27 de febrero de 2021]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000100016&script=sci_arttext&tlng=en#B2
22. Factores Sociales y Culturales en la Nutrición [Internet]. [citado el 27 de febrero de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s08.htm#:~:text=Numerosos%20h%C3%A1bitos%20y%20costumbres%20alimentarias,%2C%20viajes%2C%20educaci%C3%B3n%2C%20etc>
23. Organización Mundial de la Salud. [Internet] Obesidad y Sobrepeso. Internacional. 2020. [citado el 19 de febrero de 2021] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
24. Duarte RM, Obesidad y sobrepeso: Una Epidemia Mundial. Rev. Med. Honduras [Internet] 2015 [citado el 19 de febrero de 2021] Disponible en: <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2015/pdf/Vol183-1-2-2015-2.pdf>
25. Reyes Ortiz, R., Otero Zamora, E., Pastrán Mairena, R., Herrera Monge, M. and Álvarez Bogantes, C., 2019. Análisis del sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez de León, Nicaragua. [ebook] Costa Rica: Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, p.13. [citado el 19 de febrero de 2021] Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/2370/237057357004/237057357004.pdf>
26. OPS Honduras, [Internet] Encuesta CAMDI inicia el proceso de vigilancia epidemiológica sobre diabetes. Honduras. 2015. [citado el 19 de febrero de 2021] Disponible en: https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_content&view=article

[&id=223:encuesta-camdi-inicia-proceso-vigilancia-epidemiologica-sobre-diabetes&Itemid=260](#)

27. Quirantes Moreno A, López Ramírez M, Hernández Meléndez E, Pérez Sánchez A. Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. 3era ed. La Habana, Cuba: Revista Cubana de Salud Pública;2009.
28. FAO, [Internet] Políticas y programas alimentarios para prevenir el sobrepeso y la obesidad. Internacional. 2018. [citado el 19 de febrero de 2021] Disponible en: <http://www.fao.org/3/i8156es/I8156ES.pdf>
29. Secretaria de salud, [Internet] Hospital Mario Rivas promueve campaña para prevenir la obesidad. Honduras, Tegucigalpa. 2019. [citado el 19 de febrero de 2021] Disponible en: <http://www.salud.gob.hn/site/index.php/component/k2/item/1424-hospital-mario-rivas-promueve-campana-para-prevenir-la-obesidad>
30. Aguirre A, Borneo M, El Khori S, Borneo R. Exploring the understanding of the term “ultra-processed foods” by young consumers. Food Research International [Internet]. 2019 [citado el 26 de febrero de 2021]; 115:535 - 540. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2018.09.059>
31. 2019. Alimentos y Bebidas Ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas. [ebook] Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud (OPS), p.72. [citado el 5 de marzo de 2021]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
32. Carretero C, Clotet R, Colomer Y, García de Fernando G, Frías J, Guamis B et al. informe sobre Clasificación de alimentos: El concepto “Ultraprocesados” [Internet]. Triptolemos.org. 2020 [citado el 26 de febrero de 2021]. Disponible en: <http://www.triptolemos.org/wp-content/uploads/2020/05/Alimentos-Ultraprocesados.pdf>
33. Escobar N. OPS/OMS Ecuador - Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud | OPS/OMS [Internet]. Pan American Health

- Organization / World Health Organization. 2021 [citado el 26 de febrero de 2021]. Disponible en: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360#:~:text=Productos%20comestibles%20procesados%3A%20se%20refieren,hacerlos%20m%C3%A1s%20agradables%20o%20atractivos
34. ¿Qué es la Educación Alimentaria y Nutricional? [Internet]. Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional para América Latina y el Caribe. 2013 [citado el 27 de febrero de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/es/>
35. La Importancia de la Educación Nutricional [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; [citado el 27 de febrero de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc0000147.pdf>
36. Cómo Usar la Etiqueta de Información Nutricional. [Internet]. Estados Unidos: Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA); [citado el 25 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.fda.gov/media/80651/download>
37. Carballo Herrera A, Villareal Gómez A, del Toro Martínez J. La Etiqueta Nutricional, Política de Seguridad Alimentaria [Internet]. 1era ed. Cartagena, Colombia: Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal; 2012 [citado el 25 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/268/26823176008.pdf>
38. González Santana S, Romero González J, Tamer Salcido M, Guerra Jaime A. Un Estudio del Etiquetado Nutricional [Internet]. Juárez, México: Revista Cultura Científica y Tecnológica; 2012 [citado el 25 de febrero de 2021]. Disponible en: <http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/170/164>

