

¿Sabemos realmente lo que comemos? El impacto del etiquetado nutrimental en jóvenes universitarios

Será que realmente sabemos o que comemos? O impacto da rotulagem nutricional nos estudantes universitários

Donovan Casas Patiño¹, Alexa Adanae Quiroz Melendez¹, Alejandra Rodríguez Torres¹, Carolina Maldonado Águila¹, Yoselyn Abril Sánchez Sánchez¹, Roberto Arturo Santamarina Carlillo¹, Fernanda León Hernández¹, Daniela Fernanda Vázquez Sánchez¹, Marcos Jasiel Jaimes Obispo¹, Brisna Aurora Ayala Sanchez¹, Emily Fernanda Contreras Barrera¹ Ian Dereck Casas Rodríguez¹

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

Resumen

El etiquetado nutrimental frontal se ha vuelto una herramienta fundamental para ayudarnos a tomar decisiones más saludables al momento de elegir qué comer. Esto cobra especial importancia en México, donde enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y la hipertensión afectan cada vez a más personas y representan un serio desafío para la salud pública. En este artículo exploramos qué tanto comprenden y utilizan esta información estudiantes de distintas licenciaturas de la Universidad Autónoma del Estado de México. Para ello, se aplicó un cuestionario que permitió conocer qué saben sobre el propósito de las etiquetas, cómo interpretan sellos como “Exceso de azúcares” o “Exceso de sodio” y si realmente consultan esta información antes de consumir productos procesados. Los resultados muestran una realidad interesante, por ejemplo, aunque muchos estudiantes reconocen que el etiquetado es importante, no siempre lo leen y, cuando lo hacen, no siempre saben interpretarlo correctamente. Existe una clara distancia entre saber que es relevante y usarlo de manera práctica en la vida diaria. Estos resultados muestran la necesidad de fortalecer la educación alimentaria entre los jóvenes. No basta con que la información esté disponible y regulada como lo establece la NOM-051; también es necesario desarrollar habilidades para comprenderla y utilizarla de forma crítica. Además, se debe promover una cultura de lectura consciente de las etiquetas puede ser un paso importante hacia decisiones más informadas y una mejor salud a largo plazo.

Palabras clave: Etiquetado frontal; jóvenes universitarios; educación alimentaria; salud pública; NOM-051.

Resumo

A rotulagem nutricional frontal tornou-se uma ferramenta fundamental para nos ajudar a fazer escolhas alimentares mais saudáveis. Isso é especialmente importante no México, onde doenças como obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão afetam cada vez mais pessoas e representam um sério desafio para a saúde pública. Neste artigo, exploramos o quanto estudantes de diversos cursos de graduação da Universidade Autónoma do Estado do México compreendem e utilizam essas informações. Para isso, foi aplicado um questionário para determinar o conhecimento dos alunos sobre a finalidade dos rótulos, como interpretam advertências como "Excesso de Açúcares" ou "Excesso de Sódio" e se realmente consultam essas informações antes de consumir produtos processados. Os resultados revelam uma realidade interessante: embora muitos alunos reconheçam a importância da rotulagem, nem sempre a leem e, quando leem, nem sempre sabem interpretá-la corretamente. Há uma clara lacuna entre saber que a informação é relevante e utilizá-la na prática no dia a dia. Esses resultados demonstram a necessidade de fortalecer a educação nutricional entre os jovens. Não basta que a informação esteja disponível e regulamentada, conforme estabelecido pela NOM-051; É também necessário desenvolver habilidades para compreender e utilizar a informação de forma crítica. Além disso, promover uma cultura de leitura atenta dos rótulos pode ser um passo importante para decisões mais informadas e uma melhor saúde a longo prazo.

Palavras-chave: Rotulagem frontal da embalagem; estudantes universitários; educação alimentar; saúde pública; NOM-051.

1. Introducción

En México, hablar de alimentación es también hablar de salud pública. En las últimas décadas, el aumento en el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados ha contribuido al crecimiento sostenido de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes tipo 2 y la hipertensión, que hoy representan uno de los principales desafíos sanitarios del país (OMS, 2015; Hawkes, 2013). Frente a esta problemática, el etiquetado nutrimental frontal se ha consolidado como una estrategia diseñada para ayudar a la población a identificar, de manera rápida y clara, los productos con exceso de azúcares, sodio o grasas saturadas.

