



El etiquetado nutricional, un cambio

Glenda Hernández Rosado

Tutor: Silvia Castells Molina

Facultad de Ciencias de la Salud. Sección Enfermería

Grado en Enfermería

Universidad de La Laguna

Junio 2018

ÍNDICE

RESUMEN.....	2
Palabras claves.....	2
1. INTRODUCCIÓN.....	4
ETIQUETADO NUTRICIONAL.....	5
REGLAMENTO.....	5
PARTES DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL.....	6
DECLARACIONES NUTRICIONALES	11
ETIQUETADO NUTRICIONAL Y SALUD.....	14
2. JUSTIFICACIÓN.....	18
3. OBJETIVOS	19
4. METODOLOGÍA.....	19
4.1. DISEÑO DEL ESTUDIO.....	19
4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	19
4.3. VARIABLES.....	20
4.4. INSTRUMENTOS DE MEDIDA	20
4.5. MÉTODO DE RECOGIDA DE DATOS	20
4.6. ANÁLISIS DE DATOS.....	22
4.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	22
4.8. CRONOGRAMA.....	22
4.9 LOGÍSTICA.....	25
5. BIBLIOGRAFÍA.....	26
ANEXOS	30
ANEXO I.....	31
ANEXO II	35
ANEXO III	37
ANEXO IV.....	39
ANEXO V	41

RESUMEN

El etiquetado nutricional sirve de ayuda para elegir un buen producto y mejorar el bien estar de la comunidad.

El objetivo general es valorar los conocimientos que tiene la población que acude a La Feria de la Salud de La Matanza de Acentejo sobre el etiquetado nutricional y proporcionar educación para leerlo e interpretarlo de forma adecuada.

Se realizará un estudio descriptivo transversal de ámbito local en la población del municipio de La Matanza de Acentejo, provincia de Santa Cruz de Tenerife. La muestra se obtendrá con las personas que autoricen su participación en el proyecto.

Se llevará a cabo una recogida de datos mediante un cuestionario que incluye variables sociodemográficas (edad, sexo y nivel de estudios), aspectos que tienen en cuenta en la selección de un producto y nivel de conocimientos sobre el etiquetado nutricional. Por último, se hará una intervención educativa sobre el etiquetado nutricional. El análisis estadístico de los datos se efectuará con el programa SPSS versión 24.0 compatible con Windows.

Palabras claves: etiquetado nutricional, nutrición y salud.

ABSTRACT

Nutrition labeling helps to choose a good product and improve the well-being of the community.

The general objective is to rate the knowledge of people who go to the Health Fair of La Matanza of Acentejo on nutrition labeling and provide education to read and interpret it properly.

A cross-sectional, descriptive study will be carried out of local scope in the population of the municipality of La Matanza de Acentejo, province of Santa Cruz de Tenerife. The sample will be obtained with the people who authorize their participation in the project.

It will be carried out a data collection through a questionnaire that includes sociodemographic variables (age, sex and level of studies), aspects to consider in the

selection of a product and level of knowledge about nutritional labeling. Finally, an educational intervention on nutritional labeling will be made. The statistical analysis of the data will be carried out with the SPSS program version 24.0 compatible with Windows.

Key words: nutrition labeling, nutrition and health.

1. INTRODUCCIÓN

Según la OMS (Organización Mundial de La Salud) la alimentación ejerce un papel importante en la salud, es necesaria para el buen funcionamiento y desarrollo de nuestro organismo. Además, ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles como es el caso de la diabetes, y otras patologías e infecciones¹.

Debido al gran consumo de alimentos ultra-procesados, a la urbanización y a cambios en los estilos de vida, la nutrición se ha visto afectada. En la dieta de una persona se consume más azúcar de la que se debería, más sal y grasas, y existe una escasez de alimentos saludables como es el caso de la fibra, las verduras y las frutas¹.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda consumir diariamente de 3 a 4 porciones de frutas, 2 o más de verduras haciendo un total de 5 raciones al día, hidratos de carbono (pan, pasta, arroz) preferiblemente en versión integral y 2 o 3 lácteos al día, mejor semidesnatados o bajos en grasa. De 1 a 3 veces al día, alternando, carnes blancas (pollo, pavo), pescados de capturas sostenibles, huevos, priorizando siempre que sean ecológicos o camperos, legumbres frescas, frutos secos y semillas, que sean sin sal y naturales y beber de 4 a 6 vasos de agua. El aceite de oliva debe ser la principal fuente de grasa. Como alimentos de consumo ocasional estarían; las carnes rojas, embutidos, bollería industrial y alimentos ricos en sal. No se aconseja el consumo de alcohol. A la hora de preparar los alimentos es preferible hacer uso de técnicas culinarias como el hervido, la cocción, la plancha u el horno. Todo esto constituye la base de la dieta mediterránea.

También, hay que realizar 60 minutos de ejercicio diario, mantener un buen equilibrio emocional y hacer un balance entre la ingesta calórica y el gasto energético².

ETIQUETADO NUTRICIONAL

En el Libro Blanco de la Comisión Europea “Estrategia sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad” se citó que el etiquetado nutricional es una herramienta de ayuda a los consumidores para elegir un buen producto alimenticio, y con ello mejorar su salud³.

“El etiquetado nutricional es un instrumento que los fabricantes pueden utilizar para comunicar información esencial sobre el valor nutritivo y la composición de sus productos”⁴.

REGLAMENTO

El etiquetado nutricional queda regulado por El Reglamento (UE) 1169/2011 de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

De forma detallada, breve y concisa el nuevo reglamento presenta los siguientes apartados:

- Información nutricional obligatoria:

Se deben incluir los hidratos de carbono, los azúcares, las proteínas, las grasas y la sal. Los ácidos grasos trans están pendientes de un informe que se realizará a lo largo de 3 años. La declaración de nutrientes se hará siempre por 100 g o 100 ml.

- Alimentos que no tienen que llevar etiquetado nutricional:

Quedan fuera las bebidas alcohólicas con un volumen superior a 1,2%. Y también los alimentos no envasados.

- Etiquetas más legibles:

El tamaño mínimo debe ser de 1'2 mm, pero dependiendo del tamaño del envase esto puede variar.

- Alérgenos:

En cualquier alimento envasado o no envasado deben aparecer los posibles alérgenos en la lista de ingredientes.

- País de origen:

Queda obligado poner de donde es el producto, en donde se fabricó y cuál es su origen.

- Venta a distancia:

Si son alimentos envasados, se deberá dar toda la información alimentaria obligatoria.

En el caso de alimentos no envasados, quedan regulados por normativa nacional (Real Decreto 126/2015).

- Aceites o grasas vegetales:

Estarán escritos en la lista de ingredientes con el nombre de “grasas vegetales” o “aceites vegetales”.

