

Artículo original

Educación nutricional y etiquetado de alimentos: influencia en las elecciones dietéticas de estudiantes universitarios de medicina, Corrientes, 2023-2024.

Autores: Báez Banegas AR¹, Cortessi Galarraga FA¹, Wolfel LA¹, Suarez Ayala CM¹, Cibils ME²

¹Estudiante de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional del Nordeste, Moreno 1240. Corrientes, Argentina.

²Docente tutor metodológico. Facultad de Medicina. Universidad Nacional del Nordeste, Moreno 1240. Corrientes, Argentina.

Contacto: arielbaeazz1994@gmail.com

Título abreviado: **Influencia del Etiquetado Nutricional**

Fecha de envío: 03/08/2025

Fecha de aceptación: 08/10/2025

RESUMEN

El consumo de alimentos ultraprocesados ha aumentado en los últimos años, incrementando el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente cardiovasculares. Frente a este panorama, Argentina implementó la Ley de Etiquetado Frontal como estrategia preventiva. Este estudio tuvo como objetivo evaluar la influencia del conocimiento sobre el rotulado nutricional y los sellos de advertencia en las decisiones alimentarias de estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal mediante una encuesta digital anónima, con participación de 159 estudiantes. El 96,9% manifestó conocer el sistema de rotulado y sellos, aunque el 97,5% admitió consumir alimentos etiquetados como nocivos con regularidad. Las razones principales fueron su amplia disponibilidad en el mercado (55,5%) y la preferencia por el sabor (53,5%). A pesar del conocimiento, más de la mitad de los encuestados considera que el sistema de rotulado no se aplica correctamente ni a nivel personal ni social. No obstante, el 81,8% mostró disposición a cambiar sus hábitos alimentarios si se refuerzan las políticas de etiquetado. Estos resultados evidencian una brecha entre el conocimiento teórico y la práctica alimentaria real, determinada por factores económicos, sociales y culturales. Se concluye que, para lograr un impacto significativo, es necesario reforzar la educación nutricional y mejorar el entorno alimentario mediante políticas públicas integrales.

Palabras clave: Etiquetado nutricional, sellos de advertencia, educación alimentaria, enfermedades cardiovasculares, estudiantes de medicina, alimentación saludable.

ABSTRACT

The consumption of ultra-processed foods has increased in recent years, increasing the risk of chronic non-communicable diseases, especially cardiovascular diseases. Faced with this situation, Argentina implemented the Front-of-Pack Labeling Law as a preventive strategy. This study aimed to evaluate

the influence of knowledge about nutritional labeling and warning labels on the dietary choices of medical students at the Universidad Nacional del Nordeste. An observational, descriptive, and cross-sectional study was conducted using an anonymous digital survey, with the participation of 159 students. 96.9% reported awareness of the labeling and warning labels system, although 97.5% admitted to regularly consuming foods labeled as harmful. The main reasons were widespread availability in the market (55.5%) and taste preference (53.5%). Despite this awareness, more than half of those surveyed believe that the labeling system is not applied correctly, either personally or socially. However, 81.8% expressed willingness to change their eating habits if labeling policies are strengthened. These results reveal a gap between theoretical knowledge and actual nutritional practices, determined by economic, social, and cultural factors. It is concluded that, to achieve a significant impact, it is necessary to strengthen nutritional education and improve the food environment through comprehensive public policies.

Keywords: Nutritional labeling, warning labels, food education, cardiovascular diseases, medical students, healthy eating.

RESUMO

O consumo de alimentos ultraprocessados tem aumentado nos últimos anos, elevando o risco de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente as cardiovasculares. Diante dessa situação, a Argentina implementou a Lei de Rotulagem Frontal como estratégia preventiva. Este estudo teve como objetivo avaliar a influência do conhecimento sobre rotulagem nutricional e advertências nas escolhas alimentares de estudantes de medicina da Universidade Nacional do Nordeste. Foi realizado um estudo observacional, descritivo e transversal, por meio de um questionário digital anônimo, com a participação de 159 estudantes. 96,9% relataram conhecer o sistema de rotulagem e advertências, embora 97,5% tenham admitido consumir regularmente alimentos rotulados como nocivos. Os principais motivos foram a ampla disponibilidade no mercado (55,5%) e a preferência por sabor (53,5%). Apesar desse conhecimento, mais da metade dos entrevistados acredita que o sistema de rotulagem não é aplicado corretamente, seja em nível pessoal ou social. No entanto, 81,8% expressaram disposição para mudar seus hábitos alimentares se as políticas de rotulagem forem fortalecidas. Esses resultados revelam uma lacuna entre o conhecimento teórico e as práticas nutricionais reais, determinada por fatores econômicos, sociais e culturais. Conclui-se que, para alcançar um impacto significativo, é necessário fortalecer a educação nutricional e melhorar o ambiente alimentar por meio de políticas públicas abrangentes.

