

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
ESMERALDAS**



DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADOS

**SEMÁFORO ALIMENTICIO, MÉTODO INFORMATIVO EN LA
ORIENTACIÓN HACIA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA
CIUDAD DE ESMERALDAS, AGOSTO-DICIEMBRE DE 2016.**

Línea de Investigación: Didácticas Específicas

**Trabajo de grado, previo la obtención del título de Magister en Ciencias
de la Educación**

**Autor: Lic. Aracely Chilán Colorado
Asesor: Mgtr. Memi Angulo Alegría**

Esmeraldas, Ecuador

Enero, 2017

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de Grado de la PUCESE previo a la obtención del título de MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

TEMA: Semáforo alimenticio, método informativo en la orientación hacia estilos de vida saludable en la ciudad de Esmeraldas, agosto-diciembre de 2016.

AUTORA: Lic. Aracely Chilán Colorado.

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

Mgtr Memi Angulo Alegría

DIRECTORA DE TESIS

f.....

Mgtr Sonia Mateos Marcos

LECTOR 1

f.....

Mgtr Ángel Eduardo Pupo Suñol

LECTOR 2

f.....

Mgtr Mercedes Sarrade Peláez

COORDINADORA DE POSTGRADOS

f.....

Mgtr Maritza Demera Mejía

SECRETARIA GENERAL PUCESE

f.....

Esmeraldas, Ecuador

Enero, 2017

AUTORÍA

Yo, CORINA ARACELY CHILÁN COLORADO, declaro que la presente investigación enmarcada en el actual trabajo de tesis es absolutamente original, auténtica y personal.

En virtud que el contenido de esta investigación es de exclusiva responsabilidad legal y académica de la autora y la PUCESE,

ARACELY CHILÁN COLORADO

CI: 080157190-2

CERTIFICADO DE DIRECTOR DE TESIS

Yo, MEMI ANGULO ALEGRÍA, Asesora de tesis de la Maestrante CORINA ARACELY CHILÁN COLORADO, quien ha desarrollado el tema: Semáforo alimenticio, método informativo en la orientación hacia estilos de vida saludable en la ciudad de Esmeraldas, agosto-diciembre de 2016, previo la obtención del título de Magister en Ciencias de la Educación.

CERTIFICO haber revisado que el trabajo cumple los requisitos de calidad, originalidad y presentación exigibles y que se han incorporado las sugerencias del Tribunal al trabajo de grado.

.....

Mgtr Memi Angulo Alegría

ASESORA DE TESIS

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a Dios en primer lugar por haberme dado las fuerzas necesarias para seguir adelante a pesar de las dificultades que se me presentaron.

A mi esposo, apoyo incondicional en estos dos años de sacrificio, el mismo que también fue para él.

A mi madre, por estar ahí animándome en cada momento que quería renunciar.

A mis hijos, que son los motores para seguir esforzándome por salir adelante día a día, para los cuales quiero ser un ejemplo a seguir.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todos los docentes de la maestría, porque sin ellos no hubiese sido posible esta investigación, todos aportaron con sus vivencias y conocimientos, apoyándonos en cada uno de los módulos.

A nuestra docente de la materia de Proyecto, Sara Real, por hacerme ver desde otra perspectiva la investigación.

A las personas que participaron en las encuestas, sin ellas hubiese sido muy difícil llevar a término este trabajo.

ÍNDICE

CAPITULO 1.....	1
1.1 Introducción	1
1.2 Justificación.....	2
1.3 Marco teórico de la Investigación	4
1.3.1 Fundamentación teórica.....	4
1.3.1.1 Semáforo Alimenticio.....	4
1.3.1.2 Métodos informativos.....	6
1.3.1.3 El Estilo de vida saludable.....	7
1.3.1.4 Importancia de la educación para estilos de vida saludable.	8
1.3.2 Fundamentación legal.....	10
1.3.3 Revisión de estudios previos	12
1.4 Objetivos	15
CAPÍTULO 2.....	16
2 METODOLOGÍA.....	16
2.1 Método de investigación	16
2.2 Universo y Muestra	16
2.3 Instrumento.....	17
2.3.1 Cuestionario	17
CAPÍTULO 3.....	18
3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.	18
3.1 Descripción de la muestra.....	18
3.2.1 Sexo de los encuestados.....	18
3.2.2 Actividad Laboral de los encuestados.	19
3.2.3 Conocimiento del Semáforo alimenticio.	20
3.2.4 Información de la etiqueta del semáforo alimenticio.....	21
3.2.5 Importancia de revisar las etiquetas de semáforo alimenticio cuando compra alimentos procesados y envasados	22

3.2.6	Dificultad de comprender en las etiquetas del semáforo alimenticio	23
3.2.7	Información que proporciona el semáforo alimenticio sobre la cantidad de AZÚCAR, GRASAS y SAL de los alimentos procesados.....	24
3.2.8	Productos que dejaron de comprar, o que se compran menos debido a la información de la etiqueta del semáforo alimenticio.	25
CAPÍTULO 4.....		26
4.1	DISCUSIÓN	26
CAPÍTULO 5.....		28
5.1	CONCLUSIONES	28
5.2	RECOMENDACIONES.....	28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.		30
6.	ANEXOS	33

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Modelo del semáforo alimenticio en el Ecuador.....	5
Figura 2	Actividad Laboral.....	19
Figura 3	Conocimiento del Semáforo alimenticio.....	20
Figura 4	Información de la Etiqueta	21
Figura 5.	Importancia de revisar las etiquetas al momento de la compra.....	22
Figura 6	Dificultad en la comprensión de las etiquetas.	23
Figura 7	Información del semáforo alimenticio sobre la cantidad de azúcar, grasas y sal..	24
Figura 8	Productos que se dejaron de comprar debido a la etiqueta.....	25

RESUMEN

La presente investigación se realizó con la finalidad de conocer si el semáforo alimenticio es útil como herramienta informativa para orientar a los esmeraldeños hacia un estilo de vida saludable, investigando desde el ámbito educativo si la información que transmite la etiqueta de manera visual al consumidor es suficiente para la comprensión de la misma, además conocer cuáles son las principales dificultades que tuvieron los consumidores al momento de revisar las etiquetas, y se indagó en la diferencia que hay entre consumidores del sexo masculino y femenino en cuanto a la toma de decisiones al momento de escoger un producto; un estudio básico, de tipo exploratorio, ayudado de una herramienta muy útil como es la encuesta, la misma que se realizó a los consumidores que acudieron durante el tiempo de la investigación a realizar sus compras en grandes tiendas como el Akí y Súper Tía, tomando como muestra a personas de ambos sexos, mayores de edad, con diferentes ocupaciones como amas de casa, estudiantes, trabajadores con o sin relación de dependencia y jubilados; los resultados encontrados demostraron que la mayoría de los compradores son del sexo femenino; así mismo se pudo observar que resultó un 97% entre los que indicaron conocer poco o suficiente del semáforo alimenticio, y solo un 3% indicó no saber nada sobre este tema; igualmente se conoció que el problema más común que tienen los consumidores fue identificar la ubicación de la etiqueta en el producto; por otra parte en cuanto a quien toma más en cuenta la información del semáforo alimenticio se llegó a determinar que van a la par ambos sexos, pero a la hora de comprar hay otros factores que influyen como son el sabor de un producto y la costumbre de comprarlo que dio como resultado que solo un 52% haya dejado de comprar, o compre menos determinado producto, basado en la información que le ha brindado el semáforo alimenticio.

PALABRAS CLAVE

Semáforo alimenticio, estilos de vida, método informativo, hábitos alimenticios, consumidores

ABSTRACT

The present research was carried out with the purpose of know if the food traffic light is useful as an informative tool to guide people in Esmeraldas towards a healthy lifestyle, investigating from the educational scope if the information that transmits the label of a visual way to the consumer is enough to understand it, in addition to know what are the main difficulties that consumers had at the time of review the labels, and inquired into the difference between male and female consumers in terms of decision making at the time of choose a product; a basic exploratory study was done, helped by a very meaningful tool like the survey, the same that was taken to the consumers who attend during the time of the investigation to make their purchases in big stores like the Akí and Super Tia, taking as a sample people of both sexes, adults, with different occupations such as housewives, students, workers with or without relationship of dependency and retirees; the results showed that most of the buyers are female; It was also observed that 97% of people indicated that they know little or enough of the food traffic light, and only 3% said they did not know anything about this topic; It was also known that the most common problem for consumers was to identify the location of the label in the product; On the other hand, those who take in consideration more information about the food semaphore, determined that they are equal in both sexes, but buying there are other factors that influence such as the taste of a product and the habit of buying it that gave as a result only 52% have stopped buying, or buy less certain product, based on the information that has been given by the food traffic light.

KEYWORDS

Food traffic light, Healthy lifestyles, Informative method, Quality of life, Consumers

CAPITULO 1

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

1.1 Introducción

El semáforo alimenticio en nuestro país se ha implementado siguiendo modelos de otros países, entre estos el Reino Unido, Australia, Italia, Chile y España; la finalidad es que la población esté debidamente informada sobre el nivel de sal, azúcar y grasas, que contienen los alimentos de consumo diario, como son los productos procesados, envasados y empaquetados. Al regular el uso del semáforo alimenticio en las etiquetas de los productos, se debe incursionar en el ámbito educativo, de tal forma que los consumidores conozcan un poco sobre nutrición, para esto se debería educar a la población para que tome decisiones con conocimientos previos.

