

Cuando la etiqueta habla: decisiones alimentarias en tiempos de ultraprocesados

Quando o rótulo fala: escolhas alimentares em tempos de alimentos ultraprocessados

Donovan Casas Patiño¹, Alexa Adanae Quiroz Melendez¹, Alejandra Rodríguez Torres¹, Paulina Bautista Adaya¹, Guadalupe Cervantes Moreno¹, Marleny Gallegos López¹, Hanna García Rojas¹, Melani Hernández Hernández¹, Frida Salvador Sandoval¹, Adamaris Serrano Flores¹, Viridiana Zetina Arzate¹, Ian Dereck Casas Rodríguez¹

¹Centro Universitario UAEM Amecameca. Universidad Autónoma del Estado de México.

Resumen

En las últimas décadas, la ingesta habitual de alimentos de fórmula industrial en México han mostrado una tendencia ascendente, vinculándose con la mayor prevalencia de padecimientos crónicos como el sobrepeso y obesidad. En respuesta a este contexto epidemiológico, el etiquetado nutrimental frontal, implementado de manera oficial en 2022, fue diseñado como una intervención de salud pública para fortalecer la toma de decisiones alimentarias basadas en información clara y comprensible. El presente artículo de divulgación científica expone los hallazgos de una revisión sistemática de literatura publicada entre 2015 y 2025, con el objetivo de analizar el nivel de conocimiento, comprensión y uso del etiquetado nutrimental por parte de la población, así como su influencia en las decisiones de compra. Por lo tanto, se realizó una búsqueda en bases de datos académicas en Redalyc y Google Scholar, utilizando palabras clave relacionadas con impacto, consumo, alimentos procesados, prevención y elección saludable. Tras aplicar criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron seis estudios para análisis exhaustivo. Los resultados muestran que, aunque el etiquetado frontal mejora la identificación de productos con exceso de azúcares, sodio y grasas saturadas, persisten limitaciones en la comprensión crítica de la información nutricional, especialmente en poblaciones con menor educación nutricional. La literatura analizada indica que el etiquetado nutrimental es un recurso útil para orientar al consumidor; no obstante, su eficacia resulta limitada cuando se implementa de manera aislada. Su efectividad real depende del nivel de educación nutricional de la población y de la implementación de acciones formativas adicionales en el ámbito de la salud. Fomentar una interpretación crítica y reflexiva de las etiquetas se perfila, por tanto, como un elemento clave para favorecer elecciones alimentarias más adecuadas y fortalecer la prevención de enfermedades crónicas en México.

Palabras clave: Etiquetado de Alimentos, procesamiento Industrial de Alimentos, salud Pública, enfermedad Crónica, educación en Salud.

Resumo

Nas últimas décadas, o consumo regular de alimentos processados no México tem apresentado uma tendência crescente, associada ao aumento da prevalência de doenças crônicas como sobrepeso e obesidade. Em resposta a esse contexto epidemiológico, a rotulagem nutricional frontal, implementada oficialmente em 2022, foi concebida como uma intervenção de saúde pública para fortalecer a escolha alimentar com base em informações claras e compreensíveis. Este artigo científico apresenta os resultados de uma revisão sistemática da literatura publicada entre 2015 e 2025, com o objetivo de analisar o nível de conhecimento, compreensão e uso da rotulagem nutricional pela população, bem como sua influência nas decisões de compra. Para tanto, foi realizada uma busca em bases de dados acadêmicas como Redalyc e Google Scholar, utilizando palavras-chave relacionadas a impacto, consumo, alimentos processados, prevenção e escolhas saudáveis. Após a aplicação de critérios de inclusão e exclusão, seis estudos foram selecionados para análise aprofundada. Os resultados mostram que, embora a rotulagem frontal melhore a identificação de produtos com excesso de açúcares, sódio e gorduras saturadas, ainda persistem limitações na compreensão crítica das informações nutricionais,

especialmente entre populações com menor nível de educação nutricional. A literatura analisada indica que a rotulagem nutricional é um recurso útil para orientar os consumidores; no entanto, sua eficácia é limitada quando implementada isoladamente. Sua verdadeira eficácia depende do nível de educação nutricional da população e da implementação de iniciativas educativas adicionais no setor da saúde. Portanto, promover uma interpretação crítica e reflexiva dos rótulos surge como um elemento-chave para fomentar escolhas alimentares mais adequadas e fortalecer a prevenção de doenças crônicas no México.