Palavras-chave: Rotulagem nutricional, rótulos de advertência, educação alimentar, doenças cardiovasculares, estudantes de medicina, alimentação saudável.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el consumo de alimentos ultraprocesados ha aumentado significativamente, convirtiéndose en un fenómeno global que ha generado profundas implicaciones para la salud pública.

Este aumento en la ingesta de productos alimenticios industrializados ha estado relacionado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), particularmente aquellas que afectan la salud cardiovascular. La prevalencia de enfermedades como la hipertensión, la diabetes tipo 2, los trastornos metabólicos y las enfermedades cardíacas ha crecido notablemente, afectando tanto a países desarrollados como a países en vías de desarrollo. En América Latina, la situación no es distinta, y países como Argentina han experimentado un incremento en la prevalencia de estos

problemas de salud, lo que ha llevado a las autoridades a tomar medidas para mitigar los riesgos asociados con una alimentación poco saludable. En este contexto, una de las estrategias adoptadas en Argentina ha sido la implementación de la Ley de Etiquetado Frontal, una medida innovadora destinada a informar de manera clara y directa a la población sobre los riesgos nutricionales de los productos alimenticios. Esta ley establece la obligación de incluir sellos de advertencia en los envases de los productos que superen determinados umbrales de contenido en nutrientes críticos, como grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio. La idea central es proporcionar a los consumidores información sencilla y accesible que les permita tomar decisiones más informadas respecto a su alimentación, y así reducir el riesgo de enfermedades asociadas al consumo excesivo de estos ingredientes. Sin embargo, para evaluar la efectividad de esta ley y su impacto en los hábitos alimentarios de la población, es necesario comprender cómo influye en las decisiones de consumo. En particular, el análisis de la respuesta ante estos sellos de advertencia en grupos específicos, como los estudiantes de medicina, puede ser de gran utilidad. Estos jóvenes, que están en formación para convertirse en futuros profesionales de la salud, tienen una comprensión teórica más avanzada sobre los riesgos nutricionales y las enfermedades asociadas a una mala alimentación. Por lo tanto, estudiar cómo los sellos de advertencia afectan su elección de alimentos podría ofrecer valiosos insights sobre la efectividad de la ley en la modificación de conductas alimentarias. Este trabajo, por lo tanto, se centra en investigar la posible influencia del rotulado nutricional y los sellos de advertencia en las dietas de los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. Conocer los efectos no solo contribuirá a evaluar la efectividad de la Ley de Etiquetado Frontal en la regulación de la ingesta de productos nocivos, sino que también proporcionará información valiosa sobre el papel de la educación nutricional y la importancia de las políticas públicas en la promoción de una alimentación saludable. De esta forma, se busca aportar evidencia para futuras estrategias que mejoren la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades crónicas en la población argentina y, potencialmente, en otros contextos de América Latina.

OBJETIVOS

Evaluar la influencia del conocimiento sobre el rotulado nutricional y los sellos de advertencia en las decisiones alimentarias de los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Nordeste, con el fin de determinar su efectividad como medida preventiva para enfermedades cardiovasculares.

Estudiar la perspectiva de los estudiantes de medicina de la UNNE sobre los riesgos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados y la función de los sellos de advertencia en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Examinar la relación entre el conocimiento adquirido y la aplicación práctica de los sellos de advertencia y el rotulado nutricional en las decisiones alimentarias de los estudiantes, con el fin de identificar barreras en la adopción de hábitos alimentarios saludables.

MARCO TEÓRICO

En respuesta a la denominada “nueva pandemia del siglo 21” la cual hace referencia a la alta incidencia de ECNT en los últimos años, la Argentina adoptó la Ley de Etiquetado Frontal en año 2021, esta novedosa ley busca proporcionar a los consumidores información clara y accesible sobre los productos alimenticios mediante el uso de sellos de advertencia. La misma exige que los alimentos que superen ciertos límites de nutrientes potencialmente nocivos en contenidos de grasas saturadas, azúcares, sodio y calorías lleven etiquetas visibles que alerten sobre sus altos niveles de estos nutrientes. La intención principal de esta medida es permitir que los consumidores tomen decisiones informadas sobre los

alimentos que consumen en su día a día y, a su vez, fomentar una industria alimentaria más responsable, del valor nutricional que contienen sus alimentos. El etiquetado frontal tiene como objetivo principal combatir las altas tasas de obesidad y enfermedades asociadas a una dieta inadecuada (los comúnmente denominados “obesos desnutridos”). Además de estos sellos de advertencia, la ley incluye otras medidas como la regulación de la publicidad dirigida a niños y la promoción de alimentos más saludables en las instituciones públicas (Ministerio de Salud de la Nación, 2021). La legislación prohíbe la promoción de productos con sellos de advertencia a niños a través de medios de comunicación como televisión, internet, y otros formatos de publicidad dirigidos a menores de edad.