Se debe considerar de importancia en el ámbito educativo para que el consumidor pueda diferenciar entre productos saludables y no saludables, comprender que todos los productos son necesarios, lo importante es conocer las medidas y proporciones para alcanzar un equilibrio nutricional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) desde el año 2004 adoptó la "Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud", la cual está encaminada a reducir factores de riesgo, principalmente de enfermedades crónicas asociadas al consumo en exceso de ciertos alimentos y la falta de ejercicio físico.

Otro objetivo de esta estrategia es establecer, fortalecer y aplicar políticas y planes de acción mundial, regional, y nacional para mejorar la alimentación en la población y la cultura de practicar alguna actividad física.

En el Ecuador, el objetivo 3 del Plan Nacional del Buen Vivir es, mejorar la calidad de vida de la población basados en el artículo 66 de la Constitución (2008) que establece; “El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios”.

El semáforo alimenticio entonces es un instrumento muy importante a la hora de comunicar información esencial sobre la composición y el valor nutricional de los productos, es evidente entonces que la información suministrada debe ser apropiada, comprensible para el consumidor y que cause el efecto deseado en el momento de elegir lo que se va a consumir. Es importante conocer si los consumidores de la ciudad de Esmeraldas se fijan en el etiquetado y semáforo alimenticio, saber si se toman en cuenta las etiquetas a la hora de comprar, y si los consumidores hacen caso toman atención a estas etiquetas al momento de comprar los productos, si le dan el debido uso que consiste en mantenerse en buen estado de salud.

La metodología a utilizar es básica, de tipo exploratoria, pues se espera conocer el nivel de comprensión y la aplicación que le dan al semáforo alimenticio los consumidores de la ciudad de Esmeraldas, para lo que se precisa de una encuesta, la misma que emplea como instrumento un cuestionario de 8 preguntas, con las cuales se espera obtener los resultados que proporcionen la información más acertada posible de la realidad en estudio.

1.2 Justificación.

La rotulación o etiquetado de los alimentos envasados es un tema que no está muy difundido, muchas de las personas a las que se les consulta no conocen del tema, a pesar de tener la voluntad de cambiar su estilo de vida, por uno más saludable, se desconoce de nutrición y esta modalidad de rotular los alimentos envasados que consumen.

Resulta oportuna la investigación de este tema, debido a que no existen muchos estudios realizados en el Ecuador, una vez implementada esta ley, en este propósito se quiere conocer si está llegando la información a la población y si ha cambiado en algo sus costumbres alimenticias para mejorar su calidad de vida.

La investigación fue dirigida a los consumidores de productos envasados, para describir el conocimiento que tienen del tema, si observan el semáforo alimenticio en los productos que consumen, y si saben cómo aplicar esta información para mantenerse saludables.

En este contexto podemos darnos cuenta que el semáforo alimenticio no sólo debe ser leído, sino también interpretado, por lo que es necesario realizar mayores campañas educativas a través de medios de comunicación masivos como la radio, la televisión y las redes sociales.

Con base a lo anteriormente expuesto, se realizó la investigación a los consumidores que hacen sus compras en comisariatos y tiendas de la ciudad, donde ellos tienen la oportunidad de revisar lo que van a comprar y por ende a consumir, de esta manera se pudo identificar cuáles son los principales problemas que tienen al elegir lo que van a comprar y que esta sea la decisión correcta, pues de ellos depende muchas veces la salud no solo personal, sino la de su familia.

El gobierno nacional, aprobó el rotulado de productos alimenticios procesados como política de desarrollo a través de las autoridades de salud competentes, con el objetivo de que los ecuatorianos conozcan mejor lo que consumen para disminuir enfermedades cardiovasculares, diabetes y el sobrepeso, las mismas que han aumentado notablemente, para ello, como se menciona en el Plan Nacional del Buen vivir , el estado va a garantizar el derecho a la salud, su promoción y protección, por ello lo que se pretende con esta investigación es conocer si la promoción está llegando como debe ser a la población, de manera que sea un beneficio para la salud y no lo contrario, sino se sabe utilizar.

1.3 Marco teórico de la Investigación

A continuación, se presenta la documentación consultada en diferentes artículos realizados a nivel nacional e internacional, en cuanto a la utilización del semáforo alimenticio, principalmente en países de la Unión Europea, donde ya se han realizado muchas investigaciones alrededor de este tema tan controversial.

1.3.1 Fundamentación teórica

1.3.1.1 Semáforo Alimenticio.

Según estudios realizados por el proyecto FLABEL, indican que la etiqueta o etiquetado nutricional es una herramienta que los fabricantes de alimentos tienen la obligación de colocar en sus productos, para que las personas que compran los productos envasados, tengan la oportunidad de escoger lo que van a consumir, sabiendo que no va a ser perjudicial para su salud, al contrario de esto les va a ayudar a mejorar su estilo de vida, Food Labelling (2010).

En el Ecuador la ley orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria, establece el compromiso del estado para incentivar el consumo de alimentos nutritivos, de tal manera que se pueda disminuir la desnutrición y malnutrición, a través de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano con ayuda del etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos (Registro oficial, 2009)

Con base a lo anterior, el 25 de agosto de 2014, en el Registro oficial 318 se expide el Reglamento Sanitario Sustitutivo de Etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano en nuestro país, de esta manera brindar información adecuada y veraz al consumidor.

El semáforo alimenticio se representa en los productos dentro de una etiqueta, conforme a lo que indica el Servicio Ecuatoriano de Normalización INEN, en su artículo 5.5.4: en la etiqueta se debe colocar un sistema gráfico con barras horizontales de colores rojo, amarillo

y verde, según la concentración de los componentes, siendo el color rojo para indicar el nivel ALTO, el color amarillo para el nivel de contenido MEDIO, y el color verde para el nivel BAJO, como lo indica el siguiente gráfico:



Figura 1 Modelo del semáforo alimenticio en el Ecuador

Fuente: Google imágenes

Los componentes a los cuales se hace referencia en las etiquetas, como podemos observar en la Figura 1 son las grasas, sal y azúcar, los cuales se pueden visualizar en los productos que se expenden en el país, indicados además de letras, con los colores designados, lo que ayuda a la hora de comprar en la selección de los productos que se piensan son los más adecuados para el organismo, de una manera más rápida.

Según Klaus y Josephine en una investigación realizada en el 2007 llegan a la conclusión que el interés de los consumidores sobre nutrición es similar en algunos estudios, los encuestados buscan la información nutricional de las etiquetas como son cantidades de grasas, azúcares, sal e incluso vitaminas, otros estudios mencionan que los consumidores se sienten confundidos con la información que se presenta en las etiquetas, debido a que siempre se están generando cambios en las mismas (2007, p 390) por ello el semáforo

alimenticio resulta ser más práctico a la hora de elegir lo que se va a consumir, pues es más simplificado.

Tal como se menciona anteriormente, es indispensable citar que los estudios realizados sobre el semáforo alimenticio se han realizado mayormente en países de Europa como Irlanda, Francia, España, Alemania, Reino Unido. En el estudio realizado en el Ecuador en el año 2015 por Maya Izurieta menciona que el fabricante o el distribuidor deben informar el contenido de grasa, sal o azúcar por porción de producto, pero esto no significa que no se debe consumir el producto que está marcado con rojo, sino más bien tomar en cuenta las veces o la frecuencia de consumo, así también el etiquetado no te indica si un elemento es nocivo para la salud.

1.3.1.2 Métodos informativos.

En el medio que se vive actualmente existe mucha información al alcance de las personas, especialmente de parte de la televisión, la radio y el de mayor auge como es el internet y sus redes sociales. La información llega a través de la vista y los oídos principalmente, es allí donde juega un papel importante la publicidad, que tiene la capacidad de promocionar un producto determinado.

Como indica Rodríguez,(2004) la publicidad propagandística es una herramienta que instruye al consumidor sobre el funcionamiento de un producto, en esa misma línea describe a las campañas sociales como métodos informativos que intentan concienciar a la población en cuanto a temas de interés público, y que éstas por lo general son sin fines de lucro, sino más bien dirigidas por instituciones u organismos oficiales, para potenciar el uso de un producto beneficioso para la sociedad (p 21-23).

En el Ecuador, el Ministerio de Salud Pública es la entidad encargada de promover prácticas saludables para el beneficio de la población, el etiquetado nutricional es una de ellas, por medio del semáforo alimenticio instaurado en todos los productos procesados, además de propagandas radiales y televisivas.

1.3.1.3 **El Estilo de vida saludable.**

Un estilo de vida saludable hace referencia al conjunto de pautas y costumbres, a la forma de vivir de las personas y de interrelacionarse estrechamente con los componentes motivacionales y conductuales; factores que se pueden cambiar de acuerdo al momento, al contexto que rodea al individuo, y el tiempo en que se encuentra. (Chiang-Salgado et al., 1999). Al respecto también se ha planteado que al hablar de estilos de vida y salud se asume esta última como un proceso complejo, multifactorial y dinámico (Vives-Iglesias, 2007).