- Nanomateriales:

Se incluye la denominación “nanomaterial artificial”, y deben estar presentes en la lista de ingredientes seguidos del prefijo “nano”⁵.

PARTES DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL

En los productos alimentarios, según la normativa vigente, hay cierta información que es obligatoria:

- Información básica: “identificación, composición, propiedades u otras características.
- Protección y uso seguro: efectos sobre la salud, alérgenos, fecha de caducidad, almacenamiento y uso seguro.
- Nutrición: información nutricional”.

Hay que diferenciar entre productos envasados y productos no envasados.

- Los productos envasados: son aquellos alimentos que están protegidos en un envase y no se pueden abrir antes de su utilización. Como es el caso de los yogures.
- Los productos no envasados: no están dentro de ninguna superficie, por ejemplo, las frutas, o alimentos ofrecidos en bares.

INFORMACIÓN OBLIGATORIA DE LOS PRODUCTOS ENVASADOS

- Denominación: en dónde se explica que es el producto. Aquí debe ir la denominación legal, sino existe, se pondrá la habitual o descriptiva.
- Ingredientes: se ordenan de mayor a menor peso.
- Alérgenos: se tiene que recalcar cualquier ingrediente alérgeno o que produzca intolerancia. Aunque el producto en sí no lo contenga, pero pudo haber estado en contacto con ellos.
- Cantidad neta: se puede expresar en diferentes unidades; kilogramos, gramos, litros, centilitros o mililitros.
- Fecha de duración: por un lado, está la “fecha de caducidad”, que significa hasta cuándo debe ser consumido el producto; se expresa con el día/mes y el año y “consumir preferentemente”; que es la fecha hasta que el alimento no ha perdido sus propiedades; mes/año o solamente año.
- Conservación y utilización.
- Empresa.
- País de origen o lugar del que proceda.
- Modo de empleo.
- Alcohol: se indicará a partir de un 1,2% de volumen.
- Información nutricional⁶.

INFORMACIÓN OBLIGATORIA DE PRODUCTOS NO ENVASADOS

Esta información puede ser representada mediante etiquetas, anuncios, o la comunicación verbal. Es obligatorio que todos los productos pongan si contienen alérgenos o sustancias que produzcan intolerancias.

Dependiendo del tipo de producto:

- Sin envasar suministrados por colectividades: en bares, comedores, hospitales; la información obligatoria es acerca de los ingredientes que pueden causar alergia o intolerancia.
- Sin envasar o envasados en puntos de venta a petición del comprador: anunciar el alimento, ingredientes, y grado de alcohol.
- Envasados por los titulares del comercio minorista para venta inmediata: deben llevar la misma información que los productos envasados.

- Envasados en bolsas: si son alimentos que se puedan ver a simple vista, sólo se debe poner la denominación, la cantidad neta y la empresa alimentaria.

INFORMACIÓN OBLIGATORIA DE LA VENTA A DISTANCIA DE ALIMENTOS

- Venta a distancia de productos no envasados: se tiene que facilitar la información acerca de alérgenos y el resto de la información según la modalidad del producto⁶.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Consta de las proteínas, los hidratos de carbono, los azúcares, las grasas, los ácidos grasos, las vitaminas, la fibra, el sodio y otros minerales, además del valor energético. Esta información es obligatoria a partir del 13 de diciembre del 2016⁶.

Dentro de la información nutricional se distinguen dos tipos:

- El modelo básico: donde se señalan las calorías (valor energético), las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas⁷, los azúcares, y la sal⁶.
- El modelo detallado: donde además se pueden marcar grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, vitaminas y minerales⁶.

FORMAS DE EXPRESIÓN

- Valor energético: en kilojulios (KJ) y kilocalorías (kcal).
- Cantidad de nutrientes: en gramos (g).
- Vitaminas y minerales: se expresarán como porcentaje de las ingestas de referencia de la tabla ya sea por 100 g o 100 ml. Sólo se indicarán si se supera el 15% de los valores establecidos a población adulta por 100 g/ml sino son bebidas y el 7'5% por 100 ml en el caso de las bebidas o el 15% de los valores de referencia de nutrientes por porción.

También se pueden declarar:

- Por porción o unidad de consumo.
- Porcentaje de las ingestas por 100 g o 100 ml.
- Porcentaje de las ingestas de referencia por porción o unidad de consumo.

La información nutricional se expresará en unas tablas con las cifras en columna. Si las cantidades de un nutriente no son muy grandes, se puede remplazar por “contiene cantidades insignificantes de...”

En algunos productos no es necesario llevar información nutricional, por ejemplo, el agua, la sal, el té, las especias, los vinagres, los aditivos alimentarios, las bebidas con alcohol superior a 1'2%, y alimentos que estén envasados pero que no superen los 25 centímetros al cuadrado⁶.

TIPOS DE ETIQUETADO

➤ **Etiquetados de aditivos alimentarios:**

Un aditivo alimentario es toda aquella sustancia que no se toma como alimento de forma general, ni se usa como ingrediente. Por lo tanto, todos aquellos productos que lo lleven deberán ser señalados. Así mismo, los aditivos alimentarios tienen que llevar su fecha de caducidad, dirección del fabricante, país, peso e identificación⁸. La FAO y la OMS crearon Códex Alimentarius, un organismo que dicta las cantidades de aditivos alimentarios que puede llevar un alimento, y así cumplir los criterios de inocuidad y calidad⁹.

➤ **El etiquetado alimentario y las alegaciones nutricionales:**

1. Alegaciones nutricionales: sus ingredientes y composición tiene unas características beneficiosas para la salud. Por ejemplo, “bajo contenido en”.
2. Alegaciones de propiedades saludables: todos aquellos productos que especifiquen que si los consumes te van a ayudar en un aspecto fisiológico. Toda esta información debe estar basada en evidencia científica. Por ejemplo, “el calcio es bueno para los huesos”.
3. Alegaciones de reducción de riesgos de enfermedad: si los consumen reducirán la aparición de ciertas enfermedades. Por ejemplo, reducción del colesterol con fitoesteroles.

➤ **Etiquetado engañoso, falsificado o de imitación:**

“La OMS, recomienda entre otros aspectos los siguientes: compromiso de combatir los productos de etiquetado engañoso, falsificados o de imitación; establecer organismos nacionales de reglamentación; vigilar sistemáticamente el mercado y establecer mecanismos eficaces de cooperación y colaboración a escala nacional, regional e internacional⁸”

➤ **Alimentos que no deben llevar etiquetas:**

Como sería el caso de alimentos vendidos en cafeterías, aviones o restaurantes.

➤ **Etiquetado directo y no directo de alimento:**

Hay productos, como por ejemplo la carne, cuya etiqueta nutricional la lleva de manera adhesiva. Todo esto debe ser controlado y vigilado⁸.

