



**UNIVERSIDAD UCINF
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**INFLUENCIA DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL
EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA
DEL SECTOR ORIENTE DE LA REGION
METROPOLITANA**

AUTORES

**Baeza Salas, Claudia Rebeca
Cárcamo Maldonado, Carolina Edith
Colimán Pérez, Belén Abigail**

**PROFESOR GUÍA METODOLÓGICO: RODRIGO VERA
PROFESOR GUÍA DISCIPLINAR: YENIFER SANTIBAÑEZ**

Santiago, Chile 2016

AGRADECIMIENTOS

Quisiéramos agradecer a nuestras familias y seres queridos más cercanos, por ser nuestra fuente de apoyo constante e incondicional en nuestras vidas, y más aún en este año de Licenciatura con altos y bajos, que en muchas ocasiones nos vimos perturbadas, pero siempre nos entregaban una palabra de aliento con mucho amor y cariño para seguir adelante y conseguir nuestras metas y sueños.

Agradecemos a la Universidad Ucinf y a todo el equipo docente involucrado en esta Licenciatura, por darnos esta gran oportunidad, abrirnos sus puertas para poder obtener este grado académico tan importante para nosotras, para crecer como personas y profesionales.

ÍNDICE

RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	7
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I.....	11
ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	11
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	14
HIPÓTESIS.....	14
OBJETIVO GENERAL	14
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
VIABILIDAD	17
CAPITULO II.....	18
MARCO TEÓRICO	18
Transición epidemiológica.....	18
Consecuencias de la obesidad.....	23
Hábitos alimentarios.....	25
Alimentación saludable.....	26
Etiquetado nutricional en Chile.....	27
Rotulación de los alimentos.....	30
Legislación	31
CAPÍTULO III.....	41
PARADIGMA DE INVESTIGACIÓN	41
ALCANCE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	43
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	45
CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	45
VARIABLES DE ESTUDIO	46
INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	49
METODOLOGÍA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS	50

DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS.....	51
CAPITULO IV	52
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS.....	52
CAPÍTULO V	75
CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN	75
DISCUSIÓN	78
BIBLIOGRAFÍA	79
ANEXOS	82

RESUMEN

Chile ha experimentado una transición epidemiológica de manera considerable, los malos hábitos y una vida sedentaria han contribuido a altos índices de sobrepeso y obesidad.

El objetivo de la presente investigación es evaluar la relación entre el conocimiento sobre el etiquetado nutricional y el estado nutricional de los estudiantes de una universidad privada del sector oriente de la Región Metropolitana al momento de seleccionar un alimento.

El diseño de investigación es de carácter No experimental Transeccional Correlacional/Causal, con un enfoque cuantitativo.

La investigación se desarrolló en la Universidad Ucinf, sede Providencia, Santiago. La muestra es de 80 estudiantes de diversas carreras y semestres, a los cuales se les aplicó un cuestionario de 14 preguntas cerradas que mide peso y talla para determinar el IMC, conocimiento sobre etiquetado nutricional, interés sobre el etiquetado nutricional, consumo de porciones entre otras.

El análisis de los resultados se obtuvo a través de estadística descriptiva, los datos se presentan en tablas de distribución de frecuencia absoluta, porcentual y gráficos y señalan que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un estado de mal nutrición

por exceso con un IMC $>$ a 25, por otra parte los estudiantes poseen un nivel de conocimiento insuficiente sobre el etiquetado nutricional, además indican que habitualmente no consumen las porciones recomendadas en el envase.

Sin embargo, frente a lo expuesto se ha establecido que no hay una relación entre el conocimiento del etiquetado nutricional y el estado nutricional de los estudiantes de dicha universidad al momento de seleccionar los alimentos.

ABSTRACT

Chile has experienced an epidemiological transition considerably, bad habits and a sedentary lifestyle have contributed to high rates of overweight and obesity.

The aim of this research is to evaluate the relationship between knowledge about nutritional labeling and nutritional status of students of a private university in eastern metropolitan region when selecting a food sector.

The research design is not experimental character transectional correlational / causal, with a quantitative approach.

The research was conducted at the University UCINF, home Providencia, Santiago. The sample is 80 students of various races and semesters, which were applied a questionnaire

of 14 closed questions measuring weight and height to determine BMI, knowledge about nutrition labeling, interest on nutritional labeling, use of portions among others .

The analysis of the results obtained through descriptive statistics, data are presented in tables distribution absolute, percentage and graphics frequency and point out that most students are in a state of malnutrition by excess with a BMI > 25, on the other hand students have an insufficient level of knowledge about nutrition labeling also indicate that usually do not consume the recommended servings in the package. However, compared to the above it has been established that there is a relationship between

knowledge of nutrition labeling and nutritional status of students at the university when selecting food.

INTRODUCCIÓN

Los Hábitos Alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

(FAO)

Según esta definición, los hábitos alimentarios dependen de diferentes factores y a su vez se ven principalmente influenciados por el nivel de educación alimentaria y el acceso a los alimentos, lo cual está asociado al nivel socioeconómico del grupo familiar.

Los hábitos alimentarios influyen en el estado nutricional de los individuos los cuales determinan la salud y bienestar de la población mundial.

Adquirir buenos hábitos alimentarios contribuye a prevenir enfermedades crónicas y a tener y mantener una mejor calidad de vida.

La actual situación epidemiológica en Chile, cuyas expectativas de vida superan los 75 años de edad, ha creado la necesidad de realizar acciones tendientes a mejorar la calidad de vida de todos los grupos etarios. (INTA)

Los malos hábitos alimenticios es un problema actual presente en nuestro país, es por esto que hoy en día se ve reflejado en nuestra población; tanto en niños, adolescentes y adultos un alto porcentaje tiene obesidad, debido a los alimentos presentes en el mercado que poseen un alto contenido de grasas saturadas, elevadas concentraciones de azúcar y sodio. (Hamilton, Guzman, & Cornejo, 2013)

Diversos estudios indican que los consumidores al momento de ver el etiquetado nutricional de un producto se preocupan de la cantidad de calorías que estos contienen dejando de lado el resto de los nutrientes, ya que no comprenden los conceptos, es por este motivo que este proyecto se basará en un diseño cuantitativo, que intenta mostrar cuanto logran entender los estudiantes del etiquetado nutricional al momento de la elección de sus alimentos.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

La alimentación en Chile en los últimos años muestra clara evidencia que no es completamente sana, ya que existe un incremento del índice de desarrollo de enfermedades crónicas (obesidad, diabetes mellitus, dislipidemia, hipertensión arterial, entre otras). Esto sumado al estilo de vida de las personas y los factores de riesgos asociados repercuten en la nutrición. ENS 2009-2010, revela que el 88,6% de la población general es sedentaria. Este valor difiere según el nivel educacional, con un 96,9% en el nivel educacional bajo y un 82,2% en el nivel educacional alto. Las mujeres son más sedentarias que los hombres, con valores de 92,9% y 84,0%, respectivamente. (Zacarias, y otros, 2011)

Además el consumo de azúcares de la población chilena alcanza al 13,7% de las calorías, lo que equivale a 70 g de azúcares agregados por día, cifra que supera en un 40% las recomendaciones de la OMS, (Zacarias, y otros, 2011) esto sumado a que las personas no conocen o no comprenden el etiquetado nutricional, hace que las autoridades pertinentes tomen medidas en el asunto para poder resolver la problemática existente.

En nuestro país y en el mundo, el consumo de energía, sodio, azúcar y grasas han llegado a superar ampliamente lo recomendado, debido a los malos hábitos, el aumento del consumo de alimentos procesados y el sedentarismo principalmente. La situación actual indica altos índices de prevalencia de sobrepeso y obesidad en todos los grupos etarios y alta prevalencia de otras enfermedades no transmisibles, existen numerosos estudios de excesivo consumo de estos nutrientes, en mayor medida de grasas saturadas, por lo menos 60% de la población chilena mayor de 15 años presentan alteración en el perfil lipídico. Lo que se sugiere un consumo excesivo de grasas saturadas y trans. (Zacarias, y otros, 2011)

Adicionalmente, se estimó la ingesta de sodio en la población chilena, por medio de la medición de excreción urinaria de sodio y creatinina. Lo que arrojo que el consumo de sal promedio de la población chilena es de 9,8 g/ día (3.870 mg de sodio, correspondiente al 193% la ingesta recomendada) (MINSAL, 2010). (Zacarias, y otros, 2011)

En la última década se han hecho pequeños estudios en relación a la ley 20.606, respecto a este tema de importancia en nuestro país, pero con pocos resultados. La empresa ADIMARK en el año 2014 realizó un estudio sobre el etiquetado nutricional de los alimentos teniendo como resultado de la población investigada que el sólo el 31%

de los chilenos dice que acostumbra a leer el rotulado versus el 69% admite que no lo lee. (Adimark, 2014)

Otro estudio fue realizado por el INTA, U de Chile, 2012, trata de la evaluación de mensajes de advertencia de nutrientes críticos en el rotulado de alimentos, resultando que la población evaluada demostró mejor desempeño en notoriedad, comprensión y percepción de los mensajes. (INTA, Reglamento de ley 20.606 sobre la composición nutricional de los alimentos y su publicidad, 2012)

Sin embargo esta es la ocasión para generar algo más solvente dentro de nuestra especialidad. No obstante es de suma importancia que generaciones futuras sigan trabajando al respecto, ya que en Chile se muestra una tendencia creciente al desarrollo de enfermedades crónicas. El estilo de vida de las personas va relacionado directamente con la alimentación y la nutrición, los cuales constituyen uno de los principales factores de riesgo para dichas enfermedades.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿De qué manera influye el etiquetado nutricional sobre el estado nutricional de los estudiantes de una universidad privada de la Región Metropolitana al momento de seleccionar los alimentos?

HIPÓTESIS

Ho: El conocimiento del etiquetado nutricional si influye sobre el estado nutricional de los estudiantes.

Hi: El conocimiento del etiquetado nutricional no influye sobre el estado nutricional de los estudiantes.

OBJETIVO GENERAL

1. Evaluar la relación entre el conocimiento sobre el etiquetado nutricional y el estado nutricional de los estudiantes al momento de la selección de los alimentos de una universidad privada de la región metropolitana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar el nivel de comprensión del etiquetado nutricional por parte de los estudiantes.
2. Determinar si el estudiante considera importante el etiquetado nutricional al momento de seleccionar los alimentos.
3. Establecer y describir el estado nutricional de los estudiantes
4. Relacionar el etiquetado nutricional con el estado nutricional de los estudiantes al momento de la selección del alimento.

JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación será realizada para conocer si la población realmente logra comprender el actual etiquetado nutricional, ya que las estadísticas indican un aumento en las enfermedades crónicas no transmisibles a causa del aumento de peso de la población en general.

En la vida diaria es fácil percibir la relevancia social que posee el sistema de consumo alimentario de cada persona de Chile y el mundo, ya que hay alimentos que dicen ser sanos y no lo son, otros que dicen ser bajo en calorías y en realidad tampoco lo son; por consiguiente es inevitable que un individuo genere alguna problemática por el exceso de consumo de sodio, azúcares, grasas saturadas o el elevado consumo de calorías. Sin embargo nos preguntamos día a día si en Chile los consumidores son capaces de entender el etiquetado nutricional, es esta la justificación de la realización del estudio, y ver de qué manera se puede educar a la población de manera tal que esto sea realmente comprendido y lograr un cambio en este aumento de obesidad y sobrepeso de nuestra sociedad.

