



Universitat
de les Illes Balears

TRABAJO DE FIN DE GRADO

INFLUENCIA DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL EN LA DECISIÓN DE COMPRA

Alba Aguilar Bosch

Grado de Administración de empresas

Facultad de Economía y Empresa

Año Académico 2020-21

INFLUENCIA DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL EN LA DECISIÓN DE COMPRA

Alba Aguilar Bosch

Trabajo de Fin de Grado

Facultad de Economía y Empresa.

Universidad de las Illes Balears

Año Académico 2020-21

Palabras clave del trabajo:

Alimentación, etiquetado nutricional, obesidad y publicidad

Nombre Tutor/Tutora del Trabajo Jenny Carolina De Freitas Fernandes

Se autoriza la Universidad a incluir este trabajo en el Repositorio Institucional para su consulta en acceso abierto y difusión en línea, con fines exclusivamente académicos y de investigación

Autor		Tutor	
Sí	No	Sí	No
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Resumen

Este Trabajo de Final de Grado tiene como objetivo determinar a través de una encuesta la influencia que tiene el etiquetado nutricional en la decisión de compra. Con la finalidad de comparar diferentes medidas que buscan mejorar la salud pública y evitar las enfermedades crónicas causadas por los productos ultra procesados.

En este trabajo se lleva a cabo una encuesta la cual es una muestra de 108 personas, con el mismo porcentaje de hombres y mujeres, con edades comprendidas, mayoritariamente entre los 21 a 23 años, más del 45% tienen estudios superiores. Podríamos decir que como resultado hemos obtenido que gran parte de los encuestados llevan a cabo una alimentación sana gracias al etiquetado y prefieren la obligatoriedad del Nutri-score. De las tablas cruzadas realizadas en el trabajo se desprende que, con un nivel de significación del 1%, las personas que hacen más deporte, que en nuestra muestra suelen ser hombres, tienen más conocimiento y mejor interpretación del Nutri-score.

Un mayor conocimiento del etiquetado podría ayudar a los consumidores a tomar más conciencia de su salud, puesto que la práctica de deporte y el conocimiento nutricional parecen ir de la mano.

Palabras clave: Alimentación, etiquetado nutricional, obesidad, publicidad

Abstract

This Final Degree Project aims to determine through a survey the influence that nutritional labeling has on the purchase decision in order to compare different measures that seek to improve public health and prevent chronic diseases caused by ultra-processed products.

In this work a survey is carried out which is a sample of 108 people, with the same percentage of men and women, with ages, mostly between 21 to 23 years, more than 45% have higher education. We could say that as a result we have obtained that a large part of those surveyed follow a healthy diet thanks to the labeling and prefer the obligatory nature of the Nutri-score. From the cross tables carried out in the work it can be seen that, with a level of significance of 1%, people who do more sport, who in our sample are usually men, have more knowledge and better interpretation of the Nutri-score.

Greater awareness of labeling could help consumers become more health conscious, as sports practice and nutritional knowledge seem to go hand in hand.

Keywords: Food, nutrition labeling, obesity, advertising

Índice de contenido.

1.Introducción.....	1
2.Objetivos.....	1
2.1 Objetivo general.....	1
2.2 Objetivo específico.....	2
3.Planteamiento del problema.....	2
4.Marco teórico y resultados.....	2
4.1.Etiquetado nutricional.....	2
4.1.1 Componentes.....	3
4.1.2 Necesidad.....	4
4.1.3 Información relevante.....	5
4.1.4 Institución encargada del etiquetado nutricional.....	8
4.1.5 Utilidad del etiquetado.....	8
5.4.Información nutricional.....	9
5.4.1 Factores importantes para los consumidores.....	10
5.4.2 Pasos que deberían llevar a cabo los consumidores.....	14
5.5 Importancia del etiquetado para adaptarse a las demandas.....	16
5.7. Información voluntaria y obligatoria.....	17
5.8.El etiquetado como solución al problema de la obesidad.....	19
5.9.Ventajas del etiquetado.....	23
5.10.Medidas del Gobierno.....	24
5.11.Modelos del etiquetado frontal.....	26
5.11.1 Nutri-Score.....	26
5.11.2 Comparación del Semáforo Nutricional y el Nutri-Score.....	31
5.11.3 Keyhole.....	32
5.11.4 GDA.....	32
5.12.Influencia del etiquetado nutricional.....	32

5.12.1 Propuestas.....	33
5.12.2 Tablas cruzadas e hipótesis.....	34
5.12.2.1 Conclusiones.....	34
6.Bibliografía.....	36

Índice de Gráficas/Tablas.

1.Gráfico 1	4
2.Gráfico 2	5
3.Gráfico 3.....	7
4.Gráfico 4.....	7
5.Gráfico 5	11
6.Gráfico 6.....	12
7.Gráfico 7	14
8.Gráfico 8	15
9.Gráfico 9	18
10.Gráfico 10.....	21
11.Gráfico 11	21
12.Gráfico 12	25
13.Gráfico 13.....	27
14.Gráfico 14	28
15.Gráfico 15	29
16.Gráfico 16.....	30
17.Tabla 1.....	34
18.Tabla 2.....	34

Introducción.

En el día de hoy, la nutrición de las personas ha variado de forma drástica, y no necesariamente para bien. Esto se debe a que la totalidad de las dietas de hoy en día están llenas de grasas saturadas y azúcares que han generado grandes conflictos a la vida de las personas. La subida importante y verdaderamente alarmante de enfermedades como la diabetes y la dislipidemia (niveles excesivamente elevados de colesterol o grasas en nuestro cuerpo) en ciertos países, ha causado una alerta global sobre la nutrición de las personas. Esto ha incentivado que diversas instancias internacionales como la Institución Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) insten a los gobiernos a arrancar acciones específicas para apoyar la instrucción nutricional en la población. Es aquí en donde el etiquetado nutricional aparece como un objeto útil.

El propósito del etiquetado nutricional es ayudarnos a elegir alimentos más saludables, alentar a la industria alimentaria a mejorar la calidad nutricional de sus productos y ayudar a promover la comercialización de alimentos a nivel nacional e internacional (Aranaga, 2020).

Determinar las variables de decisión que utilizan los clientes para elegir diferentes productos es de vital importancia como pueden ser el precio, la calidad, la marca o variables cognitivas como la intuición o la costumbre para saber cómo cambiar la percepción de los consumidores para obtener un aumento del consumo de alimentos saludables, pero vemos que tanto el Nutri-Score como el etiquetado tienen en parte influencia actualmente en la decisión de la compra de los individuos a causa de la preocupación que manifiesta la sociedad hacia las enfermedades crónicas y la obesidad.

Por eso llevaré a continuación una encuesta en el sector de los alimentos de desayuno en España con el propósito de analizar cómo influye el etiquetado nutricional a la cesta de la compra para gente con salario medio de entre 18 a 61 años de edad para así ver si al final tiene influencia o no el etiquetado. Podríamos decir que como resultado hemos obtenido que gran parte de los encuestados llevan a cabo una alimentación sana gracias al etiquetado y prefieren la obligatoriedad del Nutri-Score.

Por otra parte, he llevado a cabo tablas cruzadas donde como respuesta hemos obtenido que las personas que hacen más deporte, que en este caso suelen ser hombres, tienen más conocimiento y mejor interpretación del Nutri-Score.

Objetivos

Objetivo general

Determinar la influencia del etiquetado nutricional en la compra de los individuos y el consumo del producto ultra procesados a la hora de desayunar, centrándonos

en cereales y galletas. En mujeres y hombres de entre 18 a 61 años, de niveles socioeconómicos medio y de Baleares para llevar a cabo medidas las cuales evitan esta mala alimentación e incentivar el consumo alimentario saludable.

Objetivos específicos

- Conocer si los consumidores prefieren que el modelo Nutri-Score sea obligatorio y no voluntario.
- Conocer qué variables determinan la elección del consumidor hacia un producto a partir del etiquetado nutricional.
- Llevar a cabo propuestas o medidas para incentivar a llevar a cabo una alimentación saludable.

Planteamiento del problema.

Actualmente ha habido una subida de enfermedades crónicas a causa de la mala alimentación y el consumo de productos ultra procesados. Como consecuencia esto ha hecho que los consumidores estén más informados a la hora de elegir un producto ya que están preocupados por la alimentación ya que esto podría afectar a su cuerpo y podrían contraer alguna enfermedad crónica o tener problemas cardiovasculares.

Esta tendencia hace que los diferentes clientes presten más atención en la etiqueta nutricional de los envases.

Por lo anterior diré que el problema se enfoca en :

- La falta de información de los consumidores.
- Escaso tiempo a la hora de hacer la compra.
- No obligatoriedad del Nutri-Score.
- La influencia de otras variables.

Etiquetado nutricional

¿Qué es el etiquetado nutricional?

La Gerencia de Alimentos y Medicamentos de EEUU (FDA) define el etiquetado nutricional como el recuadro que está junto a los envases de nuestra comida. La etiqueta nutricional se basa en la información que puede proporcionar ese envase sobre sus nutrientes. (Aranaga, 2020)

En base a esta definición una de las cuestiones de la encuesta se basaba en si los individuos sabían que era el etiquetado nutricional. El 81.5% de las personas encuestadas saben que es este etiquetado.

Es decir, las diferentes personas son conscientes de la existencia de la etiqueta nutricional, sin embargo, pocos saben como interpretar información que contiene.

Componentes.

El etiquetado nutricional cuenta con 2 componentes:
(OMS & FAO, 1993).

1. Declaración nutricional: recuento estandarizado de nutrientes en los alimentos. Cualquier afirmación sobre el producto de que tiene un valor energético específico, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. (Área Alimentaria de AGQ, 2006.)

No constituye una declaración nutricional:

-La sustancia en la lista de ingredientes.

-La mención de nutrientes es una parte esencial de la etiqueta nutricional.

-Si se requieren las regulaciones nacionales, habrá que declarar cuantitativamente o cualitativamente ciertos nutrientes o ingredientes en la etiqueta.

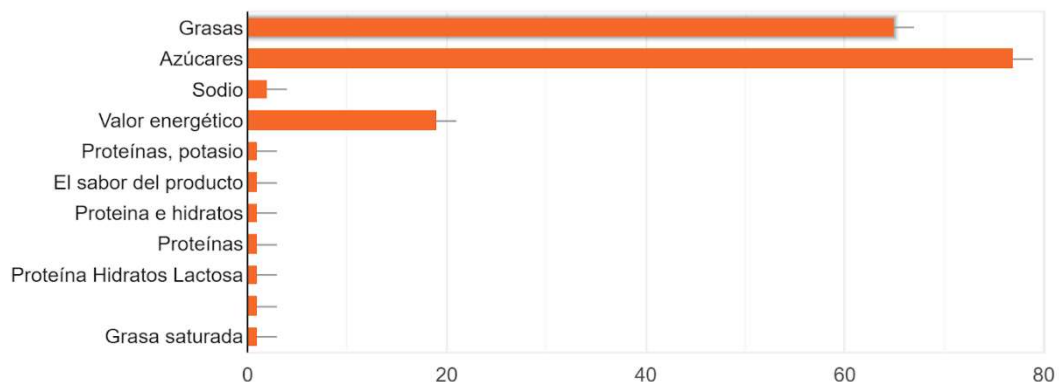
(OMS & FAO/Directrices del Codex Sobre el Etiquetado Nutricional)

2. Complementar la información nutricional: diseñado para promover la comprensión del consumidor. Su uso debe ser opcional y no debe sustituirse, pero debe agregarse a la declaración de nutrientes. (Área Alimentaria de AGQ, 2006)

La información que proporciona a los consumidores la información nutricional se basa en detallar los ingredientes del alimento más importantes para los consumidores desde un punto de vista nutricional. Brinda a los consumidores información para ayudarlos a elegir alimentos saludables en el contexto de la mejora de sus estilos de vida y fomenta la aplicación de principios nutricionales en la elaboración de los nutrientes a favor de la salud de la sociedad. (OMS & FAO, 1993)

4. A qué elemento o elementos le da más importancia en el etiquetado?

108 respuestas



Hecho con: Formularios Google **Fuente:** Propia.