En 2020, México implementó la modificación de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, estableciendo el uso obligatorio de sellos de advertencia en la parte frontal de los envases. Esta política se basa en el modelo de perfil de nutrientes promovido por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) y busca reducir la complejidad de la información nutricional tradicional, facilitando decisiones en el punto de compra. La evidencia reciente respalda la utilidad de estos sistemas. Estudios en población mexicana han mostrado que los sellos de advertencia permiten identificar con mayor claridad productos menos saludables en comparación con esquemas previos (Sagaceta-Mejía *et al.*, 2022). Asimismo, investigaciones publicadas entre 2021 y 2024 sugieren que el etiquetado frontal puede influir en la intención de compra y reducir el consumo de productos con alto contenido de nutrimentos críticos (Cruz-Casarrubias *et al.*, 2021; Villaverde *et al.*, 2023; Cruz-Casarrubias *et al.*, 2024). La Organización Mundial de la Salud reconoce este tipo de etiquetado interpretativo como una medida costo-efectiva para mejorar los entornos alimentarios (WHO, 2023). Sin embargo, que la información esté disponible no garantiza su comprensión ni su uso cotidiano. La literatura ha señalado que muchos

consumidores reconocen la importancia del etiquetado, pero no siempre lo leen o no saben interpretarlo adecuadamente (Grunert y Wills, 2007; FDA, 2024). Esta brecha entre información y práctica resulta especialmente relevante en la población universitaria, etapa en la que se consolidan hábitos alimentarios y donde el consumo de productos empaquetados suele ser frecuente. Por lo tanto, el objetivo del presente trabajo fue analizar el nivel de conocimiento, interpretación y uso del etiquetado nutrimental frontal en estudiantes de distintas licenciaturas de la Universidad Autónoma del Estado de México, con el fin de identificar posibles dificultades en su comprensión y reflexionar sobre la necesidad de fortalecer la educación alimentaria en jóvenes. Comprender cómo interactúan los universitarios con esta herramienta regulatoria permitió evaluar su impacto real en el contexto académico y aportar evidencia para el diseño de estrategias educativas orientadas a promover decisiones más conscientes, informadas y favorables para la salud a largo plazo.

2. Metodología

El estudio se llevó a cabo mediante un diseño descriptivo de corte transversal con el propósito de conocer el nivel de comprensión y uso del etiquetado nutrimental frontal en estudiantes universitarios. La población participante estuvo conformada por alumnos de distintas licenciaturas de la Universidad Autónoma del Estado de México, incluyendo Nutrición, Lengua y Literatura Hispánica, Derecho, Contaduría, Administración de Empresas y Medicina Veterinaria y Zootecnia.

Se aplicó un cuestionario estructurado titulado “*Entendemos lo que comemos*”, diseñado para evaluar conocimientos básicos sobre el etiquetado nutrimental, interpretación de sellos de advertencia como “Exceso de azúcares” y “Exceso de sodio”, así como hábitos de consulta de esta información antes de consumir productos

procesados. El instrumento incluyó preguntas de opción múltiple orientadas a identificar si los estudiantes comprendían el propósito del etiquetado, su utilidad para la salud y su aplicación práctica en la vida cotidiana. En total se obtuvieron 285 respuestas válidas. Posteriormente, los datos fueron sistematizados y analizados de forma descriptiva mediante el cálculo de frecuencias y porcentajes, lo que permitió identificar patrones generales de conocimiento e interpretación.

Durante el proceso de recolección se presentaron algunas limitaciones, como problemas de conectividad y resistencia inicial de algunos estudiantes a participar; sin embargo, se aseguró la confidencialidad de la información y el carácter exclusivamente académico del estudio. Esta metodología permitió obtener un panorama claro sobre la relación entre los jóvenes universitarios y el etiquetado nutrimental frontal en su contexto cotidiano.