39. Rodríguez H, Sánchez I. Las Etiquetas Nutricionales y Su Influencia en las Decisiones de Compras. Revista Científica y Tecnológica UPSE [Internet]. 2016 [citado el 25 de febrero de 2021];(3):9. Disponible en: <https://incyt.upse.edu.ec/ciencia/revistas/index.php/rctu/article/view/205/pdf>
40. Cáez Ramírez G, Casas Forero N. Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria [Internet]. 2da ed. Chía, Colombia; 2007 [citado el 25 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/693/776>
41. C. Monthedoro, L. Quesquén, L. Carlota. Factores Asociados a la decisión de lectura de etiquetas de alimentos por consumidores de la ciudad de Lima-Perú en el 2015. Lima, Perú [Internet]. 2015 [Citado el 26 de marzo de 2021] Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/620781/Tesis%20final.%20Angela%20Cornejo.%20Libia%20Liza.pdf?sequence=10&isAllowed=y>
42. Loria Kohen V., Pérez Torres A., Fernández Fernández A., Villarino Sanz, M. Rodríguez Duran D. et al. Análisis de las encuestas sobre etiquetado nutricional realizadas en el Hospital La paz de Madrid durante la 9ª edición del “Día Nacional de la Nutrición.” Nutr Hosp. [Internet] 2011 [26/3/2021]; 26 (1): 97-106. [citado el 26 de marzo de 2021]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n1/originales_4.pdf
43. Roitman Eg. Evaluación del grado de lectura e interpretación del rotulado. [Internet]; 2012. Acceso 26 de marzo de 2021. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8906/tesis840.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
44. Baudin FA RM. comprensión de los consumidores del etiquetado nutricional para la compra de alimentos envasados. [Internet]; 2020. Acceso 26 de marzo de 2021. Disponible en:

[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_3_08._-RENC-D-19-0041\(1\).pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_3_08._-RENC-D-19-0041(1).pdf)

- 45.L. López, S. Restrepo. Etiquetado nutricional, una mirada desde los consumidores de alimentos. Medellín, Colombia. [Internet]. 2014 [Citado el 26 de marzo de 2021] Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/23420/19286>
46. Leiva F, Rosali T. Nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes del instituto de educación superior tecnológico público Naranjillo Tingo María [Internet]. Tingo María Perú; 2017 [citado el 26 de marzo de 2021]. Disponible en http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/703/T047_44405962_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado

Consentimiento Informado



Somos estudiantes de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Tecnológica Centroamericana (UNITEC) en Tegucigalpa. Actualmente cursamos el servicio social comunitario y estamos realizando una investigación acerca de la comprensión e importancia del etiquetado nutricional en productos procesados. La presente encuesta tiene como propósito recolectar información para identificar el nivel de comprensión e importancia dado a las etiquetas nutricionales en los productos procesados por los consumidores en las ciudades de Tegucigalpa y Catacamas, Honduras.

Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no en la investigación. Si usted quiere cambiar su idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado participar en el estudio lo puede hacer.

Si accede a participar en esta investigación tendrá que llenar el formulario a continuación llamado: Comprensión del Etiquetado Nutricional en los Productos Procesados, con el fin de medir la importancia que dan al Etiquetado Nutricional.

La información que nos brinde será manejada de forma confidencial y solo será usada para los fines de esta investigación.

Agradecemos su tiempo y participación. Si tiene alguna pregunta, duda o consulta nos puede contactar al siguiente correo electrónico: k_montiel@unitec.edu

Ante lo expuesto anteriormente. ¿Desea participar en el estudio?