VIABILIDAD

Este estudio es viable ya que sólo se necesitará de la disponibilidad de la población seleccionada para contestar la encuesta, la cual no será extensa para no fatigar al encuestado.

El estudio no es de alto costo, ya que para las encuestas e imágenes no se necesitan materiales de alto valor.

La encuesta se realizará a los estudiantes de dicha universidad de manera presencial, disminuyendo el costo del estudio y optimizando el recurso humano.

Si existe una contribución al conocimiento, ya que, resolverá dudas con respecto a la utilidad del etiquetado nutricional.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Transición epidemiológica

Desde la década de los 70, Chile ha experimentado una transición epidemiológica, demográfica, además de un notable cambio en el perfil nutricional.

Según el estudio realizado en la Universidad Católica de Valparaíso a los estudiantes universitarios, dice que en los últimos 10 años, prevalece una situación epidemiológica post transicional, con predominio de enfermedades crónicas no transmisibles. Esta tendencia se ha visto reafirmada con los alarmantes resultados de la Encuesta Nacional de Salud del Chile del año 2009-2010, muestran una altísima prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en la población, que no solo ocurre en adultos, sino también en niños y jóvenes, sin olvidar que las personas con un nivel socioeconómico más bajo, pueden presentar un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas como diabetes, intolerancia a la glucosa, dislipidemias y algunos tipos de cáncer.

Un factor importante a considerar es la ingesta dietaría occidental, que se caracteriza por bajos niveles de fibra y grasas poliinsaturadas y alta en grasas saturadas, azúcares

y otros carbohidratos refinados, sumado a una falta de actividad física, componen la llamada transición nutricional.

Estos factores son transversales a la población y afectan a todos los grupos etarios, siendo los estudiantes universitarios, un grupo particular de adultos jóvenes y potenciales adultos profesionales, que por diversos motivos, son vulnerables a una mala nutrición, prefieren como primera opción en su colación universitaria, las comidas ricas en grasa, no desayunan o ayunan por periodos largos durante el día, omitiendo las colaciones entre las comidas importantes, siendo responsables de su propia ingesta de alimentos. (Revista Chilena Nutrición , 2013)

Esta transformación se debe prácticamente a cambios en los estilos de vida como los hábitos nutricionales, mejora relativa del poder adquisitivo y por supuesto la reducción de actividad física. Las familias optan por consumir comida rápida en reemplazo de la comida casera, es por ello que se genera una preferencia por el consumo de alimentos de alto contenido en azúcares y grasas saturadas, con ello reduciendo el consumo principalmente de frutas y verduras, además de la disminución significativa de actividad física, menos recreación en parques o plazas y más tiempo sentado en el computador o televisión.

Todos estos cambios en los estilos de vida, sociales y culturales trae como consecuencia un aumento de la obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles en edades tempranas. (JUNAEB, 2013).

En la actualidad podemos observar que las personas en general prefieren consumir alimentos altos en calorías, azúcar y sodio, siendo el grupo más afectado los estudiantes universitarios, esta aseveración se complementa con el estudio realizado en la universidad católica de Valparaíso se observó que los estudiantes universitarios son vulnerables a una mala nutrición, no consumen meriendas entre las comidas, no desayunan, ayunan por largas horas, prefieren la comida rápida y además no realizan ejercicios físicos. La población universitaria es considerada la población adulto joven clave para la promoción y prevención de salud para las futuras generaciones, por lo que es trascendental identificar la situación actual nutricional y la frecuencia de actividad física de los universitarios. Dando como resultados que a los estudiantes universitarios influye principalmente la inactividad física es mayor en mujeres que en hombres y plantean que la principal razón para no hacer ejercicio es la falta de tiempo y la pereza. En ambos sexos no leen las etiquetas nutricionales y tienen una media adherencia a la dieta mediterránea. (Nutrición Hospitalaria , 2013)

Estado nutricional

El estado nutricional es definido como la condición física que presenta una persona, como resultado del desbalance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes, el estado nutricional se calcula y clasifica a través del índice de masa corporal (IMC). (FAO, 2013)

El bajo nivel de ejercicio físico y la baja calidad alimentaria de estos estudiantes, tienen efectos negativos en su estado de salud. No se pudo establecer el nivel socioeconómico como factor preponderante en el desarrollo de los malos hábitos, pero al parecer los conocimientos sobre nutrición afectan la calidad alimentaria. (Revista Chilena Nutrición , 2014)

Índice de masa corporal

Índice de masa corporal o IMC es una herramienta utilizada para saber si un individuo se encuentra con un peso saludable y clasificar su estado nutricional ya sea enflaquecido, eutrófico, sobrepeso u obeso. Este es un indicador sencillo de utilizar ya que es la relación entre el peso y la estatura de un individuo. (Escobar F., Olivares, & Zacarias, 2002)

Cuadro 1. Clasificación del estado nutricional según IMC

CLASIFICACIÓN	IMC
Enflaquecido	< 18.5
Normal	18.5 -24.9
Sobrepeso	≥ 25 -29.9
Obesidad	≥ 30

[IMC = peso (kg) / estatura 2(m)]

Existen diferentes estados nutricionales y se clasifican según el IMC, los cuales son definidos a continuación:

Desnutrición

Es un estado de severo déficit de peso causado por una ingesta alimentaria insuficiente y enfermedades infecciosas frecuentes. Por lo cual, disminuyen las defensas del organismo y aumenta la mortalidad. En niños produce un retraso en el crecimiento y desarrollo psicomotor. (FAO)

Eutrófico

Se define un estado nutricional eutrófico o normal cuando la persona se encuentra con un IMC entre 18,5 y 24,9 lo que indica un equilibrio entre la ingesta y el gasto energético. (Mahan , Escott-Stump, & Raymond)

Sobrepeso

La OMS define el sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El indicador para este estado nutricional es un IMC igual o superior a 25. (OMS, 2016)

La obesidad es uno de los principales problemas de salud pública en los países desarrollados, es por ello que la OMS la considera como una de las epidemias del siglo XXI debido a su impacto sobre la calidad de vida, y con ello repercusiones psicológicas y sociales. (Cornejo E. & Cruchet M., Nutrición en el Ciclo Vital, 2014)

Consecuencias de la obesidad

Se define obesidad como una enfermedad crónica compleja de origen multifactorial que se caracteriza por un aumento de la masa grasa y, en consecuencia, por un incremento del peso corporal con respecto al que correspondería tener a una persona por su talla, edad y sexo, sin embargo, la obesidad es el estado final de un desequilibrio entre la

ingesta energética y la actividad física. La prevalencia de obesidad aumenta de forma alarmante, en países desarrollados así como también en países en vías de desarrollo, a su vez la prevalencia de obesidad infantil crece de manera exponencial. Esta enfermedad metabólica es la más prevalente del mundo desarrollado y constituye una de las causas fundamentales del aumento de la morbilidad. (Cornejo E. & Cruchet M., Nutrición en el Ciclo Vital, 2014)

Hábitos alimentarios

Se define como hábito alimentario a las manifestaciones recurrentes del comportamiento relacionado con el alimento, por las cuales un individuo o grupo prepara y consume alimentos directa o indirectamente como prácticas sociales, culturales y religiosas.

Existen factores genéticos, familiares y sociales que contribuyen en la formación de los hábitos alimentarios. (Nutrición en el ciclo vital)

Los hábitos alimentarios se pueden ver afectados, como lo muestra el siguiente estudio realizado a 6.823 estudiantes universitarios en 11 regiones del país, el cual indica una alta prevalencia de conductas alimentarias inadecuadas, tabaquismo y sedentarismo, lo cual se asocia a un aumento de peso e incremento a casi el doble de factores de riesgo en el grupo de 23 años y más. Cabe destacar que menos de la mitad de los estudiantes encuestados desayuna lo cual podría afectar en su aprendizaje, 1/3 de ellos no almuerza todos los días y la frecuencia de consumo habitual de cena es muy baja. El consumo de los principales grupos de alimentos se aleja bastante de las Guías Alimentarias del Minsal. Además, se observó alto consumo de pasteles, galletas y dulces, bebidas gaseosas y frituras y baja frecuencia de consumo diario de frutas, verduras y lácteos. También se destaca que cerca de la mitad de la muestra no consumía pescado y 1/3 no consumía leguminosas. (Revista Chilena Nutrición, 2013)

Alimentación saludable

La alimentación saludable es aquella que aporta la energía y los nutrientes esenciales que cada persona necesita para crecer, desarrollarse y mantenerse sano. Es importante promover la alimentación sana en todas las etapas de la vida, y en forma muy especial en los niños, para asegurar su adecuado crecimiento y desarrollo, formando en ellos hábitos que eviten el sobrepeso y la obesidad desde edades tempranas, los que en gran medida se mantienen en la adultez. (Cornejo E. & Cruchet M., Nutrición en el Ciclo Vital, 2014)

Existen ciertos instrumentos que ayudan a la población a seleccionar alimentos de manera saludable, entre ellos se encuentran Las Guías Alimentarias para la Población Chilena las cuales incluyen mensajes claros y fáciles de recordar, para orientar y motivar a la población a consumir una alimentación equilibrada y variada además se acompañan de una representación gráfica conocida como Pirámide Alimentaria, la cual clasifica los alimentos en orden decreciente.

Otra herramienta disponible es el etiquetado nutricional presente en los alimentos. El etiquetado nutricional de alimentos surge de la necesidad de disponer de una estrategia que permita la promoción de una alimentación saludable, constituyéndose así

importante para que el consumidor pueda seleccionar sus alimentos en el contexto de una alimentación saludable. (Vera A. & Castillo L., 2000).

A pesar de todas las herramientas disponibles para que la población mantenga una alimentación saludable, diversos estudios demuestran la mala calidad de alimentación de la población entre los problemas más comunes se encuentra el bajo consumo de verduras, frutas, leguminosas, pescados y lácteos y por otro lado se demuestra un notable aumento del consumo de alimentos procesados que contribuyen a un alto aporte de calorías, grasa, azúcar y sal. Un estudio llamado “ Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile”, arrojó como resultado una alta prevalencia de inadecuadas conductas alimentarias que conllevan a un exceso de peso y antecedentes de patologías crónicas del grupo estudiado. Esto demuestra el desafío de la salud pública en relación a la alimentación y estilos de vida saludable, ya que los problemas de la población por malnutrición por exceso van en aumento año a año. (SciELO)

Etiquetado nutricional en Chile

La información nutricional incluye el contenido de energía y nutrientes, y los mensajes relacionados con la alimentación y la salud que figuran en la etiqueta de los productos alimenticios. El etiquetado nutricional está compuesto de la siguiente forma:

- ✓ Declaración de nutrientes o información nutricional: se refiere a la información sobre el contenido de energía y nutrientes del alimento.
- ✓ Propiedades nutricionales: mensajes que destacan el contenido de energía, nutrientes, fibra dietética o colesterol de un alimento.
- ✓ Propiedades saludables: mensajes que relacionan el alimento con el estado de salud de las personas.

El etiquetado nutricional provee información que ayuda al consumidor en la selección informada en los alimentos, le permite comparar entre productos semejantes y planificar su alimentación siguiendo las recomendaciones de las Guías Alimentarias. Existen recomendaciones claves para utilizar el etiquetado nutricional al momento de seleccionar los alimentos:

- ✓ Comparar el aporte nutricional en la etiqueta de los productos, ya sea en energía, azúcar, sodio, grasas saturadas y grasas trans.
- ✓ Leer el mensaje nutricional en la etiqueta de los alimentos y seleccionar aquellos “reducidos”, “bajos” o “libres” en calorías, sodio, azúcar, grasas, colesterol.
- ✓ Conocer el aporte de calorías de una porción de consumo de alimentos, ayudara a limitar la ingesta calórica total del día.

