



Universidad Nacional del Comahue
Facultad de Ciencias y tecnología de los Alimentos
Tecnicatura Auxiliar Universitario en Nutrición
TRABAJO FINAL INTEGRADOR

TRABAJO FINAL INTEGRADOR

¿Sabes
qué estás
comiendo



Integrantes

Alves da Rocha, Ayelén

Heine, Emiliano

Marín, Agustina

Planiscig, Leiza

Co-tutora:

Franco, María Luz

Tutora a cargo de la materia:

Franceschinis, Celina



Universidad Nacional del Comahue
Facultad de Ciencias y tecnología de los Alimentos
Tecnicatura Auxiliar Universitario en Nutrición
TRABAJO FINAL INTEGRADOR

AGRADECIMIENTOS

- Alves da Rocha, Sebastián.
- Franceschinis, Celina.
- Franco, María Luz.
- Segovia, Juan.
- Tassile, Valentin.



TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	3
2. DESARROLLO	4
2.1. FUNDAMENTACIÓN	4
2.1.1. ¿A qué se debe el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles?	4
2.2. METODOLOGÍA	7
2.2.1. Armado de mensaje	8
2.2.2. Diseño del video	9
2.3. EVALUACIÓN	10
3. CONCLUSIONES	12
4. BIBLIOGRAFÍA	13
5. ANEXOS	14
5.1. ANEXO N°1: ENCUESTA	14
5.2. ANEXO N°2: MATERIAL AUDIOVISUAL	17
5.3. ANEXO N°3: MENSAJE DEL MATERIAL AUDIOVISUAL	17
5.4. ANEXO N°4: RESULTADOS DE LA ENCUESTA	18



INTRODUCCIÓN

Este trabajo presenta una estrategia educativa realizada por estudiantes de la cátedra Trabajo Final Integrador, de la carrera Tecnatura Auxiliar Universitario en Nutrición (TAUN), de la Universidad Nacional del Comahue (UnComa).

Considerando que el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados lleva al aumento de enfermedades crónicas no transmisibles (sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras), y la dificultad que presenta una correcta interpretación de información brindada en el rotulado nutricional actual, se planteó trabajar en un mensaje educativo plasmado en un material audiovisual para que pueda aplicarse en el contexto de pandemia (mediante la virtualidad). El propósito del presente trabajo fue que la comunidad, a la cual llegue dicho mensaje, pueda interpretar y aplicar la información brindada en el listado de ingredientes, identificando los alimentos ultraprocesados.

La idea de este trabajo surge en el marco de proyectos de ley que se están trabajando actualmente en el congreso de la Nación. Tanto el proyecto de ley (que en diciembre de 2020 cuenta con media sanción en Senado) como la propuesta educativa que contempla la “herramienta de Perfil de Nutrientes” de la OPS (2016), la cual clasifica a los alimentos según grado de procesamiento, y sirve no sólo para modificar el rotulado alimentario, sino también para aplicar otras políticas públicas en pos de mejorar los entornos.



DESARROLLO

FUNDAMENTACIÓN

Durante los últimos decenios, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) tales como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras, han ido aumentando a lo largo de los años en todos los grupos etarios de la Argentina.

La 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) del Ministerio de Salud y Desarrollo Social, realizada en septiembre del 2019, expresa que “El sobrepeso y la obesidad constituyen el principal problema de malnutrición en la Argentina afectando a 4 de cada 10 NNyA (niños, niñas y adolescentes) y a casi 7 de cada 10 adultos, lo que representa una prioridad para la agenda de salud pública”.

Según el “Informe rotulado frontal” de la Secretaría de Gobierno de Agroindustria y la Subsecretaría de Comercio Interior del Ministerio de Producción y Trabajo, del año 2018, el aumento del sobrepeso y la obesidad, es considerado una “pandemia”, y se ha convertido en un tema preocupante en el ámbito de la salud pública.

¿A qué se debe el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles?