Se exige que los alimentos con sellos de advertencia no se utilicen en campañas publicitarias que incluyen personajes infantiles, figuras o anuncios que puedan atraer especialmente a este grupo etario.

Al restringir este tipo de publicidad, se pretende reducir la exposición de los niños a productos que pueden tener efectos adversos para su salud, ayudando a prevenir la obesidad infantil y las enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada. Aunque se han presentado estudios que destacan los beneficios potenciales de este tipo de rotulado en la reducción del consumo de productos ultraprocesados, existen interrogantes sobre su efectividad real, especialmente en contextos específicos como el de los estudiantes de medicina, quienes, en teoría, deberían estar mejor informados sobre la relación entre dieta y salud. Los estudiantes de medicina, por su formación académica y su conocimiento de la salud, constituyen un grupo interesante para estudiar la efectividad de los sellos de advertencia y el rotulado nutricional. En teoría, deberían ser más conscientes de los riesgos asociados con una mala alimentación y tomar decisiones más saludables en su vida diaria. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, estudios previos han señalado que, a pesar de su educación formal, los estudiantes de medicina no siempre aplican de manera efectiva sus conocimientos sobre nutrición y salud en sus propias dietas. Este fenómeno sugiere que, además de los sellos de advertencia, se deben implementar intervenciones adicionales para cambiar los hábitos alimentarios de los estudiantes, tales como programas de educación nutricional más enfocados en la práctica y el fomento de un entorno que favorezca elecciones alimentarias más saludables. Además, la influencia de los sellos de advertencia podría estar condicionada por la percepción que estos estudiantes tienen sobre la relevancia de la información nutricional en su vida cotidiana, lo que refuerza la necesidad de una mayor integración entre el conocimiento teórico y la práctica.

Como futuros profesionales de la salud los estudiantes de medicina son conscientes de que el rotulado nutricional y los sellos de advertencia son herramientas fundamentales para la promoción de una alimentación más saludable, ya que proporcionan a los consumidores una forma rápida de identificar los riesgos asociados a ciertos productos. Sin embargo, su efectividad depende en gran medida de cómo los consumidores interpretan esta información y si realmente modifican sus comportamientos a partir de ella. (Sin pasar por alto que gran parte de la población a veces por desconocimiento del significado de los sellos, simplemente decide ignorarlos y de esta manera consumir los alimentos potencialmente nocivos para su salud). El debate en torno al impacto de los sellos de advertencia ha mostrado múltiples puntos de vista a lo largo de los años. Algunos estudios sugieren que estos sellos pueden tener un efecto positivo en la reducción del consumo de productos no saludables, especialmente cuando los consumidores son conscientes de su importancia y tienen la intención de hacer cambios en su dieta. Otros estudios, sin embargo, indican que la presencia de los sellos no siempre lleva a una reducción significativa en el consumo de alimentos ultraprocesados, ya que factores como la educación nutricional, el contexto social y económico, y la percepción individual de los riesgos son determinantes claves. El conocimiento sobre los efectos negativos del consumo de alimentos ultra procesados y los beneficios de un estilo de vida saludable es fundamental en la formación de una población más