- ✓ Preferir aquellos alimentos: “buena fuente”, “altos”, o enriquecidos en calcio o fibra dietética. Identificar los ingredientes y aditivos que contienen los alimentos. (Cornejo E. & Cruchet M., Nutrición en el Ciclo Vital, 2014)

Para tener mayor claridad en relación al etiquetado nutricional, se debe tener claros conceptos básicos para poder entender la información entregada por este.

- ✓ Energía: es la ingestión dietética diaria promedio, capaz de mantener el balance energético de un adulto saludable de determinada edad, sexo, peso, talla y nivel de actividad física, el cual a su vez, tiene un buen estado de salud. Su unidad de medida se expresa en KCAL.
- ✓ Proteína: son sustancias nutritivas o nutrientes presentes en los alimentos, que tienen funciones esenciales para la vida, entre ellas construir y reparar tejidos en el organismo, forman parte del sistema inmunológico etc. Existen 22 aminoácidos los cuales conforman las proteínas. (INTA, Guías Alimentarias)
- ✓ Hidratos de carbono: aportan principalmente energía, estos incluyen los azúcares, almidones y fibra dietética. (INTA, Guías Alimentarias)
- ✓ Grasas saturadas: son generalmente de origen animal y sólido a temperatura ambiente (vacuno, cerdo, etc). (Cornejo E. & Cruchet M., Nutrición en el Ciclo Vital, 2014)

Sin embargo, y a pesar que existen herramientas suficientes para poder mantener un estado nutricional adecuado, es que, la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, la Escuela de Educación Física desarrolló un estudio sobre los *Hábitos Alimentarios, Educación Física y Nivel Socioeconómico en estudiantes Universitarios de Chile*, señala como grave la falta de lectura del etiquetado los alimentos, donde en promedio el 28% de los estudiantes encuestados, declara que no lee el etiquetado nutricional y sólo el 21% lee siempre las etiquetas. (Nutrición Hospitalaria, 2013)

Rotulación de los alimentos

Un estudio realizado en estudiantes universitarios, demostró que los estudiantes que leen las etiquetas con mayor frecuencia tienen hábitos alimentarios más saludables, consumen más frutas, verduras y fibra, menos comida rápida y menos azúcar.

El Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA), Decreto Supremo N°977 del Ministerio de Salud (MINSAL) es quien norma sobre los requisitos que debe cumplir toda la información nutricional que contiene la etiqueta de los productos alimenticios.

Además, este reglamento establece las condiciones sanitarias a que deberá ceñirse la producción, importación, elaboración, envase, almacenamiento, distribución y venta de

los alimentos para uso humano con el objeto de proteger la salud y nutrición de la población y garantizar el suministro de los alimentos sanos e inocuos.

Se aplica a todas las personas naturales o jurídicas, que se relacionen o intervengan en los procesos aludidos anteriormente, así como los establecimientos, medios de transportes y distribución destinados a dichos fines.

Este reglamento desde su creación ha sufrido diversos cambios. Uno de los motivos que tuvo el MINSAL para modificar nuevamente el reglamento y basado en estudios (ENS 2010), fue el perfil epidemiológico actual, que muestra un aumento sostenido de la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles, teniendo como fuente de origen, la alimentación. La ley 20.606 es la que reestructura el RSA. (Cornejo E. & Cruchet M., Nutrición en el Ciclo Vital, 2014)

Legislación

La Ley 20.606 pionera en el mundo, tiene como objetivo principal regular 3 conductas:

- El etiquetado nutricional respecto a su información nutricional
- La publicidad dirigida a los niños asociada a la comida
- La venta en escuelas de determinados productos

Esta ley fue publicada en el diario oficial en junio del año 2012 y rige desde el 27 de junio de 2016. Esta obliga a que los alimentos que sean altos en sodio, azúcares, calorías y grasas saturadas tengan un rótulo especial en las etiquetas, este rótulo deberá ir en la cara principal del envase donde se indique el alto contenido de dichos nutrientes.



Los establecimientos educacionales de educación parvularia, básica y media también se rigen por esta ley, ya que se prohíbe la venta de este tipo de productos y se promueve en conjunto con el Ministerio de Educación la instalación de los “Kioscos saludables”.

Con respecto al punto que hace alusión a la publicidad (punto que ha generado mayor discrepancia con la industria alimentaria) se indica que los alimentos “Altos en” no

podrán publicitarse en medios de comunicación dirigidos a menores de 14 años. Es decir radio, tv, revistas ni internet. En caso contrario deberán llevar un mensaje promoviendo los hábitos de vida saludable.

No se podrán utilizar elementos que llamen o atraigan la atención de niños y niñas, ni ofrecer juguetes, accesorios, adhesivos u otros incentivos para su venta o ganchos comerciales.

Cuadro 2. Límites para alimentos “Altos en” que posean valores mayor a:

Nutriente o Energía 100g/ml	Límites de Nutrientes para Alimentos Sólidos y Líquidos por fecha					
	JUNIO 2016		JUNIO 2018		JUNIO 2019	
	Sólido	Líquido	Sólido	Líquido	Sólido	Líquido
Energía (Kcal)	350	100	300	80	275	70
Sodio (mg)	800	100	500	100	400	100
Azúcares (g)	22,5	6	15	5	10	5
Grasas saturadas (g)	6	3	5	3	4	3

La ley contiene 11 artículos estos son:

"Artículo 1°.- Los fabricantes, productores, distribuidores e importadores de alimentos deberán proceder, en lo relativo a la producción, importación, elaboración, envasado, almacenamiento, distribución y venta de tales alimentos destinados al consumo humano, en la forma y condiciones que para cada caso, dependiendo de la naturaleza del producto, exija la autoridad en virtud de los reglamentos vigentes. Será responsabilidad del fabricante, importador o productor que la información disponible en el rótulo de los productos sea íntegra y veraz. Asimismo, deberán asegurarse de que, en el ámbito de la cadena productiva en que ellos intervengan, el proceso de elaboración de los alimentos cumpla con buenas prácticas de manufacturación que garanticen la inocuidad de los alimentos.

Artículo 2°.- Los fabricantes, productores, distribuidores e importadores de alimentos deberán informar en sus envases o etiquetas los ingredientes que contienen, incluyendo todos sus aditivos expresados en orden decreciente de proporciones, y su información nutricional, expresada en composición porcentual, unidad de peso o bajo la nomenclatura que indiquen los reglamentos vigentes.

Será el Ministerio de Salud, mediante el RSA, el que determinará, además, la forma, tamaño, colores, proporción, características y contenido de las etiquetas y rótulos nutricionales de los alimentos, velando especialmente por qué la información que en ellos se contenga sea visible y de fácil comprensión por la población.

El etiquetado al que se refiere el inciso anterior deberá contemplar, al menos, los contenidos de energía, azúcares, sodio, grasas saturadas y los demás que el Ministerio de Salud determine.

Artículo 3°.- No se podrá adicionar a los alimentos y comidas preparadas ingredientes o aditivos que puedan inducir a equívocos, daños a la salud, engaños o falsedades, o que de alguna forma sean susceptibles de crear una impresión errónea respecto a la verdadera naturaleza, composición o calidad del alimento, según lo establecido en el Reglamento Sanitario de los Alimentos.

No se podrán adicionar a los alimentos, ingredientes o aditivos en concentraciones que causen daños a la salud, según lo establezca el Ministerio de Salud mediante reglamento.

Artículo 4°.- Los establecimientos de educación parvularia, básica y media del país deberán incluir, en todos sus niveles y modalidades de enseñanza, actividades didácticas y físicas que contribuyan a desarrollar hábitos de una alimentación saludable

y adviertan sobre los efectos nocivos de una dieta excesiva en grasas, grasas saturadas, azúcares, sodio y otros nutrientes cuyo consumo en determinadas cantidades o volúmenes pueden representar un riesgo para la salud.

Los establecimientos educacionales del país deberán incorporar actividad física y práctica del deporte, a fin de fomentar en sus estudiantes el hábito de una vida activa y saludable.

Artículo 5°.- El Ministerio de Salud determinará los alimentos que, por unidad de peso o volumen, o por porción de consumo, presenten en su composición nutricional elevados contenidos de calorías, grasas, azúcares, sal u otros ingredientes que el reglamento determine. Este tipo de alimentos se deberá rotular como "alto en calorías", "alto en sal" o con otra denominación equivalente, según sea el caso.

La información indicada precedentemente, incluyendo sus contenidos, forma, tamaño, mensajes, señalética o dibujos, proporciones y demás características, se determinará por el Ministerio de Salud en el Reglamento Sanitario de los Alimentos. Asimismo, se podrán fijar límites de contenido de energía y nutrientes en los alimentos a que alude el inciso anterior.

La Autoridad Sanitaria, en ejercicio de sus atribuciones, podrá corroborar con análisis propios la información indicada en la rotulación de los alimentos, sin perjuicio del ejercicio de sus facultades fiscalizadoras.

Artículo 6°.- Los alimentos a que se refiere el artículo anterior no se podrán expender, comercializar, promocionar y publicitar dentro de establecimientos de educación parvulario, básica y media.

Asimismo, se prohíbe su ofrecimiento o entrega a título gratuito a menores de 14 años de edad, así como la publicidad de los mismos dirigida a ellos.

En todo caso, no podrá inducirse su consumo por parte de menores o valerse de medios que se aprovechen de la credulidad de los menores. La venta de alimentos especialmente destinados a menores no podrá efectuarse mediante ganchos comerciales no relacionados con la promoción propia del producto, tales como regalos, concursos, juegos u otro elemento de atracción infantil.

Toda publicidad de alimentos efectuada por medios de comunicación masivos deberá llevar un mensaje, cuyas características determinará el Ministerio de Salud, que promueva hábitos de vida saludables.

El etiquetado de los sucedáneos de la leche materna no deberá desincentivar la lactancia natural. Asimismo, incluirá información relativa a la superioridad de la lactancia materna e indicará que el uso de los referidos sucedáneos debe contar con el asesoramiento de un profesional de la salud.

El Ministerio de Salud deberá disponer, en conjunto con el de Educación, de un sistema obligatorio de monitoreo nutricional de los alumnos de enseñanza parvularia, básica y media, el que los orientará en el seguimiento de estilos de vida saludables.

En todas aquellas disposiciones de esta ley donde se utilice la expresión "menores de edad", deberá entenderse que se refiere a menores de catorce años. Ley 20869 Art.3 D.O. 13.11.15.

Artículo 7°.- La publicidad de los productos descritos en el artículo 5°, no podrá ser dirigida a niños menores de catorce años.

Para los efectos de esta ley se entenderá por publicidad toda forma de promoción, comunicación, recomendación, propaganda, información o acción destinada a promover el consumo de un determinado producto.

Artículo 8°.- La promoción de los alimentos señalados en el artículo 5° no podrá realizarse utilizando ganchos comerciales no relacionados con la promoción propia del producto, cuando esté dirigida a menores de catorce años.

En ningún caso se podrán utilizar ganchos comerciales tales como juguetes, accesorios, adhesivos, incentivos u otros similares.

Artículo 9°.- En el envase o etiqueta de todo producto alimentario que haya sido comercializado en Chile y que contenga entre sus ingredientes o haya utilizado en su elaboración soya, leche, maní, huevo, mariscos, pescado, gluten o frutos secos será obligatorio indicarlo. El reglamento respectivo establecerá los requisitos que deberá contener el referido etiquetado.