Palavras-chave: Rotulagem de Alimentos; Processamento Industrial de Alimentos; Saúde Pública; Doenças Crônicas; Educação em Saúde.

Introducción

Hoy, hacer el supermercado en México implica enfrentarse a anaqueles llenos de productos de formulación industrial, con empaques coloridos, promesas atractivas y etiquetas que, a primera vista, pueden parecer complejas. En las últimas décadas, el consumo de estos alimentos altamente procesados, ricos en azúcares, sodio y grasas, ha aumentado de manera rápida (Marrón-Ponce *et al.*, 2018). Esta transformación en la manera de alimentarnos no es menor: se relaciona con el crecimiento de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes, cuya prevalencia en adultos mexicanos alcanzó 18.3% según la ENSANUT 2022 (Shamah-Levy *et al.*, 2023).

Debido a esta problemática, el etiquetado nutrimental frontal surgió como una estrategia de salud pública diseñada para responder a una pregunta sencilla pero poderosa; ¿sabemos realmente qué estamos comiendo? Desde la modificación de la NOM-051 en 2020 (Diario Oficial de la Federación, 2020), los productos que exceden ciertos niveles de azúcares, sodio, grasas saturadas o calorías deben portar sellos de advertencia visibles. La intención es clara: transformar información técnica en señales comprensibles que ayuden a tomar decisiones más informadas.

Experiencias previas en América Latina, como el caso chileno, han mostrado que los sistemas de advertencia frontal pueden influir en las decisiones de compra al hacer más evidentes los excesos nutricionales (Cea, Vargas Lucero y Contreras, 2019). Sin embargo, el impacto real del etiquetado no depende únicamente de su presencia en el empaque. La comprensión, la educación nutricional y la forma en que las personas

interpretan estos mensajes también juegan un papel central (Contreras Manzano, 2020; Vanoye-Eligio *et al.*, 2022). Por lo tanto, el presente trabajo tuvo como objetivo analizar, a través de una revisión sistemática de literatura publicada entre 2015 y 2025, qué tanto conoce y utiliza la población el etiquetado nutrimental, cómo influye en sus decisiones de compra y cuál es su potencial para contribuir a la prevención de enfermedades crónicas en México. Más allá de los sellos y los octágonos, la pregunta de fondo es si la información disponible realmente se traduce en elecciones más saludables.

Metodología

Para comprender qué tan efectivo es el etiquetado nutrimental y cómo influye en las decisiones de compra, se realizó una revisión sistemática de literatura científica. Este tipo de revisión permite analizar de manera ordenada y crítica los estudios existentes sobre un tema específico, identificando tendencias, coincidencias y vacíos de conocimiento.

La búsqueda de información se llevó a cabo en bases de datos académicas como Redalyc y Google Scholar, seleccionadas por su amplia cobertura de investigaciones nacionales e internacionales en el ámbito de la salud pública y la nutrición. Se utilizaron palabras clave relacionadas con etiquetado nutrimental, alimentos procesados, consumo, salud pública, prevención, decisiones de compra y educación nutricional.

Se estableció como criterio temporal el periodo 2015–2025, con el objetivo de analizar la evolución reciente del etiquetado nutrimental y su impacto antes y después de

la implementación del sistema de sellos frontales en México.

Inicialmente se identificaron diez estudios potencialmente relevantes. Tras una revisión de títulos y resúmenes, y aplicando criterios de inclusión, como pertinencia temática, claridad metodológica y enfoque en comprensión o uso del etiquetado, se seleccionaron seis artículos para análisis detallado. Se excluyeron investigaciones que no abordaban directamente el conocimiento, interpretación o impacto del etiquetado en decisiones alimentarias. Finalmente, se analizaron variables como: nivel de comprensión del etiquetado, influencia en la decisión de compra, percepción del consumidor, educación nutricional y resultados reportados en salud pública. Este enfoque permitió construir una visión integral sobre el papel del etiquetado nutrimental como herramienta de información y prevención en el contexto mexicano.