El estilo de vida de la población esmeraldeña es muy variado, existe una mezcla de costumbres, razas y diferencias económicas que han aportado a esta diversidad, como es el caso de las personas que trabajan, quienes aducen no tener tiempo para el ejercicio aunque si tengan para alimentarse bien, hay otro grupo de personas que no se alimentan bien, pero si se dan un pequeño tiempo para hacer ejercicio, muy por el contrario hay otros que no tienen para alimentarse saludablemente, tienen tiempo para ejercitarse, pero desconocen que estos dos factores son importantes y complementarios para llevar un buen estilo de vida.

Acuña, (2011) añade que el estilo de vida es un factor predominante en la influencia del estado de salud de una población, esto podría ayudar a reducir la mortalidad de manera general, disminuir las altas tasas de obesidad, enfermedades metabólicas que tienen que ver con la mala conducta y la adopción de malos hábitos alimenticios.

Para llevar un estilo de vida saludable, aparte del ejercicio, las personas deben comer saludablemente, lo que se puede lograr tomando en cuenta los nutrientes que necesita el organismo, la cantidad de nutrientes es diferente dependiendo de las personas, no todos tienen las mismas necesidades, para que el ser humano tenga una buena salud necesita de la ingestión de carbohidratos, grasas, vitaminas, proteínas, minerales y agua; sin olvidar que esto depende de la edad, la contextura y el estado de salud del individuo. Dan L. et al (2012).

1.3.1.4 **Importancia de la educación para estilos de vida saludable.**

Los hábitos alimenticios y el estilo de vida saludable, son temas que han llevado a diversos estudios; unos en el campo de la salud, otros en el campo de la educación, se puede decir que es uno de los temas principales en educación para la salud.

Se realizó una recopilación de estudios, donde los estilos de vida saludable se consideran un problema socioeducativo, otros en los que son un reto para la ingeniería y la industria, existen estudios que relacionan el estilo de vida con el cáncer y varios estudios están enfocados a los estilos de vida en las diferentes etapas de la vida como son desde la niñez hasta la edad del adulto mayor.

La salud en la población está determinada por varios factores, como señala Sorrozal, N. (2011, p.54) las condiciones de vida, de trabajo, el nivel de educación e información, los hábitos que tienen las personas, estilo de vida que llevan, el entorno en el que se desenvuelven. Al hablar de nivel de educación e información se vio la importancia que tienen ambas para llegar a la población con la intención de mejorar el estilo de vida, en este contexto el gobierno ve la necesidad de implementar una política que ayude a la población, al consumidor en general a escoger entre un sinnúmero de productos que sean más saludables y beneficiosos para su salud, esto a través de las etiquetas del semáforo alimenticio.

En ese mismo sentido se puede analizar que sin una debida educación e información los consumidores pueden tener a su mano los productos etiquetados, pero no saber cuál es la mejor opción o su correcto uso.

Actualmente la alimentación y los hábitos saludables son de suma importancia al igual que la calidad de vida de las personas como indica Muñoz-Sánchez, Víctor y Pérez Flores, Antonio Manuel (2015), dentro de una población se ve afectada la calidad de vida y los hábitos saludables, debido a la desigualdad social, lo que hace pensar que sólo personas de un estrato social alto pueden llegar a alcanzarla.

Una revisión sistemática realizada por Guerrero L, León A (2010), p.289 da a conocer que el ámbito socio educativo interviene en la conducta que determina los estilos de vida, destacando que el estilo de vida de una población se debe enfocar desde el ámbito de la salud y también desde la educación.

En ese mismo tema Guerrero L, León A (2010, p.293) mencionan la necesidad imperante de establecer políticas que se encarguen de la salud de la población, puesto que las estrategias utilizadas, como en este caso la información, no han sido del todo satisfactorias, no han cumplido con los objetivos educativos propuestos, como son el cambio de comportamiento en cuanto a estilos de vida saludables.

De acuerdo con los artículos revisados, es imperante la necesidad de combinar la educación con el estilo de vida saludable, el mismo que se logra con una adopción de hábitos alimentarios saludables desde la niñez, como señala Ducuara-Mora PE(2011), p.161.

En efecto este proceso de enseñanza empieza desde el feto, desde la formación del bebé, esto gracias a la alimentación que recibe a través de su madre y se va desarrollando a medida que pasa el tiempo, el niño va aprendiendo y adquiriendo hábitos alimenticios, en este período gracias al ejemplo que dan sus padres, o las personas que están a cargo de su cuidado y educación, además del aprendizaje que adquiere del entorno que lo rodea. En ese mismo sentido Pérez C. sostiene: “para continuar con una correcta alimentación en el hogar (la educación nutricional para padres sería un punto de partida para conseguir, a través de su enseñanza y ejemplo, que los hijos realicen una ingesta adecuada en todas las etapas de la vida), así como en la escuela infantil y, finalmente, proseguir en las siguientes etapas de la vida”. (2010).

Una de las preocupaciones de los padres responsables siempre ha sido el peso y la talla de sus hijos, por ese motivo siempre están pendientes de la alimentación, el problema es que muchos padres no saben mucho sobre las clases de alimentos que deben dar a sus hijos, y al haber este etiquetado nutricional como es el semáforo alimenticio, se puede caer en el error de no proporcionar ciertos alimentos que son importantes para el desarrollo de los niños,

como azúcares, esto debido a una mala información sobre el uso de los mismos, se debe educar para que conozcan sobre los requerimientos de carbohidratos, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas en cada etapa del desarrollo humano. Por las consideraciones anteriores, es importante conocer cómo mantener un peso adecuado, para lo que se necesita la ayuda de un profesional que valore factores como son el sexo, la edad, talla, constitución y factores hereditarios.

En el Ecuador el Ministerio de Salud Pública, dentro de sus programas y servicios de salud, que se encuentran en su website, se puede acceder a publicidad audiovisual ((imagen, video y tres cuñas de radio, en español, quichua y shuar), además presentan una tabla de concentraciones permitidas para grasas, azúcar y sal, y una breve explicación del sistema de etiquetado de alimentos procesados. Ver anexos 3 y 4.

1.3.2 Fundamentación legal

En este apartado se tomó en cuenta dos artículos de la Constitución de la República (2008), que hacen referencia al tema investigado, además la Ley orgánica de la Salud y el Reglamento Sanitario de Etiquetado de Alimentos, los mismos que sirvieron de sustentación legal.

La Constitución de la República del Ecuador, en el artículo 32 se refiere al derecho de la salud que tienen los ecuatorianos, indicando claramente que este derecho está ligado a otros derechos como el de la educación, alimentación, la cultura física, el derecho al agua, y a desarrollarse en un ambiente sano, de tal manera que se garantice la vida, todo esto enmarcado en los objetivos del buen vivir.

Es por ello por lo que el estado ha trabajado en la parte de salud durante estos últimos años, realizando promoción y atención primaria de salud, mediante políticas y estrategias destinadas a cumplir el Plan Nacional del Buen Vivir, garantizando el cumplimiento de

servicios y haciendo respetar normativas y leyes que permitan mejorar la calidad de vida de los ecuatorianos.

El artículo 42 habla que el estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección, además de la seguridad alimentaria, se puede evidenciar al haber adoptado el semáforo alimenticio en el Ecuador, sin embargo, en la promoción falta mucho por hacer para que llegue a todos los interesados.

En el artículo 43, habla de la promoción de la cultura por la salud y la vida, más importante aún porque dice hacer énfasis en la educación alimentaria y nutricional, lo que compromete más al estado en difundir campañas de educación para la salud, que sean accesibles a toda la población.

La Ley orgánica de salud, en el artículo 6, literal 18 establece la regularización y realización del respectivo control sanitario para los productos de consumo humanos como son los alimentos procesados, tomando en cuenta desde la producción hasta el expendio de los mismos, de tal manera que se garantice la calidad de los productos que van a ser consumidos por los ecuatorianos.

A los efectos de esta ley, esta investigación además se fundamenta en el Reglamento Sanitario de Etiquetado de Alimentos Procesados para consumo Humano; el cual en su Artículo 1 establece los requisitos que se necesitan para cumplir con la normativa, de tal manera que se persuade al consumidor a comprar y consumir alimentos saludables y que le va a beneficiar en su salud evitando que el consumidor sea engañado por algún tipo de publicidad o se equivoque al momento de comprar un producto. Este reglamento técnico se aplica a todos aquellos productos procesados, envasados y empaquetados que se expenden en el país, sea que tengan un origen nacional o extranjero, de esta normativa están exentos los productos que se expenden en los Duty Free de los aeropuertos.

Se deben tomar en cuenta para el etiquetado las normas INEN que se encuentran vigentes a la fecha, como son la utilización de las barras horizontales donde se indican la composición

de los elementos, que en este caso son el azúcar, grasas y sal, señalando a la vez su contenido, identificado además por el color, siendo rojo para cuando es alto, amarillo cuando es medio y verde cuando es bajo, de esta manera se hace más fácil la comprensión para el consumidor a la hora de la compra. Ver anexo 1; Esta etiqueta debe estar enmarcada en un recuadro que puede ser de color gris o blanco, dependiendo de los colores que haya en mayor cantidad en la etiqueta y el espacio que ocupe debe estar relacionado con el tamaño del envase. Ver anexo 2.

