

Azúcares libres en el etiquetado nutricional: entre el conocimiento y el hábito

PROBLEMA

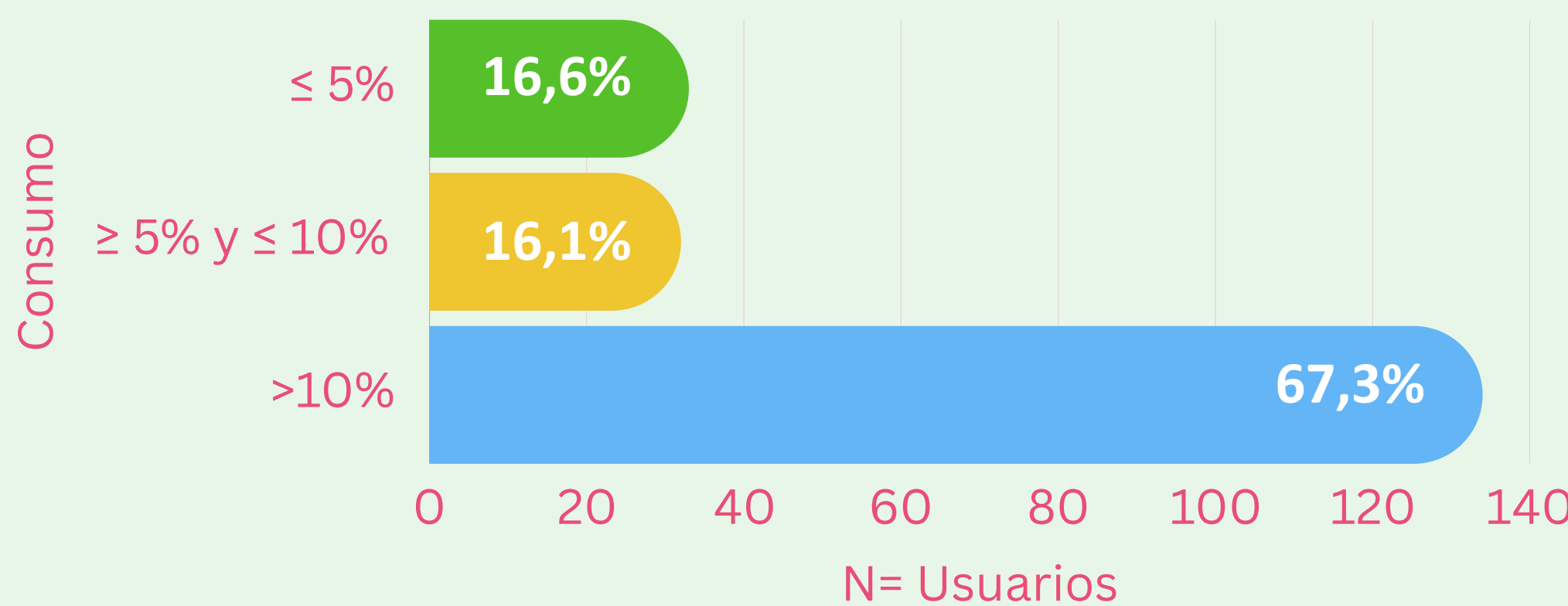
En Ecuador, el consumo de azúcares libres sigue siendo un reto de salud pública: se ha registrado que el 95% de los adultos excede el 5 % del VCT en forma de azúcares libres. Aunque existen políticas como el etiquetado tipo semáforo y el ICE, su impacto es limitado por la escasa comprensión y uso del etiquetado (Fisberg et al., 2018) .