➤ **Etiquetado para alimentos que contienen colorantes artificiales perjudiciales:**

Determinados aditivos son perjudiciales para la salud y deben ir señalizados con la letra "E" delante, en concreto el amarillo (E 110), amarillo de quinoleina (E 104), carmoisina (E 122), rojo allura AC (E129), tartracina (E 102), rojo cochinilla A (E 124)¹⁰.

➤ **Etiquetado de alimentos light:**

Para que un producto sea considerado "light", debe llevar un 50% menos de azúcar de su contenido habitual⁸.

➤ **Etiquetados ecológicos:**

Un producto es considerado "ecológico" cuando ha sido producido mediante unas técnicas agrarias que no incluyen productos químicos como fertilizantes, antibióticos, plaguicidas, cuyo fin es agrandar la fertilidad del suelo, resguardar el medio ambiente y suministrar alimentos con sus propiedades naturales¹¹.

➤ **Etiquetados de transgénicos:**

Son todos aquellos alimentos que han sido modificados genéticamente. Deben ser indicados de manera obligatoria⁸.

➤ **Etiquetados de alérgenos.**

Todas aquellas sustancias que puedan producir alergias deben ir señaladas⁸.

DECLARACIONES NUTRICIONALES

ENERGÍA

- **ENERGÍA BAJA:** cuando el producto no tiene más de 40 kcal (170 kJ) / 100 g de sólidos, o más de 20 kcal (80 kJ) / 100 ml de líquidos.
- **ENERGÍA REDUCIDA:** el valor de energía se reduce en un 30% menos.
- **SIN ENERGÍA:** el producto no tiene más de 4 kcal (17 kJ) / 100 ml.

GRASA

- **BAJO EN GRASA:** no más de 3 g de grasa por cada 100 g de sólidos, o 1'5 g de grasa por 100 ml para líquidos.
- **LIBRE DE GRASA:** no más de 0'5 g de grasa por 100 g o 100 ml.
- **BAJO EN GRASAS SATURADAS:** no más de 1'5 g por 100 g para sólidos o 0'75 g por 100 ml para líquidos.
- **LIBRE DE GRASAS SATURADAS:** cuando la suma de grasas saturadas y ácidos grasos trans no es más de 0'1 g por 100 g o 100 ml.

AZÚCAR

- **BAJO EN AZÚCAR:** no más de 5 g de azúcares por 100 g de sólidos o 2'5 g de azúcares por 100 ml para líquidos.
- **SIN AZÚCAR:** no más de 0'5 g de azúcares por 100 g o 100 ml.
- **SIN AZÚCARES AÑADIDOS:** cuando el producto no tenga ningún mono o disacárido agregado o cualquier otro alimento utilizado para endulzarlo. Si los azúcares están presentes de forma natural en los alimentos, debe aparecer: "CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES".

SAL

- **BAJO EN SODIO/SAL:** cuando el producto no presenta más de 0'12 g de sodio o el valor equivalente de sal. por 100 g o por 100 ml.
- **MUY BAJO EN SODIO/SAL:** si no tiene más de 0'04 g de sodio, o el valor equivalente de sal por 100 g o por 100 ml. Esto no es equivalente para aguas minerales naturales y otras aguas.
- **SIN SODIO/SAL:** no más de 0'005 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g.
- **SIN SODIO/SAL AGREGADO:** no contiene sodio / sal añadida o cualquier otro ingrediente que contenga sodio / sal añadida y no más de 0'12 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o 100 ml.

FIBRA

- **FUENTE DE FIBRA:** mínimo 3 g de fibra por 100 g o 1'5 g de fibra por 100 kcal.
- **FIBRA ALTA:** mínimo 6 g de fibra por 100 g o al menos 3 g de fibra por 100 kcal.

PROTEÍNA

- **FUENTE DE PROTEÍNA:** Cuando el 12% del valor energético del alimento es proporcionado por la proteína.
- **ALTO EN PROTEÍNA:** Si 20% del valor energético del alimento proviene de las proteínas.

VITAMINAS Y MINERALES

- **FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES:** cantidad significativa según se define en el anexo de la Directiva 90 / 496 / CEE o una cantidad prevista por las excepciones concedidas de conformidad con el artículo 6 del Reglamento (CE) nº 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, sobre la adición de vitaminas y minerales y de otras sustancias determinadas a los alimentos.
- **ALTO EN VITAMINAS Y MINERALES:** cuando el producto contenga al menos el doble del valor de 'fuente de [NOMBRE DE LA VITAMINA / S] y / o [NOMBRE DE MINERAL / S] '.

NUTRIENTES

- **CONTIENE [NOMBRE DEL NUTRIENTE U OTRA SUSTANCIA]:** solo puede hacerse cuando el producto cumple con todas las disposiciones aplicables del presente Reglamento.
- **AUMENTADO [NOMBRE DEL NUTRIENTE]:** cuando el producto cumple con las condiciones para la fuente del reclamo y el aumento en el contenido es de al menos 30% en comparación con un producto similar.
- **REDUCIDO [NOMBRE DEL NUTRIENTE]:** cuando hay 30% en comparación con un producto similar, excepto por micronutrientes, cuando sea aceptable una diferencia del 10% en los valores de referencia establecidos en la Directiva 90/496 / CEE, y para el sodio, o el valor equivalente para la sal, cuando sea aceptable una diferencia del 25%.

LIGHT

Deberá seguir las mismas condiciones establecidas para el término "reducido".

NATURAL

Cuando un alimento cumple naturalmente las condiciones establecidas para su uso.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

- **FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3:** cuando el producto contiene al menos 0'3 g de ácido alfa-linolénico por 100g y por 100 kcal, o al menos 40 mg de la suma de ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico por 100 g por 100 kcal.
- **ALTO ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3:** cuando tenga al menos 0'6 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 80 mg de la suma de ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico por 100 g por 100 kcal.

GRASAS MONOINSATURADAS ALTAS

Sólo si, el 45% de los ácidos grasos presentes en el producto se derivan de grasas monoinsaturadas.

GRASAS POLIINSATURADAS ALTAS

Cuando al menos el 45% de los ácidos grasos presentes en el producto provienen de grasas poliinsaturadas.

GRASAS INSATURADAS ALTAS

Cuando al menos el 70% de los ácidos grasos presentes en el producto provienen de grasas insaturadas¹².

ETIQUETADO NUTRICIONAL Y SALUD

Los españoles se alejan mucho de una dieta equilibrada. Hay un exceso de un 44% de alimentos proteicos derivados en su mayoría por el consumo de carne, un exceso de grasas de un 62% y un déficit de hidratos de carbono de un 21%. El consumo de frutas y verduras está por debajo de lo estimado por la OMS, concretamente entre un 11 y 14%, los lácteos están un 13% por encima, el azúcar y las grasas están entre un 63-153% más¹³.