1.3.3 Revisión de estudios previos

Según Klaus y Josephine en la investigación realizada en Europa el 2007 llegaron a la conclusión que el interés de los consumidores sobre nutrición es similar en algunos estudios, los encuestados buscan la información nutricional de las etiquetas porque están al tanto en la relación entre alimentación y salud, además están interesados en conocer más sobre las propiedades nutricionales de los alimentos que a diario consumen (p.389)

Una revisión sistemática del etiquetado y rotulación de los alimentos en la prevención del sobrepeso y la obesidad se realizó en España ante la desmedida publicidad de comida chatarra, el cambio de hábitos de ocio como son la televisión, el internet y los video juegos, el aumento de las enfermedades relacionadas con la obesidad, según Sebastián-Ponce, Sanz-Valero y Wanden-Berghe (2006) indican que una forma directa de llegar al consumidor es el etiquetado, es más económica, por lo que podría actuar de manera positiva para el control de la obesidad. Para su estudio se etiquetaron y se mostraron la cantidad de calorías en alimentos consumidos en cafeterías, restaurantes, bares estudiantiles, incluso comedores hospitalarios, dando como resultado que las intervenciones realizadas si tenían el efecto en el consumo final del producto.

Para Vaqué (2014) el semáforo alimenticio sólo tiene como ventaja que es sencillo y simple, pero en sí transmiten la información nutricional de una manera clara, más no precisa, de tal forma que puede inducir al engaño al consumidor al momento de seleccionar

un producto, esto debido a que los colores del semáforo alimenticio hacen que se tome una decisión subjetiva.

Citando el “Análisis de la capacidad de elección de alimentos saludables por parte de los consumidores en referencia a dos modelos de etiquetado nutricional” Babio, López y Salas-Salvadó (2013), sostienen que al momento de escoger los productos, no hay diferencia entre los consumidores, como es la edad, sexo, o nivel socioeconómico, tienden a escoger productos con menos calorías, en especial los que contengan menos azúcares, es allí donde aporta el semáforo alimenticio con la persuasión a escoger los productos con menos azúcar, debido a su claridad en la información nutricional.

En su estudio, Velandia (2010) sobre la Identificación de la problemática del consumidor en la interpretación de la información en la tabla nutricional de las etiquetas, el mayor porcentaje se realizó a mujeres; un dato muy importante debido a que son ellas las encargadas de las compras para el hogar, es importante conocer que del grupo de encuestadas el 36% indicó su interés por las calorías, mientras que un 51% al considerar que la tabla nutricional no tiene el tamaño adecuado hace cuestionar si la tabla o etiquetado es el adecuado. Para este investigador “la educación alimentaria nutricional es una estrategia adecuada para la generación de cambios en los hábitos y estilos de vida”

Por otra parte en el estudio realizado sobre determinantes sociales de sobrepeso y obesidad en España, los investigadores Ortiz-Moncada et al. (2006) se basan en el aumento de la población con sobrepeso, para esto su objetivo es conocer las determinantes sociales que llevan a la población hacia este desorden, también determinar si la prevalencia de la obesidad es mayor en las clases sociales más bajas, donde además existe el bajo nivel educativo, sumado a esto se tomaron en cuenta otros determinantes como el sexo y la edad, reflejando que el sobrepeso se da más en hombres que en mujeres, en las personas casadas hay más probabilidad de subir de peso ya que afecta a más de la mitad de la población adulta española, y muy en especial se ve en las personas con bajos ingresos económicos, por ende personas de clase social baja. Lo interesante es que ellos relacionan el nivel socioeconómico y el nivel educativo.

Según el estudio realizado por Maya, en el 2015 en la ciudad de Quito, los consumidores a pesar de utilizar como medio de información el semáforo alimenticio, a la hora de comprar jugos y bebidas sólo en un 79 % de veces las observan, porque ya conocen el producto que van a adquirir, o por la posición de la etiqueta en el empaque, además concluye que el semáforo no ha influido en su decisión de compra, y no han cambiado los productos que usualmente compraban.

Para Velasteguí (2016), en su investigación realizada a estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana los encuestados mencionaron en un 49 % que si revisan el etiquetado o semáforo alimenticio, mientras que el 51% no revisan el semáforo por descuido, o porque eligen algo a su gusto, a pesar de que en la misma encuesta el 57 % respondió que sí conocía la utilidad del semáforo alimenticio. En este mismo estudio el impacto del semáforo sobre los hábitos alimenticios no fue muy notable, pues las encuestas realizadas indican que solo en el 40% habían realizado cambios en su hábitos alimenticios, un 39 % considera que no hay cambios porque el semáforo no es muy tomado en cuenta, y en un 21% no generó ningún cambio, debido a que ellos tienen ya una costumbre a la hora de comer.

Por otra parte Hoyos, Yance y Rendón (2015) opinan que para los adultos es más difícil aceptar el cambio, pues ya tienen costumbres y hábitos, al contrario de los niños, pero de todas formas el semáforo ha llamado la atención de tal manera que las personas están empezando a querer cambiar sus costumbres alimenticias, tratando de tener un equilibrio en su dieta.

Estos y otros estudios argumentan que para la facilidad y comprensión de los etiquetados nutricionales existentes, es mejor adoptar el semáforo alimenticio, porque es más rápido y fácil de comprender, además se basan en los resultados que ha dado en el Reino Unido, donde se está aplicando desde el 2013, según varios autores con éxito, mientras que otros indican que los que más necesitan la información que brindan las etiquetas no las comprenden, o simplemente no las leen y por ende no las usan.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Valorar el semáforo alimenticio como herramienta informativa en la orientación hacia un mejor estilo de vida a los consumidores de la ciudad de Esmeraldas durante los meses de agosto a diciembre del año 2016.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de comprensión del etiquetado nutricional actual por parte de consumidores y consumidoras.
- Identificar los problemas más comunes en los consumidores/consumidoras a la hora de elegir productos procesados, envasados y empaquetados.
- Establecer la importancia que le dan los consumidores al semáforo alimenticio.

CAPÍTULO 2

2 METODOLOGÍA

2.1 Método de investigación

Para la realización de esta investigación se consideraron dos aspectos básicos: el nivel de profundidad y los objetivos, como indican Pacheco A. y Cruz, M. (2006). Pág. 43-48

Según su nivel de profundidad es de tipo exploratoria, permitió conocer y descubrir los problemas que tienen los consumidores al momento de elegir los productos envasados y procesados, conocer el nivel de comprensión que tienen sobre el semáforo alimenticio y el uso que le dan al mismo.

Por otra parte, con base a los objetivos de la investigación, se puede definir como básica, pues se realizó para valorar el semáforo alimenticio como herramienta informativa en la orientación hacia un estilo de vida saludable en la población esmeraldeña, para conocer el comportamiento de los consumidores frente a esta nueva ley que se está aplicando en nuestro país, para lo cual se revisó datos relevantes de artículos relacionados con las etiquetas nutricionales, en especial la del semáforo alimenticio, adicionalmente la revisión de la normalización que rige para el Ecuador, además se aplicó una encuesta con la intención de conocer si ellos comprenden la información de las etiquetas nutricionales.

2.2 Universo y Muestra

La población de estudio estuvo conformada por los consumidores en supermercados el Gran Akí y Súper Tía, donde tienen la oportunidad de revisar los productos antes de comprarlos, para ello se seleccionaron indistintamente hombres y mujeres en edad adulta, una vez que habían realizado sus compras.

La muestra seleccionada fue no probabilística, de tipo casual, ya que ésta se destaca por conformarse de sujetos accesibles que se encuentran presentes en un lugar determinado y en el momento preciso, a los cuales se incluye a medida que aparecen y hasta obtener el tamaño deseado, como lo explica Cantoni (2009)

2.3 Instrumento.

La técnica que se utilizó fue la encuesta, la misma que se aplicó a las personas que acudieron a realizar sus compras, para recoger información relacionada con el tema de investigación, esta técnica se viabilizó con la ayuda de un cuestionario, que permitió conocer si en realidad el consumidor comprende la presentación de las etiquetas y le da el debido uso.

2.3.1 Cuestionario

El cuestionario estuvo conformado de 8 preguntas claras y concisas con el objeto de recolectar de manera rápida la información necesaria para lograr los objetivos planteados.

Se procedió a buscar un instrumento validado, para lo cual se revisó varios estudios de tesis o investigaciones, encontrándose un cuestionario muy acorde al tema que se está investigando, en la tesis de María Eugenia Maya Izurieta, previo a la obtención del título de Magister en Dirección de Empresas de la Universidad Andina Simón Bolívar con el Título: Etiquetado Semáforo; Estudio del hábito de compras en jugos procesados, en el barrio de San Carlos de la ciudad de Quito, año 2015

Del cuestionario mencionado Se tomaron 8 preguntas que sirvieron para la investigación realizada, se modificó el sentido la pregunta N°5 por considerar que no estaba acorde a los objetivos planteados. Ver anexo 5.

CAPÍTULO 3

3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

Para el análisis de los resultados se realizó la tabulación a través del programa Excel, el mismo que permitió a su vez la elaboración de gráficos y obtener porcentajes.