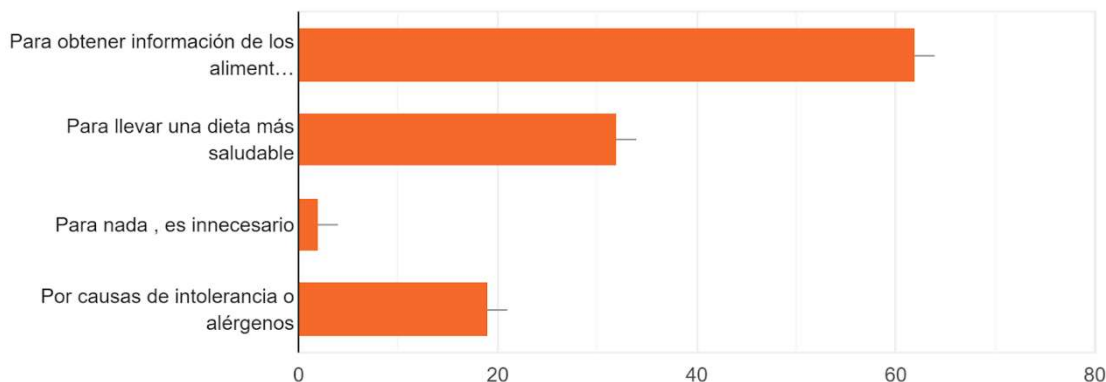
A pesar de toda la información que nos proporciona el etiquetado hay que decir que las diferentes personas se suelen fijar en los nutrientes que se refieren a la grasa y los azúcares. Viendo el gráfico 1 podemos observar que un 60.2% de los encuestados se fijan en las grasas del producto y un 71.3% se fijan en los azúcares, esto es bastante normal ya que como he dicho anteriormente la gente tienen una tendencia a comer más saludable y a llevar una dieta más saludable esto hace que se fijan en las variables que les puede perjudicar de manera más relevante su dieta o su objetivo.

Necesidad.

El Real Decreto 930/1992, por el que se aprueban las normas de etiquetado de los alimentos, regula las propiedades nutricionales de los alimentos listos para ser entregados al consumidor final, como por ejemplo los envases para restaurantes. Este reglamento es de aplicación desde el 6 de agosto de 1992 y su artículo 2 establece que esta etiqueta es obligatoria (excepto en actividades publicitarias relacionadas con productos en general). Debe mencionar la nutrición característica del alimento. En todos los demás casos la etiqueta será opcional. (Área Alimentaria de AGQ, 2006)

2.¿Porqué motivo principal consulta usted el etiquetado?

92 respuestas



Hecho con: Formularios Google **Fuente:** Propia.

La necesidad principal por la cual podemos observar en el gráfico 2 es que los encuestados utilizan el etiquetado nutricional para obtener información sobre los diferentes componentes alimenticios que tiene nuestro producto. Pero además de eso la gente ve la necesidad de que exista el etiquetado nutricional para poder obtener una dieta saludable la cual haga que reduzca las diferentes enfermedades que puede llevar a cabo una mala alimentación , es decir, alimentarse de productos ultraprocesados. En conclusión la gente está motivada actualmente a llevar una buena alimentación y por eso llegan a poner más atención en el etiquetado nutricional y en ver más necesario la obligatoriedad de esta etiqueta.

Información relevante.

Debe constar una declaración de nutrientes.

El R.D.930/1992 estableció dos tipos de información que debe contener la etiqueta:

- Grupo 1: Valor energético y cantidad de proteínas, carbohidratos y grasas.
- Grupo 2: Debe contener los elementos del grupo 1 más fibra dietética y sodio. (Área Alimentaria de AGQ,2006)

También puede contener el contenido de:

- Almidón.
- Poliol.
- Monoinsaturados
- Poliinsaturados

- Colesterol
- Sales minerales o vitaminas que figuran en el anexo R.D 930/1992.

Las etiquetas de los productos son la principal fuente de información sobre alimentos. Siempre debe incluir:

- El nombre del producto
- El nombre o dirección del fabricante.
- Lista de ingredientes del producto en orden descendente de peso.
- Peso neto del producto.
- La fecha de caducidad del alimento.
- Lotes de fabricación.

Esta estructura de la información la estableció la R.D. 930/1992. Si alguna empresa no lleva a cabo esta estructura puede tener diferentes sanciones por la autoridad competente.

Haciendo referencia a la representación de los nutrientes el valor debe referirse a 100 gramos o 100 ml. Opcionalmente, se permite indicar la información una parte cuantitativa siempre que se indique el número de partes que componen el recipiente.

En cuanto a las vitaminas y sales minerales, solo ellas tienen que ser menos del 15% de la ingesta diaria recomendada (C.D.R) y el porcentaje también debe incluirse en la etiqueta. (Área Alimentaria de AGQ.2006)

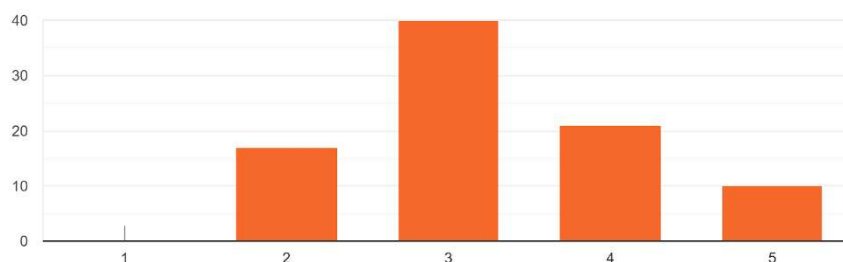
Teniendo en cuenta la información dicha anteriormente que debe contener el etiquetado pudimos observar que los diferentes consumidores llevan a cabo una buena comprensión de ello.

Es decir, el etiquetado está hecho de una manera la cual proporciona una fácil comprensión sobre la información que revela. Los consumidores suelen ver esa facilidad ya que tienen un conocimiento sobre los diferentes componentes que forman un producto y también porque les es de utilidad que las empresas proporcionen el nombre del producto, la dirección o nombre del fabricante, el peso del producto y la fecha de caducidad. Gracias a esta estructura establecida por R.D.930/1992 las personas ven una fácil comprensión del etiquetado. Por otro lado gracias a que las diferentes empresas nos proporcionan información de los nutrientes en un valor de 100 gramos hace que veamos de manera más clara que cantidad tendríamos de componentes en ese peso. Ya que si pusieran el total de lo que pesara el producto puede que no hiciera una gran comprensión en cambio poniendo la cantidad de nutrientes que tiene ese producto en 100 gramos hace que puedan calcular de manera más fácil los nutrientes que tendría cada porción que deben ingerir en base a su cuerpo. Finalmente viendo esta información de manera clara también podemos darnos cuenta de que si entendemos esta información a parte de llevar una vida más sana y ver los componentes que forman nuestro producto también podemos observar que estos

elementos han sido aprobados por las agencias reguladoras para su comercialización. Es decir, como refleja el gráfico 3 a continuación podemos ver que eso hace que los etiquetados obtengan más atención de los consumidores.

6. ¿El etiquetado es algo que le llama la atención?

88 respuestas

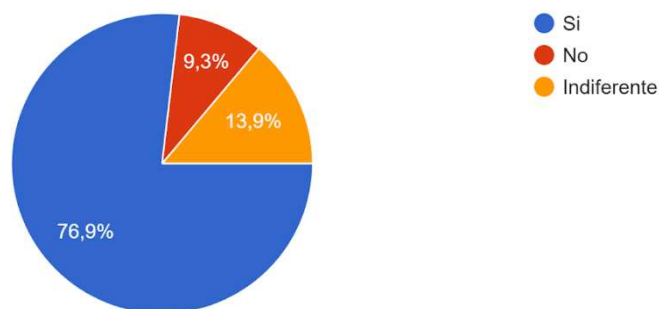


Hecho con: Formularios Google **Fuente:** Propia.

En conclusión el etiquetado nutricional para las personas suele ser una información la cual llama la atención y tiene una fácil comprensión.

7. ¿Prefiere una etiqueta con esta información?

108 respuestas



Hecho con: Formularios Google **Fuente:** Propia.

Las personas suelen preferir tener a su disposición el etiquetado (así lo demuestra el gráfico 4) ya que aparte de proporcionar una información útil para saber los diferentes nutrientes que tienen ese envase también utilizan esa información para poder llevar a cabo una dieta saludable la cual hace que no incentive a la obesidad.

Institución encargada del etiquetado nutricional.

El contenido nutricional es cada vez más importante no solo por el hecho de que los consumidores tienen derecho a saber de qué están hechos los diferentes productos, sino también porque les permite elegir los alimentos correctos y seguir una dieta sana y equilibrada. La institución encargada de este proceso es la institución AGQ Labs el cual es un centro de tecnología química. (E-Lab, (2020))

Este centro te proporciona: (Área Alimentaria de AGQ, 2006)

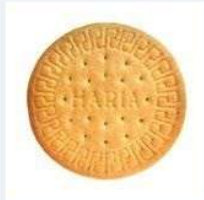
- Los análisis necesarios de la etiqueta nutricional.
 - Que las etiquetas nutricionales se exhiban en base a la normativa vigente.
 - Brindan asesoría profesional en base al proceso y el producto.
- (Área Alimentaria de AGQ, 2006)

Utilidad del etiquetado.

El etiquetado es el medio por el cual se comunican los diferentes fabricantes y consumidores, pero aparte de esta utilidad también nos proporciona información sobre la alimentación básica para que los consumidores puedan tomar decisiones sobre qué producto escoger en base a la salud que tenga cada uno. Es decir, que gracias a esto los consumidores saben si este alimento puede favorecer o empeorar la salud de su cuerpo.

Para observar la utilidad que tenía este etiquetado en los consumidores llevábamos a cabo la comparación de las galletas maria y las galletas digestive y reflejando en cada una su etiquetado nutricional. En base a esta información hicimos que las diferentes personas escogieran entre estos dos alimentos.

¿MARÍA O DIGESTIVE?