Sí_____

No_____

Anexo 2: Encuesta

1. Sexo
 - a. Femenino _____
 - b. Masculino _____
2. ¿Cuál es su rango de edad?
 - a. 18-30 _____
 - b. 30-50 _____
 - c. 50-60 _____
3. ¿Cuál es su nivel de estudio completado?
 - a. Primaria _____
 - b. Secundaria _____
 - c. Universitario _____
 - d. Técnico _____
4. ¿Cuál es su ocupación?

5. ¿Cuál es su lugar de residencia?
 - a. Tegucigalpa _____
 - b. Catacamas _____
6. ¿Cuándo compra un producto lee el etiquetado nutricional de los alimentos?
 - a. Sí _____
 - b. No _____

7. Si su respuesta fue sí, ¿Qué es a lo que más presta atención cuando lee el etiquetado nutricional de un alimento? Puede seleccionar más de una opción.

- a. En las calorías del alimento _____
- b. En la lista de ingrediente del alimento _____
- c. En las Ingestas Dietéticas de Referencia del alimento _____
- d. En la fecha de caducidad del alimento _____

8. ¿Usted compra productos alimenticios que pueden tener influencia en su salud?

- a. Sí _____
- b. No _____

9. ¿Le influye la información del envase o etiqueta nutricional de un alimento?

- a. Sí _____
- b. No _____

10. ¿Cuándo escoge un producto alimenticio que valora más? Puede elegir más de una opción.

- a. Diseño _____
- b. Presentación del envase _____
- c. Información nutricional _____
- d. Imagen de la etiqueta _____
- e. Sabor del alimento _____
- f. Precio del alimento _____

11. ¿Conoce la función de las etiquetas nutricionales?

a. Sí_____

b. No_____

12. ¿Qué tan comprensible es la información nutricional que se encuentra en los alimentos?

a. Buena_____

b. Regular_____

c. Mala_____

13. ¿Con que frecuencia lee la etiqueta nutricional para conocer si un producto alimenticio es más saludable que otro?

a. Siempre_____

b. Rara vez_____

c. A veces_____

d. Nunca_____

14. En caso de que nunca lee la etiqueta nutricional de un alimento, ¿A qué se debe?

a. No la comprende_____

b. No le da importancia_____

c. No logra leerla debido a su tamaño_____

15. Al momento de escoger un alimento ¿Qué es a lo que más le presta atención? Puede elegir más de una opción.

a. Sus calorías_____

b. Sus grasas_____

- c. Sus carbohidratos_____
- d. Sus proteínas_____
- e. Sus vitaminas y minerales_____

16. ¿Considera que leer la lista de ingredientes de un alimento es útil para? Puede elegir más de una opción.

- a. Ver si el alimento puede provocar algún tipo de alergia_____
- b. Ver si el alimento es nutritivo_____
- c. Conocer como está hecho el producto_____

17. ¿Conoce los alimentos alérgenos?

- a. Sí_____
- b. No_____

18. Si su respuesta fue sí, seleccione los alimentos alérgenos que usted conozca

- a. Cereales que contengan gluten_____
- b. Huevos y lácteos_____
- c. Azúcar, soya y frutas con cáscara_____
- d. Pescados y sus productos derivados_____
- e. Nueces y sus productos derivados_____

19. ¿Considera que un producto es saludable si contiene grasas saturadas y trans?

- a. Sí_____
- b. No_____

20. ¿Considera que un producto es saludable si contiene azúcares añadidos?

a. Sí_____

b. No_____

21. Un producto al ser considerado “light”, ¿significa directamente que es sano?

a. Sí_____

b. No_____

22. ¿Cómo considera que es su nivel de educación nutricional?

a. Bajo_____

b. Medio_____

c. Alto_____

23. ¿Realiza actividad física?

a. Sí_____

b. No_____

c. A veces_____

24. ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física?

a. 1-2 veces por semana_____

b. 3-5 veces por semana_____

c. Todos los días_____

d. No realiza actividad física_____