saludable en la argentina. Es por ese mismo motivo que futuros profesionales de la salud tienen la obligación de acceder información científica sobre nutrición y enfermedades crónicas, y compartirla con la comunidad dado que promover un comportamiento alimentario saludable podría considerarse un reflejo directo de la efectividad de la educación nutricional. Sin embargo, diversos estudios han mostrado que, a pesar de poseer un alto nivel de conocimiento teórico, los estudiantes de medicina a menudo no implementan estos conocimientos en su propia dieta. La desconexión entre el conocimiento académico y la práctica personal en cuanto a la alimentación es un fenómeno común no solo en estudiantes de medicina, sino también en la población general. Factores como la falta de tiempo, la presión social, las costumbres alimentarias y la disponibilidad de alimentos ultraprocesados juegan un papel importante en esta disparidad. Los sellos de advertencia y el rotulado nutricional, aunque proporcionan información útil, pueden no ser suficientes para modificar los hábitos alimentarios sin un cambio estructural más amplio en los comportamientos y actitudes hacia la comida. La educación nutricional es un factor clave en la formación de hábitos alimentarios saludables y en la promoción de un estilo de vida más equilibrado. No obstante, para que esta educación sea verdaderamente efectiva, es esencial que no se limite únicamente a la transmisión de conocimientos teóricos sobre los principios de la nutrición y los efectos de una dieta adecuada en la salud. La teoría debe ir acompañada de un componente práctico que permita a los estudiantes, y en general a la población, poner en práctica lo aprendido y hacer conscientes las decisiones alimentarias cotidianas. Esto incluye enseñar a elegir alimentos saludables, planificar una dieta balanceada, identificar las necesidades nutricionales individuales y entender cómo las decisiones alimentarias impactan en la salud a largo plazo. Además, la educación nutricional debe ser integradora, abarcando no solo el conocimiento básico sobre nutrientes y alimentos, sino también la comprensión de la importancia de los hábitos alimentarios en el bienestar general y la prevención de enfermedades. La nutrición debe verse no solo desde una perspectiva científica, sino también desde un enfoque cultural, económico y social, ya que estos factores influyen de manera significativa en las elecciones alimentarias de las personas. De esta forma, la educación nutricional tiene que ser adaptativa y contextual, lo que implica que debe ser accesible y relevante para diferentes grupos sociales y edades.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal con el objetivo de analizar la influencia del rotulado nutricional y los sellos de advertencia en la regulación de las dietas de los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Nordeste (UNNE) como forma de prevención de enfermedades cardiovasculares. La población objetivo estuvo conformada por estudiantes de medicina de la UNNE en el año 2024. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, incluyendo a aquellos estudiantes que aceptaron participar voluntariamente en el estudio. Se establecieron como criterios de inclusión ser estudiante regular de la carrera de Medicina en cualquiera de los años académicos y otorgar el consentimiento informado. Se excluyeron aquellos estudiantes que decidieron no participar o que no completaron el cuestionario en su totalidad. Se utilizó una encuesta diseñada específicamente para este estudio, estructurada en tres secciones: **1. Datos sociodemográficos:** Incluyó variables como sexo, edad y año de cursada. **2. Antecedentes de salud:** Se indagó sobre la presencia de enfermedades cardiovasculares personales y en familiares directos. **3. Conocimientos y percepciones sobre rotulado nutricional y sellos de advertencia:** Se exploró el nivel de conocimiento previo, la fuente de información, la percepción sobre su impacto en la selección de alimentos y en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

El cuestionario fue auto administrado a través de una plataforma digital (“Google Forms”) y se garantizó el anonimato de los participantes. Se estimó un tiempo de respuesta de aproximadamente cinco minutos.

La encuesta se difundió mediante plataformas virtuales (WhatsApp) entre los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Nordeste (Corrientes, Argentina) durante el año 2024, en grupos oficiales de cada año de la carrera. Se aseguró que la participación fuera voluntaria y anónima. Antes de iniciar el cuestionario, se presentó un consentimiento informado donde se explicaban los objetivos del estudio, la confidencialidad de los datos y la posibilidad de abandonar la encuesta en cualquier momento. Los datos fueron analizados utilizando medidas de resumen cualitativas. Para ello, empleamos métodos tradicionales de cálculo manual, como la determinación de proporciones expresadas en porcentajes. Todo el análisis se realizó sin el uso de software avanzado, empleando herramientas básicas como Microsoft Excel para la organización y presentación de los resultados.

RESULTADOS

En el presente estudio se logró recaudar una muestra de 159 (ciento sesenta) participantes, de la misma un 71,1% (111) fueron personas del sexo femenino, y un 28,9% (46) fueron personas del sexo masculino (**Fig.1**). En relación al rango etario nuestra muestra fue bastante dispersa, teniendo encuestados desde 18 (dieciocho) años hasta 49 (cuarenta y nueve), sin embargo, el rango etario más representativo de la muestra está conformado por las personas de 20 (veinte) años siendo el 21,4% (34), seguido por las personas de 19 (diecinueve) años siendo el 17% (27). (**Tabla 1**). En cuanto al año de la carrera que está cursando, más de la mitad de la muestra 52,8% (84) está cursando el segundo año de la carrera (**Fig. 2**). La encuesta arrojó que la gran mayoría de la muestra no presenta ninguna enfermedad cardiovascular con un 97% (155) en contraposición con el 2,5% (4) de la muestra que sí presenta antecedentes cardiovasculares (**Fig.3**). Dentro de las enfermedades cardiovasculares que se evidencio en la población de estudio, se destacaron: el “Soplo Cardíaco” con un 50% (2), las “Arritmias” con un 25% (1) y el “Desdoblamiento del segundo latido cardíaco” con un 25% (1). Los antecedentes familiares de los encuestados mostraron que la minoría 39% (62) de la muestra no tiene familiares con enfermedades cardiovasculares, al contrario de más de la mitad de la muestra 61% (97) que si los tiene (**Fig.4**). Dentro de este 61% (97) podemos subdividir en personas que tienen 1 (uno) solo familiar con antecedentes cardiovasculares (FAC) que representa el 34% (54) del total de personas que tienen FAC, personas que tienen 2 (dos) FAC que representan el 18,2% (29) del total de personas con antecedentes cardiovasculares, personas que tienen 3 (tres) o más FAC que representan el 8,8% (14) del total de personas con antecedentes cardiovasculares.