100 g Galleta tipo María

479 kcal

19 g grasa

9,7 g grasa saturada

22 g azúcar



100 g Galleta tipo Digestive

480 kcal

20,5 g grasa

4,7 g grasa saturada

18 g azúcar

Los resultados que obtuvimos fueron que más del 80% de las personas eligieron las galletas digestive esta decisión se debe a que el hecho de tener de manera visual el etiquetado nutricional hace que los consumidores en base a esa información elijan una opción o otra. En base a esto también podemos decir que el etiquetado es importante para los diferentes individuos ya que refleja que gracias a la información que aporta los consumidores llevan a cabo una decisión o otra. Las digestives a pesar de tener visualmente mayores calorías y grasas, de estas grasas solo 4.7 son saturadas en cambio las galletas maria es verdad que tienen menores grasas (19 gramos) pero de esos 19 gramos más del 50% son grasas saturadas en cambio en las digestive no y también a pesar de tener menores calorías hay que decir que contienen más azúcar que las digestive. En conclusión es muy importante fijarse en los diferentes componentes ya que si por ejemplo el etiquetado nutricional no fuera obligatorio habría posibilidades de llevar a cabo otra decisión ya que las empresas si por ejemplo solo estuvieran obligadas a poner grasas o solo el valor energético y lo demás fuera voluntario podríamos elegir las galletas María ya que tienen menos grasas que las digestive y no sabríamos que en verdad es una decisión menos saludable decisión ya que como he mencionado anteriormente las galletas Maria contienen mayores azúcares y grasas saturadas.

Información nutricional.

Es la información que nos comunica los componentes nutricionales, nos referimos a todas las sustancias que debemos obtener para nuestro día a día. Los

nutrientes se dividen en macronutrientes y debemos ingerir una gran cantidad de estos nutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y en micronutrientes (vitaminas y minerales) estos últimos también juegan un papel muy importante en el cuerpo humano.

Esta información nos ayuda a darnos cuenta de los diferentes nutrientes que pueden ser perjudiciales y beneficiosos para nuestra salud.

(Cristina.M,2017)

¿Qué debemos tener en cuenta nosotros como consumidores sobre la información nutricional?

Lo primero que debemos saber es que toda la información se refiere a una parte del alimento involucrado, que es la cantidad de alimento que se suele consumir a la vez. Lo que debe aparecer en esta información aparte de los nutrientes básicos que hemos dicho anteriormente, es decir, los obligatorios. También se debe informar del poder calorífico del alimento.

Los consumidores pueden utilizar toda la información nutricional que les facilita el envase de todos los alimentos.

En segundo lugar, debemos considerar el tamaño de la porción, considerando que los nutrientes y las calorías que se muestran en los envases se basan en un tamaño en concreto.

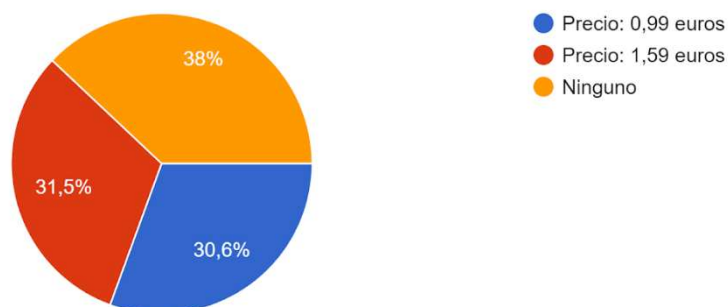
En última instancia hay que valorar las calorías de nuestro envase y así llevar un control de la totalidad ingerida de ellas durante el día y cómo varían con las que deberíamos tomar en realidad dependiendo de nuestro género, los años que tengamos, la actividad que hagamos durante el día y dependiendo del estilo de vida que tengamos.

(Cristina.M,2017)

Otros factores importantes que hemos podido observar que tienen en cuenta los consumidores son diferentes variables como pueden ser la marca, el precio, la calidad, etc...

14. ¿Qué producto escogería?

108 respuestas



Hecho con: Formularios Google **Fuente:** Propia.

La variable que tiene mayor importancia como podemos observar en el gráfico 5 sería el precio ya que dependiendo del valor económico que le dé la empresa a este producto el consumidor lo consumirá o no.

Actualmente, como he dicho anteriormente, hay una tendencia por intentar ser más sano ya que la obesidad es algo muy importante que hoy en día está sufriendo demasiada gente y más a temprana edad entonces las diferentes personas se encuentran incentivadas a llevar una vida sana para evitar estos problemas.

Los individuos que intentan llevar a cabo esta tendencia, es decir, ser más saludable para evitar estos problemas, y cuentan con un poder adquisitivo medio habría que recalcar que tienen diferentes conflictos con los precios ya que es un factor para personas bastante importante. Los productos más económicos de manera general suelen ser más perjudicial para nuestro organismo ya que no suelen ser saludables en cambio los que sí son beneficiosos suelen ser más caros. Este hecho crea un problema porque hace que las personas que intentan llevar una vida sana no puedan llevar de manera total una vida sana, es decir, en cierta medida es verdad que puedes obtener productos saludables que no tienen mucha elaboración de manera económica, pero si intentas sustituir un alimento el cual tiene un proceso más complejo para su producción entonces suele ser más caro que un ultra procesado por eso los precios son factores importantes.

Por ejemplo:

La avena es un producto que no necesita mucha elaboración ya que directamente viene de la planta y no necesita ningún proceso para que los consumidores puedan alimentarse de ella entonces suele rondar el precio de 0.89 euros por 500 gramos. En cambio si quieres sustituir un producto insano como por ejemplo los

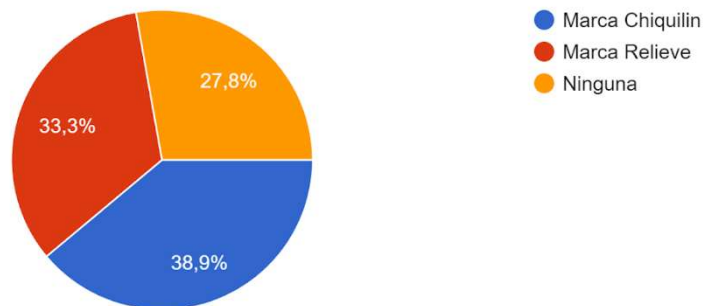


churros donde la gente intenta sustituirlos por otros relativamente más “sanos” suele variar mucho el precio. Como podemos observar en la imagen como estos productos ultra procesados necesitan más elaboración entonces es cuando económicamente hay mucha diferencia. A este suceso me refiero cuando las personas no pueden debido a su poder adquisitivo optar por sustitutos más saludables ya que ya tienen ciertas preferencias.

Fuente foto:[Fotografía de 'Infoceliaco'], 2018).

16.¿Cuál compraría?

108 respuestas



Hecho con: Formularios Google Fuente: Propia.

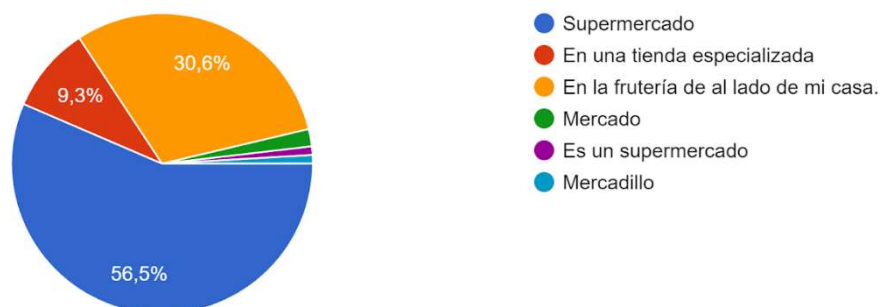
Otra variable relevante pero en menor medida sería la marca , este factor no suele influir de manera destacable en la decisión de los consumidores ya que como he dicho de manera anterior se basan en el precio pero también hay que decir que las personas están acostumbradas a comprar lo que siempre han visto en casa , es decir, si tu familia siempre ha comprado una marca blanca de un cereal entonces tu inconscientemente cuando vayas de manera independiente compraras esos mismos cereales ya que estas acostumbrado a ingerir esos cereales , en conclusión los individuos nos basamos en la observación o la similitud, es decir, nos basamos en el aprendizaje social o observacional que se trata de contemplar lo en este caso consumen o compran las demás personas cercanas a ti de manera inconsciente y la persona que observa(en este caso tú) llevará a cabo la misma acción por costumbre.

Otro ejemplo que influye a la hora de llevar a cabo una decisión es la influencia de la publicidad , es decir, por los típicos cereales los cuales salen diferentes personajes animados los cuales los suelen poner en cereales dirigidos a niños ya que si los diferentes ven que hay una portada de cereales el cual llame la atención eso hace que el niño se sienta atraído hacia ese producto y le “exija” al adulto que se lo compre, cuando en verdad solo quiere el cereal por la portada y no su contenido entonces los niños están siendo influenciados por las estrategias de marketing y publicidad que llevan a cabo las diferentes empresas. Según un estudio de MaryPaz Anda Neira esto suele pasar en niños de 5-10 años de edad y mínimo 1 vez a la semana , entonces esto hace que las empresas consigan que los diferentes niños consuman productos los cuales tienen mucho azúcar y grasa y como consecuencia puede llevar a diferentes enfermedades. En conclusión las diferentes publicidades que llevan las empresas también son importantes a la hora de decidir un producto.(Anda,M,2019)

Otro ejemplo de que la publicidad influye en los niños sería el estudio que se lleva en un trabajo de final de grado hecho por Janet Díaz de la Rosa y Andrea Domínguez Escaño el cual dice que los diferentes anuncios se suelen promocionar en horario infantil apostando ya que se sabe que pueden influir a los niños de manera más fácil mediante dibujos y como consecuencia estos niños les pedirán a sus padres estos productos que son ultraprocesados y esto influye de manera directa a que los niños lleven a cabo un consumo insano y Janet Díaz de la Rosa y Andrea Domínguez Escaño destacan que esto se debe a que la legislación es prácticamente nula a la hora de regular estos anuncios ya que la ley se centra en el marketing publicitario y no en el producto en sí , es decir, la ley no regula si la publicidad que se está dando de este alimento es saludable o no , entonces esto hace que se lleve un consumo insano de estos envases.(Díaz,J.&Domínguez,A,2020)

19. ¿Dónde compra mayoritariamente la fruta y la verdura?

108 respuestas



Hecho con: Formularios Google **Fuente:** Propia.

La variable calidad no tiene ninguna importancia en la decisión del consumidor, ya que como he dicho anteriormente los diferentes consumidores se basan en la similitud y la costumbre eso hace que los individuos no se fijen en la calidad de los productos envasados porque compran de manera habitual los mismos productos. Hay que recalcar que es verdad que cuando por ejemplo compramos una fruta en un supermercado si intentamos escoger la fruta que tenga la mejor "calidad" entre las que hay, pero nos basaremos más en el aspecto de la fruta, porque si a los consumidores les importara de verdad la calidad irían a una frutería especializada ya que esa frutería intentaría llevar a cabo una elaboración de ese producto con más calidad y eficiencia que un supermercado. En conclusión los individuos no le dan importancia a la calidad ya que compran en sitios no especializados los diferentes alimentos pero en cambio si comparan la imagen física de los diferentes productos entre sí del establecimiento donde los adquieren.

En conclusión la variable que tiene más importancia para los consumidores es el precio ya que es lo que más les influye a la hora de comprar en comparación a la calidad y la marca.

Pasos que deberían llevar a cabo los consumidores.

1. Encuentra calorías

Las calorías en la etiqueta nutricional se pueden encontrar como "valor energético", "contenido energético" o "energía total". Todos ellos revelan la energía que nos aporta cada ración. Se pueden enumerar en kilocalorías (kcal) y kilojulios (kJ).