OBJETIVO GENERAL

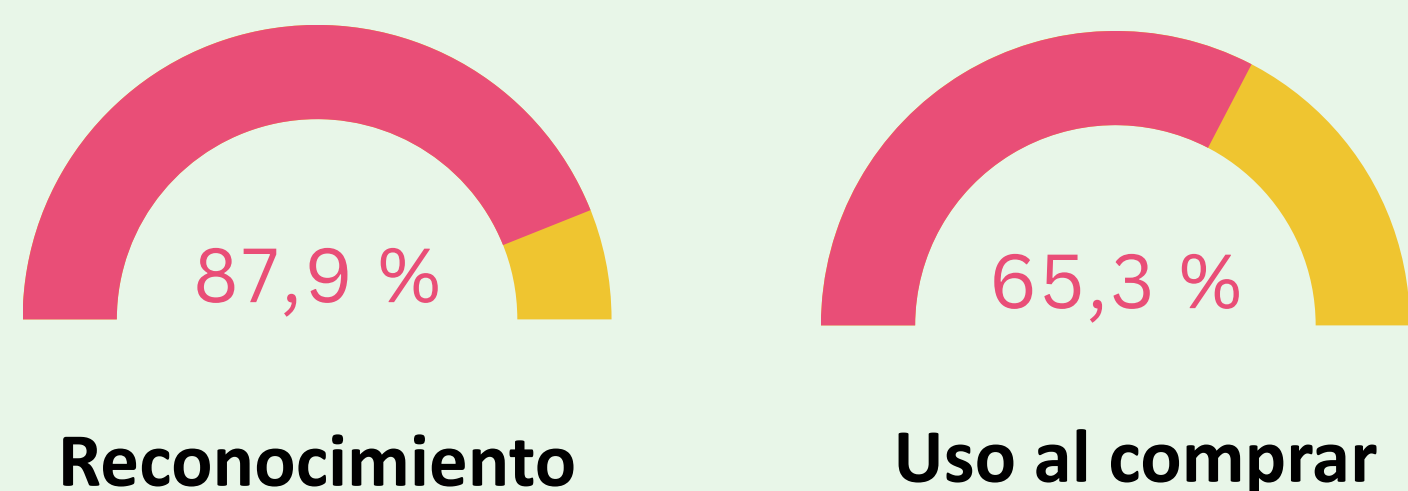
Analizar patrones de compra, percepción del etiquetado y comportamiento alimentario, para la propuesta de una solución estratégica que promueva decisiones más conscientes y saludables, mediante el estudio del consumo actual de azúcar y la respuesta de la población frente a las medidas implementadas.

RESULTADOS

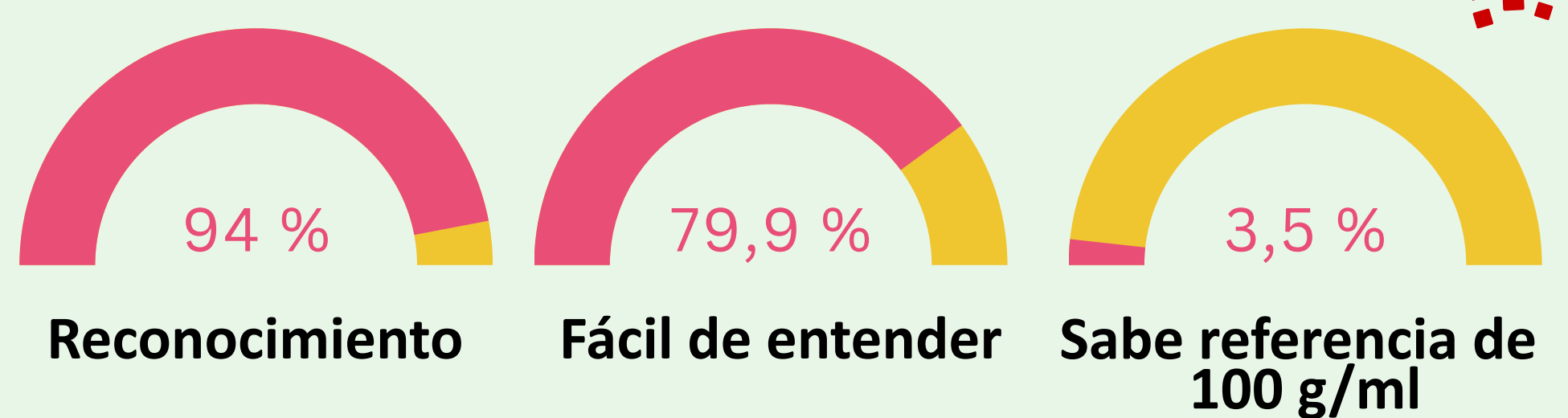
• Registro de azúcares libres dentro del VCT:



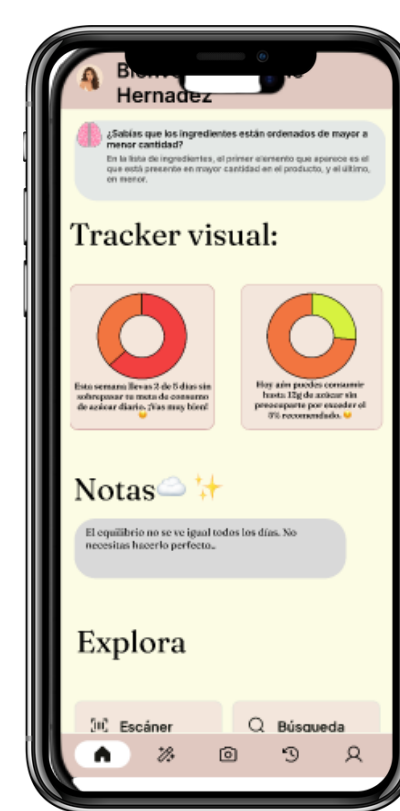
• Reconocimiento vs. uso de los etiquetados:



• Comprensión del semáforo nutricional:

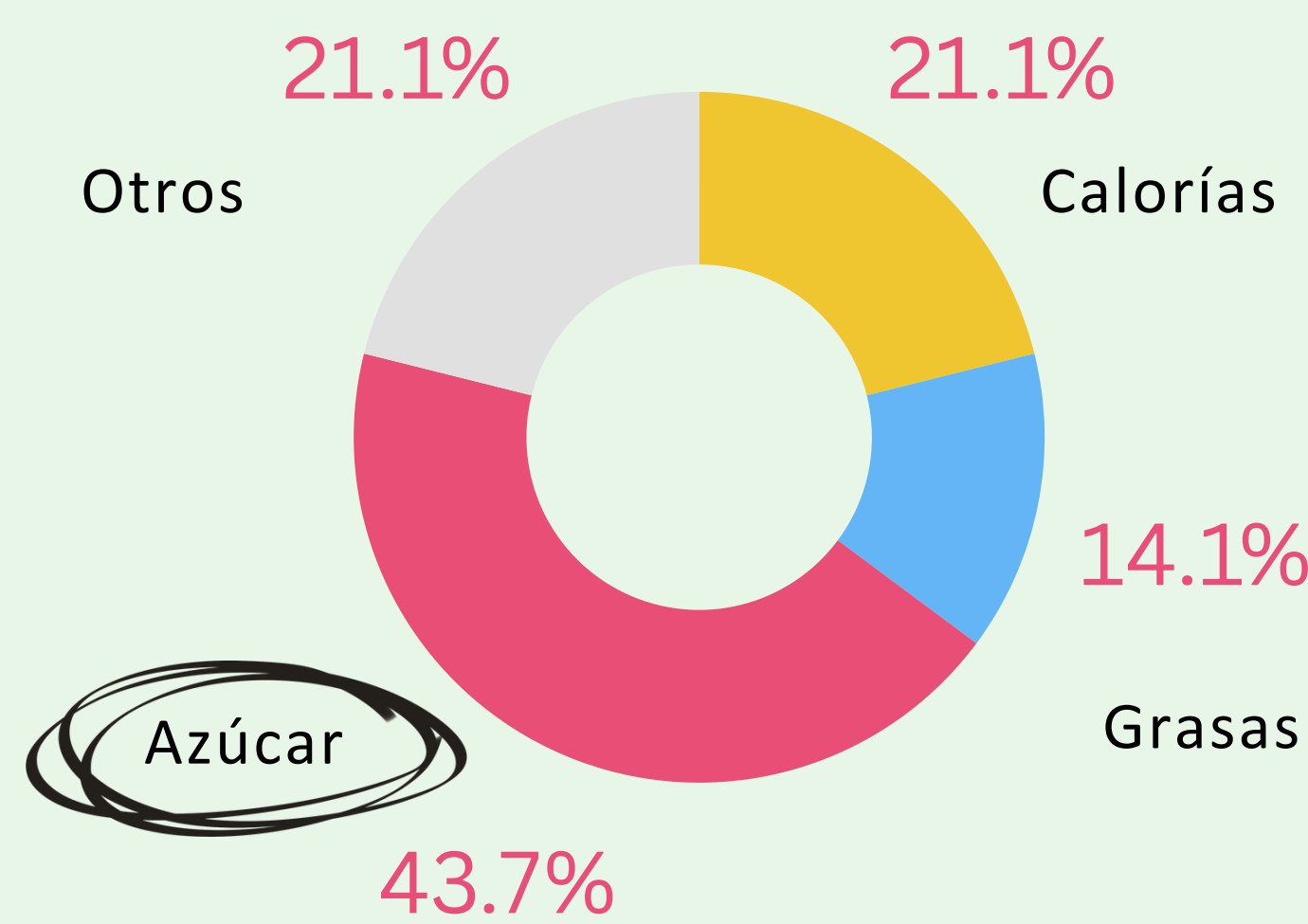


PROPUESTA



El 83,4 % de la muestra supera el límite recomendado del 5 % de azúcares libres y, dentro de ese grupo, el 67,3 % excede también el 10 %, según la OMS (2018).

• Nutriente más consultado en los etiquetados nutricionales:

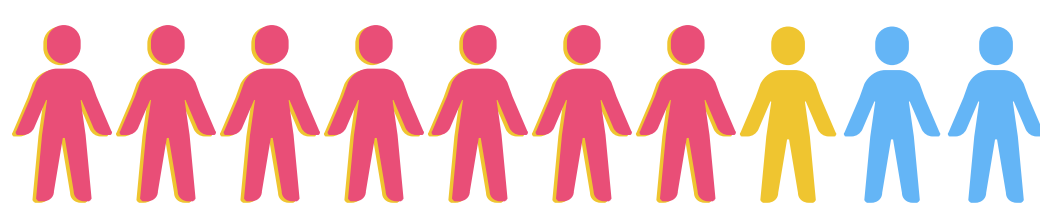


El azúcar fue el nutriente más consultado (43,7 %), seguido de calorías y grasas.

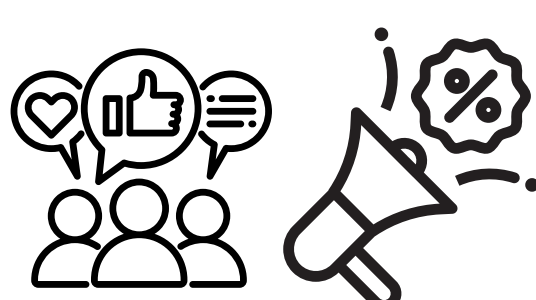
CONCLUSIONES



Alto reconocimiento del etiquetado nutricional, pero la comprensión de su contenido es limitada.



8 de cada 10 personas superan el consumo del 5% VCT en azúcares libres. Dentro de ese mismo grupo, 7 superan el 10%.



Los factores que influyen en la compra, incluso por encima de consideraciones de salud son: el sabor, el precio y las promociones.

REFERENCIAS

- Fisberg, M., Kovalskys, I., Gómez, G., Rigotti, A., Cortes, Y., Yépez, M., Pareja, R., Herrera, M., Zimberg, I., Koletzko, B., Pratt, M., Moreno, L., Guajardo, V., Fisberg, R., Sales, C., & Previdelli, Agatha. (2018). Total and Added Sugar Intake: Assessment in Eight Latin American Countries. *Nutrients*, 10. <https://doi.org/10.3390/nu10040389>.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación sana. *Who.int*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>