Resultados

El análisis de los seis estudios seleccionados (tabla 1) permitió identificar patrones consistentes en torno al conocimiento, comprensión y uso del etiquetado nutrimental. En términos generales, la evidencia muestra que el sistema de advertencia frontal facilita la identificación rápida de productos con exceso de azúcares, sodio, grasas saturadas y calorías, en comparación con esquemas

previos más complejos. Los sellos frontales resultan visualmente más accesibles y comprensibles, particularmente cuando el consumidor dispone de poco tiempo para decidir.

Sin embargo, la revisión también evidenció que comprender no siempre significa cambiar. Aunque una proporción importante de consumidores reconoce los sellos y entiende su significado básico, el impacto en la decisión final de compra depende de múltiples factores: hábitos previos, precio del producto, preferencias personales y estrategias de mercadotecnia presentes en el empaque.

Otro hallazgo relevante fue la relación entre nivel educativo y uso del etiquetado. Los estudios coinciden en que las personas con mayor educación nutricional tienden a consultar con mayor frecuencia la información nutrimental y a utilizarla de manera más crítica. En contraste, en poblaciones con menor alfabetización alimentaria persisten dificultades para interpretar el tamaño de porción, el contenido real de azúcares añadidos o la diferencia entre ingredientes naturales y artificiales.

Asimismo, algunos estudios reportaron cambios autorreferidos en el comportamiento de compra tras la implementación del etiquetado frontal, como la elección de productos con menos sellos o la reducción en la compra de bebidas azucaradas. No obstante, la magnitud de estos cambios varía según el contexto social y económico.

Tabla 1. Estudios incluidos en la revisión sistemática (2015–2025)

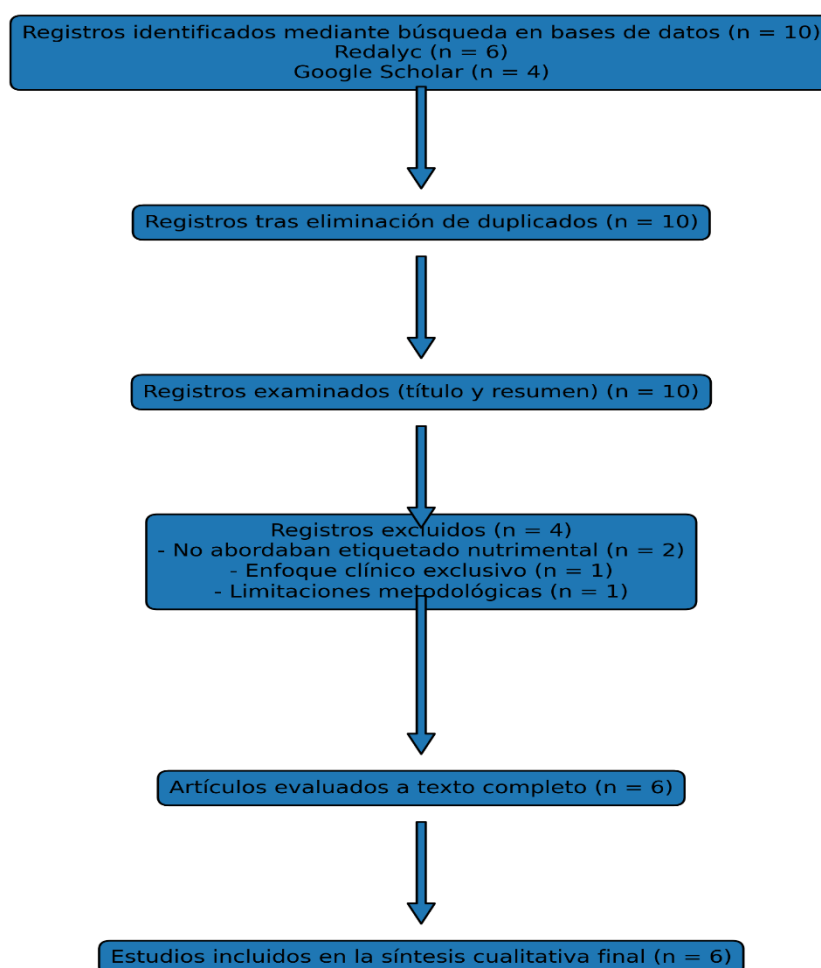
Autor(es)	Año	País	Tipo de estudio	Población	Principales hallazgos
Cea, Vargas Lucero & Contreras	2019	Chile	Estudio experimental	Consumidores adultos	El etiquetado frontal influyó en la decisión de compra al visibilizar excesos de azúcares y grasas.
Urquiaga et al.	2014	Chile	Análisis crítico	Consumidores generales	La utilidad del etiquetado depende de claridad, regulación y comprensión del consumidor.
Vanoye-Eligio et al.	2022	México	Estudio transversal	Población adulta	Nivel moderado de conocimiento; dificultades en identificar azúcares añadidos.
Contreras Manzano	2020	México	Revisión documental	Consumidores mexicanos	La educación nutricional es clave para interpretar correctamente el etiquetado.
Marrón-Ponce et al.	2018	México	Análisis de consumo	Hogares mexicanos	Incremento sostenido en compra de alimentos altamente procesados.
Tolentino-Mayo	2023	México	Análisis	Adultos	Reporte de cambios en decisiones de