Artículo 10.- Las infracciones a las disposiciones de esta ley serán sancionadas de acuerdo al Libro Décimo del Código Sanitario.

Artículo 11.- El Ministerio de Salud deberá dar cumplimiento y ejecutar las materias a que se refiere esta ley, por medio de la Subsecretaría de Salud Pública, en el plazo de un año a contar de la fecha de su publicación en el Diario Oficial." (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2015).

A pesar del poco tiempo de la implementación de este nuevo rotulado ya se presentan estudios que muestran la aceptación de la población hacia esta nueva herramienta nutricional, entre estos se encuentra el estudio realizado por el Centro de Estudios Retail de la Universidad de Chile en el cual se consideran 54 supermercados de la Región Metropolitana y 3.000 entrevistados. Dentro de los resultados de este estudio se muestra que las mujeres son más conscientes del etiquetado nutricional y un gran número de ellas dice que este rótulo les ha ayudado a tomar mejores decisiones de compra. A pesar de que la efectividad de la ley debe ser evaluada en años más, las autoridades están conformes con estos resultados iniciales. (noticias, 2016)

CAPÍTULO III

PARADIGMA DE INVESTIGACIÓN

En Chile, a partir del año 1996 se incluye dentro del Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA) un artículo que regula la información nutricional que se puede colocar en las etiquetas de los productos alimenticios. Esto se debe a que la FAO y la OMS promueven que los gobiernos realicen acciones para educar a la población y así contribuir a la selección de alimentos más saludables.

El RSA se modificó el 06/05/06 el cual establece como obligación de colocar la información nutricional a todos los productos alimenticios envasados. Es así como el etiquetado nutricional pasa a ser una herramienta que contribuirá a facilitar la decisión del consumidor en la compra de sus alimentos, considerando las características nutricionales del alimento.

El 27 de junio del 2016 comenzará a regir la nueva Ley 20.606 la cual, si bien es cierto, facilitará aún más la lectura de las características nutricionales, debido a la rotulación con discos pare negros indicando su contenido “Alto en”, esta modificación romperá el paradigma de alimentación saludable, debido a que muchos alimentos que han sido considerado saludables y recomendados en muchas ocasiones para régimen, se verán afectados con esta nueva rotulación, ya que enfoca los límites en 100 grs de un producto alimenticio y no en la porción, debido a que en variados alimentos envasados

la porción es menor a 100 grs por ende no podría considerarse “ Alto en” lo cual podría crear un rechazo a consumir el producto alimenticio.

ALCANCE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El alcance de este estudio es de tipo Correlacional.

Hernández 1997, los estudios Correlacionales miden dos o más variables que se pretende ver si están o no relacionadas en los mismos sujetos y después se analiza la correlación. Es importante destacar que, en la mayoría de los casos, las mediciones en las variables a correlacionar provienen de los mismos sujetos. No es común que se correlacionen mediciones de una variable hechas en unas personas con mediciones de otra variable realizadas en otras personas.

El propósito de este tipo de estudios es saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otra u otras variables relacionadas.

La presente investigación es de carácter No-experimental de tipo Transeccional – Correlacional/Causal.

Según Hernández Sampieri, define la investigación No Experimental como aquella que se realiza sin manipular deliberadamente las variables, es decir, no se realiza manipulación de variables y solo se observan los fenómenos en su estado natural para después ser analizados. De hecho no hay estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural, en su realidad.

Diseño Transeccional- Correlacional/causal.

El diseño transeccional recolecta datos en un solo momento, es decir, en un tiempo determinado. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como obtener una fotografía de una situación.

El diseño correlacional/causal puede limitarse a establecer relaciones entre variables sin precisar sentido de causalidad o pueden pretender analizar relaciones de causalidad.

El enfoque a utilizar será de tipo Cuantitativo, ya que usa recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento en la población de estudio.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de estudio serán todos los estudiantes de las 29 carreras que imparte la Universidad Ucinf, de sexo masculino y femenino, de edades entre 18 y 40 años de ambos horarios diurno y vespertino de la Región Metropolitana.

La muestra será tomada por la técnica No-Probabilística por cuota, la cual se caracteriza por tener un procedimiento de selección informal

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Se incluirá a estudiantes de sexo femenino y masculino que estén ubicados en un rango de edad de 18 a 40 años, y que sean alumnos regulares de una universidad privada de la Región Metropolitana.

Se excluirán a las estudiantes embarazadas, personas con alguna discapacidad, profesores, personal administrativo y auxiliar de dicha universidad.

VARIABLES DE ESTUDIO

Las variables de estudio que se consideraran en esta investigación serán:

Variable dependiente

- La variable dependiente varía en función de otras variables, es el efecto medido en el experimento, la variable de estudio es el estado nutricional (IMC).

Variable independiente

- La variable independiente, son la causa de la variación observada en las variables dependientes, no se mide, es la variable que se manipula para observar los efectos causados en las variables dependientes, la variable es el etiquetado nutricional.

Cuadro 3. Tipos de variables.

VARIABLE.	DEFINICIÓN CONCEPTUAL.	DEFINICIÓN OPERACIONAL.
Edad	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo.	Tiempo cronológico de una persona que se mide en años.
Sexo	Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas.	Por mujer se entiende al individuo de sexo femenino y por hombre al sujeto de sexo masculino.
Peso	Fuerza de gravitación universal que ejerce un cuerpo celeste sobre una masa.	Cantidad de masa que tiene una persona, se mide en kilogramos.
Talla	Término que hace referencia a la estatura de una persona.	Longitud del cuerpo en posición erecta, se mide en metros.
IMC	Medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo, cuyo valor es independiente de la edad y es utilizado para	Cálculo que se hace a partir del peso y la altura de una persona y que se emplea para determinar si está por encima

	ambos géneros.	o por debajo de su peso ideal. Se calcula: $\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Talla})^2}$
Estado Nutricional	Situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.	Estado que entrega el balance final entre ingesta y requerimiento calórico de nutrientes. Se clasificó en: <ul style="list-style-type: none"> • Enflaquecido. • Normal. • Sobrepeso. • Obesidad.
Etiquetado Nutricional	Es la información sobre el contenido de nutrientes y mensaje relacionado con los alimentos y la salud que figura en las etiquetas de los productos alimenticios.	Información que contiene los productos alimenticios con respecto al contenido de nutrientes del alimento.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizará como instrumento de recolección de datos un cuestionario cerrado de 14 preguntas, el cual será enfocado al universo a estudiar. Este cuestionario además se acompañará de imágenes como apoyo visual.

El cuestionario o más bien entrevista, será de tipo estructurada. La característica principal de esta encuesta es que el entrevistador realiza la entrevista en base a un listado de preguntas específicas y se sujeta únicamente a esta. Además las posibles respuestas pueden estar dentro de un rango, que va desde lo positivo hacia lo negativo.

METODOLOGÍA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

Se utilizara la siguiente metodología en la aplicación del instrumento:

1. Elección del método de encuesta
2. Estructura y escritura de las preguntas
3. Diseño del cuestionario
4. Elección del método de recolección de datos
5. Aplicación
6. Editar y codificar datos
7. Tabular y analizar datos
8. Interpretar resultados obtenidos del cuestionario

DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS

Se utilizará un análisis descriptivo mediante el cual se hará una recolección, presentación, descripción, análisis e interpretación de los datos obtenidos.

Para determinar el estado nutricional de los estudiantes, se utilizó el peso y talla autoreportado y en base a estos datos se obtuvo el IMC, por medio de la fórmula (PESO/TALLA²)

Los datos se analizarán por medio de tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas (porcentual) y se representarán mediante gráficos.

Para medir el grado de relación entre las variables dependientes e independientes, se hará mediante el análisis de Chi cuadrado (χ^2), el cual es una prueba estadística para evaluar hipótesis que permite medir el grado de relación entre dos variables.

La Chi cuadrada se calcula a través de una tabla de contingencia, la cual se compone de dos dimensiones y cada dimensión contiene una variable. A su vez, cada variable se subdivide en dos o más categorías.

Para el análisis de la Chi cuadrada se utilizó el programa de estadística SPSS con un nivel de significancia del 5% y un grado de libertad de 1. Las variables son cuantitativas y medidas en escalas medición nominal.

CAPITULO IV

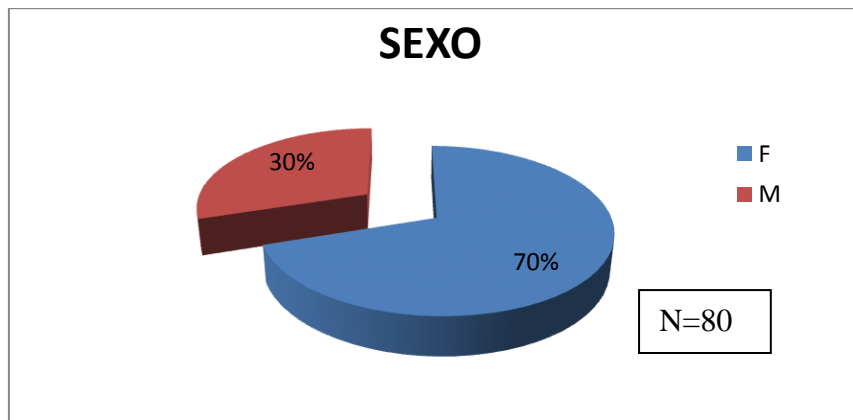
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

En el siguiente punto se darán a conocer los resultados del análisis de datos del presente estudio, datos recolectados a través de una encuesta y que se encuentran debidamente validados los que se presentarán desde los aspectos más generales a específicos. Se utilizó una muestra de 80 personas las cuales fueron elegidas de manera informal ya que en este estudio se utilizó la técnica de muestreo no probabilístico por cuota, el cual arrojó los siguientes resultados:

Tabla 1. Distribución de frecuencia por sexo

Sexo	Frecuencia
Fem.	56
Mas.	24
N	80

Grafico 1. Porcentaje de estudiantes según sexo.

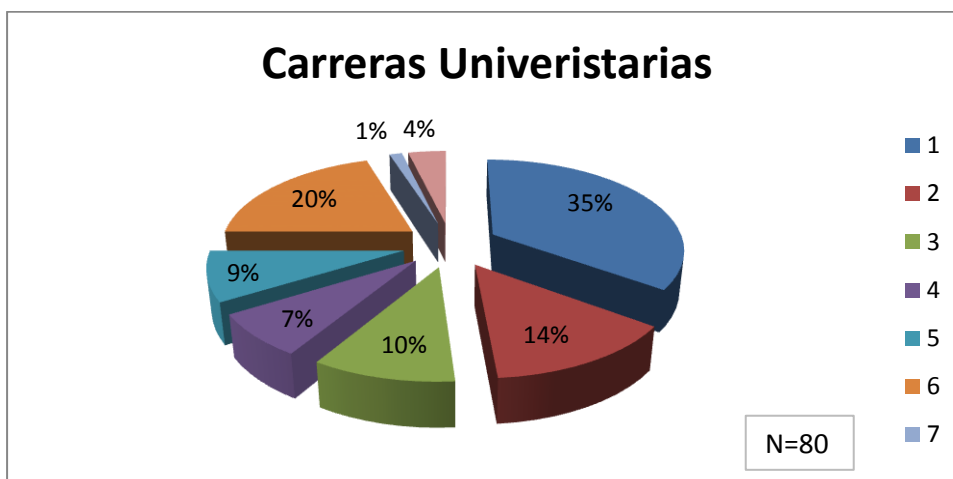


- Del total de encuestados el 70% corresponde a 56 mujeres y el 30% a 24 hombres.