En relación a los conocimientos previos de los encuestados sobre temas relacionados con el rotulado nutricional o los sellos frontales de advertencia en los alimentos el 96,9% (154) respondieron afirmativamente, mientras que el 3,1% (5) respondieron negativamente. Los encuestados que respondieron afirmativamente dieron diversas fuentes sobre cómo obtuvieron conocimientos sobre dichos temas el 80,9% (127) afirmó haber dado los temas en la universidad, un 45,2% (71) de la muestra obtuvo conocimientos de los temas a través de las redes sociales, el 32,5% (51) de la muestra logró de manera autodidacta obtener el conocimiento, los amigos y familiares también se hacen presentes en esta sección de la encuesta con un 10,8% del total que obtuvieron información por este medio, entre otras fuentes de información no especificadas en la encuesta con un 4,5% (7). El 97,5% (155) de la muestra coincide que es importante tener conocimientos sobre el rotulado nutricional y los sellos frontales de advertencia en los alimentos, pero al mismo tiempo la ese 97,5% (155) admite

consumir diariamente alimentos que contengan 1 (uno) sello o más, en contra posición en ambas preguntas el 2,5% (4) respondieron negativamente. Fueron varios los motivos por los cuales el 97,5% (155) de la muestra consumieron alimentos con sellos de advertencia, hubo dos respuestas que abarcan más votos en la encuesta el primero fue “Son los más frecuentes en el mercado” con 55,5% (86), seguida por “Prefieren el sabor del producto” con 53,5% (83), la tercera respuesta con más votos fue “Son más económicos que otros productos” con 32,3% (50), finalmente el 28,4% (44) respondió “Pertenecen a una marca que usted conoce”.

En relación a la pregunta “¿Considera usted que los sellos de advertencia y el rotulado nutricional son correctamente utilizados en su alimentación?” un 54,1% (86) respondieron de manera negativa, seguido por el 30,8% (49) que, si utilizan de manera adecuada los sellos de advertencia y el rotulado, por último, el 15,1% (24) no sabe/ prefiere no contestar esta pregunta. Ampliando la misma pregunta, pero esta vez en relación a la población en general “Teniendo en cuenta lo anterior, ¿Considera usted que los sellos de advertencia y el rotulado nutricional son correctamente utilizados en la alimentación de la población general?” la gran mayoría de los encuestados 71,1% (113) respondieron negativamente, mientras que el 11,9% (19) respondió afirmativamente, el 17% (27) no sabe/ prefiere no contestar esta pregunta. El 81,8% (130) de la muestra estaría dispuesto a hacer cambios en su alimentación basados en los sellos de advertencia y el rotulado nutricional para prevenir posibles enfermedades cardiovasculares, a diferencia del 13,2% (21) que no estaría dispuesto y el 5% (8) que no sabe/prefiere no contestar esta pregunta. Un 66% (105) de los encuestados consideran que su alimentación dentro de unos años viendo a futuro será influida por los sellos de advertencia y el rotulado nutricional para prevenir enfermedades cardiovasculares, mientras que el 17% (27) creen lo contrario y un 17% (27) no sabe/prefiere no responder esta pregunta. Dando un vistazo hacia el futuro se replanteo la misma pregunta anterior pero proyectada sobre la población general “¿Considera usted que en los próximos años la alimentación de la población general será influida por los sellos de advertencia y el rotulado nutricional para prevenir enfermedades cardiovasculares?” el 48,4% (77) respondió afirmativamente, un 28,3% (45) no considera que influya a futuro en la población mientras que el 23,3% (37) no sabe/prefiere no contestar esta pregunta.

Figura 1: Proporción expresada en porcentaje de encuestados por sexo. Corrientes, Argentina. Año 2025.