De manera similar, la FDA aclaró que las calorías diarias se determinan con base en una dieta de 2000 calorías. Sin embargo, señalaron que sus necesidades

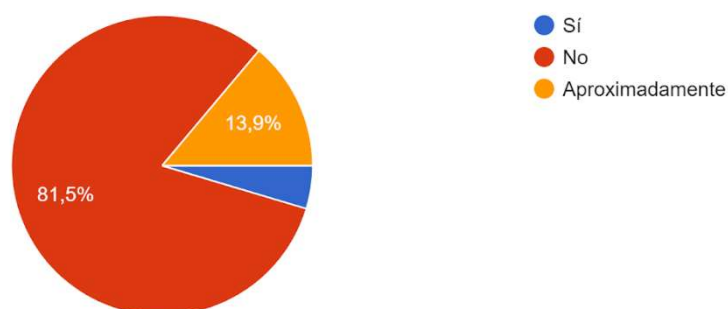
nutricionales dependen de su nivel de actividad física. Por ello, te recomiendan que consultes a un experto en este tema para que conozcas la cantidad de calorías que más te conviene.

2. Tener conocimiento del porcentaje del valor diario.

La FDA enfatiza que los datos nos dicen cuál es la cantidad diaria recomendada de nutrientes para esta parte del alimento. De esta forma mantendrá hábitos alimenticios saludables. De la misma forma, reconoce aquellos que debes comer menos. Se aconseja ingerir de manera cotidiana los alimentos que tu cuerpo necesita al día como por ejemplo las vitaminas, disminuir las grasas saturadas, poliinsaturadas y monoinsaturadas, etc.. (Aranaga, I, 2020)

13. ¿Lleva un cálculo de las calorías ingeridas durante el día?

108 respuestas



Hecho con: Formularios Google

Fuente: Propia.

Como podemos observar con el gráfico 8 los diferentes consumidores no miden las porciones que deberían ingerir es decir las cantidades que deberían comer. Los consumidores no deberían basarse en la "ansiedad" que tienen por comer, deberían fijarse en la saciedad. Es decir, no deberían basarse en que si hoy por ejemplo tienes para comer tu comida favorita debes comer el doble de lo que va a soportar tu cuerpo ya que tu cuerpo no está acostumbrado a esas porciones. Lo que se debería hacer sería fijarse en el valor energético que te va a aportar ese alimento y cuanto necesita tu cuerpo. A pesar de que la FDA generalice que se deberían ingerir más o menos 2000 calorías diarias hay que decir que también depende de la actividad física que lleves al día ya que dependiendo de esa actividad tu consumes ese valor energético entonces necesitas más calorías para obtener más energía. Por ejemplo:

-Un hombre de edad de 30 años lo normal es que ingiera 2.000 calorías si no lleva ninguna actividad deportiva, es decir, si lleva una vida sedentaria.

-En cambio un hombre de la misma edad que lleve a cabo una actividad física moderada semanalmente debería ingerir 2.200 calorías. Y si ya fuera una actividad deportiva es decir si ha esta persona se le considera una persona muy activa debería consumir 2.400 calorías.

Lo que quiero decir es que las personas deberían tener en cuenta las calorías diarias que deberían ingerir en base a las necesidades nutricionales que tengan teniendo en cuenta la actividad física que llevan a cabo. Ya que de esta forma las personas no llegarán a tener enfermedades o tener problemas con el peso ya que tendrán hábitos alimenticios saludables. Por eso recalco que es muy importante para los diferentes consumidores que los productos contengan de manera obligatoria tanto el etiquetado nutricional como el Nutri-Score ya que así las personas llevarán mejor el cálculo de las cantidades que deben ingerir y a la vez evitaran productos que sean ultraprocesados por ejemplo evitaran un producto de grasas saturadas por uno que sea alto en proteínas y grasas saludables.

Importancia del etiquetado para adaptarse a las demandas.

El análisis del experto en tecnología y big data de la industria de consumo IRI muestra que los fabricantes de alimentos deben tomarse muy en serio las etiquetas nutricionales de los envases, de lo contrario, corren el riesgo de perder el control y quedarse atrás por completo. La salud y el bienestar son conceptos estrechamente relacionados con la nutrición. Es esencial encontrar el equilibrio adecuado entre una transparencia total y garantizar que las etiquetas sean fáciles de comparar. Una plantilla de etiqueta estándar y uniforme facilitará a los compradores comparar e identificar el producto correcto. Por tanto, en el futuro, se puede lograr una mayor aceptación de las etiquetas nutricionales en el frente de los envases, lo que puede afectar el aumento de la disponibilidad de productos más saludables en las tiendas, aumentando así el valor de los productos. Ya no es solo el hecho de la pérdida de control sobre los tipos de etiquetas nutricionales. Sino que los compradores ya cuentan con diferentes aplicaciones para saber qué etiquetado nutricional tiene ese producto. (Retail Actual, 2018)

Por ejemplo actualmente yo estoy utilizando la aplicación MyFitnessPal. Mi objetivo con esta aplicación era perder peso y obviamente lo he conseguido gracias a que esta aplicación te proporciona diferentes alimentos que tienen los nutrientes que tu cuerpo necesita y en porción lo necesita. Obviamente al principio de la aplicación, te pregunta la edad que tienes, el peso que quieres obtener y el peso que tenemos actualmente, la altura y tu objetivo (subir de masa muscular, bajar de peso o mantener). En base a ese mini "registro" esta aplicación te dirá los diferentes nutrientes que debes ingerir y que cantidad en gramos debe ingerir tu cuerpo para obtener ese objetivo.

Mediante los diferentes códigos de barra que tienen los envases de los productos, en la aplicación los vas introduciendo y vas organizando las comidas que debes ingerir al día y cuantos gramos debes ingerir.

En conclusión esta aplicación aparte de ayudarte a conseguir tu objetivo, también te hace darte cuenta de los diferentes carbohidratos, vitaminas, grasas saturadas... tiene esa porción y ese producto en sí y eso nos hace ser más

conscientes de lo que tiene un producto y de la porción que debemos ingerir en base a nuestro cuerpo

¿Sale rentable económicamente el etiquetado para los consumidores?

En los países desarrollados los productos que no son muy sanos suelen tener precios más económicos y en cambio los otros productos más saludables suelen ser bastante caros. Hay que decir que actualmente al no estar por ejemplo obligatorio el Nutri Score en España esto hace que los productos más “basura” sean más baratos pero más que nada porque como gran parte de la población no es consciente de lo que comen o simplemente como tienen estrés o no están informados sobre la nutrición que debería llevar su cuerpo o otra razón puede ser el hecho de que la gente no tenga tiempo, entonces esto hace que las personas elijan productos básicos, fáciles de hacer o instantáneos para solo tener que abrir el envase y directamente poder consumirlo. Como consecuencia de este comportamiento por parte de los consumidores esto hace que las empresas pongan precios más económicos a esos productos pero no porque sean menos saludables sino porque hay más demanda por parte del mercado. Pienso que cuando sea obligatorio este modelo la gente cambiara de parecer y se informará de lo que come y de lo que necesita su cuerpo y eso hará que cambien las necesidades del mercado y las empresas deberán adaptarse a este a cambio y puede que como resultado a este cambio las empresas mejoren los precios de estos productos saludables.

Información voluntaria y obligatoria.

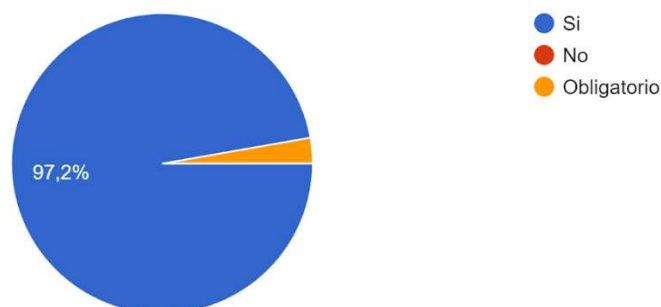
¿El etiquetado nutricional es voluntario o obligatorio?

Debe proporcionar suficiente información a los consumidores, por lo que debe ser clara y sencilla. Según el Reglamento 1169/2011, desde diciembre de 2016, el valor energético, las grasas, las grasas saturadas, los carbohidratos, el azúcar, las proteínas y la sal son elementos imprescindibles que el producto debe declarar. Esta información debe aparecer en el mismo campo de visión y debe completarse "por 100 gramos o por 100 mililitros" para poder realizar comparaciones entre productos. Además de esta información, la etiqueta también enumerará la ingesta diaria recomendada de un nutriente determinado. De esta forma, es posible calcular cuánto se está consumiendo y la cantidad restante para alcanzar la cifra recomendada. Para que esta información sea útil y para desarrollar el trabajo informativo diseñado para ella, debe ser simple y fácil de entender.

(Marta Chavarrías, M, 2015)

12. ¿Piensa que el etiquetado debería seguir siendo obligatorio?

108 respuestas



Hecho con: Formularios Google **Fuente:** Propia.

Basándonos en el etiquetado nutricional los diferentes clientes piensan que están de acuerdo con que el gobierno obligue a las empresas a llevar a cabo el etiquetado para dar información a los individuos sobre los componentes del envase que están vendiendo y también ven muy útil que los nutrientes vengan en medidas de 100 gramos ya que así se pueden hacer diferentes comparaciones entre los productos del mismo campo como por ejemplo comparar diferentes cereales. Otra cosa a destacar de lo que están de acuerdo los diferentes consumidores sería que los diferentes productos tuvieran información sobre la ingesta diaria recomendada del alimento pero esto solo lo ponen algunas empresas en sus productos. También deberíamos hacer hincapié en que todos los productos deberían estar obligados a poner los diferentes nutrientes que contienen estén envasados o no ya que los consumidores lo ven algo relevante para poder llevar una vida saludable.

¿Hay excepciones en esta obligación?

Actualmente, las bebidas alcohólicas y los alimentos no envasados con un contenido de alcohol superior al 1,2% no están sujetos a restricciones de información nutricional. Lo mismo ocurre con los productos sin procesar que contienen un solo ingrediente. (Chavarrías, M, 2015)

Información voluntaria en el etiquetado nutricional

La información voluntaria que se pueda proporcionar a los consumidores debe registrarse siempre por el Reglamento 1169/2011, que establece los requisitos que debe cumplir toda información voluntaria:

-No engañará a los consumidores.

- Para los consumidores, esto no será ambiguo ni confuso.
 - Se basará en datos científicos relevantes según corresponda.
- Además de cumplir con estos tres principios básicos, la Comisión Europea también puede formular regulaciones para cubrir otros aspectos de la información voluntaria, tales como:
- Información sobre la presencia accidental de sustancias o productos en los alimentos que puedan provocar alergias o intolerancias.
 - Información sobre alimentos aptos para vegetarianos
 - Respecto a la posibilidad de indicar la ingesta de referencia de una o más poblaciones específicas
 - Información sobre si los alimentos son sin gluten.
- En todos los casos en que se proporcione información voluntaria sobre alimentos, debe hacerse de una manera que no reduzca el espacio para proporcionar información alimentaria obligatoria.
(Ferrer, J.M, 2019)

El etiquetado como solución al problema de la obesidad.

Conocimiento del etiquetado nutricional para personas con sobrepeso.