et al.			ENSANUT	mexicanos	compra tras implementación del etiquetado frontal.
--------	--	--	---------	-----------	--

La tabla 1. Muestra la síntesis de los estudios incluidos en la revisión sistemática (2015–2025). La tabla resume autoría, año, país, diseño metodológico, población analizada y principales hallazgos relacionados con el conocimiento, comprensión e impacto del etiquetado nutrimental frontal en decisiones de compra y consumo de alimentos altamente procesados.

En conjunto, los resultados muestran que el etiquetado frontal mejora la visibilidad de la información nutricional y puede influir en las decisiones de compra, pero su efectividad depende del nivel de comprensión, del entorno alimentario y de estrategias educativas complementarias (imagen 1).

Imagen 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios según PRISMA 2020.



La figura 1 muestra las fases de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de los estudios considerados en la revisión sistemática (2015–2025). Se identificaron 10 registros en bases de datos (Redalyc y Google Scholar); tras el proceso

de cribado por título y resumen se excluyeron 4 estudios por no cumplir criterios de pertinencia temática o metodológica. Finalmente, 6 artículos fueron evaluados a texto completo e incluidos en la síntesis cualitativa final.

Discusión

Los resultados de esta revisión sistemática permiten observar coincidencias y matices importantes entre los estudios analizados. En primer lugar, la evidencia internacional, particularmente el estudio experimental desarrollado en Chile por Cea, Vargas Lucero y Contreras (2019), demuestra que los sistemas de advertencia frontal pueden influir de manera significativa en la decisión de compra al hacer visibles los excesos de azúcares y grasas. Este hallazgo respalda la lógica sanitaria que sustenta el modelo mexicano, basado en advertencias claras y directas.

No obstante, el análisis crítico realizado por Urquiaga et al. (2014) advierte que la efectividad del etiquetado no depende únicamente de su presencia visual, sino también de su diseño, credibilidad regulatoria y comprensión por parte del consumidor. Esta perspectiva complementa los hallazgos más recientes en México, donde el impacto del etiquetado frontal parece estar mediado por factores educativos y contextuales.

En el ámbito nacional, Vanoye-Eligio et al. (2022) reportaron un nivel moderado de conocimiento del etiquetado nutrimental en población mexicana, pero identificaron dificultades para reconocer azúcares añadidos y comprender la información detallada. Estos resultados coinciden con lo señalado por Contreras Manzano (2020), quien enfatiza que la educación nutricional constituye un elemento determinante para que el etiquetado cumpla su función informativa. Ambos estudios sugieren que la alfabetización alimentaria actúa como variable moduladora entre la información disponible y la conducta final de compra.

Por su parte, el análisis de consumo realizado por Marrón-Ponce et al. (2018) documenta un incremento sostenido en la adquisición de alimentos altamente procesados en los hogares mexicanos, lo que contextualiza la necesidad estructural del etiquetado como medida de política pública. En línea con ello, los datos derivados de ENSANUT analizados por Tolentino-Mayo et al. (2023) indican cambios autorreportados en decisiones de compra tras la

implementación del etiquetado frontal, como elegir productos con menos sellos o evitar ciertos artículos. Aunque estos cambios aún requieren evaluación longitudinal para determinar su sostenibilidad, sugieren un efecto inicial positivo.

Comparativamente, los estudios internacionales muestran impactos más marcados en entornos donde el etiquetado se acompaña de campañas de comunicación intensiva, mientras que en México la evidencia apunta a un proceso gradual de apropiación social. Esto permite sostener que el etiquetado frontal es una condición necesaria para mejorar el entorno alimentario, pero no suficiente por sí sola. Tal como señalan Contreras Manzano (2020) y Vanoye-Eligio et al. (2022), su efectividad real depende de estrategias educativas complementarias y de la consolidación de una cultura de lectura crítica de etiquetas.