Se ha demostrado que numerosos productos industriales tienen un alto contenido en azúcares libres, sal, grasas totales, grasas saturadas y grasas trans¹⁴. Por lo tanto, su consumo se asocia a sobrepeso, obesidad, mayor glucosa en ayunas, síndrome metabólico, aumento de colesterol total y LDL (lipoproteínas de baja densidad), hipertensión¹⁵, cáncer, alteraciones hepáticas, enfermedades cardiovasculares, entre otras¹⁶.

La OMS recomienda que el consumo de azúcares libres debe ser menos del 10% total de la ingesta calórica¹⁷, la ingesta de sodio debe ser menos de 2.000 mg/día¹⁸ y las grasas, componente necesario en la dieta de una persona¹⁹, deberán situarse entre un 30-35% si en la dieta se incluye el aceite de oliva¹. Por un lado:

- Las grasas saturadas: son sólidas a temperatura ambiente y se encuentran en productos de origen animal y en algunos aceites vegetales (aceite de palma o de coco). Aumentan el colesterol, por lo que su consumo debe ser menos del 10%, en torno al 7% de la ingesta energética total de grasas¹⁹.
- Grasas insaturadas: son líquidas a temperatura ambiente y disminuyen el colesterol. Dentro de ellas se encuentran:
 - Grasas monoinsaturadas: como es el caso del aceite de oliva. (13-18%)¹⁹.
 - Grasas poliinsaturadas: se encuentran en los aceites de semilla y pescado. Aquí están las grasas tipo Omega 3 y 6 (7-10%)¹⁹.

Por último, están las grasas trans, que se obtienen a partir de las grasas insaturadas por la hidrogenación de aceites vegetales, aumentan el colesterol¹⁹, por lo que su consumo debe ser menor del 1% del aporte energético alimentario diario²⁰.

Por otra parte, se tiene que hacer un uso adecuado del azúcar por lo que se debe leer la lista de ingredientes y sus declaraciones nutricionales. Sin embargo, el azúcar se puede enmascarar con otros nombres, como pueden ser, agave, jugo de caña, maltosa,

melaza, miel de caña, miel, jarabe de maíz, jarabe de malta de cebada, sacarosa, panela, dextrosa, glucosa, entre otros.

Otros términos que pueden producir confusión, y generalmente los usa la industria para vender más, son los siguientes:

- Producto cárnico: no significa que solo lleve carne, puede tener otros componentes como especias, agua, conservantes, aditivos, sin embargo, el porcentaje de carne puede ser inferior a un 45%.
- “Sabor a...”: generalmente los productos que llevan escrito “sabor a fresa” tienen menos de un 1% de fruta.
- Néctar: esto es zumo diluido al que se le añade gran cantidad de azúcar.
- Integral: Para que un producto sea considerado integral debe tener más de un 75-85% de harina integral, no obstante, muchos productos tienen puesto con letras llamativas la palabra “integral” y no lo son.
- Natural: este término lo usan los fabricantes para vender más producto puesto que más del 60% de las personas buscan la palabra “natural”, porque piensan que es más saludable, sin embargo, este término no significa que tenga ingredientes de calidad o sea mejor para el ser humano. Sólo se debería atribuir al agua mineral, al yogur natural, a los aromas naturales y a las conservas al natural⁹.

Puede servir de ayuda guiarse por los valores diarios de referencia de cada país, que, en el caso de España, se llaman “Ingestas Dietéticas de Referencia” que son de 2.000 calorías al día (IDR)⁹.

Por otro lado, se puede hablar sobre el “semáforo nutricional”, un sistema que implantó la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido en respuesta a ofrecer ayuda al consumidor a la elección de un buen producto. Consiste en una serie de colores (rojo, amarillo y verde) simulando al semáforo de tráfico que, según su cantidad de azúcares, sal u otros alimentos, se considera perjudicial o no, para la salud. No obstante, en España no existe una legislación vigente, sino en algún producto por voluntad propia²¹.

El etiquetado nutricional también es útil porque facilita información a la población en el caso de tener alergias alimentarias y/o intolerancias alimentarias.

Las alergias alimentarias se definen como una respuesta anormal del sistema inmunitario hacia un alimento o algún componente, ya sea al comer, inhalar o tocar. La

diferencia entre alergia e intolerancia es que en esta última no participa el sistema inmunológico²².

Los alimentos envasados y los no envasados están obligados a señalar posibles alérgenos mediante diferentes tipografías.

De manera breve las sustancias que se deben nombrar deben ser:

- Cereales que contengan gluten
- Crustáceos y productos a base de crustáceos
- Huevos y productos a base de huevos
- Pescado y productos a base de pescado
- Cacahuets y productos a base de cacahuets
- Soja y productos a base de soja
- Leche y sus derivados
- Frutos de cáscara
- Apio y productos derivados
- Mostaza y productos derivados
- Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo
- Dióxido de azufre y sulfitos
- Altramuces y productos a base de altramuces
- Moluscos y productos a base de moluscos⁶

Hay personas que sufren una intolerancia al gluten, que es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno, la avena o sus variedades híbridas y productos derivados. Para poder elegir alimentos convenientes para celíacos, los productos idóneos tendrán una de estas dos menciones:

- Sin gluten: cuando el alimento contiene menos de 20 mg/kg.
- Muy bajo en gluten: el alimento tiene menos de 100 mg/kg⁶.

Además, el producto es apto para personas que no consumen gluten si tiene “la espiga barrada”, que es el símbolo internacional sin gluten, que queda regulado por la Sociedad de Asociaciones de Celiacos de Europa²³.

Los alimentos sin envasar también están obligados a poner que tiene o no tiene gluten⁶.

2. JUSTIFICACIÓN

Cada día son más las personas que se preocupan por su buen estado de salud. Por tanto, leer e interpretar el etiquetado nutricional es indispensable para una dieta saludable.

Según un estudio sobre conocimientos de las etiquetas nutricionales realizado en el Hospital de La Paz de Madrid durante el Día Nacional de La Nutrición del 2010, se obtuvieron los siguientes resultados: un 73,8% declaró que leía las etiquetas nutricionales siempre o la mayoría de las veces, cabe destacar que de este porcentaje la mayoría eran mujeres 67,7% y el 71% tenían estudios superiores. Además, un 53'8% de los encuestados no lo leía por ser demasiado pequeño. Por otra parte, en lo que más prestan atención es en las calorías (61%), las grasas (39%) y el colesterol (25,7%). Las preguntas de conocimiento nutricionales obtuvieron un nivel muy bajo de respuestas correctas. En este sentido, señalan la necesidad de realizar educación nutricional y especialmente, a las personas sin estudios²⁴.