Actualmente, los alimentos ricos en nutrientes no siempre responden a las pautas de alimentación saludable. El consumidor debe disponer de información suficiente, clara y veraz, para que pueda elegir los alimentos más saludables dentro y fuera de casa, es decir, tanto la información del envase como los anuncios de televisión deberían tener la información adecuada, cuidar nuestra salud y deberían promocionar de manera más barata los productos que nos proporcionan más beneficios. Se ha pasado de una dieta basada en productos frescos a una dieta basada en productos procesados ya que al fin y al cabo tanto el gobierno, como las empresas y los diferentes nutricionistas llevan a cabo sus estudios teniendo en cuenta los beneficios que les puede proporcionar. Las dificultades para elegir los alimentos generalmente terminan con opciones menos saludables, junto con otros factores como un estilo de vida sedentario, que hace que las personas se preocupen por el sobrepeso y la obesidad.

Según los resultados del Estudio de Nutrición de la Población Española (ENPE) realizado entre 2014 y 2015, la prevalencia de sobrepeso en la población adulta (24-65 años) se estima en un 39,3%; la tasa de obesidad general alcanza el 21,6% (22,8% para hombres y 20,5 para mujeres) y aumentan con la edad.

Etiquetar los alimentos de una manera fácil de entender, aprender a leer las etiquetas y otras intervenciones pueden desempeñar un papel decisivo en el cambio de los hábitos de los consumidores. En este caso, el Reglamento nº 1169/20117 garantiza la protección de los consumidores en materia de

información alimentaria y derechos de información. Incluye la obligación de anunciar información alimentaria y nutricional. Según el Reglamento 1924/20068, también es posible declarar características nutricionales y / o sanitarias de forma voluntaria y además de etiquetas frontales en monocromo, semáforos u otras formas de elección, aunque como no es obligatorio, no se tiene mucha consideración por su alimentación. Algunos ejemplos de estos cambios en el etiquetado son:

- 1.La información obligatoria se situara en un sitio relevante del envase.
- 2.Aumentar el tamaño de letra.
- 3.Todos los alimentos deben contener información.

(García,A.Edo,B.Saéz,B &Torán,A,2020)

Actualmente se le está dando mucha importancia a las enfermedades crónicas y problemas de salud que conllevan a la obesidad entonces las personas han llevado a cabo un cambio en la manera de pensar , es decir, antes no se refleja en la sociedad o no se veía tantos problemas de salud o gente que tenga un peso preocupante, pero hoy en día hay que decir que es raro ver a gente que lleve una vida saludable o lleve mucha actividad física.Por ejemplo actualmente es más normal que tu visites una casa y para merendar te den a elegir entre diferentes productos ultraprocesados que suelen ser bollería en cambio si tu pides una fruta para merendar suele verse raro o puede que en esa casa no tengan.A lo que quiero llegar es que actualmente lo normal es que si hay visita en casa o hay que dar una merienda rápida ya vayas con prisa o por otra cosa lo normal es comprar productos procesados cuando se debería llevar a cabo una merienda saludable.Estos efectos han llevado como consecuencias las enfermedades crónicas que padecen las personas porque no llevan a cabo una vida saludable y esto ha hecho que ciertas personas se den cuenta de que esto es un problema que suele tenerlo mucha gente entonces las personas han llevado una tendencia a comer más sano o darle más importancia y a evitar tener una vida más sedentaria y querer ser una persona activa.

18.¿Cuántas horas a la semana practica algún deporte o hace ejercicio?

77 respuestas



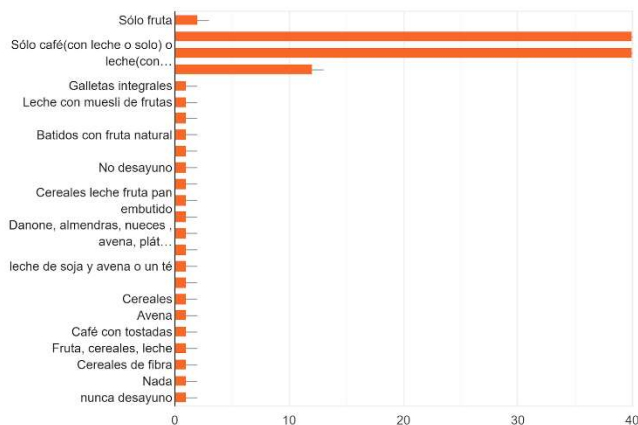
Hecho con: Formularios Google **Fuente:** Propia.

Mediante las encuestas pudimos ver que las personas mayoritariamente llevan a cabo alguna actividad física y la duración de este ejercicio en base a la encuesta suele ser mínimo con un 63.7% más de una hora a la semana incluso hay gente que lleva a cabo más de 4 horas a la semana actividad física.

Ahora bien , es correcto que las personas lleven a cabo una actividad física ya que ayuda a mantenernos sanos pero eso no quiere decir que por llevar una actividad física de manera abusiva debamos comer lo que queramos porque hay que decir que el ejercicio físico influye un 20% en llevar una vida sana y el 80% se basa en la dieta saludable.

20.¿Qué desayuna habitualmente?

108 respuestas



Hecho con: Formularios Google **Fuente:** Propia.

Por ejemplo cuando nosotros llevamos a cabo la encuesta las diferentes personas decían que desayunaba café ya que no tenían tiempo y eso esta mal.El

desayuno es la comida más importante del día ya que contribuye a un reparto de calorías durante el día, también porque es el alimento que ingerimos una vez nos hemos levantado es decir es el primer alimento que consumimos después de estar un periodo “largo” sin comer.

En conclusión diría que las personas que llevan a cabo mucho deporte y no una dieta saludable no van a conseguir muchos resultados ya que no influye mucho creo que sera contraproducente porque si comes productos malos para tu cuerpo lo único que vas a conseguir es que te cueste mucho más llevar a cabo esa actividad física que estas realizando en cambio si llevas a cabo una dieta saludable lo que vas a conseguir es mejorar físicamente y limpiar tu organismo ya que no contendrá ciertas grasas saturadas. Ahora también hay que recalcar que no se prohíbe comer “productos ultraprocesados” es decir, ahora en navidades hay productos como el chocolate caliente, los churros, el roscón de reyes , etc... que son productos no saludables , obviamente no pasa nada si ingieres estos productos una vez a la semana pero lo que hay que prestar atención a la hora de ingerir estos productos son las cantidades, es decir, puedes ingerir una porción de roscón de reyes pero no debes comerte tu solo un roscón de reyes entero igualmente que sea pequeño ya que nos tenemos que basar en la saciedad de nuestro cuerpo y no basarnos en la ansiedad como he dicho anteriormente.

Por otra parte también quiero recalcar que en estos casos vuelvo a ver ese desincentivo que nos proporciona la sociedad de comer sano ya que las diferentes empresas no han intentado llevar a cabo un roscón de reyes sano , es decir , suelen estar rellenos de crema,nata,trufa,etc... y el básico suele estar lleno de azúcar pero no he visto a empresas las cuales intenten hacer un producto el cual este relleno de algún alimento saludable o intenten hacer el roscón de tal manera que no contenga tantas grasas saturadas , otro ejemplo tambien podrian ser los calendarios de adviento de marca hacendado para niños los calendarios están rellenos de chocolate con leche, es verdad que son pequeñas proporciones.(si solo ingiriera eso de chocolate durante el día) pero pienso que las diferentes empresas deberían hacer un calendario de adviento de chocolate negro(75%,80%..)para incentivar comer más sano.

Finalmente diré que tiene mucha más importancia la dieta que la actividad física, es decir , tiene que haber un equilibrio entre ambas y también diré que cuando queremos ingerir algún alimento debemos hacerlo de una manera consciente y no comer una cantidad más grande de la que no estamos acostumbrados porque puede ser malo para nuestro organismo.

Importancia de la obesidad.

Según el artículo del periodico el País se hacía una entrevista al autor de un libro el cual habla sobre la importancia del etiquetado.El autor comentaba que los diferentes nutricionistas no se basan en mejorar la salud del consumidor sino en mejorar sus propios intereses económicos.Esto hace que no se le de la

importancia necesaria a este tema ya que no lo ven algo muy grave pero hay que decir que más de 700 millones de personas sufren de obesidad y al año suelen morir 4 millones de personas por esta causa.(Hernández,J.M,2020)

Este resultado suele surgir por la mala información que reciben los diferentes consumidores.

Por ejemplo:

La publicidad de diferentes productos de bollería(alimentos que contienen mucho azúcar y grasas saturadas), las empresas para promocionar este tipo de alimentos suelen anunciarlo como si fuera habitual que una familia ingiriera ese alimento en el desayuno de manera habitual y en gran cantidad.

Otro ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=YdcelefYgMA>

Este video nos hace ver como intentan asociar la nutella a la felicidad y a la vez lo habitual que es ingerir ese alimento en grandes cantidades independientemente de la edad que tengas.Es decir,en este anuncio se está normalizando que un niño de temprana edad ingiera un bizcocho o un bocata de nutella pero en grandes proporciones y que sea habitual o normal y en verdad un niño con esa edad no debería ingerir nutella de manera habitual porque es malo para su salud ya que contiene grasas saturadas y mucho azúcar.Con este anuncio lo que conseguimos es que las familias le proporcionen desde pequeños demasiado azúcar a sus hijos cuando eso es muy perjudicial para su salud ya que en su cuerpo esa proporción de azúcar es demasiada para ellos , es decir, de manera exagerada estos anuncios nos hacen tener una mala salud que puede llevar a la obesidad desde muy pequeños o a tener enfermedades crónicas. En conclusión estos anuncios nos incentivan a comer más de lo que deberíamos consumir.En estos casos el gobierno debería intervenir bajando el precio de los productos saludables y aumentando los que no lo sean para así incentivar de manera indirecta a la sociedad a comer más sano.

Otro ejemplo sería el que mencionan Romy Beatriz Hermosilla Soria,Susana F. Sánchez Bernal y Rodrigo Burgos los cuales llevaron a cabo un estudio sobre las diferentes golosinas o snacks que se ofrecían a los niños , viendo los resultados de sus estudios vemos que estos productos tienen exceso de azúcar y de edulcorantes los cuales no son recomendables para niños pequeño ya que con una chuche o un zumo mismo tiene más azúcar del que debería consumir un niño en un día y como consecuencia esto puede llevar a cabo diferentes enfermedades crónicas en los niños.(Hermosilla,R.B,Sánchez,S.F, & Burgos,R,2020)

En conclusión pienso que para prevenir estos problemas el Gobierno debería poner una prohibición de ciertos productos que los niños no puedan consumir hasta cierta edad para que así los padres tomen conciencia de lo que ingieren sus hijos.

Ventajas del etiquetado.

- Informar a los consumidores sobre los ingredientes de alimentos y bebidas de una manera sencilla y clara.
 - Proporciona una forma eficaz de mostrar números en la etiqueta sobre el contenido nutricional de los productos que consumiremos.
 - Si eres alérgico o intolerante a ciertos ingredientes, la etiqueta te ayudará a elegir el alimento adecuado.
 - Proporciona principios nutricionales razonables en el procesamiento de alimentos para beneficiar la salud pública.
 - Incita a los fabricantes a mejorar la calidad nutricional de sus productos porque los consumidores pueden comprender los ingredientes que contienen.
- (Valencia Gastronomía,2018)

Medidas del Gobierno.