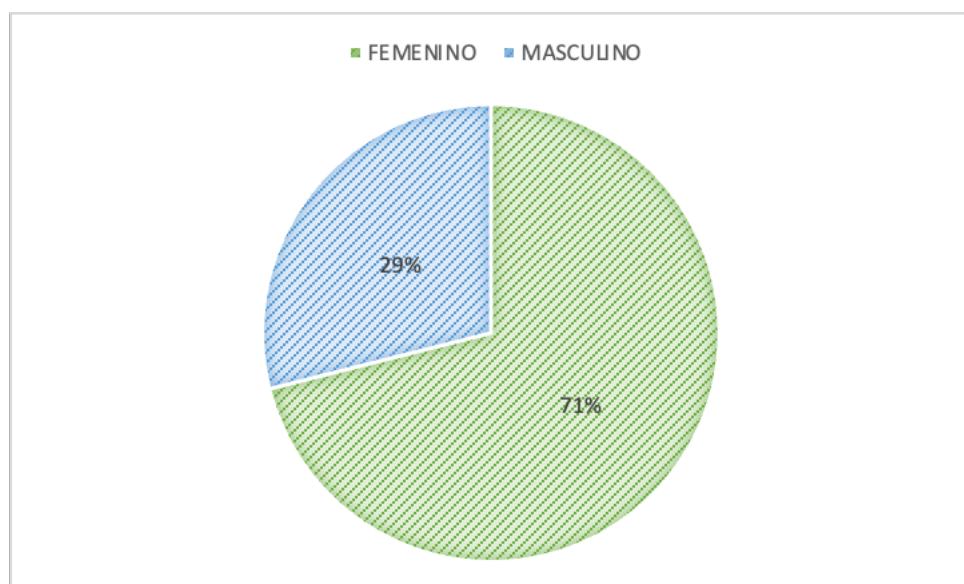


Tabla 1: Distribución de encuestados por grupo etario. Corrientes, Argentina. Año 2025.

EDAD DE LOS ENCUESTADOS	Fi (FRECUENCIA ABSOLUTA)	Pi (FRECUENCIA RELATIVA EXPRESADA EN %)	Fi (FRECUENCIA ACUMULADA)
18 AÑOS	7	4,57%	7
19 AÑOS	31	19,50%	38
20 AÑOS	35	22,00%	73
21 AÑOS	17	10,69%	90
22 AÑOS	21	13,20%	111
23 AÑOS	19	11,95%	130
24 AÑOS	11	6,92%	141
25 a 30 AÑOS	11	6,92%	152
31 a 50 AÑOS	7	4,40%	159
TOTAL	159	100,00%	-

Figura 2: Distribución de encuestados por año de cursada. Corrientes, Argentina. Año 2025. Figura de elaboración propia, confeccionado en base a los datos obtenidos en la encuesta realizada. Corrientes, Argentina. Año 2025.



Figura 3: Proporción expresada en porcentaje de encuestados por padecimientos de enfermedades cardiovasculares. Corrientes, Argentina. Año 2025. Figura de elaboración propia, confeccionado en base a los datos obtenidos en la encuesta realizada. Corrientes, Argentina. Año 2025.