En el estudio “Las etiquetas nutricionales: una mirada desde el consumidor” realizado por la Universidad San Buenaventura Medellín, los resultados fueron que los encuestados se fijaron sólo en el término “bajo en grasas” pero no en los ingredientes²⁵.

Por otro lado, La universidad de Valencia realizó una investigación sobre “Las etiquetas nutricionales y su influencia en las decisiones de compras” donde tras realizar una revisión bibliográfica se llegó a la conclusión de que los principales factores que afectan a la hora de elegir un buen alimento son: las dietas, el precio, el formato, la edad, el sexo, los niveles de estudio, y el tiempo²⁶.

En otro estudio sobre el “Etiquetado Nutricional, ¿Qué se sabe del contenido de sodio en los alimentos?”, los resultados fueron que un 39,8% reconoció leer siempre las etiquetas, un 52,2% sólo a veces y 8% nunca. Un 90% mostró interés por su dieta, sin embargo, sólo un 75% dijo saber la cantidad de sal aconsejada para el consumo diario²⁷.

El propósito que se pretende conseguir con este proyecto es llevar a cabo una intervención comunitaria para educar a la población en el etiquetado nutricional. Con el fin de contribuir a la campaña “El etiquetado cuenta mucho”, que propuso AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición) y el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de España, cuya intención es “Conseguir un alto nivel de protección de la salud y garantizar el derecho a la información de los consumidores”²⁸.

3. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Valorar los conocimientos que tiene la población que acude a La Feria de la Salud de La Matanza de Acentejo sobre el etiquetado nutricional y proporcionar educación para leerlo e interpretarlo de forma adecuada.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Averiguar los aspectos que tiene presente la población a la hora de elegir un producto.
- Proporcionar material educativo para el desarrollo de hábitos y estilo de vida saludable.

4. METODOLOGÍA

4.1. DISEÑO DEL ESTUDIO

Se llevará a cabo un estudio descriptivo transversal de ámbito local que se realizará en la población del municipio de La Matanza de Acentejo, provincia de Santa Cruz de Tenerife.

Se trabajará en colaboración con el Centro de Salud La Matanza y el Excmo. Ayuntamiento de La Villa de La Matanza de Acentejo.

4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

El universo de estudio está formado por toda la población residente del municipio de La Matanza, constituyendo un total de 8854 personas, 4449 hombres y 4405 mujeres²⁹.

La muestra final de estudio estará constituida por todas las personas que se presten voluntarias a participar, en el XV encuentro por La Salud de La Matanza de

Acentejo del año 2019, en concordancia con los criterios de inclusión y exclusión que se exponen a continuación:

4.2.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Mayores de 18 años de ambos sexos.
- Empadronados en La Matanza.
- Firma del consentimiento informado.

4.2.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Personas que presenten barrera idiomática y/o deterioro cognitivo.
- Participación en estudios similares en el último año.

4.3. VARIABLES

Para llevar a cabo el proyecto de investigación se van a tener en cuenta las siguientes variables: sociodemográficas (edad, sexo y nivel de estudios), aspectos que tienen en cuenta en la selección de un producto y nivel de conocimientos sobre el etiquetado nutricional.

Las preguntas que forman parte del cuestionario son cerradas, dicotómicas y de respuesta múltiple. Se debe escoger una única respuesta.

4.4. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Para la medición de las distintas variables se utilizará un cuestionario de elaboración propia que contiene un total de 22 preguntas (ANEXO I).

4.5. MÉTODO DE RECOGIDA DE DATOS

Para realizar el estudio, previamente se procederá a la solicitud de permisos al Comité Ético del Servicio Canario de Salud (ANEXO II), Dirección de Enfermería del

Centro de Salud de La Matanza (ANEXO III) y al Excmo. Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo (ANEXO IV).

Una vez aceptado el proyecto, se realizarán reuniones del equipo investigador con los enfermeros del Centro de Salud de La Matanza que vayan a participar, la Concejala del área de mayores, otros miembros implicados en la Feria de la Salud y del Ayuntamiento.

Para la recogida de datos, se ha elaborado una encuesta con un total de 22 preguntas, las cuales incluyen variables sociodemográficas (edad, sexo y nivel de estudios), aspectos que tienen en cuenta en la selección de un producto y nivel de conocimientos sobre el etiquetado nutricional (ANEXO I). Para su validación se cumplimentaron 50 encuestas con una muestra piloto de La Feria de Salud de La Laguna del año 2018.

Coincidiendo con La Feria de Salud de La Matanza, que se celebrará en el mes de abril del año 2019, se procederá a invitar a todos los adultos para que acudan de forma voluntaria al taller sobre el etiquetado nutricional. Después de darles la bienvenida, se realizará la presentación del equipo investigador y del proyecto. Se les explicarán los objetivos, la metodología y posibles dudas. A todos aquellos que quieran participar deberán realizar la firma del consentimiento informado (ANEXO V). A continuación, tendrán que responder a una breve encuesta de forma anónima y se iniciará el taller, llamado “El etiquetado nutricional, un cambio” con una duración de aproximadamente 4 horas.

TALLER: “El etiquetado nutricional, un cambio”

Este taller, pretende fomentar el uso del etiquetado nutricional y su importancia en la salud. Primero, se impartirá una charla sobre el etiquetado nutricional, como leerlo e interpretarlo y aspectos a tener en cuenta para elegir un producto saludable. Se repartirá una guía básica obtenida de la campaña “El etiquetado cuenta mucho”, que propuso AECOSAN (<http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/>). A continuación, los participantes tendrán que dividirse en grupos de tres y separar productos saludables de productos no saludables proporcionados por distintos supermercados. Después, se realizará un debate para que entre todos averigüen si han hecho una buena elección. Para finalizar el taller, los asistentes podrán degustar una merienda saludable patrocinada por diversas entidades comerciales. En el momento de la clausura se les entregará material didáctico.

4.6. ANÁLISIS DE DATOS

Para llevar a cabo el análisis estadístico se contratará a un estadístico que empleará el programa SPSS versión 24.0 compatible con Windows.

Se realizará un análisis descriptivo y se obtendrán las distribuciones de frecuencias absolutas y relativas para las variables cualitativas, así como las medidas de tendencia central y dispersión (la media, la desviación típica, la mediana, el mínimo y el máximo para las variables cuantitativas). Posteriormente, para las variables cualitativas se usará el test Chi-Cuadrado y para las variables cuantitativas la T-Student.