El Ministerio de Consumo se ha fijado que por culpa de la mala alimentación que están llevando las personas está aumentando el porcentaje de la obesidad y también las diferentes enfermedades crónicas. Quieren llevar a cabo 4 medidas:

1.En 2021 poner de manera voluntaria el Nutri Score el cual hará que la gente preste más atención a los diferentes productos que compra y así incentivar a las personas a llevar una mejor alimentación.(Medina,M.A,2020)

2.Implementar medidas fiscales que otorgan un incentivo fiscal a los productos más sanos como por ejemplo que ese alimento tribute al 4%de IVA y los productos que sean procesados pasen a tener un mayor porcentaje de IVA para sí incentivar el comer más sano.(Romera,J,2020)

3.Mejorar la alimentación en hospitales y comedores escolares para evitar la obesidad y ciertas enfermedades crónicas.(Medina,M.A,2020)

4.Publicidad emocional la cual hace que la gente sea más consciente de que si no lleva a cabo una alimentación sana puede traer malas circunstancias a largo plazo.(Medina,M.A,2020)

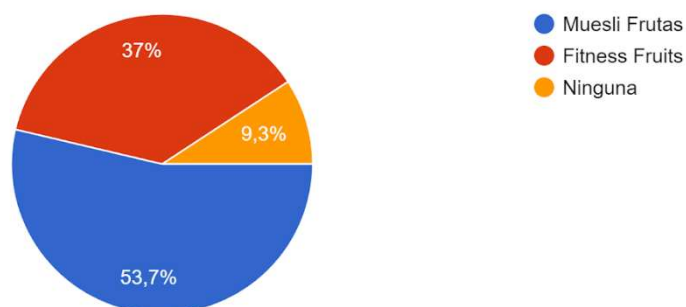
Como he dicho anteriormente este gráfico(preg.14) nos refleja que la sociedad no incentiva a llevar a cabo una vida sana ya que nos pone trabas a la hora de intentar mejorar nuestra salud.

En base a esta variable(precio) pienso que las diferentes empresas deberían incentivar a llevar a cabo una vida sana bajando los precios de los productos que son buenos para nuestro cuerpo o bajar el IVA y subirlo en los que no lo son(como dice anteriormente que hará el gobierno) o también podrían hacer diferentes cupones como por ejemplo cupones que te regalen o ofrezcan con una compra que te ayuden a obtener productos saludables como fruta,verduras,etc... a un

precio más barato o incluso gratis así las personas que no tienen muchos recursos económicos podrían obtener de primera mano productos saludables y llevarían una vida más saludable.

15. ¿Cuál le parece más saludable?

108 respuestas



Hecho con: Formularios Google **Fuente:** Propia.

Las personas suelen tener en cuenta el etiquetado y saben cual es más saludable pero también hay que decir que el 37% ha elegido Fitness Fruit lo que hace darnos cuenta que mucha gente es engañada por la publicidad que llevan a cabo las empresas.

En este gráfico teniendo en cuenta que los consumidores cuentan con la ayuda del etiquetado podemos observar que más del 50% elige Muesli Frutas. Ahora bien si quitamos el etiquetado e incluso con el etiquetado podemos observar que un 37% ha elegido Fitness Fruit, es decir, a elegido un producto el cual tiene bastante azúcares y no es tan fitness como en el envase. Podemos observar que los consumidores continuamente son engañados por la publicidad ya que las empresas intentan normalizar o ocultar los diferentes azúcares que tiene un alimento poniéndole diferentes edulcorantes, es decir, las diferentes empresas intentan poner en los envases que el producto que vende es un producto no que sea mejor para la salud sino que en cambio lo que hará es hacerte adelgazar y no es así. Lo que hacen es engañar de manera visual a los diferentes consumidores cambiando los diferentes símbolos que contiene la caja o cambiando el nombre como es el caso de Fitness pienso que las empresas al querer adaptarse a esta tendencia de comer saludable lo que están haciendo es aumentar el precio de un producto el cual no es saludable y a la vez intentan vender el mismo producto pero con un envase distinto, es decir, engañan el sentido visual de los consumidores reflejando una figura esbelta y delgada en sus cereales la cual hace que el cliente piense que si ingiere eso para desayunar o merendar va a obtener ese cuerpo y no es así. Las empresas no están incentivadas a mejorar la salud de las personas y lo que intentan es bajar los

precios de los ultraprocesados y aumentar los saludables para que compren más lo que no es saludable y al ver que los consumidores se dan cuenta de esta variable lo siguiente que hacen las empresas para que sigan comiendo mal es cambiar el envase para engañar al consumidor y reflejar que está comiendo un producto sano cuando no es así. Por ejemplo hay diferentes productos los cuales ponen 0% azúcar cuando en verdad la mitad del envase lleva diferentes edulcorantes que contienen azúcar pero claro como los consumidores no están informados sobre los diferentes productos no son conscientes y eso puede empeorar su salud en vez de mejorarla.

Pienso que el gobierno debería penalizar estas diferentes iniciativas que llevan a cabo estas empresas ya que tanto los envases como los anuncios de publicidad incentivan a comer de manera desproporcionada ciertos alimentos normalizando que no es malo para tu salud cuando en verdad si lo es. Otro ejemplo muy claro sería el claro ejemplo de la Nocilla la cual siempre sale la típica familia feliz que en un mismo día la familia come un bizcocho hecho con nocilla, bocadillos de nocilla y crepes con nocilla para desayunar. El ingerir esta sustancia en un día de manera abundante puede llevar a cabo consecuencias en la salud de las personas y puede generar diferentes enfermedades a niños de temprana edad, pienso que estos anuncios no deberían hacerse así y deberían ser penalizados o por lo menos si quieren llevar a cabo este anuncio de esta forma deberían poner por lo menos en el anuncio que esto no se debe ingerir en un solo día o informar a la gente la cantidad normal que deben ingerir durante un día de Nocilla dependiendo de las diferentes edades y no haciendo anuncios los cuales normalicen ingerir tanta cantidad de azúcar y grasas saturadas en un mismo día.

En conclusión viendo las respuestas que he obtenido en la encuesta veo de manera correcta que el Gobierno lleve a cabo diferentes medidas donde para mí las más importantes serían las que están reflejadas en el punto 2 y 4. Donde reflejan que van a incentivar a bajar los precios de los productos más saludables o “recompensar” a las personas que compran productos saludables y van a incentivar a las empresas a llevar estrategias de marketing las cuales se basen en concienciar a las personas sobre llevar una vida saludable.

Modelos del etiquetado frontal.

En la UE, el etiquetado frontal es voluntario y las normas de información al consumidor que lo regulan lo consideran un complemento del etiquetado nutricional obligatorio.

Entre los sistemas de etiquetado frontal del mercado europeo destacan los semáforos de nutrición, Nutri Score, Keyhole y GDA.

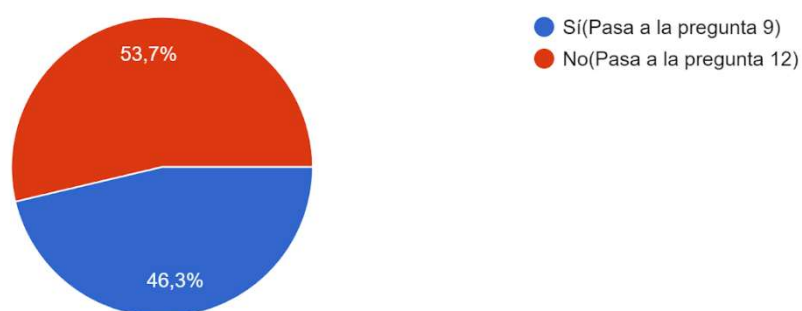
(Mancebo, S, 2020)

Nutri Score

Este es un programa voluntario de etiquetado inicial que puede clasificar alimentos y bebidas de acuerdo con su contenido nutricional. Este sistema de clasificación de cinco colores varía desde el verde (la mejor calidad nutricional) hasta el naranja oscuro (la peor calidad nutricional). El color también está relacionado con la proporción de las cinco letras de la A a la E. Actualmente en España es de forma voluntaria pero las diferentes empresas suelen ponerlo de manera voluntaria solo cuando beneficia a su producto, es decir, cuando los productos son A y B en cambio cuando son C, D y E las empresas no suelen poner nada sobre el Nutri-Score porque podría influir en la compra de los consumidores. (Mancebo, S, 2020)

8. ¿Sabes lo que es el Nutri-Score?

108 respuestas



Hecho con: Formularios Google

Fuente: Propia.

Pienso que el método Nutri-Score es un modelo bastante importante y que capta la atención ya que contiene diferentes colores los cuales impactan a la vista del consumidor. Cuando pregunté a los encuestados si sabían sobre este modelo más del 53% dijeron que desconocían este método de etiquetado nutricional. Esto se debe a que el Nutri-Score al no ser obligatorio no se tiene tanta información, conocimiento o no se le da la misma importancia que se le da al etiquetado nutricional ya que piensan que al no ser obligatorio no tiene tanta relevancia o no es útil. Obviamente las personas pueden ver ejemplos de Nutri-Score en diferentes envases de productos pero de manera escasa ya que como he dicho anteriormente las empresas sólo suelen ponerlo a los productos que son A y B ya que eso refleja que son buenos para la salud pero en cambio a los que son por debajo de C no aplican este modelo en sus productos ya que eso podría cambiar la decisión del consumidor a la hora de compra y podría perjudicar a la empresa. Por ejemplo una empresa pondrá de manera voluntaria el Nutri-Score si ve que su producto está entre A y B ya que gracias a esto aparte del etiquetado nutricional al acoplar también este modelo lo que hará es como recalcar que su

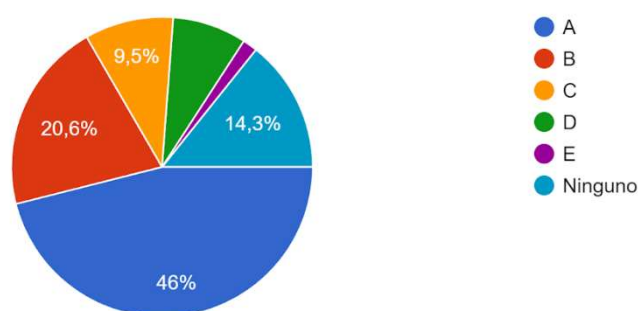
producto es saludable, en cambio cuando un producto esté por debajo del C no suelen ponerlo ya que esto perjudica al producto porque los consumidores podrían ver de manera más clara que su producto es malo para la salud.

Entonces al no estar obligadas las empresas a aplicar este modelo en sus envases esto hace como resultado que los clientes estén desinformados sobre este método de etiquetado frontal y no le den relevancia si lo visualizan ya que no sabrían explicar para qué sirve y porqué unas empresas lo aplican en sus envases y otras no.

A continuación lleve a cabo dos tablas cruzadas donde pude observar que el comprender el Nutri-Score y querer esa obligatoriedad de este modelo lo suelen querer las personas que llevan a cabo deporte y en este caso suelen ser hombres.

9.Si le dieran a elegir entre estos cereales adultos ¿ cual escogería?