3.1 Descripción de la muestra.

La muestra la comprendieron 200 personas que acudieron al Gran Akí y Almacenes Tía, de ambos sexos, que viven en la ciudad de Esmeraldas, de los cuales tomamos en cuenta estudiantes, amas de casa, trabajadores y jubilados, todos mayores de edad, realizando un total de 15 a 20 encuestas diarias, los días sábados en la tarde, de acuerdo a la disponibilidad de tiempo, durante los meses de Agosto a Diciembre del presente año, además al ser un muestreo por conveniencia, “no probabilístico”, da la oportunidad que se seleccionen personas fácilmente disponibles, que tuvieron el tiempo y la predisposición para contestar la encuesta, pues sólo se encuestó a aquellos que dieron su consentimiento una vez que se les explicó la finalidad de la encuesta.

3.2 Análisis y descripción de resultados.

Encuesta realizada a personas que acudieron a hacer compras en el Gran Akí y Almacenes Tía de la ciudad de Esmeraldas.

3.2.1 Sexo de los encuestados.

Del total de personas encuestadas resultaron 146 del sexo femenino y 54 del sexo masculino, es decir 73% de mujeres frente a un 27% de hombres.

La población femenina es la que más acude a hacer las compras, esto se evidencia por el alto porcentaje de encuestadas de este sexo, a pesar de que, en su mayoría, es decir un 75% también trabajan.

3.2.2 Actividad Laboral de los encuestados.

Del total de encuestados sólo uno resultó ser jubilado, un buen número de los que acuden a hacer compras son estudiantes y la mayoría son personas que trabajan, superando en porcentaje a las amas de casa.



Figura 2. Actividad Laboral

Fuente: Encuesta realizada a personas que acudieron a hacer compras en el Gran Akí y Almacenes Tía

3.2.3 Conocimiento del Semáforo alimenticio.

En esta pregunta de la encuesta sólo un 3% indicó no conocer sobre el semáforo alimenticio, al ver esa negativa, se mejoró el instrumento, colocando una fotografía del semáforo, después de lo cual ya no hubo nadie que responda negativamente, pudo ser porque no conocían el término como tal, pero en realidad si lo conocían gráficamente e incluso su utilidad.

A pesar de eso hubo un 42% de personas que contestaron que conocen poco sobre el semáforo alimenticio, mientras que un 49% manifestó conocer suficiente y sólo un 6% mucho.

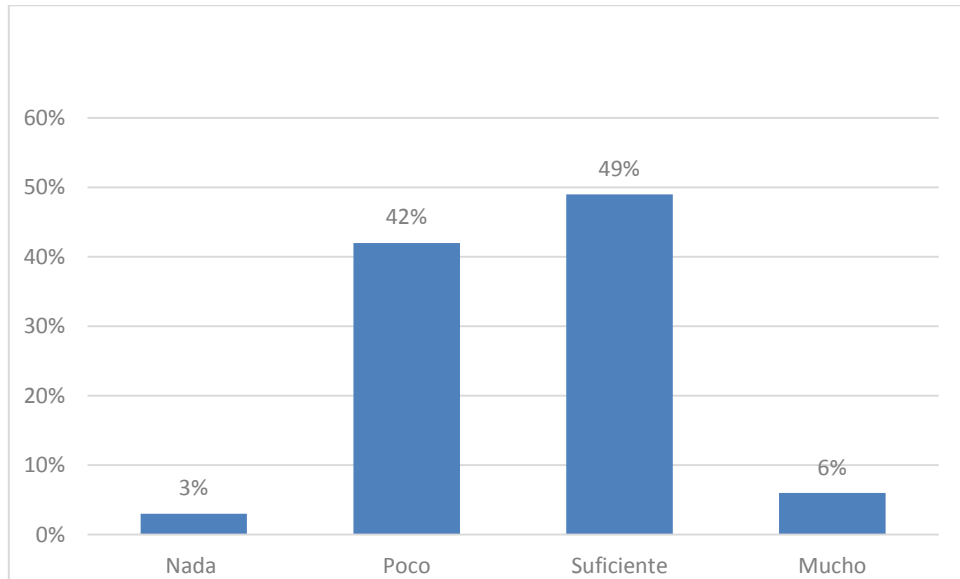


Figura 3. Conocimiento del Semáforo alimenticio

Fuente: Encuesta realizada a personas que acudieron a hacer compras en el Gran Akí y Almacenes Tía

3.2.4 Información de la etiqueta del semáforo alimenticio.

En la figura 4, en relación a la pregunta sobre si considera la persona que la etiqueta del semáforo alimenticio permite que los consumidores tengan información clara, precisa oportuna y no engañosa sobre el contenido y características de los alimentos para una mejor elección y consumo es interesante ver que un 62% están de acuerdo, el 13% totalmente de acuerdo, sólo un 18% que se mostraron poco de acuerdo, un 7% que respondió ni mucho, ni poco de acuerdo y no hubo nadie en desacuerdo.

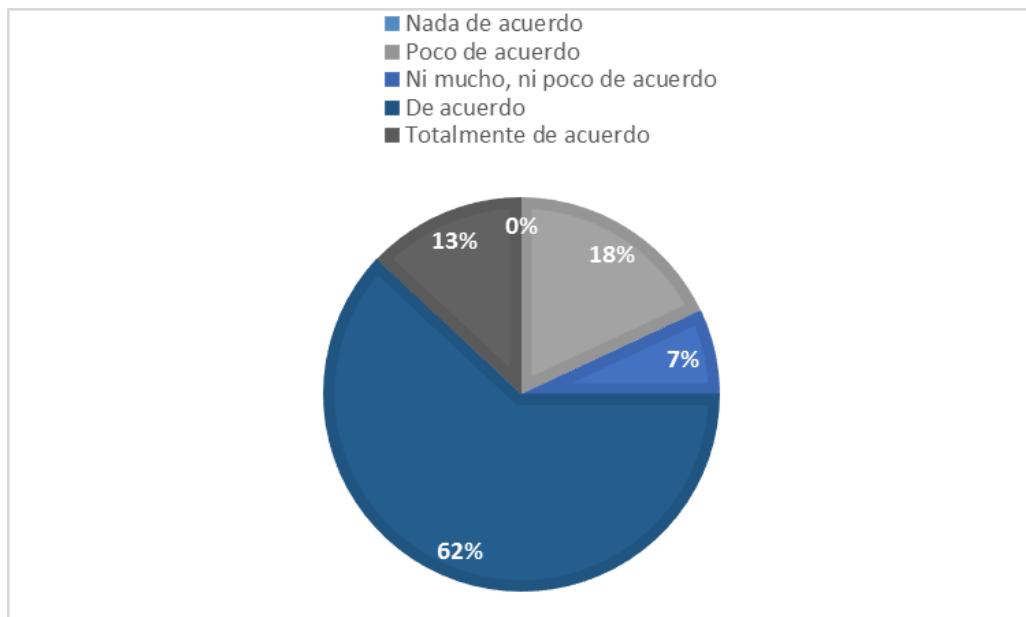


Figura 4. Información de la Etiqueta

Fuente: Encuesta realizada a personas que acudieron a hacer compras en el Gran Akí y Almacenes Tía

3.2.5 Importancia de revisar las etiquetas de semáforo alimenticio cuando compra alimentos procesados y envasados

En la figura 5, los datos muestran que el 40% de encuestados se fija casi siempre en las etiquetas del semáforo alimenticio al hacer sus compras, un 30% afirman que a veces sí, otras no, un 13% siempre, mientras que solo un 5% indica que nunca se fija en la etiqueta, lo que nos puede dar a entender que si ha llegado el semáforo alimenticio a las personas, a pesar de no haber mucha publicidad al respecto, también nos indica que los consumidores le dan importancia a la etiqueta.

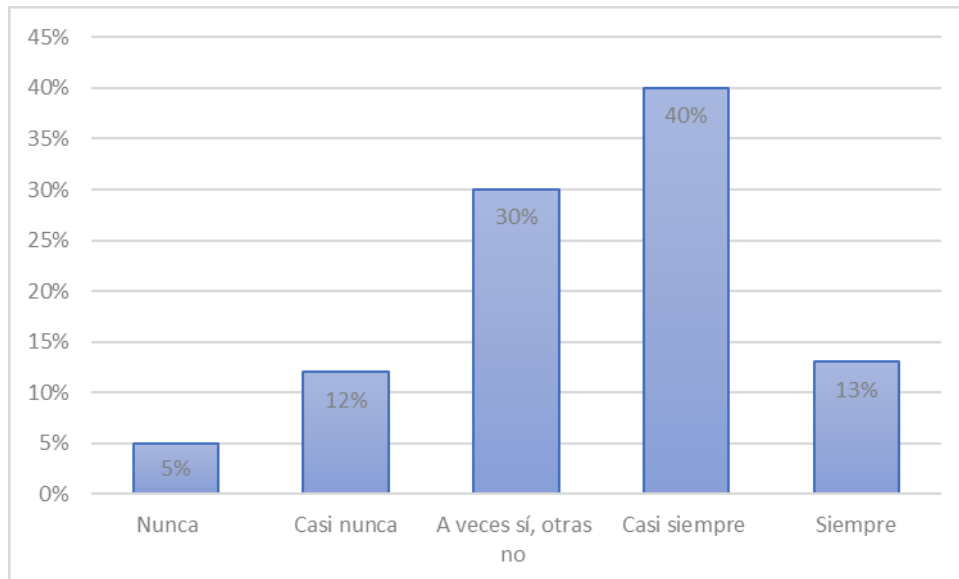


Figura 5. Importancia de revisar las etiquetas al momento de la compra

Fuente: Encuesta realizada a personas que acudieron a hacer compras en el Gran Akí y Almacenes Tía

3.2.6 Dificultad de comprender en las etiquetas del semáforo alimenticio

La figura 6 evidencia que para los encuestados al hacerle la pregunta: qué le parece más difícil de comprender del semáforo alimenticio?, un 47% respondió que era la ubicación del mismo en el producto, indicaban que no todos tienen la etiqueta en el mismo lugar, un 21% indicaron que es más difícil las leyendas de alto, medio, bajo, pues igual se quedan sin entender cuánto es alto o cuánto es bajo en azúcar, sal o grasas en un producto determinado; para otros les pareció difícil el significado de los colores, mientras que un 14% aseguró comprender todo.