4.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

De acuerdo con los principios establecidos en la Declaración de Helsinki y en la Resolución 008430/93 de 4 de octubre de 1993 y en cumplimiento con los aspectos mencionados en el Artículo 6 de la presente Resolución, este estudio se desarrollará conforme a los siguientes criterios:

- Respeto a la dignidad y a la protección de los derechos y bienestar de las personas voluntarias al estudio.
- Los datos personales quedarán registrados de manera anónima, atendiendo a un estricto cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre sobre la protección de Datos de Carácter Personal.
- El proyecto comenzará cuando se obtengan los permisos del Comité Ético de investigación del Servicio Canario de Salud (ANEXO II), de La Dirección de Enfermería del Centro de Salud de La Matanza (ANEXO III), del Excmo. Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo (ANEXO IV) y el consentimiento informado de los participantes (ANEXO V).

4.8. CRONOGRAMA

El proyecto se desarrollará en un período de un año y seis meses, desde febrero de 2018 hasta julio de 2019, según las siguientes fases (Tabla 1):

- Fase de planteamiento:
 - Elección del tema de investigación, búsqueda bibliográfica y diseño del proyecto.
 - Planificación del trabajo de campo y solicitud de permisos.
 - Validación de la encuesta y corrección de errores.
- Fase de ejecución:
 - Realización del trabajo campo.
- Interpretación de resultados.
- Elaboración del informe final y presentación del proyecto.

Tabla 1: Fases del proyecto

MESES	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J
Diseño del estudio																		
Planificación, solicitud de permisos, validación de la encuesta y corrección de errores																		
Reuniones, realización del cuestionario y del taller																		
Análisis e interpretación de resultados																		
Informe y presentación final																		

4.9 LOGÍSTICA

En la Tabla 2 se expone el presupuesto necesario para la relación de recursos humanos y materiales que se emplearán durante el desarrollo del estudio.

Tabla 2: Presupuesto del proyecto.

RECURSOS MATERIALES	
Portátil Acer EX2540-59DZ Intel Core i5-7200U/4GB/2TB/15.6	539.01 €.
Material de librería (fotocopias, bolígrafos y carpetas)	500 €.
Transporte y alimentos	800 €.

RECURSOS HUMANOS	
Diseñadora gráfica	800 €.
Estadístico	1000 €.
Enfermeros/as educadores a tiempo parcial	1500 €.

Presupuesto estimado: 5139.01 €.

5. BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de La Salud [Internet]. WHO; 2015 [Consultado 12 de enero de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
2. Sociedad Española Nutrición Comunitaria [Internet]. SENC; 2017 [Consultado 15 de marzo de 2018]. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/>
3. Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad [Internet]. Bruselas: Ec.europa.eu; 2007 [Consultado 3 de enero de 2018]. Disponible en: http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_es.pdf
4. The European Food Information Council [Internet]. EUFIC [Consultado 28 de febrero de 2018]. Disponible en: <http://www.eufic.org>
5. Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor [Internet]. AECOSAN; 2015 [Consultado 3 de febrero de 2018]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/futura_legislacion.htm
6. Estilos de vida saludable [Internet]. Madrid: Aecosan.msssi.gob [Consultado 20 de febrero de 2018]. Disponible en: <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/alimentacionSaludable/habilidades/compra/etiquetado/home.htm>
7. Laborda González L, Gómez Enterría P. Etiquetado nutricional de los alimentos [Internet]. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 2012 [Consultado 18 de enero de 2018]. Disponible en: ProQuest Ebook Central.
8. Carballo Herrera AR, Villarreal Gómez A, del Toro Martínez JJ. La etiqueta nutricional, política de seguridad alimentaria. Investigación & Desarrollo [Internet] 2012 [Consultado 10 de enero de 2018]; 20(1): p.168-189. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26823176008>
9. Lozada V. Desglosando el etiquetado. En: Lozada V/ Plataforma Editorial. La buena nutrición. 2º ed. Barcelona; 2018. pp. 147-170.
10. Reglamento (CE) N° 1333/2008 sobre aditivos alimentarios [Internet]. eur-lex.europa.eu; 2008 [Consultado 4 de marzo de 2018]. Disponible en: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:354:0016:0033:ES:PDF>

11. Fuentes C, López de Coca E. El consumo de productos ecológicos. Distribución y consumo [Internet] 2008 [Consultado 3 de marzo de 2018]; 18 (99): pp.5-24. Disponible en: <http://europa.sim.ucm.es/compludoc/AA?articuloId=774314>
12. Nutrition claims [Internet]. Ec.europa.eu [Consultado 5 de marzo de 2018]. Disponible en: https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/nutrition_claims_en
13. Martínez Carrasco L, Brugarolas M, Martínez Poveda A. Análisis de las tendencias actuales en la alimentación de los españoles: posibilidades de difusión de la dieta mediterránea. AgEcon [Internet] 2015 [Consultado 21 enero de 2018]; (201): pp.151-164. Disponible en: <http://ageconsearch.umn.edu/record/165980>
14. Euridice Martínez S, Barry M P, Boyd S, Monteiro C. The share of ultra-processed foods and the overall nutritional quality of diets in the US: evidence from a nationally representative cross-sectional study [Internet] 2017 [Consultado 9 de marzo de 2018]; 15 (6): pp.2-11. Disponible en: <https://pophealthmetrics.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12963-017-0119-3>
15. Poti JM, Braga B, Qin B. Ultra-processed food Intake and obesity: What really matters for Health—processing or nutrient content? Curr Obes Rep [Internet]. 2017 [Consultado 9 de marzo de 2018]; 6: pp.420–431. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0285-4>
16. Cabezas Zabala CC, Hernández Torres BC, Vargas Zárate M. Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. Rev.fac.med. [Internet] 2016 [Consultado 6 de marzo de 2018]; 64(2): pp.319-329. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000200017&lng=es.%20http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.52143
17. Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños [Internet]. Suiza: WHO; 2015 [Consultado 6 de marzo de 2018] Disponible en: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf
18. Ortega Anta RM, Jiménez Ortega AI, Perea Sánchez JM, Cuadrado Soto E, López Sobaler AM. Pautas nutricionales en prevención y control de la hipertensión arterial. Nutr. Hosp. [Internet] 2016 [Consultado 22 de febrero de 2018]; 33(4): pp. 53-58. Disponible en:

- http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016001000013
19. Programa Perseo [Internet]. AECOSAN [Consultado 23 de abril de 2018]. Disponible en: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/grasas.pdf>
 20. Calle Elisa M. El peligro de las grasas trans [Internet]. Madrid: FEC [Consultado 23 de abril de 2018]. Disponible en: <http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2957-el-peligro-de-las-grasas-trans-.html>
 21. León Flández KA, Prieto Castillo L, Royo Bordonada MA. Semáforo nutricional: conocimiento, percepción y utilización entre los consumidores de Madrid, España. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet] 2015 [Consultado 19 de febrero de 2018];19(2): pp.97-104. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452015000200006&lng=es%20
 22. Fernández Segovia I, García Martínez EM, Fuentes López A. Diferencias y similitudes entre intolerancias y alergias alimentarias [Internet] 2015 [Consultado 5 de marzo de 2018] Disponible en: <http://hdl.handle.net/10251/52095>
 23. ¿Qué es el Sistema de Licencia Europeo “Espiga Barrada” (ELS)? [Internet]. FACE [Consultado 21 de abril de 2018]. Disponible en: <https://www.celiacos.org/informacion/certificaciones-face/sistema-de-licencia-europeo-els/129-informaci%C3%B3n/certificaciones-face/espiga-barrada/425-que-es-el-sistema-de-licencia-europeo-espiga-barrada-els.html>
 24. Loria Kohen V, Pérez Torres A, Fernández Fernández C, Villarino Sanz M, Rodríguez Durán D, Zurita Rosa L. et al. Análisis de las encuestas sobre etiquetado nutricional realizadas en el Hospital La Paz de Madrid durante la 9ª edición del "Día Nacional de la Nutrición (DNN) 2010". Nutr. Hosp. [Internet] febrero 2011 [Consultado 8 de abril de 2018]; 26(1): pp.97-106. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100011&lng=es
 25. Alzate Colorado D, Castrillón Taba M, Castillo Parra H. Las etiquetas nutricionales: una mirada desde el consumidor. En Contexto. [Internet] 2015 [Consultado 16 enero de 2018]; 3 (3): pp.121-140. Disponible en: <http://ojs.tdea.edu.co/index.php/encontexto/article/view/296>
 26. Homero Rodríguez IS. Las etiquetas nutricionales y su influencia en las decisiones de compras. UPSE. [Internet] 2016 [Consultado 14 de enero de

- 2018]; 3(3): pp.129-136. Disponible en:
<https://incyt.upse.edu.ec/revistas/index.php/rctu/article/view/205/219>
27. Saieh C, Zehnder BC, Castro Eu M, Sanhueza P. Etiquetado nutricional, ¿qué se sabe del contenido de sodio en los alimentos? Revista Médica Clínica Las Condes [Internet] 2015 [Consultado 23 de abril de 2018]; 26(1), pp.113-118. Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.accedys2.bbt.ull.es/science/article/pii/S0716864015000206?via%3Dihub>
28. AECOSAN lanza la campaña “El etiquetado cuenta mucho” para explicar las ventajas de la información alimentaria facilitada al consumidor [Internet]. AECOSAN; 2015. [Consultado 3 de febrero de 2018]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2015/etiquetado_cuenta_mucho.htm
29. Instituto Nacional de Estadística [Internet]. INE; 2018 [Consultado 2 de abril de 2018]. Disponible en: <http://www.ine.es/nomen2/index.do?accion=busquedaRapida&subaccion=&numPag=0&ordenAnios=ASC&nombrePoblacion=matanza+de+acentejo& botonBusquedaRapida=Consultar+selecci%F3n>

ANEXOS

ANEXO I. ENCUESTA SOBRE ETIQUETADO NUTRICIONAL

Rellene los siguientes datos:

1. **Edad:** ___ años
2. **Sexo**
 - Hombre
 - Mujer
3. **Nivel de estudios**
 - Primarios
 - Secundarios
 - Formación profesional
 - Bachillerato
 - Universitarios
4. **¿Cuándo compra un producto lee el etiquetado nutricional de los alimentos?**
 - Si
 - No
5. **En caso afirmativo, ¿Qué es en lo que más presta atención?**
 - En las calorías
 - En la lista de ingredientes
 - En las Ingestas Dietéticas de Referencia
 - En la fecha de caducidad
6. **En caso de que no lea la etiqueta nutricional, ¿A qué es debido?**
 - No le veo importancia
 - Me olvido
 - No logro leerlo debido a su tamaño
7. **¿Qué significa que un producto sea “light”?**
 - Que no tiene azúcar
 - Tiene un 50% menos de azúcar

- Presenta un 25% menos de azúcar
- 8. Un producto al ser considerado “light”, ¿significa directamente que es sano?**
- Si
 - No
- 9. La OMS (Organización Mundial de La Salud) recomienda un consumo de azúcar:**
- Menos del 10% total de la ingesta calórica
 - Menos del 15% total de la ingesta calórica
 - Menos del 25% total de la ingesta calórica
- 10. ¿Con que otros nombres se puede esconder el “azúcar”?**
- Dextrosa
 - Jarabe de maíz, melaza y agave
 - Fibra
 - La primera y segunda opción
 - La primera y tercera opción
- 11. ¿Qué significa el término “sin azúcar”?**
- No tiene azúcar
 - No se le ha añadido azúcar
 - Tiene un 50% menos de azúcar
 - Menos de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml
- 12. ¿Qué significa que un producto no tenga azúcares añadidos?**
- Lleva menos azúcar
 - No tiene azúcar
 - Tiene un 50% menos de azúcar
 - No se le ha añadido azúcar
- 13. ¿Qué significa que un producto sea reducido en sal?**
- No se le ha añadido sal

- No tiene sal
- Tiene menos de un 50% de sal
- Presenta menos de un 25% de sal

14. La cantidad diaria de sodio debe ser:

- Menos de 2.000 mg/día
- Menos de 4.000 mg/día
- No está establecido

15. ¿Qué grasa es más saludable?

- Aceite de coco
- Aceite de palma
- Aceite de oliva

16. ¿Considera que un producto es saludable si contiene grasas trans?

- Si
- No

17. Usted compraría antes un producto que sea:

- Alto en grasas saturadas y fibra
- Alto en grasas insaturadas y fibra
- Alto en grasas trans y fibra
- La primera y tercera opción

18. Leer la lista de ingredientes le sería útil para:

- Averiguar la información sobre posibles alérgenos
- Ver si el producto es saludable
- Conocer su composición
- Todas las opciones

19. ¿Qué diferencia hay entre “fecha de caducidad” y “consumir preferentemente”?

- Ambas significan lo mismo

- “La fecha de caducidad” indica hasta cuándo debe ser consumido el producto y “consumir preferentemente” significa que hasta esa fecha el producto no ha perdido sus propiedades nutritivas
- “La fecha de caducidad” significa que hasta ese día el producto no ha perdido sus propiedades y “consumir preferentemente” indica hasta cuándo debe ser consumido el producto
- Ninguna de las opciones

20. Un etiquetado es considerado ecológico cuando:

- Ha sido modificado genéticamente
- Ha sido producido mediante unas técnicas agrarias que no incluyen productos químicos
- Ambas cosas

21. El etiquetado nutricional también es útil porque facilita información a la población en el caso de tener alergias alimentarias y/o intolerancias alimentarias. Algunas sustancias que deben señalarse por ser posible alérgenos son:

- Cereales que contengan gluten
- Huevos, moluscos y lácteos
- Azúcar, soja y frutos de cáscara
- Todas las anteriores
- La primera y segunda opción

22. Cuando existe intolerancia al gluten, ¿Qué alimentos se pueden consumir?

- Avena, trigo y maíz
- Trigo y maíz
- Centeno, avena y cebada
- Maíz y arroz

ANEXO II. Carta de solicitud de permiso al Comité Ético de investigación del Servicio Canario de Salud.