63 respuestas



Hecho con: Formularios Google

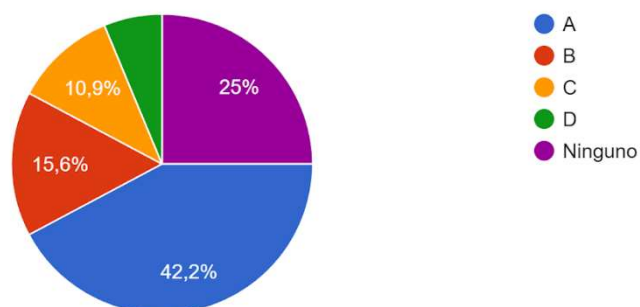
Fuente: Propia.

El Nutri-Score se basa en 5 colores los cuales cada uno representan lo saludable que puede ser el producto donde A es muy saludable y E es ultra procesado donde es malo para nuestro organismo. A pesar de que la gente no tiene conocimiento sobre este modelo como podemos observar en el gráfico gracias a los diferentes colores los individuos pueden percibir a que se refiere la A y a lo que se refiere la E por eso el 66.6% elige A y B como la más saludable. Podemos decir que las personas asocian el color verde(A) con algo que es bueno (beneficioso para nosotros) y rojo(E) como algo que es malo para nosotros entonces cuando lleve a cabo la pregunta 9 donde se visualizaba el Nutri-Score y no se visualiza el etiquetado nutricional la gente llevó a cabo esa correlación de colores para poder hacer una buena decisión en su compra para llevar a cabo su objetivo que como hemos dicho anteriormente era llevar a cabo una dieta saludable entonces gracias a esta correlación podemos observar que se lleva a cabo una elección del primer cereal el cual es Avena y también en menor proporción se lleva a cabo como segunda elección el segundo cereal es decir , la

mayoría de las personas llevan a cabo una elección de A y B gracias a la visualización del Nutri-Score.

10. De estos cereales para adultos. ¿Cuál escogería?

64 respuestas

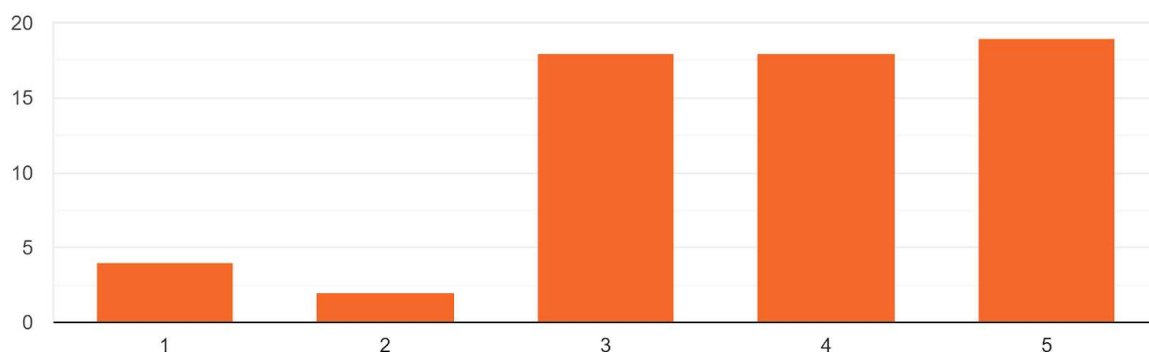


Hecho con: Formularios Google **Fuente:** Propia.

En este caso esta pregunta es la misma que la pregunta anterior pero en este caso no se refleja el Nutri-Score para elegir los diferentes cereales y son los mismos encuestados. Entonces podemos decir que al no visualizar este modelo en la imagen los consumidores lo que hacen es ir a comprar los diferentes productos con los cuales están acostumbrados o ven que son los menos ultraprocesados, es decir, los productos básicos los cuales ingieren de manera habitual entonces hay que decir que a pesar de que más del 55% de los encuestados hayan elegido un producto de A y B sin el Nutri-Score también diremos que un 25% no escogería ninguno ya que se basaría en escoger un producto que suelen consumir habitualmente sin fijarse en si es sano o no. En cambio sí se refleja el método anteriormente dicho podemos observar en el anterior gráfico (gráfico pregunta 9) cómo los consumidores llevaban a cabo una mejor decisión con la ayuda del Nutri-Score, entonces podemos llegar a pensar que el Nutri-Score es algo relevante para los consumidores.

11.¿A favor de la obligatoriedad del Nutri-Score?

61 respuestas



Hecho con: Formularios Google **Fuente:** Propia.

Viendo este gráfico podemos observar que un 90% de los clientes ven de manera esencial que el Nutri-Score debería ser obligatorio ya que ayuda a tomar una mejor decisión en su compra.

Y de manera más directa podemos recalcar nuevamente que el Nutri-Score debe ser obligatorio ya que aparte de influir en la cesta de la compra los diferentes consumidores lo ven una necesidad como también están de acuerdo en que el etiquetado sea obligatorio también piensan que este modelo lo debería ser ya que proporciona más información de los nutrientes y es un método el cual llama la atención, gracias a sus colores, es más visual y fácil de entender. Ya que como he dicho anteriormente a las diferentes personas siempre se nos ha educado pensando que el color verde es bueno y el color rojo es malo para nosotros.

¿Qué parámetros deben tenerse en cuenta?

Las calificaciones de los productos se basan en algoritmos científicos. Por ejemplo en un envase de 100 gramos hay que evaluar los diferentes elementos que contiene (calórico negativo, azúcares totales, grasas saturadas y sodio y elementos positivos frutas, verduras, fibra y proteína). La nota final se obtiene restando esos elementos "positivos" de los elementos "negativos", es decir, cuanto más positivo sea el resultado más verde, es decir, mejor es la calidad nutricional que representa. (Mancebo, S, 2020)

Nutri Score en la UE

El comité decidió hacer cumplir las etiquetas nutricionales obligatorias, positivas y uniformes en la alianza, pero no especificó si se utilizará Nutri Score.

De hecho, en la Unión Europea, uno de los principales retos del etiquetado unificado es facilitar la identificación de si un producto es apto para un mercado común sin cambiar de un país a otro. Ya que los diferentes países tienen diferentes dietas y las percepciones de los consumidores son diferentes. A lo que me refiero es que cada país ingiere de manera habitual diferentes productos, en un sitio se ingiere más un producto de forma habitual y en cambio en otro país ese producto no se consume. (Mancebo, S, 2020)

En este sentido, debemos pensar que Nutri-Score es en definitiva un sistema de transición que existe en todos los países de la UE. (Mancebo, S, 2020)

Nutri Score y el negocio de la alimentación

Las empresas alimentarias deben entenderlo como una forma de diferenciarse de la competencia y evaluar la idoneidad del producto y las necesidades de innovación. De esta forma, muchas empresas han sustituido ingredientes y han convertido esta decisión en publicidad, fomentando el consumo de sus productos. Asimismo, la integración del sistema de etiquetado puede permitir que la industria comprenda el consumo de sus productos a través de la comunicación corporativa, para que los consumidores puedan evaluarlo mejor, mejorando así la reputación de su marca. De hecho, incluso las empresas que no requieren que incluyan el Nutri Score pueden considerar hacerlo para mejorar los beneficios de sus productos. (Mancebo, S, 2020)

Semáforo nutricional y Nutri Score

Tiene la misma finalidad que el Nutri Score pero solo lleva 3 colores y no 5 colores como el otro modelo. (Mancebo, S, 2020)

Los colores que tiene en cuenta el Semáforo Nutricional:

-Rojo, no muy saludable. En esta categoría, encontramos los alimentos procesados con la menor calidad nutricional. Su consumo debe ser esporádico.

-En el medio. En el medio hay verdes, amarillos y naranjas más claros, que contienen cantidades promedio de nutrientes beneficiosos. Según el tipo de producto, su consumo debe ser moderado.

-Verde. Buenos alimentos para nuestro organismo. Se pueden ingerir de forma cotidiana.

Otra diferencia es que Nutri Score tiene la capacidad de evaluar. El semáforo proporciona una gran cantidad de información que significa grasa, azúcar o sal. Ambos sistemas utilizan 100 gramos para seleccionar colores, pero en el caso de los semáforos, cada copia da información cuantitativa positiva, que se refiere al porcentaje de cobertura de estas necesidades diarias. (Sara Mancebo Salazar/2020/E.F.E:Salud/Etiquetado nutricional: la información que debe aparecer)

Ninguno de los sistemas puede distinguir entre los azúcares que se encuentran naturalmente en las frutas y los productos lácteos a los que se agregan. Sin embargo, los semáforos son más efectivos cuando se buscan alimentos bajos en nutrientes porque, a diferencia de Nutri Score, brindan datos cuantitativos sobre los nutrientes.

(Mancebo,S,2020)

Keyhole

Es un sistema de evaluación, a diferencia de Nutri Score, no establece una escala, por lo que la comida cumple o no con los estándares de salud. Aunque los estándares nutricionales de Nutri Score se aplican a todas las categorías de alimentos, cada categoría de Keyhole es diferente y distingue los azúcares agregados de los azúcares naturales de alguna manera.(Mancebo,S,2020)

GDA

El sistema no utiliza color, y su imagen es similar a la de los semáforos, aunque no establece límites para ningún nutriente. La información cuantitativa se proporciona de forma proporcional, al igual que los semáforos, estos valores se refieren al porcentaje de cobertura de la demanda diaria.(Mancebo,S,2020)

Influencia del etiquetado nutricional.

Según la última investigación especial del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, los consumidores revisan cuidadosamente las etiquetas de los alimentos para comprender su fecha de vencimiento o consumo preferido, listas de ingredientes y condiciones de almacenamiento y uso del producto. Presentar etiquetas a los consumidores.(Garcia,Y,2020)

Para los consumidores, los aspectos más importantes de la etiqueta son:

-Fecha de vencimiento o consumo preferido.

-Lista de ingredientes.

-Condiciones de almacenamiento y uso.

(Garcia,Y,2020)

Aparte de lo mencionado anteriormente también podemos afirmar de manera clara que los consumidores si son influenciados por el etiquetado nutricional a la hora de comprar con un claro ejemplo de una investigación donde se refleja en cómo esta etiqueta influye en la cesta de la compra.

La investigadora Tiziana de Magistris del Centro de Investigación y Tecnología de Aragón (CITA) lideró el proyecto "Comportamiento de los consumidores a la hora de comprar alimentos con requisitos nutricionales", donde se afirma que este

etiquetado cambia las decisiones de los consumidores a la hora de adquirir un alimento. En este estudio hecho por esta mujer, los consumidores dependiendo del producto que se les daba o debían escoger tenían diferentes actitudes. (Esteban, A, 2019)

Utilizan tecnología de "**seguimiento ocular**" para hacer esto a través de una serie de experimentos de selección, que pueden medir a los consumidores en ciertos aspectos o en diferentes entornos de compra (como en un supermercado real de la marca Eroski). Mediante la utilización de lentes virtuales las cuales les hacen creer que están en un supermercado "en línea". (Esteban, A, 2019)

La otra conclusión principal de este estudio es que el sabor es muy importante y limita en gran medida las compras. Por ejemplo, un aspecto que vale la pena señalar en los productos bajos en sal es que debido a que el sabor no atrae a los consumidores, los consumidores tienen poca demanda hacia estos productos a pesar de ser más sanos según la etiqueta nutricional. Es decir, si un producto no es de tu gusto a pesar de ser más sano no lo vas a consumir. (Esteban, A, 2019)

Propuestas.