Los autores coinciden en que el etiquetado frontal mejora la visibilidad de la información nutrimental y puede influir en la conducta del consumidor; sin embargo, la magnitud de su impacto está condicionada por factores estructurales, educativos y socioeconómicos. La discusión converge en un punto central: transformar información en acción requiere no solo regulación, sino también alfabetización nutricional sostenida.

Conclusiones

La revisión realizada permite concluir que el etiquetado nutrimental frontal representa un avance importante dentro de la política alimentaria mexicana. Los sellos de advertencia facilitan la identificación de productos con exceso de nutrientes críticos y pueden influir en la toma de decisiones al momento de la compra. No obstante, su impacto no es automático: depende del nivel de educación nutricional de la población y de factores como los hábitos de consumo, el precio y las estrategias de mercadotecnia.

En un escenario caracterizado por el aumento sostenido del consumo de alimentos altamente procesados y la elevada prevalencia de enfermedades crónicas, el etiquetado frontal debe comprenderse como parte de una estrategia integral de salud

pública. Si bien existen indicios de cambios en las decisiones de compra tras su implementación, su efectividad a largo plazo requerirá el fortalecimiento de políticas complementarias y programas permanentes de educación alimentaria. Por lo tanto, el etiquetado frontal no solo proporciona información, sino que abre la posibilidad de una elección más consciente. Transformar esa información en acciones cotidianas sostenidas constituye el verdadero reto para avanzar hacia una mejor salud nutrimental en México.

Referencias

- Cea, J., Vargas Lucero, C., & Contreras, F. (2019). Decisión de compra del consumidor: Efecto del etiquetado chileno de alimentos. *Estudios Gerenciales*, 35(152), 360–370. <https://doi.org/10.18046/j.estger.2019.152.3263>
- Contreras Manzano, A. (2020). Etiquetado nutrimental frontal en México: avances y desafíos para la salud pública. *Salud Pública de México*, 62(6), 693–695. <https://doi.org/10.21149/11843>
- Diario Oficial de la Federación. (2020, 27 de marzo). *Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados—Información comercial y sanitaria*. Secretaría de Economía. <https://www.dof.gob.mx>
- Marrón-Ponce, J. A., Tolentino-Mayo, L., Hernández-F., M., & Batis, C. (2018). Trends in ultra-processed food purchases from 2012 to 2016 in Mexican households. *Nutrients*, 10(12), 1817. <https://doi.org/10.3390/nu10121817>
- Shamah-Levy, T., Romero-Martínez, M., Barrientos-Gutiérrez, T., Cuevas-Nasu, L., Bautista-Arredondo, S., Colchero, M. A., Gaona-Pineda, E. B., Lazcano-Ponce, E., & Rivera-Dommarco, J. A. (2023). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022: Resultados nacionales. *Salud Pública de México*, 65(Supl 1), S1–S123. <https://doi.org/10.21149/14807>
- Tolentino-Mayo, L., Marrón-Ponce, J. A., Hernández-F., M., & Batis, C. (2023). Changes in food purchasing decisions after the implementation of front-of-package warning labels in Mexico: Evidence from ENSANUT. *Salud Pública de México*, 65(3), 322–330. <https://doi.org/10.21149/14487>
- Urquiaga, I., Lamarca, M., Jiménez, P., Echeverría, G., & Leighton, F. (2014). ¿Podemos confiar en el etiquetado nutricional de los alimentos en Chile? *Revista Médica de Chile*, 142(6), 775–781. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872014000600012>
- Vanoye-Eligio, M., Del Rosario Martín-Canché, B., Torres-Sauri, K. A., & García-Vela, J. A. (2022). Conocimiento del etiquetado nutricional y contenido de azúcares añadidos en alimentos procesados en Campeche, México. *Revista Biomédica*, 33(2), 85–95. <https://doi.org/10.32776/revbiomed.v33i2.1021>



REVISTA SABER E SAÚDE

Santa Casa de Ourinhos/SP

Centro de Ensino "Eliska Sedlák"

v. 2, n. 2, abr-jun, 2026

ISSN 3086-2760