Consideraciones éticas

El estudio se desarrolló bajo principios de confidencialidad, voluntariedad y respeto a la autonomía de los participantes. Antes de responder el cuestionario, los estudiantes fueron informados sobre el objetivo de la investigación, el uso exclusivamente académico de los datos y el carácter anónimo de sus respuestas. No se recopilaban datos personales sensibles ni información que permitiera identificar a los participantes. La participación fue completamente voluntaria y los estudiantes pudieron retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna.

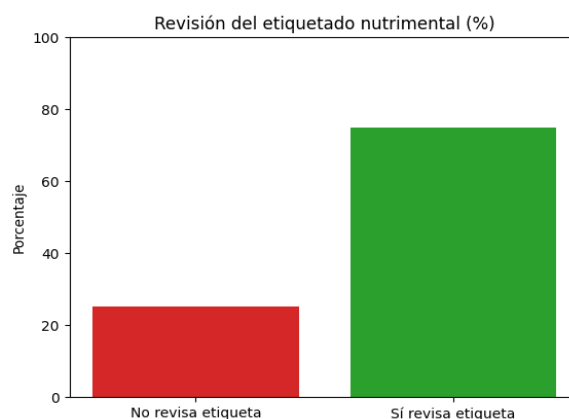
3. Resultados

La aplicación del cuestionario a 285 estudiantes universitarios permitió obtener un panorama claro sobre el nivel de conocimiento y uso del etiquetado nutrimental frontal en esta población.

Los resultados mostraron que, aunque el tema es reconocido como importante, su uso práctico es limitado. Un 25% de los estudiantes señaló que consume alimentos procesados sin revisar la etiqueta nutrimental (gráfico 1). Por otra parte, el 50% indicó que

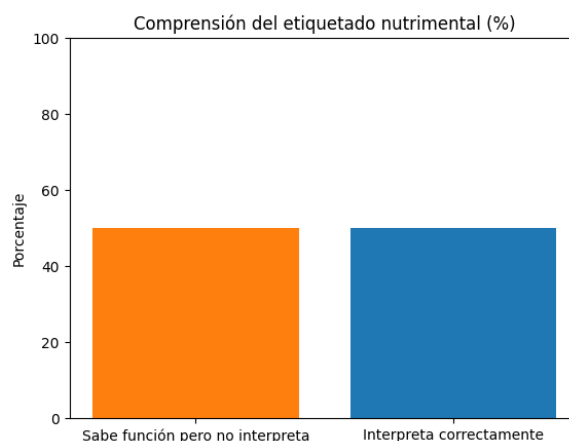
sabe para qué sirve el etiquetado, pero reconoció no saber interpretarlo correctamente (gráfico 2). Esto revela una brecha significativa entre el reconocimiento de su importancia y la capacidad real para utilizarlo como herramienta de decisión.

Gráfico 1.



El gráfico 1 muestra la consulta del etiquetado nutrimental en estudiantes universitarios ($n = 285$): 25% no lo revisa y 75% sí lo consulta. Fuente: elaboración propia, con datos obtenidos mediante cuestionario aplicado en la Universidad Autónoma del Estado de México.

Gráfico 2.



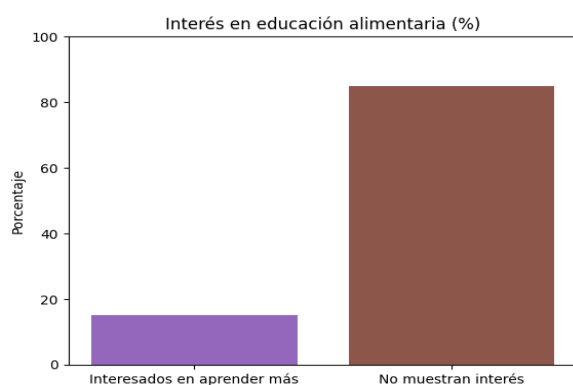
El gráfico 2, muestra la comprensión del etiquetado nutrimental ($n = 285$): 50% reconoce su función sin interpretarlo correctamente y 50% reporta comprensión adecuada. Fuente: elaboración propia, con datos obtenidos mediante cuestionario

aplicado en la Universidad Autónoma del Estado de México.

Además, más del 35% de los participantes no pudo identificar con precisión los componentes nutrimentales de los productos que consume habitualmente. Este dato sugiere que una parte considerable del alumnado mantiene hábitos de consumo sin plena conciencia del contenido nutricional de los alimentos que ingiere.