Tabla 2. Carreras universitarias de los estudiantes encuestados.

Carreras	Codificación	Frecuencia
Enfermería	1	28
Trabajo social	2	11
Sociología	3	8
Ingeniería	4	6
Nutrición	5	7
Ed. Diferencial	6	16
Arquitectura	7	1
Kinesiología	8	3
Total		80

Gráfico 2. Porcentaje de estudiantes que corresponden a las diferentes carreras impartidas en la Universidad.

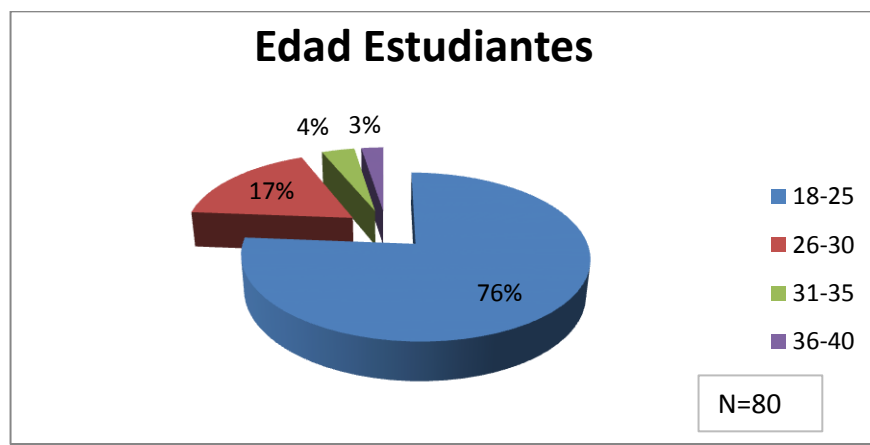


- Con respecto a las carreras de los estudiantes encuestados la mayoría se presenta en la carrera de enfermería siendo representado con el 35% del total de encuestado que equivale a 28 estudiantes del total de la muestra.

-Tabla 3. Edades de los estudiantes encuestados

INTERVALOS DE EDADES	FRECUENCIA
18-25	61
26-30	14
31-35	3
36-40	2
TOTAL	80

Gráfico 3. Porcentaje de edad de los estudiantes.



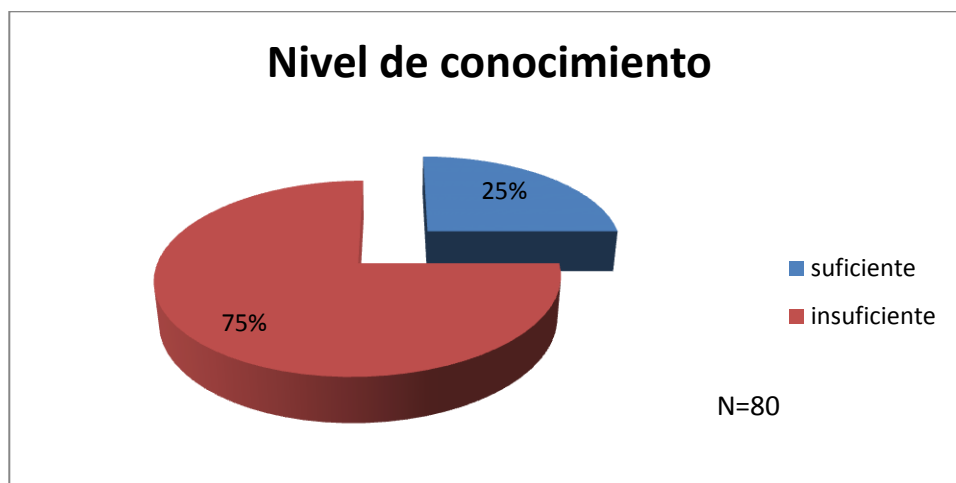
-En la edad se puede indicar que entre los 18 a 25 años se encuentra la mayoría de los encuestados representando un 76% del total, equivalentes a 61 estudiantes, el

porcentaje menor 3 % se presenta entre las edades 36 a 40 años posicionando aquí a 2 estudiantes.

Tabla 4. Nivel de exigencia aplicado a la encuesta:

NIVEL DE EXIGENCIA	FRECUENCIA
Suficiente	20
Insuficiente	60
Total	80

Gráfico 4. Porcentaje del nivel de conocimiento sobre etiquetado nutricional de los estudiantes.

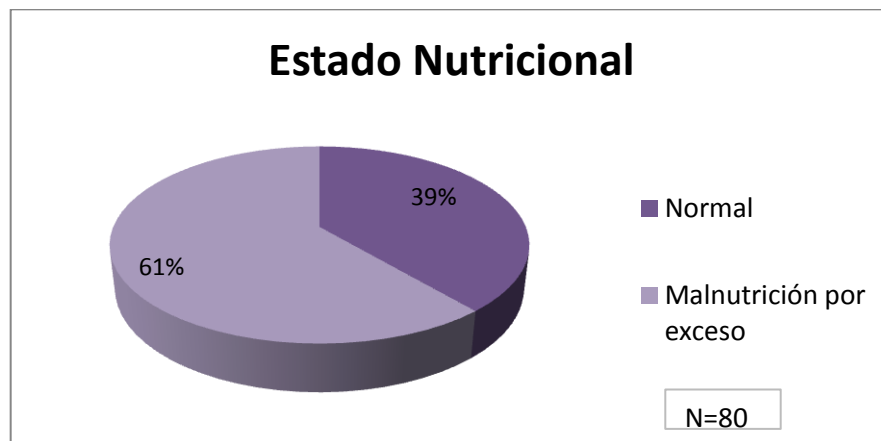


-El instrumento utilizado para la recolección de datos fue una encuesta cerrada de 14 preguntas a la cual se le dio un nivel de exigencia del 70%, para medir el nivel de conocimiento del etiquetado nutricional por parte de los estudiantes, es decir el corte se hará en la cantidad de 10 preguntas respondidas con un SI, por tanto esto se considerará como un nivel de conocimiento suficiente, y los estudiantes que hayan respondido menos de 10 preguntas con un SI se considerará su nivel de conocimiento como insuficiente. Los resultados arrojados fueron que un 25% de los estudiantes del total de la muestra presentan un nivel de conocimiento considerado como suficiente, y el 75% de los estudiantes restantes presentan un nivel de conocimiento considerado como insuficiente.

Tabla 5. Estado nutricional de los estudiantes.

Estado Nutricional	Población	IMC
Normal	31	18,5-24,9
Malnutrición por exceso	49	25-29,9 y <30
Total	80	

Gráfico 5. Porcentaje del estado nutricional de los estudiantes.



-El estado nutricional de la muestra se definió por el Índice de Masa Corporal, IMC, dividiendo la muestra en dos grandes grupos, los que se encuentran con un estado nutricional eutrófico (18,5- 24,9) grupo representado por el 31 estudiantes indicando esto el 38,8% de la muestra y la mayoría se presentó en los estudiantes con un estado

nutricional clasificado como mal nutrición por exceso, es decir con un IMC igual o mayor a 25, en este grupo se clasificaron 49 estudiantes representando el 61,3% de la muestra total.

Análisis de encuesta aplicada a los estudiantes

Codificación de las respuestas.

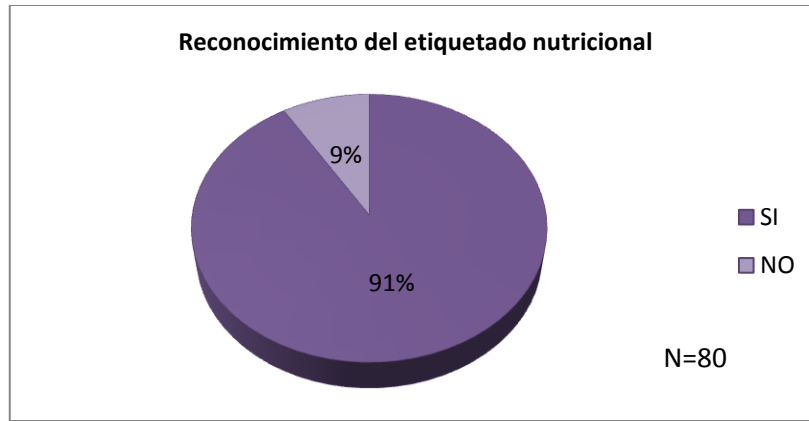
A las respuestas se les asignó un valor numérico para ser analizadas posteriormente

SI	1
NO	0

Cuadro 1. Reconocimiento del etiquetado con información nutricional presente en los productos.

	Frecuencia	%
SI	73	91%
NO	7	9%
TOTAL	80	100%

Figura 1. Reconocimiento del etiquetado nutricional



- Del total de la muestra el 91% indicó que reconoce el etiquetado con información nutricional que se encuentra impreso en los productos, por otro lado con una cifra notablemente menor del 9% se presenta el grupo que indicó no reconocer dicha etiqueta nutricional.

Cuadro 2. Conocimiento sobre los alimentos envasados en el país y que reglamentariamente deben presentar una tabla con la información nutricional.

	Frecuencia	%
SI	47	59%
NO	33	41%
TOTAL	80	100%

Figura 2. Conocimiento reglamentario del etiquetado nutricional en Chile

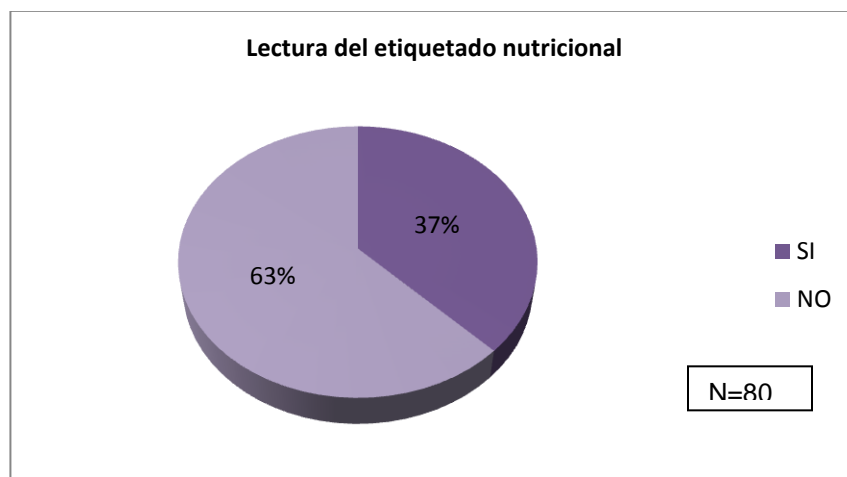


- En el presente gráfico se muestra que el 59% de los encuestados conoce que en nuestro país reglamentariamente se debe presentar una tabla con la información nutricional en los productos alimenticios, mostrando por otro lado que una cifra del 41% dice no saber esta información.

Cuadro 3. Lectura del etiquetado nutricional de un producto.