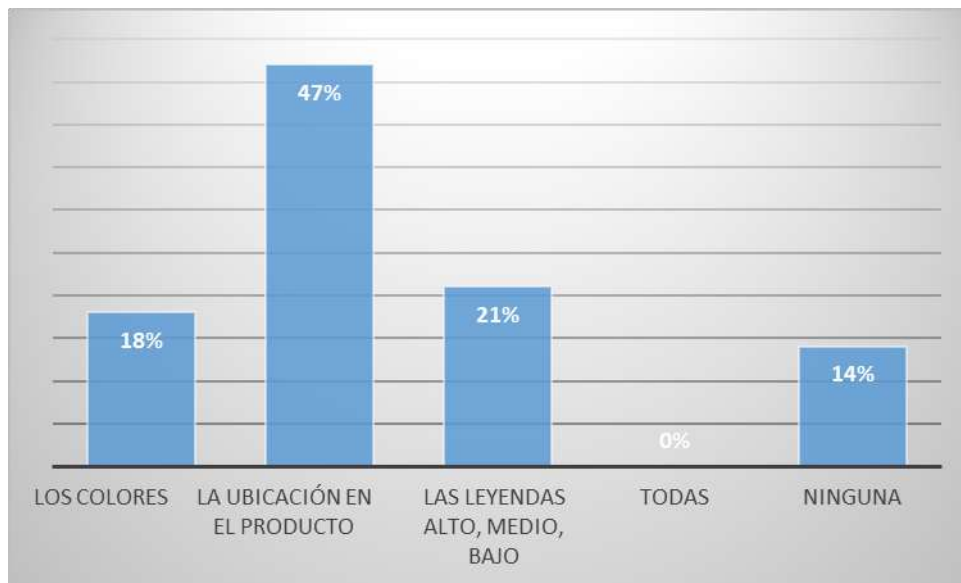


Figura 6 Dificultad en la comprensión de las etiquetas.

Fuente: Encuesta realizada a personas que acudieron a hacer compras en el Gran Akí y Almacenes Tía

3.2.7 Información que proporciona el semáforo alimenticio sobre la cantidad de AZÚCAR, GRASAS y SAL de los alimentos procesados

En la Figura 7 se muestra las respuestas que dieron los encuestados a la pregunta si ellos creen que el semáforo alimenticio les ha ayudado a conocer más sobre la cantidad azúcar, grasas y sal de los alimentos procesados, es satisfactorio observar que un 48% respondió que sí le ayuda, que sumado al 14% que indicó que le ayuda mucho, hacen un 62%, lo que es una buena apreciación sobre la importancia que le da el consumidor a la información del semáforo alimenticio, más aún cuando un 32 % contestó que le ayuda solo un poco y solamente un 6% considera que no le ayuda

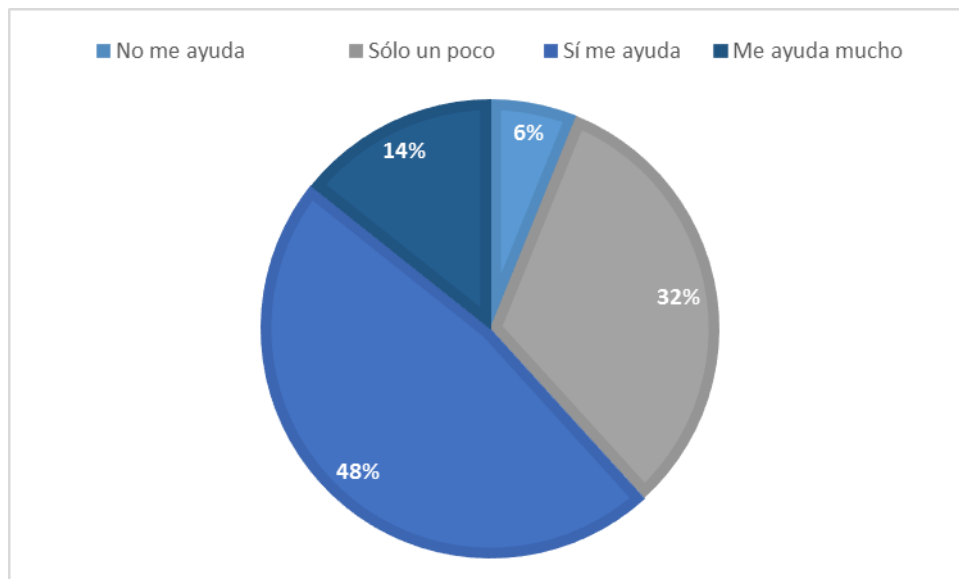


Figura 7. Información del semáforo alimenticio sobre la cantidad de azúcar, grasas y sal

Fuente: Encuesta realizada a personas que acudieron a hacer compras en el Gran Akí y Almacenes Tía.

3.2.8 Productos que dejaron de comprar, o que se compran menos debido a la información de la etiqueta del semáforo alimenticio.

En la pregunta N° 8 de la encuesta los consumidores en un 42 % contestaron que a pesar de conocer el semáforo alimenticio, no han dejado de comprar o no compran menos algún producto, porque simplemente les gusta lo que hasta ahora consumen, por otro lado un 58% sostuvieron que Sí han cambiado su hábito de compras y consumo, al indicar que han dejado de comprar , o que compran menos algún producto debido al conocimiento que les ha brindado la etiqueta del semáforo alimenticio, entre los productos que se han dejado de consumir están en primer lugar las gaseosas, les siguen los jugos azucarados, el yogurt, los alimentos para picar como doritos, k-chitos, papitas, embutidos, mantequillas, galletas, un sólo consumidor nombró los condimentos, así mismo sólo un encuestado a pesar de responder que había dejado de consumir un producto se rehusó a mencionar dicho producto .

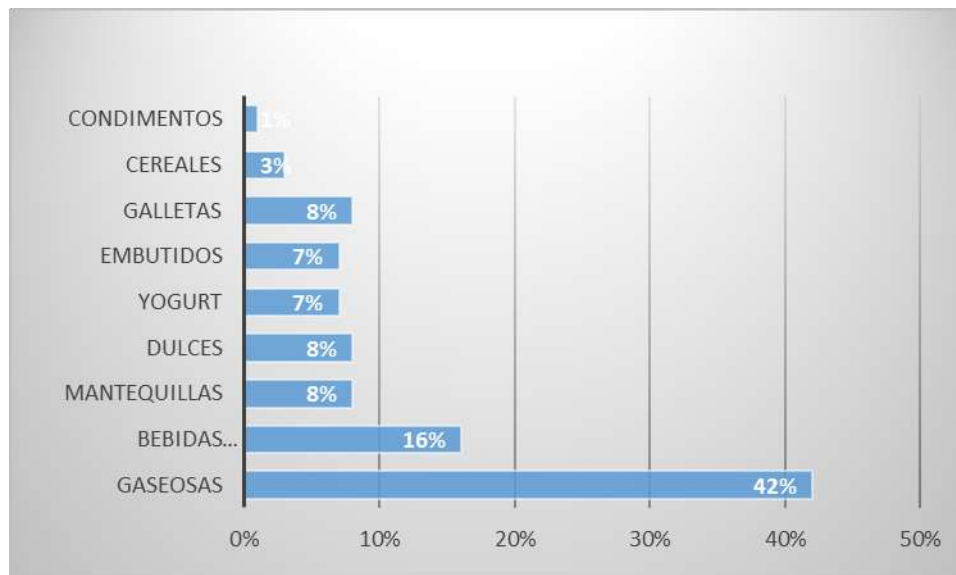


Figura 8. Productos que se dejaron de comprar debido a la etiqueta

Fuente: Encuesta realizada a personas que acudieron a hacer compras en el Gran Akí y Almacenes Tía

CAPÍTULO 4

4.1 DISCUSIÓN

En el año 2013, Babio, López y Salas-Salvadó en su estudio realizado sobre el Análisis de la capacidad de elección de alimentos saludables por parte de los consumidores, (pág.178) indicando que el semáforo alimenticio ayudó más que el sistema monocromo a escoger de mejor manera entre alimentos saludables y los menos saludables, lo que se relaciona con este estudio, donde se observó que un 62% de los encuestados afirman que la etiqueta del semáforo alimenticio les permite tener una información clara del producto, ayudando a una mejor elección de los mismos para su consumo.