En cuanto al interés por profundizar en el tema, únicamente el 15% manifestó disposición para aprender más sobre la información nutrimental de los productos, mientras que el 85% restante señaló que, aunque reconoce que el etiquetado es relevante, no lo considera prioritario en su estilo de vida cotidiano (gráfico 3).

Gráfico 3.



El gráfico 3, muestra el interés en educación alimentaria ($n = 285$): 15% interesado en aprender más y 85% sin interés manifestado. Fuente: elaboración propia, con datos obtenidos mediante cuestionario aplicado en la Universidad Autónoma del Estado de México.

Los resultados demuestran que la existencia de sellos de advertencia visibles no garantiza su lectura ni su comprensión. La mayoría de los estudiantes reconoce la utilidad del etiquetado, pero no lo integra sistemáticamente en sus decisiones de consumo.

4. Discusión

Los resultados de este estudio exponen que, aunque la mayoría de los estudiantes universitarios reconoce que el etiquetado

nutrimental es importante, una proporción significativa no lo revisa de manera analítica o no sabe interpretarlo correctamente. Esta brecha entre conocimiento declarado y práctica cotidiana coincide con lo reportado en la literatura internacional, donde se ha documentado que la simple disponibilidad de información no garantiza su comprensión ni su uso efectivo en la toma de decisiones (Grunert y Wills, 2007; FDA, 2024).

El modelo mexicano de etiquetado frontal, basado en sellos de advertencia y sustentado en el perfil de nutrientes promovido por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020), fue diseñado precisamente para simplificar la información nutricional y facilitar decisiones rápidas en el punto de compra. La evidencia ha mostrado que los sellos de advertencia mejoran la capacidad de los consumidores para identificar productos con alto contenido de nutrimentos críticos en comparación con esquemas previos como las Guías Diarias de Alimentación (Sagaceta-Mejía *et al.*, 2022). Asimismo, estudios recientes en México han reportado asociaciones entre la implementación del etiquetado y reducciones en la intención o el reporte de compra de productos menos saludables (Cruz-Casarrubias *et al.*, 2024), así como cambios potenciales en la ingesta de energía y azúcares en escenarios modelados (Villaverde *et al.*, 2023). Sin embargo, los hallazgos del presente trabajo sugieren que el impacto del etiquetado no es homogéneo en todos los grupos poblacionales. En el caso de los estudiantes universitarios, el 50% manifestó conocer la función del etiquetado, pero no saber interpretarlo adecuadamente, y el 25% declaró no revisarlo antes de consumir productos procesados. Además, solo el 15% mostró interés activo en profundizar en el tema. Estos datos reflejan que el aprendizaje nutricional continúa siendo un desafío, aun en contextos educativos formales.

La Organización Mundial de la Salud ha señalado que el etiquetado frontal debe formar parte de un enfoque integral que incluya educación nutricional, regulación publicitaria y políticas fiscales (WHO, 2023). En este sentido, el etiquetado por sí solo no

transforma conductas; funciona mejor cuando se acompaña de estrategias educativas que desarrollen habilidades críticas para interpretar la información. Estudios comparativos en América Latina también han subrayado que la comprensión del etiquetado mejora cuando los consumidores han recibido orientación previa sobre su significado (Galán *et al.*, 2019; Pineda y Estrada, 2020; Corvalán *et al.*, 2019). Desde esta perspectiva, los resultados del presente estudio no cuestionan la utilidad del etiquetado frontal, sino que señalan la necesidad de fortalecer su dimensión pedagógica. La universidad representa un espacio estratégico para promover aptitudes en lectura crítica de etiquetas y para consolidar hábitos alimentarios saludables en una etapa clave del curso de vida. Por lo tanto, el etiquetado nutrimental frontal constituye una herramienta regulatoria respaldada por evidencia científica y por organismos internacionales; sin embargo, su efectividad depende en gran medida del nivel de comprensión y del contexto educativo en el que se inserta. Integrar educación alimentaria sistemática podría potenciar su impacto y contribuir, a largo plazo, a la prevención de enfermedades crónicas asociadas a la dieta (OMS, 2015; OPS, 2020).