	Frecuencia	%
SI	30	37%
NO	50	63%
TOTAL	80	100%

Figura 3. Lectura del etiquetado nutricional

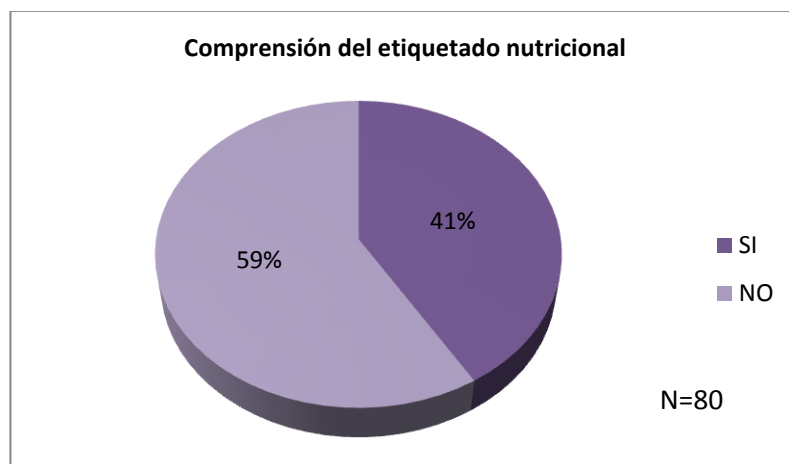


- A pesar de que el etiquetado nutricional señala propiedades nutricionales y saludables de los productos esta pregunta refleja que la mayoría de los encuestados el 63% indicó no leer el etiquetado nutricional mostrando así una notable mayoría, mientras que el 37% restante indicó si leer el etiquetado nutricional.

Cuadro 4. Comprensión de lo descrito en el etiquetado nutricional.

	Frecuencia	%
SI	33	41%
NO	47	59%
TOTAL	80	100%

Figura 4. Comprensión del etiquetado nutricional

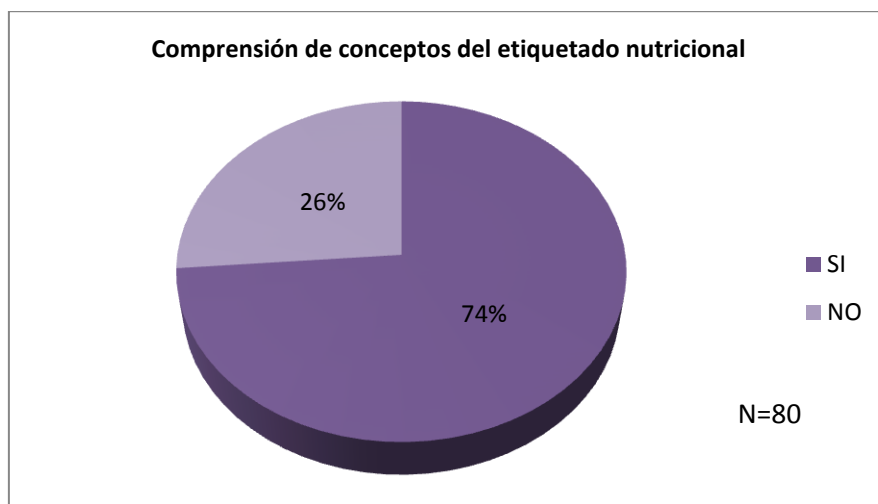


- En el análisis del resultado de esta pregunta queda claro que la mayoría de los encuestados indica no entender lo que se encuentra descrito en el etiquetado nutricional esto representado con un 59%, dejando como cifra menor al 41% de los encuestados que si entienden lo descrito en el etiquetado.

Cuadro 5. Comprensión de conceptos cómo calorías, grasas saturadas, sodio y azúcares totales.

	Frecuencia	%
SI	59	74%
NO	21	26%
TOTAL	80	100%

Figura. 5 Comprensión de conceptos del etiquetado nutricional.

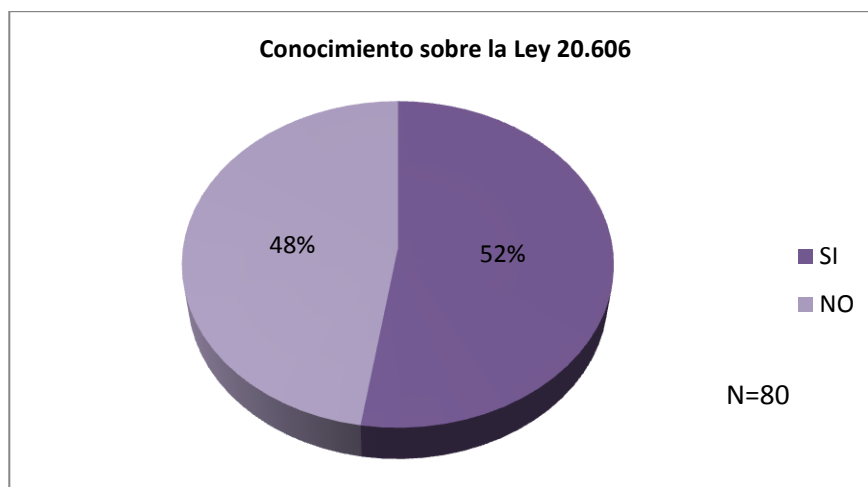


- Del total de encuestados el 74% indica entender conceptos como grasas saturadas, sodio, azúcares totales y calorías, mientras que el 26% indica no entender dichos conceptos.

Cuadro 6. Conocimiento del nuevo rotulado de los alimentos o Ley 20.606.

	Frecuencia	%
SI	42	52%
NO	38	48%
TOTAL	80	100%

Figura 6. Conocimiento sobre la Ley 20.606.

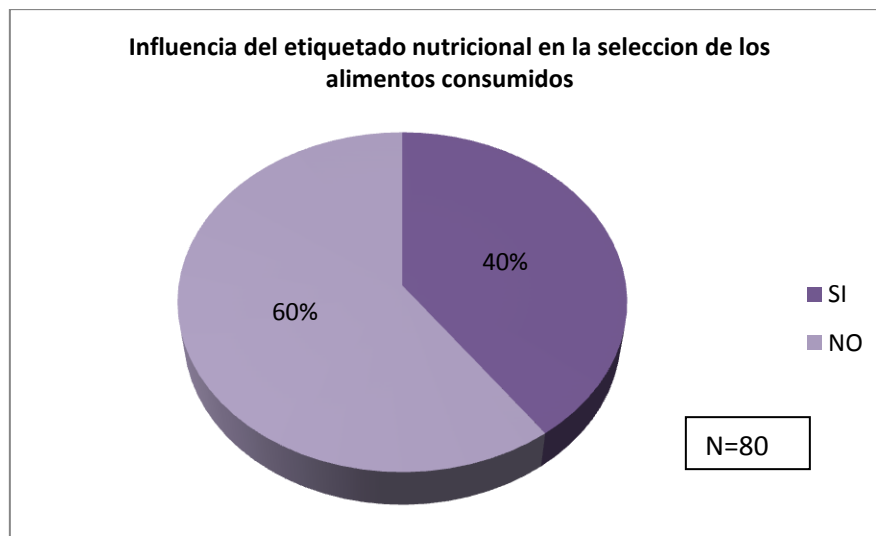


- Con respecto a la ley 20.606 se puede indicar que los porcentajes están cercanos el uno del otro mostrando que el 52% de los encuestados dice si conocer dicha ley, mientras que el 48% de estos indican no conocer el nuevo rotulado.

Cuadro 7. Lectura del etiquetado nutricional influye en la selección de los productos.

	Frecuencia	%
SI	32	40%
NO	48	60%
TOTAL	80	100%

Figura 7. Influencia del etiquetado nutricional en la selección de los alimentos consumidos.

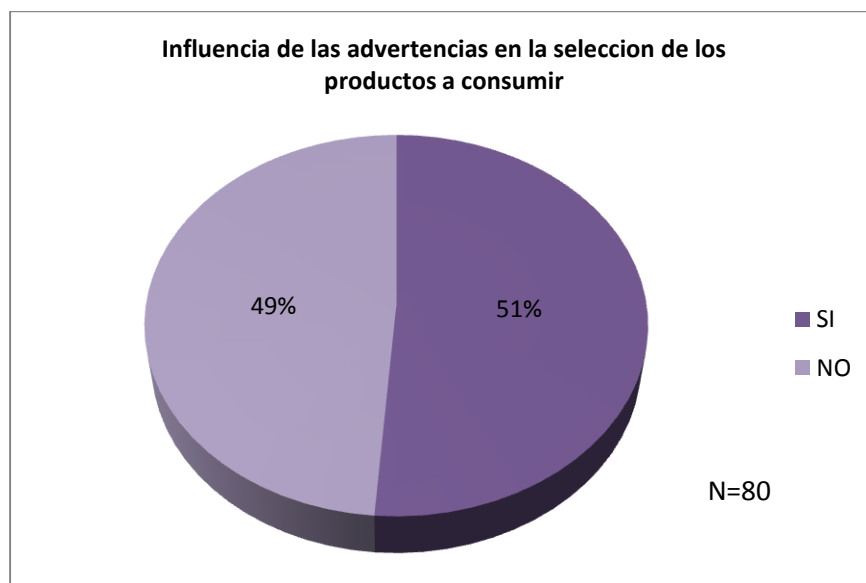


- De los estudiantes encuestados aquellos que dicen leer la tabla del etiquetado nutricional influyendo así en su decisión de compra representan el 40%, mientras que el 60% restante indica que la lectura de dicho etiquetado nutricional no incluye en la selección de los productos que consume.

Cuadro 8. Influencia de las advertencias en la selección de los productos.

	Frecuencia	%
SI	41	51%
NO	39	49%
TOTAL	80	100%

Figura 8. Influencia de las advertencias en la selección de los productos a consumir.

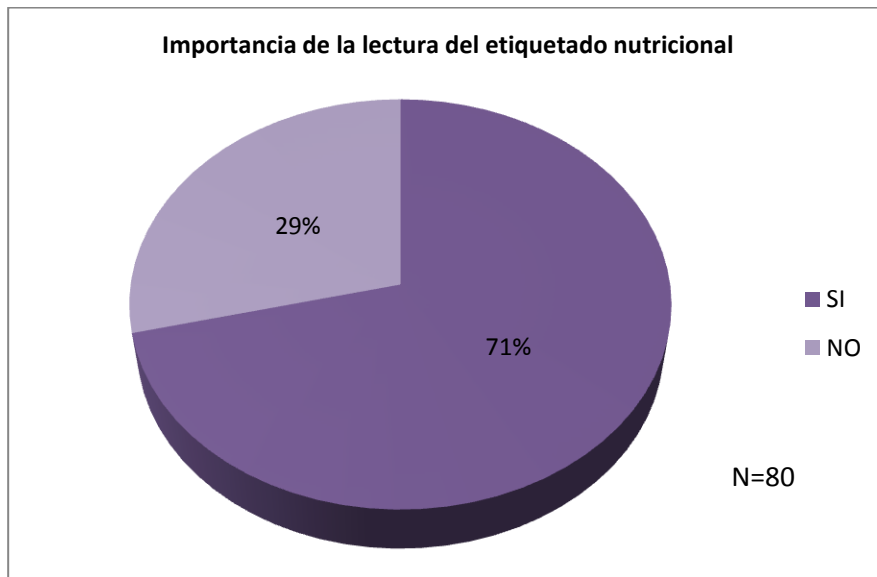


- Con respecto a la nueva rotulación de los alimentos se preguntó si estos rótulos influyen en la selección de los productos a consumir, arrojando como resultado que en el 51% de los encuestados estos si influyen, dejando así un 49% de encuestados que indicaron que estos nuevos rótulos no influyen en su decisión.

Cuadro 9. Consideración sobre si es “importante leer el etiquetado nutricional para poder elegir el producto adecuado”.

	Frecuencia	%
SI	57	71%
NO	23	29%
TOTAL	80	100%

Figura 9. Importancia de la lectura del etiquetado nutricional.