Título: El etiquetado nutricional, un cambio.

Investigadora: Glenda Hernández Rosado

Correo electrónico: glenda22hr@gmail.com

Institución: Facultad de Ciencias de la Salud: Sección Enfermería. Sede Tenerife, Universidad de La Laguna.

Por la presente se solicita la petición de permiso para la realización del estudio “El etiquetado nutricional, un cambio”

Información del proyecto:

El objetivo general de este proyecto es valorar los conocimientos que tiene la población que acuda a La Feria de la Salud de La Matanza de Acentejo sobre el etiquetado nutricional y proporcionar educación para leerlo e interpretarlo de forma adecuada.

Las personas voluntarias a participar en el proyecto podrán asistir a un taller teórico-práctico sobre el etiquetado nutricional “El etiquetado nutricional, un cambio” y previamente cumplimentarán una encuesta.

Se adjunta:

- Proyecto de investigación
- Cuestionario

Investigadora:

Dña. Glenda Hernández Rosado

630288912

Correo electrónico: glenda22hr@gmail.com

Equipo investigador:

Dña. Glenda Hernández Rosado

Dra. Dña. Silvia Castells Molina. Universidad de la Laguna

Enfermeras del Centro de Salud de La Matanza

En La Laguna, a 8 de abril de 2018

ANEXO III. Carta de solicitud de permiso a La Dirección de Enfermería del Centro de Salud de La Matanza.

Título: El etiquetado nutricional, un cambio.

Investigadora: Glenda Hernández Rosado

Correo electrónico: glenda22hr@gmail.com

Institución: Facultad de Ciencias de la Salud: Sección Enfermería. Sede Tenerife, Universidad de La Laguna.

Por la presente se solicita la petición de permiso para la realización del estudio “El etiquetado nutricional, un cambio”

Información del proyecto:

El objetivo general de este proyecto es valorar los conocimientos que tiene la población que acuda a La Feria de la Salud de La Matanza de Acentejo sobre el etiquetado nutricional y proporcionar educación para leerlo e interpretarlo de forma adecuada.

Las personas voluntarias a participar en el proyecto podrán asistir a un taller teórico-práctico sobre el etiquetado nutricional “El etiquetado nutricional, un cambio” y previamente cumplimentarán una encuesta.

Se adjunta:

- Proyecto de investigación
- Cuestionario

Investigadora:

Dña. Glenda Hernández Rosado

630288912

Correo electrónico: glenda22hr@gmail.com

Equipo investigador:

Dña. Glenda Hernández Rosado

Dra. Dña. Silvia Castells Molina. Universidad de la Laguna

Enfermeras del Centro de Salud de La Matanza

En La Laguna, a 8 de abril de 2018

ANEXO IV. Carta de solicitud de permiso al Excmo. Ayuntamiento de La Villa de La Matanza de Acentejo.

Título: El etiquetado nutricional, un cambio.

Investigadora: Glenda Hernández Rosado

Correo electrónico: glenda22hr@gmail.com

Institución: Facultad de Ciencias de la Salud: Sección Enfermería. Sede Tenerife, Universidad de La Laguna.

Por la presente se solicita la petición de permiso para la realización del estudio “El etiquetado nutricional, un cambio”

Información del proyecto:

El objetivo general de este proyecto es valorar los conocimientos que tiene la población que acuda a La Feria de la Salud de La Matanza de Acentejo sobre el etiquetado nutricional y proporcionar educación para leerlo e interpretarlo de forma adecuada.

Las personas voluntarias a participar en el proyecto podrán asistir a un taller teórico-práctico sobre el etiquetado nutricional “El etiquetado nutricional, un cambio” y previamente cumplimentarán una encuesta.

Se adjunta:

- Proyecto de investigación
- Cuestionario

Investigadora:

Dña. Glenda Hernández Rosado

630288912

Correo electrónico: glenda22hr@gmail.com

Equipo investigador:

Dña. Glenda Hernández Rosado

Dra. Dña. Silvia Castells Molina. Universidad de la Laguna

Enfermeras del Centro de Salud de La Matanza

En La Laguna, a 8 de abril de 2018

ANEXO V. Consentimiento Informado para Participantes de Investigación.

Título: El etiquetado nutricional, un cambio

Investigadora: Glenda Hernández Rosado

Correo electrónico: glenda22hr@gmail.com

Institución: Facultad de Ciencias de la Salud: Sección Enfermería. Sede Tenerife, Universidad de La Laguna.

Nos dirigimos a usted para invitarle a participar en nuestro estudio “El etiquetado nutricional, un cambio”.

El objetivo general de este proyecto es valorar los conocimientos que tiene la población que acuda a La Feria de la Salud de La Matanza de Acentejo sobre el etiquetado nutricional y proporcionar educación para leerlo e interpretarlo de forma adecuada.

Para ello, vamos a realizar un cuestionario completamente anónimo, en el que usted va a tener que responder con total sinceridad. Posteriormente, podrá asistir a un taller “El etiquetado nutricional, un cambio” y luego se le proporcionará material educativo. La duración del taller es de aproximadamente 4 horas. Finalmente, se realizará un debate y podrá degustar una merienda saludable completamente gratuita.

Uso y confidencialidad de los datos:

Los datos obtenidos a partir de su participación en el estudio serán utilizados exclusivamente con fines académicos.

Los datos personales quedarán registrados siempre de manera anónima, atendiendo a un estricto cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre sobre la protección de Datos de Carácter Personal.

En ningún caso se harán públicos sus datos personales, garantizando siempre la plena confidencialidad y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información obtenida.

Yo. Don/Doña _____ nacido el __/__/____.
Con DNI n° _____, y domicilio en _____

he leído y acepto las condiciones expuestas en este documento de consentimiento informado que me ha sido entregado, he comprendido en que consiste el estudio, sus objetivos y he podido resolver las posibles dudas. Además, he sido informado de que mis datos personales quedarán protegidos. Por último, comprendo que puedo decidir dejar de participar en el estudio en cualquier momento sin dar explicaciones al respecto.

Acepto participar voluntariamente en el presente estudio.

Gracias por su colaboración.

Firma:

La Matanza de Acentejo..... de abril de 2019.