En la actualidad, y como consecuencia de numerosos cambios sociales, culturales y económicos como transformaciones en los modelos de producción de alimentos, su disponibilidad, asequibilidad, comercialización y marketing, la población crece y se desarrolla a menudo en “entornos obesogénicos”. Dichos entornos fomentan el consumo excesivo de kilocalorías y nutrientes críticos como azúcares, grasas y sodio, y además ofrecen múltiples barreras para el desarrollo de la actividad física fomentando el comportamiento sedentario. La falta de regulación que promueva entornos más saludables, ha favorecido en las últimas décadas al crecimiento del sobrepeso y la obesidad (Guía de entornos escolares saludables, Ministerio de Salud y Desarrollo Social).

“Está comprobado científicamente que hay que respaldar la necesidad de proteger y promover el consumo de alimentos sin procesar y mínimamente procesados, así como de platos preparados en el momento con estos alimentos, más ciertos ingredientes culinarios, a fin de



desincentivar el consumo de productos alimenticios procesados y ultraprocesados.” (OPS, 2016). Una alimentación basada mayoritariamente en comidas caseras o alimentos sin procesar o mínimamente procesados contiene por un lado menor cantidad de sodio, grasas poco saludables, azúcares libres y aditivos, y por otro lado, más fibra, vitaminas y minerales que los productos ultraprocesados. Dicha alimentación es el tipo de ingesta recomendada para mantener la buena salud en una población.

El propósito del presente trabajo está dirigido a que la comunidad pueda interpretar y aplicar la información brindada en el listado de ingredientes que se encuentra en el rotulado vigente, al momento de escoger alimentos para su consumo. Se pretende sumar herramientas que permitan mejorar la elección de alimentos de consumo habitual para colaborar con la salud de la comunidad en base a los criterios que aporta el Modelo de Perfil de Nutrientes de la OPS (2016) para poder identificar los alimentos ultraprocesados. Por tanto, se desea que, mediante la lectura e interpretación del listado de ingredientes, la comunidad logre identificar cuáles alimentos son ultraprocesados y, así, disminuir su elección y consumo.

Esta temática se genera ante distintas demandas a cubrir:

- El derecho a la alimentación, el cual está consagrado en el Art.11 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, el cual menciona “el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados...”; reconoce el derecho de toda persona a estar protegido contra el hambre comprometiendo a los estados a mejorar los sistemas de producción, conservación y distribución de alimentos y sobre todo a asegurar la distribución equitativa de los alimentos mundiales.
- El derecho a la salud, que se menciona en el Art.12, reconoce el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental. Algunas de las medidas que deberán adoptar los Estados Partes en el Pacto a fin de asegurar la plena efectividad de este derecho son la reducción de la mortalidad y de la mortalidad infantil, y el sano desarrollo de los niños; la prevención y el tratamiento de las enfermedades epidémicas, endémicas, profesionales y de otra índole, y la lucha contra ellas.
- El derecho a la educación, que se enuncia en el Art. 13 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966-1976), enuncia que “los Estados Partes reconocen el derecho de toda persona a la educación. Conviniendo en que la educación debe orientarse hacia al pleno desarrollo de la personalidad humana y el



sentido de su dignidad debe fortalecer el respeto de los derechos humanos y de las libertades fundamentales”, como las referidas a lo que las personas decidan comer.

- Según el “Informe rotulado frontal” de la Secretaría de Gobierno de Agroindustria, la Subsecretaría de Comercio Interior y el Ministerio de Producción y Trabajo (2018): “El derecho a la información es fundamental para el ejercicio efectivo de los derechos en materia de consumo. En este caso, la “información” está dirigida a racionalizar las opciones del consumidor, y tiene por objetivo la transparencia, es decir, brindarle elementos y datos que le permitan elegir y comprar con un conocimiento acabado de las cualidades y atributos de los productos puestos a su disposición. Para que exista cabal cumplimiento de la obligación, la información debe ser eficaz.”

Según la segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) del 2019: solo un tercio de la población lee las etiquetas, y de ellos solo la mitad las entiende, lo cual implica que menos del 15% de la población estaría comprendiendo la información nutricional del envase. Esto demuestra que el sistema de información nutricional vigente en nuestro país no funciona adecuadamente para informar a la mayoría de los consumidores.