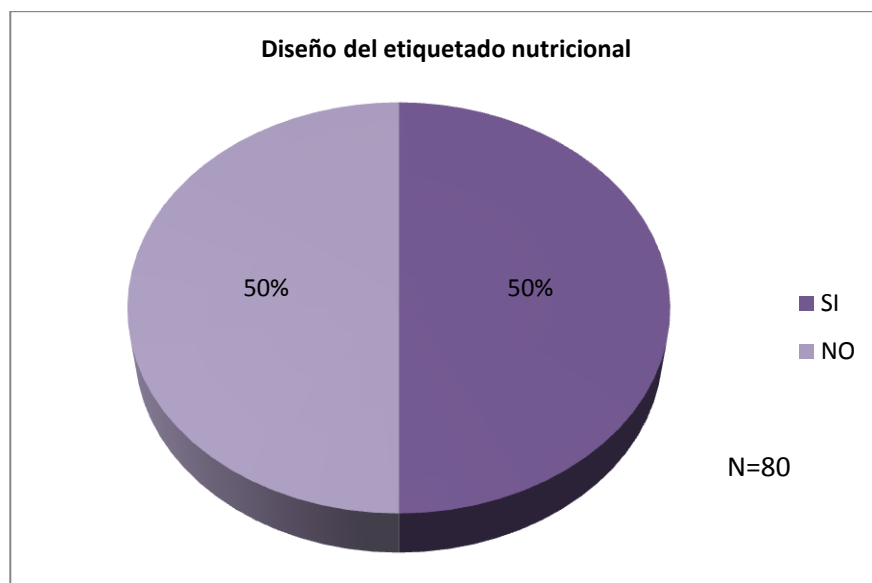


- Con respecto a la importancia que le dan los encuestados a la lectura del etiquetado nutricional para poder elegir un producto una notable mayoría el 71% indica que esto tiene gran importancia al momento de la elección dejando por debajo a los que indicaron que no tiene importancia la lectura del etiquetado nutricional arrojando un 29% del total de la muestra.

Cuadro 10. Consideración sobre el adecuado diseño del etiquetado nutricional.

	Frecuencia	%
SI	40	50%
NO	40	50%
TOTAL	80	100%

Figura 10. Diseño del etiquetado nutricional.

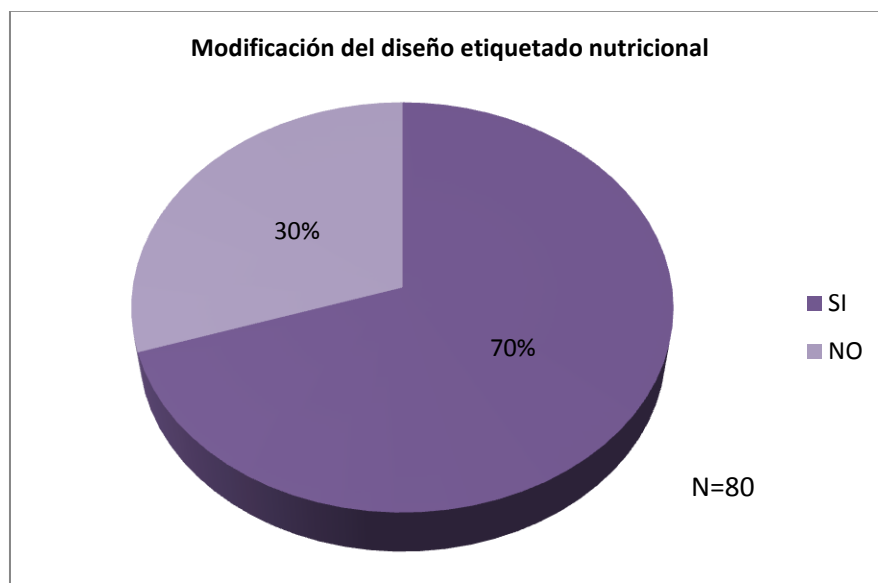


- Al consultar en la encuesta por el diseño del etiquetado nutricional, las cifras se igualan al momento de responder, ya que un 50% de los encuestados indica adecuado el diseño del etiquetado mientras que el otro 50% indica inadecuado el diseño del etiquetado nutricional.

Cuadro 11. Consideración sobre si el etiquetado nutricional necesita algún cambio

	Frecuencia	%
SI	56	70%
NO	24	30%
TOTAL	80	100%

Figura 11. Modificación del diseño del etiquetado nutricional.

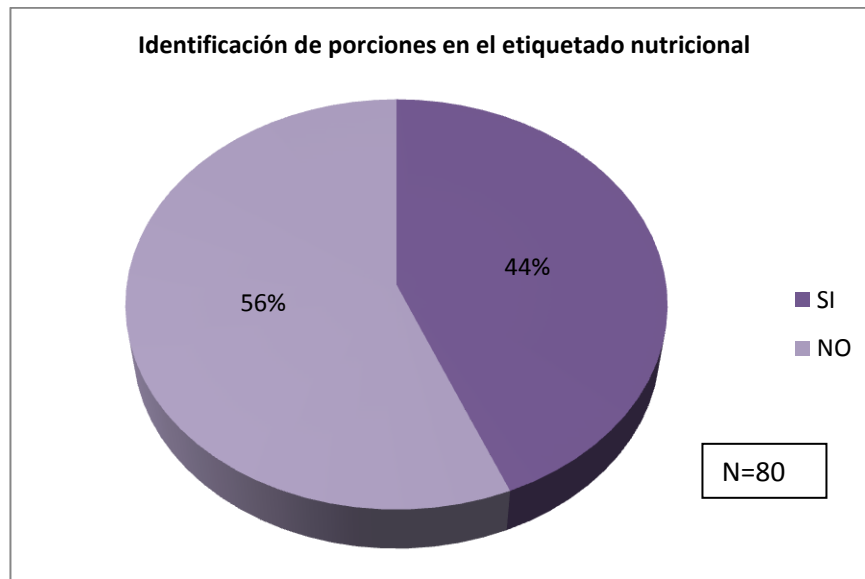


- Del total de los encuestados al momento de referirse al diseño del etiquetado nutricional el 70% indicó que este necesita algún cambio, mientras que el 30% indicó que este no necesita ningún tipo de cambio.

Cuadro 12. Identificación de la porción recomendada y el total de porciones por envase del producto elegido (imagen, anexo 4)

	Frecuencia	%
SI	35	44%
NO	45	56%
TOTAL	80	100%

Figura 12. Identificación de porciones en el etiquetado nutricional.



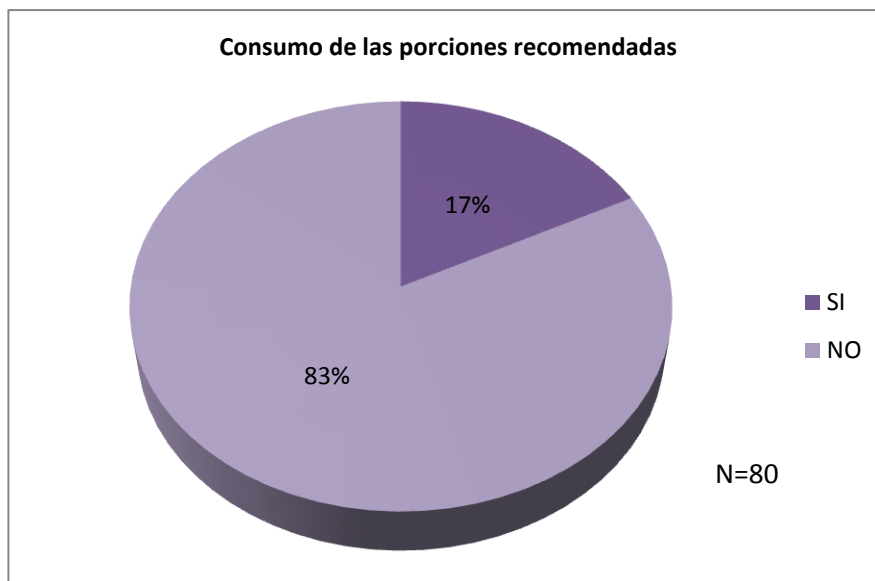
- Con respecto a las porciones indicadas en el etiquetado nutricional el resultado arroja que el 44% de los encuestados logra identificar la porción recomendada del total de porciones por envase de un producto quedando el 56% de los encuestados que

indicaron no reconocer las porciones recomendadas del total de las porciones por envase.

Cuadro 13. Consumo de la porción recomendada en el envase del producto (imagen, anexo 4).

	Frecuencia	%
SI	14	17%
NO	66	83%
TOTAL	80	100%

Figura 13. Consumo de las porciones recomendadas en el envase del producto.

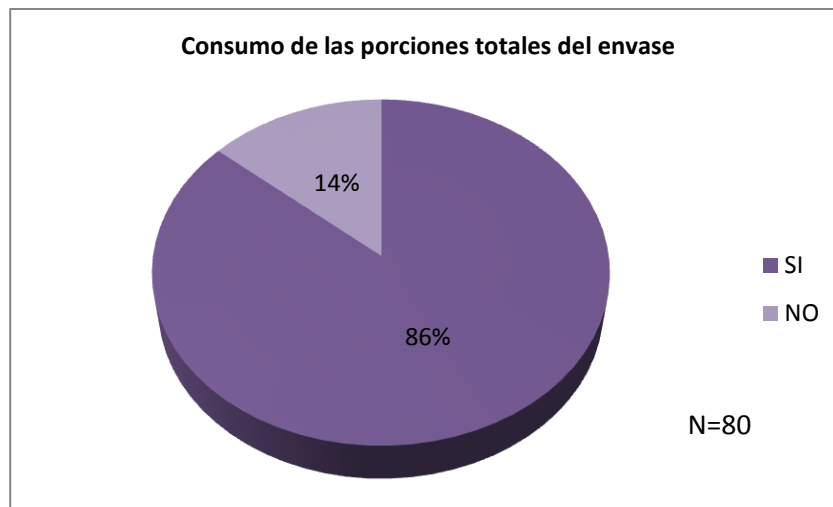


- En esta pregunta de la encuesta el 83% del os estudiantes encuestados indica no consumir la porción recomendada por el envase del producto, mientras que el 17% del total indicó si consumir las porciones recomendadas en el envase del producto.

Cuadro 14. Consumo del total de porciones por envase del producto (imagen, anexo 4)

	Frecuencia	%
SI	69	86%
NO	11	14%
TOTAL	80	100%

Figura 14. Consumo de las porciones totales del envase.



- Los estudiantes encuestados indicaron que el 86% consumen la totalidad de porciones por envase de un producto, respondiendo sólo un 14% no consumir el total de la porciones recomendadas en este.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

A partir del análisis realizado en la presente investigación, sobre la relación entre el conocimiento del etiquetado nutricional y el estado nutricional de los estudiantes podemos inferir que:

La mayoría de la población estudiada, fueron mujeres siendo el género predominante en la investigación, las cuales a su vez cursan la carrera de enfermería.

También se pudo observar que un número superior se encuentra igual o sobre IMC de 25 indicando así que la mayoría de los encuestados están en un estado de mal nutrición por exceso.

Los resultados obtenidos, muestran que la población entrevistada presenta un nivel de conocimiento insuficiente sobre el etiquetado nutricional, el cual es considerado una herramienta importante para la selección de los alimentos envasados, ya que entrega información relevante, como es el aporte de sodio, grasas saturadas, calorías, azúcares, los cuales si son consumidos en exceso pueden contribuir a enfermedades crónicas no transmisibles.