En este mismo estudio se concluyó que al momento de escoger los productos, no hay diferencia entre los consumidores, como es la edad o el sexo, o nivel socioeconómico, tienden a escoger los que tengan menos calorías, esto también se asemejó a los resultados de este estudio, en el que los hombres y mujeres siguen consumiendo lo que más les parece a pesar de conocer sobre el semáforo alimenticio, por su parte las mujeres han dejado de consumir muchos productos como gaseosas, mantequillas, dulces y galletas.

En el estudio realizado en el 2015, por Maya en la ciudad de Quito, ella sostiene que los consumidores de bebidas y jugos, en un 79% observan las etiquetas, pero el semáforo no ha cambiado su elección al momento de comprar, ni han cambiado los productos que usualmente compraban, porque ya tienen conocimiento de lo que van a adquirir. Mientras que en este estudio un 40 % casi siempre revisa la etiqueta del semáforo que sumado al 13% que indicaron que siempre las revisan, hacen un 53%, el mismo va muy de la mano con el 58% que manifestó haber cambiado su elección de compra debido al semáforo alimenticio.

Por otra parte en un estudio realizado recientemente en este año a los estudiantes de la Universidad Técnica Salesiana, da a conocer que un 49% revisa la etiqueta del semáforo, y además sólo un 40% de ellos hicieron un cambio en la elección a la hora de comprar. En el estudio realizado en la ciudad de Esmeraldas los que revisan las etiquetas son un 53% pero la mayoría de los encuestados son personas que trabajan, solo un 16% de los encuestados resultaron ser estudiantes, lo que indica que los estudiantes se fijan menos en las etiquetas; en esa misma línea, en este estudio resultaron haber cambiado en su hábito de compras un 58% de los consumidores.

Una investigación realizada en el año 2014 por Vaqué, con referencia a las ventajas del semáforo alimenticio, estima que el semáforo es una herramienta clara, pero no es tan precisa, y además induce al engaño por presentarse de manera subjetiva, esto difiere de la presente investigación, donde es evidente que los encuestados piensan de manera contraria, ya que un 62% están de acuerdo con que la información que les proporciona el semáforo alimenticio es clara, precisa, oportuna y para nada engañosa, un 13% está totalmente de acuerdo, mientras que hubo un 18% poco de acuerdo y un 0% nada de acuerdo, se podría precisar que para los encuestados, el semáforo si es una herramienta de información que tiene la ventaja de educar al consumidor.

Hechas las consideraciones anteriores, faltaría conocer estudios relacionados con la dificultad de comprensión de la etiqueta del semáforo alimenticio, donde los encuestados afirman que más difícil les parece la ubicación de la etiqueta, ya que no se encuentra en el mismo lugar en todos los productos; en cuanto a los colores de la etiqueta, un 18% coincidió no comprenderlos del todo, pues un semáforo tiene un sentido para los transeúntes y otro para los motorizados, por último un 21% afirma que lo más complicado son las leyendas Alto, Medio o Bajo porque para muchos la etiqueta puede señalar estos valores, pero no se sabe cuánto es bajo, cuánto es medio o cuánto es alto.

CAPÍTULO 5

5.1 CONCLUSIONES

Una vez realizada la presente investigación, con base a las encuestas realizadas se puede concluir que:

- El semáforo alimenticio ha generado un cambio en el estilo de vida de los esmeraldeños, pues un buen porcentaje ya toma en cuenta las recomendaciones de la etiqueta marcada en los productos procesados.
- Las personas comprenden las etiquetas porque ahora se fijan en ellas antes de comprar un producto y además han dejado de consumir los que les parecen que no les conviene para su salud.
- Todavía existen aspectos de las etiquetas del semáforo alimenticio que a los consumidores no les queda muy claro, pero no son todos.
- Si unimos este tipo de consideraciones se puede determinar que los consumidores tienen una buena aceptación hacia el semáforo alimenticio, para ellos es importante que se les ofrezca este tipo de información, porque a pesar de que no todos han hecho un cambio radical, están conscientes del mensaje que deja el semáforo alimenticio.

5.2 RECOMENDACIONES.

Al concluir esta investigación, se recomienda:

- Ampliar la investigación, de manera que se puedan realizar estudios comparativos con personas de otro nivel socio económico, para obtener una muestra más representativa.

- Las instituciones como MSP y el INEN, realicen campañas masivas sobre el uso del semáforo alimenticio, a través de volantes o trípticos, adicionando información nutricional.

- Difundir a través de campañas radiotelevisivas sobre el semáforo alimenticio para que la información llegue a más ciudadanos y así tenga el efecto deseado en la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Acuña, T. (2011). Propuesta de reglamentación técnica sobre las Cantidades Diarias Orientativas (CDO) o Guide line Daily Amount (GDA) en el sistema de etiquetado nutricional dentro de la normatividad sanitaria colombiana. Recuperado de <http://repository.javeriana.edu.co/bitstream/10554/8779/1/tesis710.pdf>
- Baltas, G. (2001). *Nutrition labeling: Issues and policies. European Journal of Marketing*, (35) 708–721
- Babio, N., López, L, y Salas-Salvadò J., *Unidad de Nutrición Hospitalaria*. Análisis de la capacidad de elección de alimentos saludables por parte de los consumidores en referencia a dos modelos de etiquetado nutricional; estudio cruzado. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013000100024&script=sci_arttext
- Cao Torija (2001). *Nutrición y dietética*. 2da Ed. España: Masson
- Cantoni, N., (2009). *Revista Argentina de Humanidades y Ciencias Sociales*. Técnicas de muestreo y determinación del tamaño de la muestra en investigación cuantitativa. Recuperado de: http://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs_v7_n2_06.htm
- Chiang-Salgado, M.T., Casanueva-Escobar, V., Cid-Cea, X., González-Rubilar, U., Olate-Mellado, P., Nickel-Paredes, F., & Revello-Chiang, L. (1999). *Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes chilenos. Salud Publica Mex*, 41(6), .Recuperado de <http://www.scielosp.org/pdf/spm/v41n6/v41n6a01.pdf>
- Constitución de la República del Ecuador (2008) Recuperado de: <http://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2012/08/Constitucion.pdf>
- Dan, L. et al, Loscalzo, J. (2012). *Necesidades nutricionales y valoración nutricional. En Harrison. Principios de Medicina Interna*, 18e. Recuperado de: <http://harrisonmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=865§ionid=68930493>
- Ducuara-Mora PE. Consideraciones sobre la inapetencia infantil y la adopción de hábitos alimentarios saludables. *Rev CES Med* 2011; 25(2):153-168. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052011000200004&script=sci_arttext
- El etiquetado nutricional en Europa* (2010). Recuperado de: <http://www.eufic.org/article/es/artid/Etiquetado-nutricional-Europa/>
- Food labelling. (2011). *Nutrition & Food Science*, 41(6). Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1108/nfs.2011.01741faa.018>

- Guerrero Montoya L., León Salazar, A. Revista Venezolana de Educación ISSN-e 1316-4910, N° 49,2010, págs. 287-295 Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102005>
- Grunert, KG &Wills,JM J Public Health (2007) 15: pág., 385-399. doi: 10-1007/s10389-007-0101-9
- Hoyos Zavala, A., Yance Jácome, K., Rendón Alin, A. (febrero, 2015) *Semaforización de productos de consumo, tendencia y culturización en los ecuatorianos*,pàg 13. Recuperado de:
<http://www.eumed.net/cursecon/ecolat/ec/2015/semaforizacion.html>
- Klaus, G. Grunert y Josephine, M. (2007). *A review of European Research on Consumer Response to Nutrition Information on Food Labels*. Article In Journal of Public Health Impact Factor: 2.06 · DOI: 10.1007/s10389-007-0101-9
- Ley Orgánica de Salud, (2006). Recuperado de:
http://www.cicad.oas.org/fortalecimiento_institucional/legislations/PDF/EC/leyorganica_desalud.pdf
- Maya, I. M. (2015) *Etiquetado Semáforo; Estudio del hábito de compras en jugos procesados, en el barrio de San Carlos de la ciudad de Quito*.(Tesis de maestría)
Recuperado de : <http://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/4808>
- Ministerio de Salud Pública. (2014). Dirección Nacional de vigilancia epidemiológica. Obtenido de Enfermedades Crónicas: <http://www.salud.gob.ec/direccion-nacional-devigilancia-epidemiologica/>
- Muñoz-Sánchez, Víctor y Pérez Flores, Antonio Manuel (2015). Acercamiento a las implicaciones existentes entre alimentación, calidad de vida y hábitos de vida saludables en la actualidad. *Revista de Humanidades*, n. 25, artículo 1, ISSN 2340-8995. Recuperado de:
<http://www.revistadehumanidades.com/articulos/91-acercamiento-a-las-implicaciones-existentes-entre-alimentacion-calidad-de-vida-y-habitos-de-vida-saludables-en-la-actualidad>
- Ortiz-Moncada, R., et al / *Medicina Clínica* (Barc). 2011; 137(15):678–684. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3804682>
- Organización Mundial de la Salud (2013), Recuperado de http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/
- Pacheco Espejel, A. y Cruz Estrada, M. (2006). *Metodología crítica de la investigación. Lógica, procedimientos y técnicas*. México: Prentice Hall.