A su vez, la Encuesta de la Deuda Social Argentina (encuesta multipropósito que se realiza en hogares de la República Argentina con el fin de relevar datos de hogares de personas en grandes centros urbanos del país), en su Informe 2010-2016, acerca de los hábitos de uso de los etiquetados en productos alimentarios en la Argentina, arroja los siguientes datos relevantes:

- Se estima que en Argentina 2 de cada 10 adultos no consultan las etiquetas de los productos alimenticios en ninguna ocasión. Los que si consultan, lo realizan por los siguientes motivos: conocer los ingredientes (22%), grasas totales, saturadas y trans (18,8%), el valor energético y calorías (16,5%), cantidad de azúcar (15%), valor nutritivo (14%), cantidad que contiene el paquete (13,5%) e instrucciones de conservación (12,3%)
- Solamente el 18% de la población argentina considera que la información de las etiquetas de los productos alimenticios es siempre útil.
- En lo que atañe a los motivos por los que se dejan de leer estas inscripciones, el 47,9% de la población adulta en la Argentina afirma que “no se les suele dar importancia a las etiquetas de los productos”. Esto se debe a que las etiquetas están confeccionadas en “letra muy pequeña” y por lo tanto son difíciles de leer y de entender.



METODOLOGÍA

El punto inicial para la implementación de la metodología estuvo puesto en relación a la elección de la estrategia e instrumentos necesarios que garantizaron poder brindarle a la comunidad información válida, seria, accesible y disponible, para así poder cumplir nuestro objetivo, el cual consistía en que la comunidad, a la cual llegó la estrategia educativa, sea capaz de interpretar y aplicar la información brindada en el listado de ingredientes, identificando los alimentos ultraprocesados en el marco del perfil de nutrientes que propone la OPS y el impacto negativo en la salud que puede provocar el consumo frecuente de los mismos.

La comunicación en salud es un proceso de carácter social que posibilita el reconocimiento, encuentro y diálogo de los diversos saberes, contribuyendo a consolidar la articulación entre los diferentes sectores sociales en torno a la salud, para generar procesos de cambio que mejoren las condiciones de bienestar de la población (Mosquera, 2002). Su principal interés es generar un proceso de reflexión y toma de conciencia para lograr un conocimiento colectivo entre los participantes, permitiéndoles interpretar, conocer y transformar la realidad. Entre los atributos básicos para lograr una comunicación efectiva tuvimos en cuenta: el tiempo, exactitud, disponibilidad, balance, consistencia, competencia cultural, evidencia base, alcance, fiabilidad, repetición, y entendibilidad. Con tales criterios, se optó por diseñar un material audiovisual en el que se combinó la proyección de estímulos auditivos con estímulos visuales (Rios Hernandez, 2011). Entre sus ventajas, se resaltan:

- Que los mensajes pueden ser captados a través de dos sentidos: vista y oído.
- Es un material atractivo y didáctico para el receptor, ya que consta de imágenes dinámicas y sonidos agradables.
- Se genera un fácil aprendizaje a través de la escucha y lectura de mensajes claros.
- Es de bajo costo.
- Es eficaz para el entendimiento.

El material audiovisual presentado a la comunidad, el cual tenía como propósito ser una herramienta útil y aplicable para que la población pueda interpretar la información contenida en el listado de ingredientes presente en el rotulado alimentario vigente, abarcó dos grandes temáticas interrelacionadas, alimentos ultraprocesados (considerando el informe “Modelo de Perfil de Nutrientes” de la OPS) y su identificación mediante el listado de ingredientes.

Para reconocer a los alimentos ultraprocesados, se brindó la definición de los mismos, informándose la clasificación de los alimentos según su grado de procesamiento y qué



consecuencias trae para la salud su consumo frecuente y/o en exceso.

Para poder identificar a los alimentos ultraprocesados, se consideró el listado de ingredientes, indicando su ubicación en el rotulado vigente y los aspectos a tener en cuenta: jerarquía, cantidad y tipo de ingredientes: nutrientes, aditivos industriales como conservantes, estabilizantes, emulsionantes, edulcorantes y colorantes artificiales.

Armado de mensaje

La fundamentación para el armado del mensaje que se transmitió de manera oral en el material audiovisual presentado a la comunidad, se basó en materiales diseñados por organismos como la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Ministerio de Salud y Desarrollo Social, entre otros.

A continuación, se detallan los temas abarcados, con su orden correspondiente y contenido.