Un punto también importante de considerar es la lectura del etiquetado nutricional, ya que indica que a pesar de que el grupo encuestado indicó leer el etiquetado nutricional, éste no influye en la selección de los productos que consumen.

Otro resultado que cabe destacar es con respecto al consumo de porciones, con un alto porcentaje que indica que no consumen las porciones recomendadas por el envase, lo que conlleva a una alimentación poco saludable y malos hábitos alimenticios.

Para el análisis de relación entre variables se utilizó el programa estadístico SPSS. Mediante la prueba de Chi cuadrada se obtuvo un valor de 0,034, el cual es un valor que está muy cercano a 0. Según la correlación de Pearson indica que el valor de correlación fluctúa entre -1 y 1, donde valores cercanos a -1 indican una fuerte relación negativa, mientras que valores cercanos a 1 indican una fuerte relación positiva. Si el valor de la correlación es cercano a 0, se puede decir que el grado de relación entre las variables es cero o muy débil.

Según lo mencionado anteriormente la hipótesis nula planteada en el presente estudio se rechaza, ya que los resultados de la investigación arrojaron que no hay relación entre las variables etiquetado nutricional y estado nutricional, por ende se puede indicar que según este estudio las variables son totalmente independientes. (Anexo 5).

Con los resultados obtenidos, consideramos como grupo investigador que es necesario desarrollar estrategias de tipo educativas con el fin de modificar el nivel de conocimiento de la población con respecto a la lectura del etiquetado nutricional de esta manera ayudar a contribuir en el mejoramiento de los hábitos alimentarios del general de la población.

Finalmente podemos decir que al verse rechazada la hipótesis presentada en el estudio, se puede concluir que no hay relación entre los estudiantes que leen el etiquetado nutricional y su estado nutricional por lo que consideramos que lo que se necesita es mayor educación con respecto al etiquetado nutricional entre otros temas para poder dar mayor utilidad a esta herramienta nutricional.

DISCUSIÓN

Frente a la problemática en la que se encuentra la sociedad en relación a los resultados obtenidos en esta investigación, es que se propone crear una estrategia de promoción y educación en salud, en donde:

- Desarrollar talleres de concientización con respecto a las consecuencias que conlleva una mala alimentación y enfermedades crónicas no transmisibles.
- Entregar directrices sobre una alimentación saludable y los beneficios asociados.
- Entregar herramientas nutricionales útiles y en lenguaje sencillo para su mayor comprensión.
- Realizar talleres de cocina saludable y económica, en el cual se eduque sobre técnicas saludables de preparación de los alimentos, mostrando alternativas saludables para fiestas especiales.
- Contar con apoyo y monitoreo constante a la población para detectar a tiempo cualquier desviación y revertir patologías asociadas a una mala alimentación.
- Se sugiere además complementar esta estrategia con actividad física como Zumba o baile entretenido para mantener la motivación entre los participantes.

BIBLIOGRAFÍA


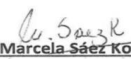

- (s.f.). Obtenido de Scielo :
(http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872012001200008)
- *Nutrición Hospitalaria*. (2013). Obtenido de
<http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6230.pdf>
- *Nutrición Hospitalaria* . (2013). Obtenido de
<http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6230.pdf>
- *Revista Chilena Nutrición*. (2013). Obtenido de
<http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v140n12/art08.pdf>
- *Revista Chilena Nutrición*. (2013). Obtenido de
<http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v140n12/art08.pdf>
- *Revista Chilena Nutrición* . (2013). Obtenido de
<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v15n2/v15n2a04.pdf>
- *Revista Chilena Nutrición* . (2014). Obtenido de
<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v15n2/v15n2a04.pdf>
- (2015). Recuperado el agosto de 2016, de Biblioteca del Congreso Nacional de Chile:
<http://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1041570>
- Adimark. (2014). Recuperado el junio de 2016, de Reglamento ley 20.606 sobre la composición nutricional de los alimentos y su publicidad.:
<http://www.camara.cl/pdf.aspx?prmID=24622&prmTIPO=DOCUMENTOCOMISION>
- (2014). En V. Cornejo E., & S. Cruchet M., *Nutrición en el Ciclo Vital* (pág. 149). Santiago.
- (2014). En V. Cornejo E., & S. Cruchet M., *Nutrición en el Ciclo Vital* (pág. 149). Santiago.

- (2014). En V. Cornejo E., & S. Cruchet M., *Nutrición en el Ciclo Vital* (págs. 436-437). Santiago.
- (2014). En V. Cornejo E., & S. Cruchet M., *Nutrición en el Ciclo Vital* (págs. 436-437). Santiago.
- Escobar F., M., Olivares, S., & Zacarias, I. (2002). Recuperado el agosto de 2016, de Manejo Alimentario del Adulto Con Sobrepeso u Obesidad:
<http://web.minsal.cl/portal/url/item/75fcbd5dc365e5efe04001011f012019.pdf>
- FAO. (s.f.). Recuperado el 2016, de
<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- FAO. (s.f.). Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- FAO. (2013). Recuperado el junio de 2016, de Nutrición y Salud:
<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf>
- Hamilton, V., Guzman, E., & Cornejo, V. (2013). Edulcorantes no nutritivos e ingesta diaria admisible en adultos y niños de peso normal y obesos. *Revista Chilena Nutrición*, 123-127.
- INTA. (s.f.). Recuperado el Agosto de 2016, de Guías Alimentarias:
https://www.inta.cl/material_educativo/cd/3GuiAli.pdf
- INTA. (s.f.). Obtenido de Guías alimentarias:
https://www.inta.cl/material_educativo/cd/3GuiAli.pdf
- INTA. (2012). Recuperado el junio de 2016, de Reglamento de ley 20.606 sobre la composición nutricional de los alimentos y su publicidad:
<https://www.camara.cl/pdf.aspx?prmID=24622&prmTIPO=DOCUMENTOCOMISION>
- JUNAEB. (2013). Recuperado el junio de 2016, de Informe Mapa Nutricional:
<http://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2013/03/Informe-Mapa-Nutricional-2013.pdf>
- Mahan, K., Escott-Stump, S., & Raymond, J. (s.f.). *Nutrición y Dietoterapia de Krause*. noticias, L. ú. (2016). *Ley Etiquetado prensa*. Santiago: NexNews.
(s.f.). *Nutrición en el ciclo vital*.

- OMS. (junio de 2016). *Centro de prensa*. Obtenido de Obesidad y Sobrepeso:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- *Revista Chilena Nutrición* . (s.f.). Obtenido de 2014:
<http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v140n12/art08.pdf>
- (2000). En G. Vera A., & C. Castillo L., *Etiquetado nutricional de alimentos Manual de aplicación* (pág. 431). Santiago.
- Zacarias, I. H., Vera, G. A., Olivares, S. C., De pablo, S. V., Reyes, M. J., Rodriguez, L. O., y otros. (2011). "*Estudio Propuesta de criterios y recomendacion de limites máximos de nutrientes críticos para la implementación de la ley de composición de alimentos y su publicidad*". Santiago.

ANEXOS

Anexo N°1 “Carta de autorización del estudio”

 UNIVERSIDAD UCINF <small>LABOR CONSTANTE TRABAJO</small>	UNIVERSIDAD UCINF FACULTAD DE SALUD PROGRAMA DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
Santiago, 02 de Agosto de 2016	
Sr Encargado de Universidad Ucinf	
Ante todo reciba un afectuoso saludo.	
La presente tiene como finalidad solicitar formalmente su autorización para realizar en la Institución que usted dirige, el desarrollo de un proyecto de investigación de tesis de grado sobre temáticas referidas al ámbito de salud, en aras de generar un impacto real en la comunidad.	
Los objetivos propuestos en el proyecto de investigación “Influencia del etiquetado nutricional en la selección de los alimentos en los estudiantes de la Universidad Ucinf con mal nutrición por exceso” son los siguientes:	
<ul style="list-style-type: none">• Evaluar la relación entre la lectura del etiquetado nutricional y el estado nutricional de los estudiantes de la carrera de (por confirmar) de la Universidad Ucinf, sede Pedro de Valdivia # 450, Providencia, Santiago de Chile.• Identificar el nivel de comprensión de los estudiantes al momento de la elección de los alimentos• Determinar principales problemáticas para la selección de los alimentos• Determinar si los estudiantes consideran importante el etiquetado nutricional en la elección de los alimentos	
Para la ejecución del proyecto se necesitará la autorización del Consejo de la Universidad Ucinf y del consentimiento informado de los participantes.	
Cabe señalar que, en el desarrollo de la investigación se contará con la asesoría de expertos disciplinares y de las siguientes estudiantes del programa de Licenciatura, Carolina Cárcamo Maldonado 14.554.187-5, Belen Coliman Perez 17.880.168-6, Claudia Baeza Salas 15.934.017-1	
Esperando su máxima colaboración, me despido Atenta a sus comentarios,	
 Marcela Sáez Koeniger Decano Facultad de Salud Universidad UCINF	
<hr/> Facultad de Salud - Pedro de Valdivia 450 / Telf. (0056-2)2722-4200	

Anexo N°2 “Lugar de aplicación del estudio”

Lugar de la investigación

El lugar donde realizaremos la investigación, será en la Universidad UCINF sede Pedro de Valdivia #450, Providencia. Elegimos este lugar porque la decano Marcela Sáez Koeniger, que será nuestra encargada nos ofreció la universidad como centro de estudio ya que nuestra investigación está orientada a adultos jóvenes con un nivel de educación superior.

Grupo 16,

-Claudia Baeza

-Carolina Cárcamo

- Belén Colimán

Anexo N°3 “Encuesta aplicada”

ENCUESTA ETIQUETADO NUTRICIONAL 2016

- Datos:

SEXO	
EDAD	
PESO	
TALLA	
CARRERA	

- Marque con una X la respuesta:

PREGUNTAS:	SI	NO
1. ¿Ud. reconoce cual es el etiquetado con información nutricional que está presente en los productos?		
2. ¿Tenía Ud. conocimiento que todos los alimentos envasados en nuestro país reglamentariamente deben presentar una tabla con la información nutricional?		
3. ¿Ud. al tomar un producto lee el etiquetado nutricional de este?		

4. ¿Entiende Ud. lo descrito en el etiquetado nutricional?		
5. ¿Entiende Ud. conceptos cómo calorías, grasas saturadas, sodio y azúcares totales?		
6. ¿Conoce Ud. el nuevo rotulado de los alimentos o ley 20.606?		
PREGUNTAS:	SI	NO
7. ¿La lectura del etiquetado nutricional influye en la selección de los productos que Ud. consume?		
8. Los discos pare del nuevo rotulado, ¿influyen en la selección de los productos que Ud. consume?		
9. Está Ud. de acuerdo con que es “importante leer el etiquetado nutricional para poder elegir el producto adecuado”		
10. ¿Considera Ud. adecuado el diseño del etiquetado nutricional?		
11. ¿Considera Ud. que el etiquetado nutricional necesita algún		

cambio?		
12. ¿Ud. logra identificar la porción recomendada y el total de porciones por envase del producto elegido?		
13. ¿Ud. consume la porción recomendada por el envase del producto?		
14. ¿Ud. consume el total de porciones por envase del producto?		

Anexo N°4 “Imágenes de la encuesta”

Pregunta 12 y 13



Pregunta 14



Anexo N°5 “Tabla correlación”

Correlaciones

		IMC	PuntajeTotalP
IMC	Correlación de Pearson	1	,034
	Sig. (bilateral)		,764
	N	80	80
PuntajeTotalP	Correlación de Pearson	,034	1
	Sig. (bilateral)	,764	
	N	80	80