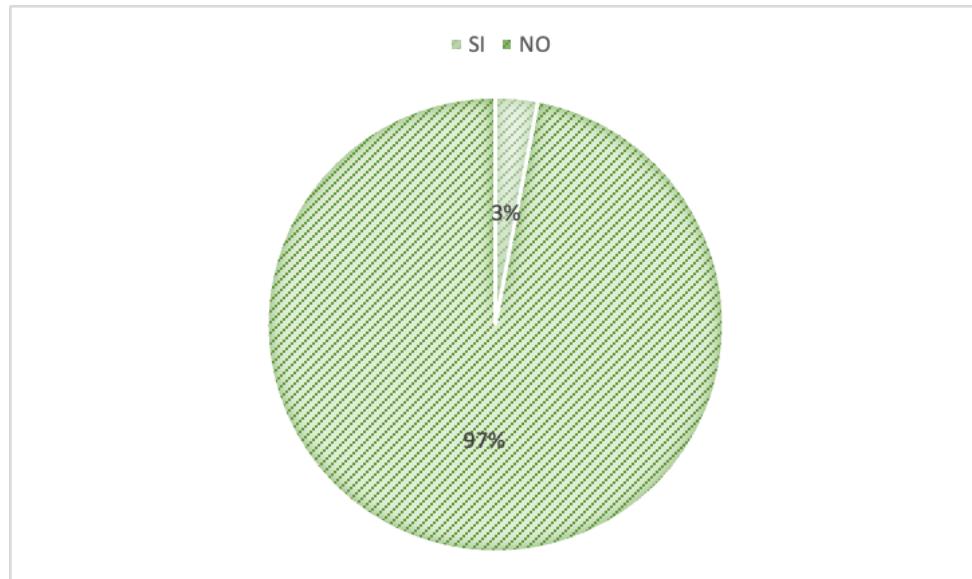
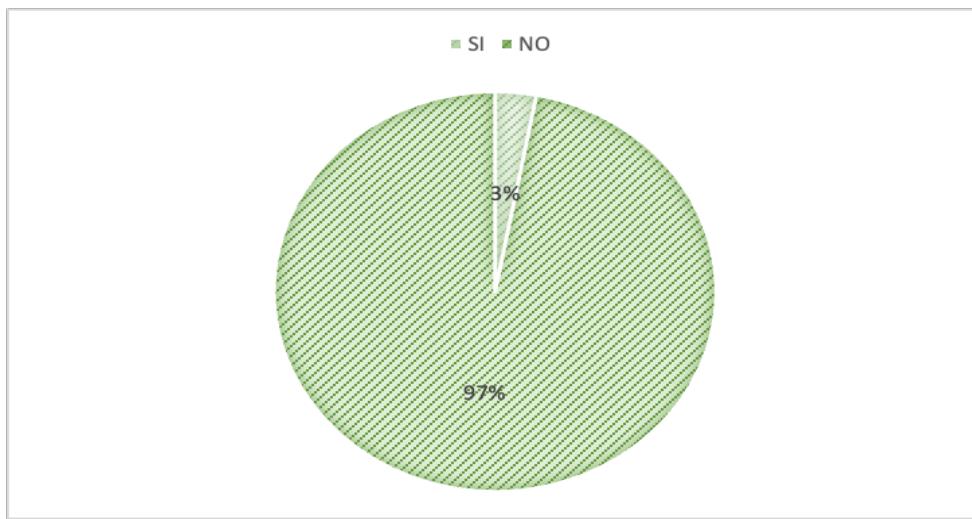


Figura 4: Proporción expresada en porcentaje de encuestados por conocimientos sobre los sellos de advertencia de los alimentos y el rotulado nutricional. Corrientes, Argentina. Año 2025.



DISCUSIÓN

En este estudio se logró obtener una muestra representativa de 160 participantes, cuya distribución según sexo reveló una predominancia del sexo femenino 71,1% (113) sobre el masculino 28,9% (46).

Este hallazgo refleja una tendencia común en investigaciones médicas, donde las mujeres suelen ser más participativas en estudios relacionados con la salud, posiblemente debido a un mayor interés por el bienestar físico y mental como también la prevención de enfermedades, en este caso

cardiovasculares. Asimismo, la muestra abarcó un rango etario diverso, destacándose principalmente los participantes de 19 años 17% (27) y 20 años 21,4% (34), lo cual puede sugerir una mayor disponibilidad de tiempo y un mayor interés para la participación en encuestas que ligan directamente la salud del sistema circulatorio con las conductas alimenticias por parte de los estudiantes universitarios más jóvenes, ya que más de la mitad de la muestra cursa el segundo año de su carrera.

Este punto es relevante, dado que las decisiones sobre salud y hábitos alimenticios en este grupo etario pueden tener implicaciones a largo plazo en la prevención de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares. El bajo porcentaje de participantes con antecedentes de enfermedades cardiovasculares 2,5% (4) es un dato que resalta positivamente, dado que sugiere que, en general, los individuos de la muestra no presentan factores de riesgo inmediatos. Sin embargo, es esencial considerar que, aunque la prevalencia de enfermedades cardiovasculares en la muestra es baja, más de la mitad de los encuestados 61% (97) reportaron tener antecedentes familiares de estas condiciones.

Este dato es clave, ya que la predisposición genética es uno de los factores más importantes en la aparición de enfermedades cardiovasculares, lo que subraya la necesidad de políticas de prevención y promoción de hábitos saludables desde edades tempranas. Además, los hallazgos en torno al conocimiento sobre rotulado nutricional y sellos frontales de advertencia son sumamente relevantes, no solo desde una perspectiva médica, sino también social. El hecho de que el 96,9% (154) de los encuestados afirmara conocer sobre estos temas indica que existe un buen nivel de conciencia sobre la importancia de la información nutricional en los productos alimenticios. Sin embargo, la contradicción presente en los resultados, donde el 97,5% (155) admite consumir alimentos con sellos de advertencia, plantea una reflexión sobre las barreras sociales y económicas que influyen en las decisiones alimenticias.