TÍTULO	TEMA	CONTENIDO
¿Sabes qué estás comiendo?	<ul style="list-style-type: none">• Ultraprocesados	<ul style="list-style-type: none">• Clasificación de los alimentos, según su grado de procesamiento.• Definición de ultraprocesados• Consecuencias del consumo excesivo de alimentos ultraprocesados (ECNT)
¿Cómo puedes identificar estos alimentos? (Ultraprocesados)	<ul style="list-style-type: none">• Lista de ingredientes	<ul style="list-style-type: none">• Ubicación de la lista de ingredientes en el alimento



¿Qué deberías mirar de esta lista?	<ul style="list-style-type: none">• Lista de ingredientes	<ul style="list-style-type: none">• Jerarquía de los ingredientes de la lista de ingredientes• Cantidad de los ingredientes en las listas de ingredientes• Contenido de aditivos industriales en la lista de ingredientes
Recomendación final	<ul style="list-style-type: none">• Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none">• Orientación de elección a alimentos más naturales

Diseño del video

El mensaje del video presentado fue plasmado en una presentación Power Point, con imágenes de referencias, que son acompañadas por el escrito de la grabación; a su vez, se adjuntaron comentarios explicativos en cada una de las diapositivas sobre los efectos que se deseaban agregar y la ubicación de las imágenes. Este material fue enviado como referencia a la persona que estuvo encargada del diseño del material audiovisual: un estudiante avanzado de Licenciatura en Diseño Visual. Él fue quien buscó vídeos e imágenes relacionadas con la temática, con la finalidad de otorgarle un aspecto más relevante y dinámico al video.

El video tuvo una duración de 2 minutos y 33 segundos, y su mensaje fue transmitido mediante una única voz correspondiente a una de las integrantes del grupo, a su vez las frases más relevantes se incorporaron de manera escrita y llamativa.



EVALUACIÓN

Para evaluar si el contenido del material audiovisual lograba los objetivos propuestos, se optó por realizar una prueba piloto, previa a la difusión del video a la comunidad en general. Dicha prueba consistió en el envío del material audiovisual diseñado junto a una encuesta de evaluación, compuesta por 10 preguntas en total, algunas de ellas múltiple opción y otras muy breves y concisas a desarrollar. Ver ANEXO N°1 y N°2.

La prueba piloto fue difundida a través de distintas redes sociales (instagram, facebook y whatsapp), a personas que no tenían conocimientos sobre la temática trabajada y que eran lejanas al entorno social de cada integrante del grupo. Teniendo en cuenta todas estas consideraciones, se logró obtener una muestra aleatorizada de 556 individuos en total.

Se consideró evaluar: la identificación de alimentos ultraprocesados; el impacto que tiene su consumo en la salud; la importancia del orden y la cantidad de componentes en la lista de ingredientes para identificar estos alimentos.

A continuación, se describen los resultados alcanzados de acuerdo al recuento de respuestas encontradas entre los 556 encuestados:

- Del total, 30,7% resultaron ser hombres y 69,3% mujeres.
- Se observó en cuanto a las ocupaciones que: el 27,3% de las personas eran estudiantes, 2,5% jubilados, 1,8% desempleados, 62,7% trabajadores y 5,6% de personas que además de trabajar, estudian.
- Entre ellos, 7,9% eran menores de 20 años, 56,1% tenían edades entre 20 y 40 años, 36,0% se encontraban entre los rangos de edades de entre 40 y 70.
- Se pudo visualizar que el 96,9% de ellos pudieron reconocer correctamente cuál de las tres opciones presentadas era un alimento ultraprocesado. Este dato permite afirmar que el video se ha comprendido correctamente.
- El 96,7% ha comprendido la importancia de reconocer un alimento ultraprocesado.
- El 95,7% de los participantes ha entendido la importancia de examinar la cantidad de ingredientes que tiene un alimento para analizar si se trata de un alimento ultraprocesado.
- Entre las 556 respuestas, se puede observar que la gran mayoría de los individuos, es decir el 97,1%, ha considerado importante mirar la jerarquía de los alimentos que componen el listado de ingredientes.
- De los 556 individuos, 84,1% ha logrado captar correctamente que el primer ingrediente es el que se encuentra en mayor cantidad en el alimento.
- El 96,8% confirma que ha resultado interesante la información brindada en el video.