Conclusión

El etiquetado nutrimental frontal en México constituye un avance relevante en la política pública para orientar decisiones alimentarias más saludables. Sus sellos de advertencia simplifican información compleja y buscan responder al creciente problema de las enfermedades crónicas asociadas a la dieta. No obstante, los resultados muestran que su presencia no garantiza comprensión ni uso sistemático. Aunque la mayoría de los estudiantes reconoce su importancia, una proporción significativa no lo revisa o no sabe interpretarlo correctamente. Además, el bajo interés en profundizar en el tema evidencia que la educación nutricional sigue siendo un reto, incluso en el ámbito universitario. El etiquetado frontal es una herramienta

necesaria, pero su impacto depende del desarrollo de habilidades críticas para utilizarlo. Integrar educación alimentaria en los espacios académicos puede fortalecer su efecto preventivo. Al final, leer o no leer una etiqueta no es un detalle menor: es una decisión cotidiana que puede marcar la diferencia en nuestra salud futura.

Referencias

- Corvalán, C., Reyes, M., Garmendia, M. L., & Uauy, R. (2019). Structural responses to the obesity and non-communicable diseases epidemic: The Chilean law of food labeling and advertising. *Obesity Reviews*, 20(3), 367–374. <https://doi.org/10.1111/obr.12802>
- Cruz-Casarrubias, C., Tolentino-Mayo, L., Monterrubio-Flores, E., & Barquera, S. (2024). Self-reported changes in food purchases after the implementation of Mexico's front-of-package warning labels. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, 16. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01609-3>
- Cruz-Casarrubias, C., Tolentino-Mayo, L., Nieto, C., Monterrubio-Flores, E., & Barquera, S. (2021). Estimated effects of the implementation of the Mexican warning labels regulation on the use of health and nutrition claims on packaged foods. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 76. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01148-1>
- Food and Drug Administration (FDA). (2024). *How to understand and use the Nutrition Facts label*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label>
- Galán, P., Hercberg, S., Pettigrew, S., & Julia, C. (2019). Objective understanding of front-of-package nutrition labels: An international comparative experimental study. *Nutrients*, 11(4), 872. <https://doi.org/10.3390/nu11040872>
- Grunert, K. G., & Wills, J. M. (2007). A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels. *Journal of Food Science*, 72(5), R123–R136. <https://doi.org/10.1111/j.1750-3841.2007.00363.x>
- Hawkes, C. (2013). Nutrition labels and health claims: The global regulatory environment. *Journal of Public Health Policy*, 34(2), 255–269. <https://doi.org/10.1057/jphp.2013.6>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *Guideline: Sugars intake for adults and children*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/149782>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). *Modelo de perfil de nutrientes de la OPS: Una herramienta para orientar las políticas de etiquetado frontal de advertencia*. OPS.

<https://www.paho.org/es/documentos/modelo-perfil-nutrientes-ops>

Pineda, V., & Estrada, E. (2020). Comparación de tres modelos de etiquetado nutricional frontal de productos industrializados en Perú. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 22(1), 35–45.

<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v22n1a03>

Sagaceta-Mejia, J., Tolentino-Mayo, L., Nieto, C., Monterrubio-Flores, E., & Barquera, S. (2022). Understanding of the Mexican front-of-pack warning labels among adults with non-communicable diseases: A randomized experiment. *PLOS ONE*, 17(6), e0268958.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268958>

Secretaría de Salud. (2020). Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. *Diario Oficial de la Federación*.

<https://www.dof.gob.mx>

Villaverde, J., Tolentino-Mayo, L., Nieto, C., Monterrubio-Flores, E., & Barquera, S. (2023). Projected dietary changes following the implementation of Mexico's front-of-package warning labels. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 42, 73. <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00462-7>

World Health Organization (WHO). (2023). *Front-of-pack nutrition labelling: Guidance and policy recommendations*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications>

<https://www.who.int/publications>





CENTRO DE ENSINO
"ENF. ELISKA SEDLÁK"

REVISTA **SABER E SAÚDE**

Santa Casa de Ourinhos/SP

Centro de Ensino "Eliska Sedlák"