Mi primera propuesta sería que el Gobierno debería quitar todos los dibujos animados de los diferentes productos que sean ultraprocesados, por ejemplo los cereales de niños suelen llevar diferentes dibujos animados en la portada para atraer a los niños e incentivar el consumo insano y poner dibujos animados en productos sanos como por ejemplo la avena.

Mi segunda propuesta sería incentivar la medida del Gobierno que es la de subir el IVA de los productos ultraprocesados y de bajarlo en productos más sanos.

Mi tercera propuesta sería que hicieran más publicidad de aplicaciones gratuitas las cuales nos hacen ver mediante el código de barras de un producto si es sano o no. Para que así la gente tenga más conocimientos de los alimentos que ingieren.

Mi cuarta propuesta sería que se pusiera una mínima edad para poder ingerir esos productos ultraprocesados como hacen en las bebidas alcohólicas (+18) como por ejemplo en ciertos alimentos como pueden ser cereales, snacks... que tengan exceso de azúcar y no sea recomendado para niños pequeños y así evitamos ciertas enfermedades.

Mi quinta propuesta es que se debería impartir en la escuela la formación nutricional para que así las personas tuvieran ciertos conocimientos sobre qué comer y cuanta cantidad pueden ingerir dependiendo de la edad que tengan y a la vez también saber cómo se interpreta el etiquetado nutricional. En consecuencia serían más conscientes y están más formados y esto haría que la gente llevara una dieta más equilibrada y ahorraría muchas enfermedades.

Tablas cruzadas e hipótesis.

	CONOCEN	NO CONOCEN	TOTAL
PRÁCTICA DEPORTE	39	34	73
NO PRÁCTICA DEPORTE	11	22	22
TOTAL	50	56	106

Elaborado:Excel. **Fuente:**Propia.

Lleve dos tablas cruzadas donde la primera variable se trataba del deporte. Es decir nuestra H.0 : sería que no influye el deporte a la hora de conocer el Nutri-Score y el H.1 lo contrario.

Como podemos observar como resultado obtuvimos un chi-cuadrado de 10,44 que al ser mayor que el chi-cuadrado de la tabla(3,84) hace que tengamos que rechazar h.0 entonces podemos afirmar que si influye el hacer deporte en el conocimiento del Nutri-Score.

	CONOCEN	NO CONOCEN	TOTAL
MUJERES	19	35	54
HOMBRES	31	21	52
TOTAL	50	56	106

Elaborado:Excel. **Fuente:**Propia.

La segunda variable sería el H.0 : no influye el género a la de conocer el Nutri-Score y el H.1 lo contrario. El resultado del chi-cuadrado fue de 6,93 al ser mayor que el de la tabla hace que se rechace h.0 y como respuesta obtenemos que el Nutri-Score es más conocido por los hombres.

Finalmente en base a estas 2 tablas podemos decir que los hombres suelen estar más informados a la hora del etiquetado y el Nutri-Score ya que suelen realizar más ejercicio y cuidarse más , entonces intentan tener más conocimiento para comprender el etiquetado.

Conclusiones.

En conclusión por una parte podemos observar que la gente tiene información o conocimiento sobre el etiquetado pero no tiene la suficiente información porque como he dicho anteriormente la gran mayoría no comprende esa información. También hemos concluido que muchas personas tienen escaso tiempo a la hora de hacer la compra y eso hace que la gente no tenga el tiempo suficiente como para fijarse en el etiquetado y ver qué es más conveniente para su salud y aparte del tiempo también hemos podido observar que son influenciados por otras variables como pueden ser la calidad, el precio, la marca... Por otra parte, hemos podido afirmar que las personas actualmente se están cuidando más ya que ha habido bastantes enfermedades por este tema. La gente está tomando consciencia y podemos observar que en este caso son los hombres los que se están cuidando más y esto hace que lleven a cabo más deporte y quieran fomentar que haya más obligatoriedad del Nutri-Score y que ayuden a que haya una mejor comprensión de ello.

Como conclusión final nos damos cuenta que la compra si está influenciada por el etiquetado y que todo el mundo está a favor de que haya una mejor comprensión del etiquetado y también podemos afirmar que al concienciarse más la gente los gobiernos están llevando a cabo diferentes medidas para mejorar la salud de los consumidores.

Bibliografía.

- Ana Esteban y Heraldo.(2019) *¿Cómo influye la etiqueta en la cesta de la compra?*
Recuperado de: <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2019/03/07/como-influye-la-etiqueta-en-la-cesta-de-la-compra-1300654.html>
- Aumesquet García, L., Bermúdez Edo, J., Barberá Saéz, R. y Alegría Torán, A. (2020) *Percepción del etiquetado nutricional en población con obesidad y sobrepeso.*
Recuperado de: [http://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_1_06_Percepcion de I EN en poblacion con S-O.pdf](http://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_1_06_Percepcion_de_I_EN_en_poblacion_con_S-O.pdf)
- Área Alimentaria de AGQ.(Diciembre de 2006).Etiquetado Nutricional.Recuperado en: <http://www.agq.com.es/articulos/etiquetado.html>
- Aranaga,I.(10 de julio de 2020). ¿En qué consiste el etiquetado nutricional?.*Mejor con Salud.*Recuperado de: <https://mejorconsalud.as.com/en-que-consiste-el-etiquetado-nutricional/>
- Anda,M.(15 de junio de 2019).Influencia del marketing en el comportamiento de los niños sobre el patrón de adquisición por parte de sus padres de productos ultraprocesados.*Repositorio de Tesis de Grado y Posgrado.*Recuperado en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16685>
- Chavarrías,M(22 de octubre de 2015).Etiquetado nutricional obligatorio: ¿qué información debe contener?.*Consumer.*Recuperado de: <https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/etiquetado-nutricional-obligatorio-que-informacion-debe-contener.html>
- Díaz,J & Domínguez,A (2019-2020).*Situación actual de la publicidad alimentaria y el etiquetado nutricional en España:Consecuencias sobre la alimentación infantil*(tesis de pregrado).Universidad de La Laguna,Tenerife
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/21475/Situacion%20actual%20de%20la%20publicidad%20alimentaria%20y%20el%20etiquetado%20nutricional%20en%20Espana%20consecuencias%20sobre%20la%20alimentacion%20infantil.%20.pdf?sequence=1>
- E-Lab.(2020).AGQ.*E-Lab.*Recuperado de: <https://agqlabs.es/#:~:text=AGQ%20Labs%20es%20un%20Centro,Minero%20y%20Salud%20y%20seguridad.>

- Friedman, M. (1996). Nutritional Value of Proteins from Different Food Sources. A Review. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. Recuperado de <https://doi.org/10.1021/jf9400167>
- [Fotografía de 'Infoceliaco']. (Mercadona, 2018). Productos.El precio de los churros sin gluten de Mercadona causa polémica en las redes sociales. Recuperado de <https://www.infoceliaco.com/index.php/productos/2955-el-precio-de-los-churros-sin-gluten-de-marcadona-causa-polemica-en-las-redes-sociales>
- [Fotografía de 'Jefferson Graham']. (MyFitnessPal, 2014).MyFitnessPal calorie counting apps adds pedometer. Recuperado de: <https://eu.usatoday.com/story/tech/columnist/2014/05/01/myfitnesspal-calorie-counting-apps-adds-pedometer/8482021/>
- Ferrer,J.M.(2020).Información voluntaria de los alimentos.*Ainia*.Recuperado de: <https://www.ainia.es/tecnoalimentalia/legislacion/informacion-voluntaria-alimentos-aproximacion-legal/>
- Garcia,Y.(08/01/2020).El etiquetado sí condiciona nuestra forma de comprar: siete de cada diez consumidores reconocen que lo leen con atención.*Eleconomista.es*.Recuperado en: <https://www.eleconomista.es/distribucion/noticias/10286830/01/20/El-etiquetado-si-condiciona-la-compra-siete-de-cada-diez-consumidores-reconocen-que-leen-con-atencion-la-informacion-de-los-productos-que-compran.html>
- Grabenhorst, F., Schulte, F. P., Maderwald, S., & Brand, M. (2013). *Food labels promote healthy choices by a decision bias in the amygdala. NeuroImage*. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.02.012>
- Hernández,J.M(2 de noviembre de 2020). 'La pandemia de la obesidad es peor que la del coronavirus'.*El país*.Recuperado en: [EL PAÍS: el periódico global \(elpais.com\)](https://elpais.com/)
- Hermosilla,R.B,Sánchez,S.F & Burgos,R.(2020).Contenido de grasas, sodio, azúcares y edulcorantes declarados en etiquetado nutricional de golosinas, snacks salados y en bebidas dulces no alcohólicas seleccionadas.*Pediatría*.Recuperado en: <https://revistaspp.org/index.php/pediatria/article/view/530>
- Lopez,M.C.(2017)La importancia de leer el etiquetado nutricional de los alimentos.*Opinión*.Recuperado de : <https://www.telam.com.ar/notas/201712/234915-la-importancia-de-leer-el-etiquetado-nutricional-de-los-alimentos.html#:~:text=12%2F2017%20opini%C3%B3n-La%2>
- Medina,M.A(28 de febrero de 2020).Impuestos y etiquetas informativas en los alimentos para luchar contra la comida basura.*El País*.Recuperado de: <https://elpais.com/sociedad/2020-02-28/impuestos-y-etiquetas-informativas-en-los-alimentos-para-luchar-contra-la-comida-basura.html>

Mancebo,S(7 de enero de 2020).Etiquetado nutricional: la información que debe aparecer.*E.F.E:Salud*.

<https://www.efesalud.com/etiquetado-nutricional-informacion/>

Nutella España(Productor).(2020).Nutella with love.[Youtube].De:

<https://www.youtube.com/watch?v=YdcelefYgMA>

OMS & FAO (1993) .*Directrices del Codex Sobre el Etiquetado Nutricional*.(CAC/GL 2-1985 (Rev. 1 - 1993)) Recuperado de:

<http://www.fao.org/3/W8612S/W8612s05.htm#:~:text=2.2%20El%20etiquetado%20nutricional%20comprende,de%20nutrientes%20de%20un%20alimento.>

Romera,J.(20 de enero 2020).El Gobierno controlará lo que comemos: planea duplicar el IVA a los alimentos "insanos".*El economista*.Recuperado de:

<https://www.economista.es/distribucion/noticias/10307778/01/20/El-Gobierno-controlara-lo-que-comemos-planea-duplicar-el-IVA-a-los-alimentos-insanos.html>

Retail Actual.(26 de septiembre de 2018).La importancia de incluir el etiquetado nutricional para adaptarse a las demandas del consumidor.*Retail Actual*.Recuperado de:

<https://www.retailactual.com/noticias/20180926/etiquetado-nutricional-estudio-iri-salud#.X6qsEGhKg2w>

Saia.(10 de agosto de 2020).Semáforo Nutricional:Qué es y cómo afecta al consumidor y la empresa alimentaria.*Saia*.Recuperado en:

<https://saia.es/semaforo-nutricional-que-es-y-como-afecta/>

Valencia Gastronomía(30 de noviembre de 2018)Ventajas y desventajas del nuevo etiquetado de alimentos.*Valencia Gastronomica.com*.Recuperado en:

<https://valenciagastronomica.com/ventajas-y-desventajas-del-nuevo-etiquetado-de-alimentos/>