Universidad Nacional del Comahue
Facultad de Ciencias y tecnología de los Alimentos
Tecnicatura Auxiliar Universitario en Nutrición
TRABAJO FINAL INTEGRADOR

- Al 98,7% le resultaría útil compartir esta información con otras personas.



CONCLUSIONES

En función de los resultados y la retroalimentación obtenida de la población encuestada, la propuesta grupal basada en el armado y exposición de un video explicativo e informativo sobre cómo leer e interpretar un listado de ingredientes para reconocer los ultraprocesados ha sido de gran interés y ayuda para la comunidad. Los resultados arrojaron respuestas exitosas y permitieron dar cuenta de la importancia que tiene analizar el listado al momento de comprar un alimento.

Debido a que en Argentina aún no hay una restricción de publicidad y promoción de alimentos no saludables, se aconseja mejorar el sistema de información considerando que la misma tenga un alcance a todos los niveles socioeconómicos, implementando como política pública un rotulado frontal el cual pueda advertir la cantidad o porcentaje de ingredientes críticos respecto a un determinado producto con la finalidad de proteger a la salud de los consumidores.

Con respecto a la problemática del aumento de sobrepeso y obesidad por la cual Argentina está atravesando, se puede concluir que es necesario la promoción de entornos más saludables, y para esto es muy importante respaldar la necesidad de proteger y promover el consumo de alimentos sin procesar y mínimamente procesados.

Además, se considera oportuno resaltar que esta herramienta podría ayudar también a las personas que tienen hijos a que puedan hacer una mejor elección en la compra de alimentos, ya que la población infantil, que atraviesa una etapa crítica en cuanto al pleno crecimiento y desarrollo, es la que se encuentra más influenciada por la publicidad de alimentos ultraprocesados, según datos de las ENNyS 2019.



BIBLIOGRAFÍA

- Abajo, V.; Figueroa, E.; Paiva, M.; Oharriz, E. (2010). *“Derecho a la alimentación”*. Revista Diaeta.
<http://www.oda-alc.org/documentos/1367960722.pdf>
- Indart P. y Tuñón I. (2017): *“Aportes para la educación alimentaria: información nutricional y etiquetado como una oportunidad”*. Editorial Educa.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos - INDEC; Secretaría de Gobierno de Salud (2019): *“4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo”*.
https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_preliminares.pdf
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social (2019): *“2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud”*
https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-20191.pdf
- Mosquera Vásques, M. (2002): *“Comunicación en salud: Conceptos, teorías y experiencias”*. Universidad del Norte.
<https://www.comminit.com/content/comunicaci%C3%B3n-en-salud-conceptos-teor%C3%ADas-y-experiencias>
- Organización Panamericana de la Salud (2015): *“Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina”*
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf
- Organización Panamericana de la Salud (2016): *“Modelo de perfil de nutrientes”*
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18622/9789275318737_spa.pdf
- Organización Panamericana de la Salud (2018): Material Audiovisual *“¿Qué son los alimentos ultraprocesados?”*.
<https://www.youtube.com/watch?v=C-yVkhfthZQ>
- Programa De Reforma De La Atención Primaria De Salud (2007): *“Manual de comunicación para la salud”*
- Rios Hernandez, I. (2011): *“Comunicación en salud: conceptos y modelos teóricos”*. Universidad de Puerto Rico.
- Secretaría de Gobierno de Agroindustria y la Subsecretaría de Comercio Interior del Ministerio de Producción y Trabajo (2018): *“Informe rotulado frontal”*
<http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/documentos/RotuladoFrontal.pdf>



ANEXOS

ANEXO N°1: ENCUESTA

VIDEO "ULTRAPROCESADOS"

Hola!

Somos estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición, de la Universidad Nacional del Comahue. Como parte de las actividades de nuestra práctica integradora, realizamos un video de difusión para la comunidad sobre los alimentos ultraprocesados y las herramientas para identificarlos.

Para poder saber si el material se entiende necesitamos tu ayuda. Te pedimos que mires el video durante 2:30 minutos y que, luego, respondas una breve y simple encuesta sobre el mismo.

Los datos son anónimos y no serán difundidos. La única finalidad es la de evaluar nuestro proyecto.