- Registro Oficial. «Ley Orgánica de la Soberanía Alimentaria.» 2009, Pag 7. Recuperado de <http://www.siise.gob.ec/siiseweb/PageWebs/SISSAN/Ley%20Soberania%20Alimentaria%202009.pdf>
- Reglamento de Control sanitario (2013). Recuperado de <http://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/REGLAMENTO-SANITARIO-DE-ETIQUETADO-DE-ALIMENTOS-PROCESADOS-PARA-EL-CONSUMO-HUMANO-junio-2014.pdf>
- Resolución N° 14511 Ministerio de Industrias y Productividad Subsecretaría de la calidad. Recuperado de: <http://www.normalizacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2015/01/RTE-022-2R.pdf>
- Rodríguez, JC.,(2004). *Global Media Journal* Edición Iberoamericana, Volumen 1, Número 1 Pp. 17-25. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/687/68710102/>
- Sánchez –Ojeda, Luna-Bertos (2015). *Hábitos de vida saludable en la población universitaria*, DOI 10.3305/nh.2015.31.5.8608. Recuperado de: <http://digibug.ugr.es/handle/10481/36562#.WDtKutXhDIU>
- Sebastián-Ponce, M., Sanz-Valero, J., Wanden-Berghe, C., (2011). *Etiquetado y rotulación de los alimentos en la prevención del sobrepeso y la obesidad: una revisión sistemática*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Javier_Sanz-Valero/publication/51833515
- Sorrosal Zumeta, N.(2011) Guía de hábitos saludables. *Revista Medicina Naturista*. Vol. 5 - N° 2: 54-60 I.S.S.N.: 1576-3080. Recuperado de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-GuiaDeHabitosSaludables-3695395%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-GuiaDeHabitosSaludables-3695395%20(2).pdf)
- Vaqué, L. (2014). Semáforos nutricionales la mejor manera de informar a los consumidores sobre los nutrientes contenidos en los productos alimenticios. Recuperado de: <file:///C:/Users/Camila/Downloads/DialnetSonLosSemaforosNutricionalesLaMejorManeraDeInforma-4842561.pdf>
- Velandia, A. (2010). *Identificación de la problemática del consumidor en la interpretación de la información en la tabla nutricional de las etiquetas*, Recuperado de: <http://repository.javeriana.edu.co/bitstream/10554/8613/1/tesis569.pdf>
- Velastegui Peñafiel, M. (2016) *Impacto del semáforo nutricional en los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana*, Recuperado de: <http://www.journaluidegye.com/magazine/index.php/innova/article/view/66>

6. ANEXOS

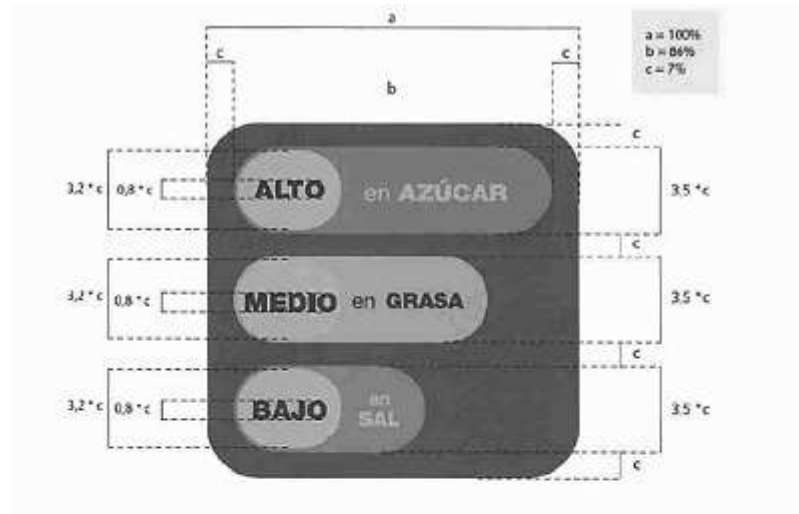
ANEXO 1

Etiquetado de alimentos procesados			
	Sodio (sal)	Azúcar	Grasas
ALTO	<ul style="list-style-type: none">• Margarina• Embutidos	<ul style="list-style-type: none">• Yogur• Cereal• Gaseosas	<ul style="list-style-type: none">• Margarina• Aceite
MEDIO	<ul style="list-style-type: none">• Fideos• Atún	<ul style="list-style-type: none">• Leche entera• Leche saborizada	<ul style="list-style-type: none">• Leche• Yogur• Leche saborizada• Atún• Embutidos
BAJO	<ul style="list-style-type: none">• Leche• Yogur,• Leche saborizada• Queso• Cereal• Gaseosas	<ul style="list-style-type: none">• Endulzantes (no azúcar)	<ul style="list-style-type: none">• Queso• Fideos• Cereal• Gaseosas

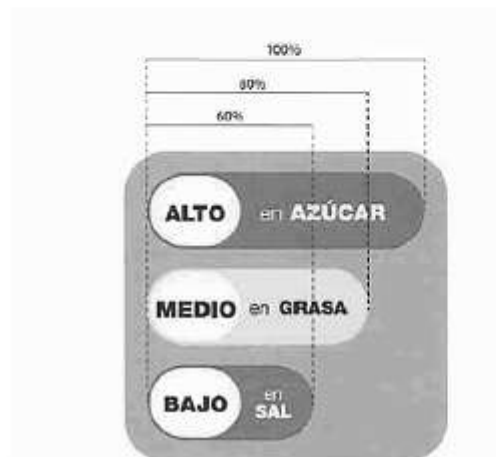
*Las carnes empacadas no muestran los niveles de grasas y los huevos los muestran por unidad.
**Los porcentajes de contenido se marcan actualmente en base a porciones.

Fuente: Google imágenes

ANEXO 2



Porcentajes reales de las barras tamaño relativo



Fuente: Google imágenes

ANEXO 3



Busca las nuevas etiquetas en productos procesados.

Elige bien para vivir bien.

en AZÚCAR / SAL / GRASA

Encuentra las etiquetas en los productos procesados. Hay tres cosas que debes cuidar en tu alimentación:

- **Azúcar**
El exceso puede causar diabetes
- **Sal (sodio)**
El exceso puede causar hipertensión
- **Grasa**
El exceso puede dañar tu corazón y cerebro

ALTO (Red)

MEDIO (Yellow)

BAJO (Green)

Avanzamos Patria!

m p Ministerio de Salud Pública

Ministerio Coordinador de Desarrollo Social

Fuente: www.salud.gob.ec

ANEXO 4

CONCENTRACIONES PERMITIDAS DE GRASAS, AZÚCARES Y SAL			
NIVEL	BAJO	MEDIO	ALTO
Azúcares*	 Menor o igual a 5 g.	Mayor a 5 g. y menor a 15 g.	Igual o mayor a 15 g.
	 Menor o igual a 2,5 ml.	Mayor a 2,5 ml. y menor a 7,5 ml.	Igual o mayor a 7,5 ml.
Grasas totales*	 Menor o igual a 3 g.	Mayor a 3 g. y menor a 20 g.	Igual o mayor a 20 g.
	 Menor o igual a 1,5 ml.	Mayor a 1,5 ml. y menor a 10 ml.	Igual o mayor a 10 ml.
Sal*	 Menor o igual a 0,12 g.	Mayor a 0,12 g. y menor a 0,6 g.	Igual o mayor a 0,6 g.
	 Menor o igual a 0,3 ml.	Mayor a 0,3 ml. y menor a 1,5 ml.	Igual o mayor a 1,5 ml.

* Según una porción de 100 g o 100 ml.

Fuente: www.salud.gob.ec

ANEXO 5

ENCUESTA SOBRE EL SEMÁFORO ALIMENTICIO

1.- Sexo:

Masculino () Femenino ()

2.- Actividad laboral

Estudiante () Ama de casa () Trabaja independiente () Estudia y trabaja ()
 Trabaja en relación de dependencia () Jubilado ()

3.- ¿Conoce Ud. sobre el semáforo alimenticio?



Nada () Poco () Suficiente () Mucho ()

4.- ¿Considera que la etiqueta del semáforo alimenticio permite que los consumidores tengan información clara, precisa oportuna y no engañosa sobre el contenido y características de los alimentos para una mejor elección y consumo?

Nada de acuerdo () Poco de acuerdo () Ni mucho, ni poco de acuerdo ()
 De acuerdo () Totalmente de acuerdo ()

5.- ¿Ud. se fija en las etiquetas de semáforo alimenticio cuando compra alimentos procesados y envasados?

Nunca () Casi nunca () A veces sí, otras no () Casi siempre () Siempre ()

6.- ¿Qué le parece más difícil de comprender en las etiquetas del semáforo alimenticio?

Los colores () La ubicación en el producto () Las leyendas ALTO, MEDIO, BAJO () Ninguna () Todas ()

7.- ¿Ud. cree que la etiqueta del semáforo alimenticio le ha ayudado a conocer más sobre la cantidad de AZÚCAR, GRASAS y SAL de los alimentos procesados?

No me ayuda () Sólo un poco () Sí me ayuda () Me ayuda mucho ()

8.- ¿Hay algún producto que Ud. haya dejado de comprar, o que compra menos debido a la información de la etiqueta del semáforo alimenticio?

Si () No () ¿Cuál?