Agradecemos tu ayuda.

Género

- Femenino
- Maculino
- No sabe/No contesta
-

Ocupación (Estudio, Trabajo, Otros):

Texto de respuesta corta

.....

Edad:

Texto de respuesta corta

.....

Después de haber visto el video ¿Cuál de estos alimentos consideras que es ultraprocesado? (Marca la opción correcta)

Papa



Puré de papa casero



Papas fritas en paquete



¿Por qué es importante reconocer los ultraprocesados?

Porque mejoran nuestra salud

Son fuente de nutrientes necesarios para nuestro cuerpo

Para evitar enfermedades crónicas no transmisibles como por ejemplo obesidad, diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares.

No sabe/No contesta



¿Es importante mirar la cantidad de ingredientes para identificar un ultraprocesado?

- Sí
- No
- No sabe/No contesta
-

¿Es importante mirar la jerarquía de los alimentos que componen el listado?

- Sí
- No
- No sabe/No contesta
-

¿En qué jerarquía/orden se encuentran los ingredientes que componen el listado?

- El último ingrediente es el que se encuentra en mayor cantidad.
- El primer ingrediente es el que se encuentra en mayor cantidad.
- Los ingredientes no tienen un orden específico.
- No sabe / No contesta
-

¿Te resultó interesante la información brindada en el vídeo?

- Muchísimo
- Bastante
- Algo
- Muy poco
- Nada
-



¿Crees que sería útil compartir este video a tus conocidos?

Sí

No

ANEXO N°2: MATERIAL AUDIOVISUAL

https://youtu.be/V_3XK2_53ME

ANEXO N°3: MENSAJE DEL MATERIAL AUDIOVISUAL

¿Sabes que estás comiendo?

Dentro del supermercado existen distintos tipos de alimentos, que se pueden clasificar como naturales, procesados y ultraprocesados. Si bien el procesamiento es necesario para que se puedan almacenar, transportar, ser duraderos y accesibles, el problema se encuentra en el exceso de ese procesamiento y conservación, como lo es en el caso de los ultraprocesados.

Los alimentos ultraprocesados son productos elaborados industrialmente, que casi siempre están listos para consumir y, en general, no contienen alimentos en su forma natural, tienen un alto contenido de azúcares, grasas, sal y aditivos. Además, suelen tener muchas calorías, y bajo valor nutricional.

Su consumo excesivo aumenta el riesgo a desarrollar sobrepeso; obesidad; diabetes; cáncer; enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares; enfermedades respiratorias crónicas, entre otras.

¿Cómo podés identificar estos alimentos?

Para que puedas identificarlos, es importante que mires la lista de ingredientes, que se presenta de manera obligatoria en la etiqueta del alimento envasado y por lo general, en la parte trasera de este.

¿Qué deberías mirar de esta lista?

- El orden de los ingredientes:

Ya que estos aparecen de forma decreciente. Entonces, los primeros ingredientes son los que el producto contiene en mayor cantidad.

- La cantidad de ingredientes:

Cuando un producto tiene más de 5 ingredientes y la mayoría de ellos son nombres que te cuestan pronunciar, probablemente puedas considerarlo como un alimento ultra procesado.

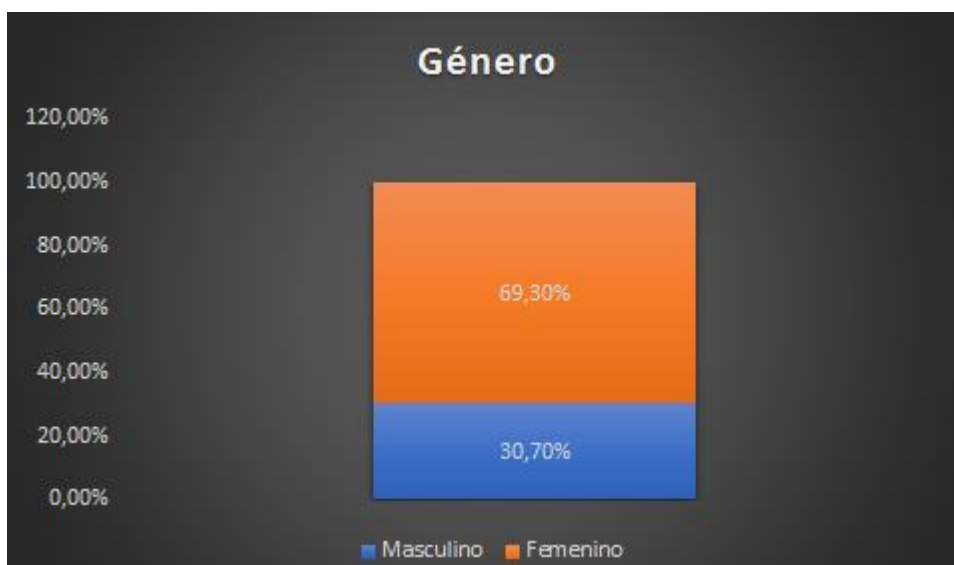
Seguramente encuentres, entre esos ingredientes poco familiares, aditivos industriales como conservantes, estabilizantes, emulsionantes, edulcorantes y colorantes artificiales.

Te damos un ejemplo, donde podés observar que un alimento natural solo tiene 1 ingrediente, uno procesado tiene menos de 5, y los ultraprocesados tienen muchos.

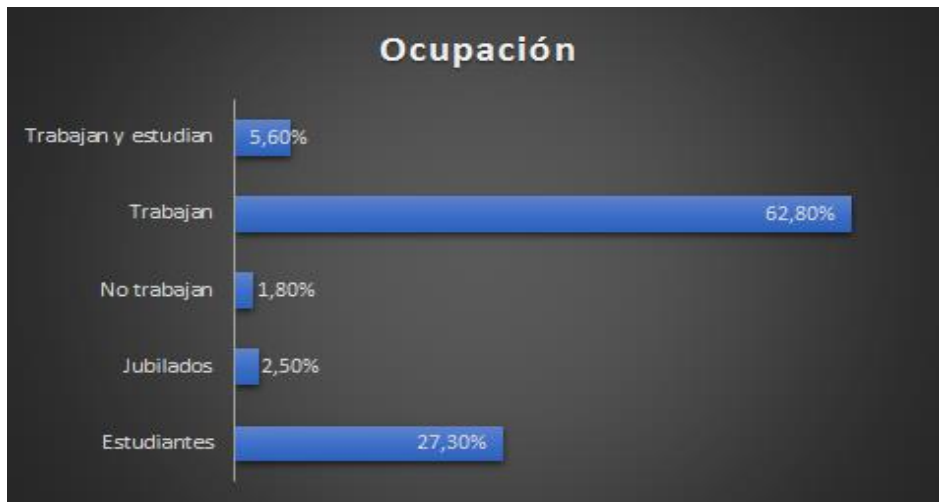
Mensaje final:

Para llevar una alimentación saludable se recomienda evitar el consumo frecuente y excesivo de estos alimentos ultraprocesados. Ahora que tenes toda esta información para identificarlos, vas a poder orientar tus elecciones a más alimentos naturales y, por lo tanto, saludables.

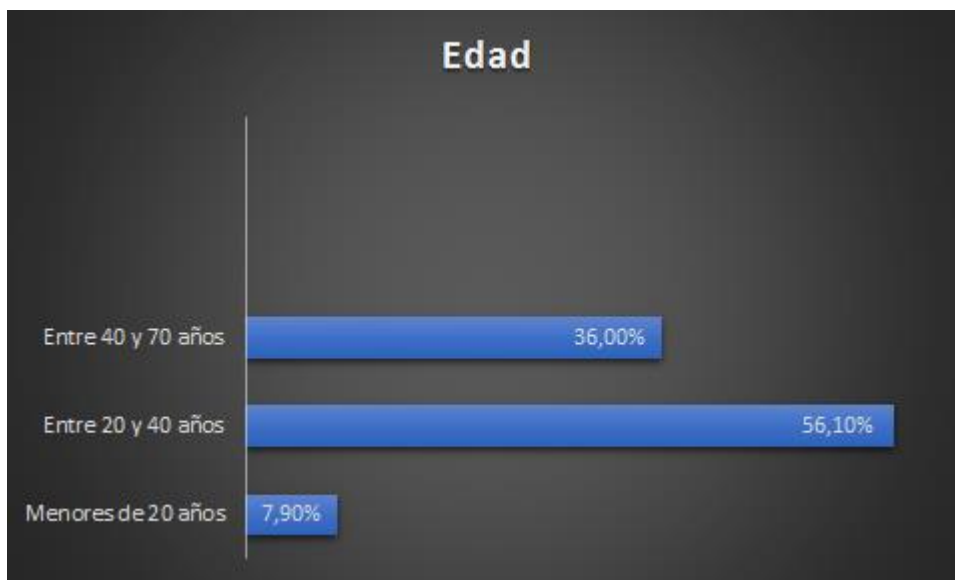
ANEXO N°4: RESULTADOS DE LA ENCUESTA



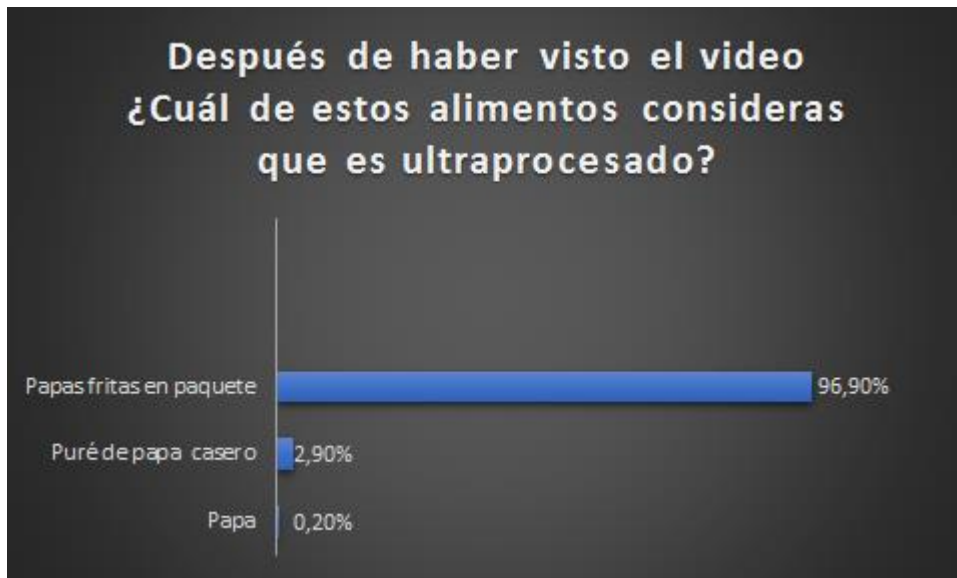
Entre los 556 encuestados, 30,7% resultaron ser hombres y 69,3% mujeres.



Entre los 556 encuestados se observa que 27,3% de las personas son estudiantes, 2,5% son jubilados, 1,8% son desempleados, 62,8% trabajadores y 5,6% personas que además de trabajar estudian.



Entre los 556 encuestados: 7,9% eran menores de 20 años, 56,1% tenían edades entre 20 y 40 años, 36% se encontraban entre los rangos de edades de entre 40 y 70.



Entre los 556 encuestados se puede observar que el 96,9% de ellos pudieron reconocer correctamente cuál de las tres opciones presentadas era un alimento ultraprocesado. Este dato permite afirmar que el video se ha comprendido correctamente.



Entre los 556 encuestados se puede observar que el 96,7% ha comprendido la importancia de reconocer un alimento ultraprocesado.



Entre los 556 encuestados se puede observar que el 95,7% ha comprendido la importancia de examinar la cantidad de ingredientes que tiene un alimento para analizar si se trata de un alimento ultraprocesado.



Entre las 556 respuestas, se puede observar que el 97,1% de los individuos han considerado importante mirar la jerarquía de los alimentos que componen el listado de ingredientes.



De los 556 encuestados, el 84,17% ha comprendido correctamente que el primer ingrediente es el que se encuentra en mayor cantidad en el alimento.



Entre las 556 respuestas, se puede observar que a la mayor cantidad de individuos (69,06%) les ha resultado interesante la información brindada en el video.



Se puede observar que de los 556 encuestados, al 98,70% le resultó útil compartir esta información con demás personas. Esto lleva a concluir que para la mayoría de la población trabajada ha sido de gran interés y ayuda la información brindada en el video.