El motivo principal para el consumo de productos con sellos de advertencia es que son los más comunes en el mercado 55,5% (86), seguido por la preferencia por su sabor 53,5% (83) y su costo accesible 32,3% (50). Este dato pone en evidencia la presión de factores externos como el marketing, la accesibilidad económica y la disponibilidad de productos procesados en el entorno social y comercial, lo que dificulta la toma de decisiones informadas y saludables. A pesar del conocimiento de los sellos, el 55,5% de los encuestados recurre a productos etiquetados principalmente por su disponibilidad en el mercado, lo que refleja un conflicto entre el conocimiento teórico sobre salud y las decisiones alimenticias prácticas influenciadas por el contexto social.

Un aspecto importante de la encuesta fue la percepción de los encuestados sobre el uso adecuado de los sellos de advertencia. Un 54,1% (86) considera que no se utilizan correctamente, lo que refleja una crítica hacia el sistema de etiquetado actual. La falta de un uso adecuado podría estar asociada a una comprensión parcial de los sellos, a la falta de políticas eficaces que regulen el marketing de alimentos no saludables, o incluso a la desinformación en torno a la relación entre dieta y enfermedades crónicas, especialmente cardiovasculares. El estudio también muestra una disposición significativa entre los encuestados para modificar sus hábitos alimenticios con el fin de prevenir enfermedades cardiovasculares, con un 81,8% (130) dispuesto a realizar cambios si los sellos de advertencia así lo indican. Este dato es positivo, ya que refleja una apertura a la educación nutricional y a la adopción de medidas preventivas, lo que podría traducirse en un cambio social hacia hábitos más saludables si se promueve adecuadamente. No obstante, también es relevante que un 13,2% (21) no estaría dispuesto a cambiar su alimentación, lo que puede reflejar la persistencia de factores como la comodidad, la falta

de tiempo, o la percepción de que la salud no se ve directamente afectada por sus hábitos alimenticios actuales.

A futuro, la percepción de los participantes sobre la influencia de los sellos de advertencia en sus decisiones alimentarias muestra una tendencia positiva, con un 66% (105) creyendo que estos influirán en sus hábitos alimenticios para prevenir enfermedades cardiovasculares. Este dato es crucial, ya que sugiere que, si bien los participantes reconocen el impacto potencial de los sellos en su salud, la implementación efectiva de políticas de rotulado nutricional y la educación continua son esenciales para consolidar este cambio de actitud. Sin embargo, cuando se proyectó la pregunta sobre la influencia futura de los sellos de advertencia en la población general, sólo el 48,4% (77) de los encuestados consideró que esto podría ocurrir, lo que refleja una visión más escéptica respecto a la efectividad general de las políticas de rotulado. Este es un punto crítico que indica que, a pesar de la percepción positiva a nivel individual, a nivel social y cultural persisten desafíos importantes en cuanto a la aceptación y la efectividad de estos sistemas de advertencia.

En síntesis, los resultados de este estudio destacan la importancia del conocimiento y la conciencia sobre la nutrición y los sellos de advertencia en los alimentos, pero también ponen de manifiesto las dificultades sociales y económicas que influyen en las decisiones alimentarias. A pesar de un alto nivel de información sobre el tema, las barreras relacionadas con la accesibilidad, el marketing de productos procesados y las preferencias personales siguen siendo factores determinantes. El fomento de políticas públicas más efectivas, la educación nutricional y la promoción de un entorno alimentario más saludable serán cruciales para lograr cambios sostenibles en los hábitos alimenticios y, en consecuencia, en la prevención de enfermedades cardiovasculares en la población.

CONCLUSIÓN

El presente estudio ha proporcionado una visión integral sobre el conocimiento, uso y percepción de los sellos de advertencia y el rotulado nutricional en una muestra de estudiantes universitarios, con un enfoque particular en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Los resultados obtenidos no solo destacan las características sociodemográficas de la población encuestada, sino que también arrojan importantes reflexiones sobre el comportamiento social y las influencias que configuran las decisiones alimentarias en un contexto donde la educación nutricional y el acceso a información juegan un papel fundamental. A pesar de que un porcentaje elevado de la muestra (96,9%) demuestra tener un conocimiento previo sobre los sellos de advertencia y el rotulado nutricional, los resultados reflejan una clara contradicción entre el conocimiento teórico y la práctica diaria. La mayoría de los participantes (97,5%) afirma consumir productos con sellos de advertencia en su alimentación cotidiana. Este hallazgo no puede ser interpretado simplemente como una falta de información, sino como una manifestación de las múltiples presiones sociales, culturales y económicas que influyen en las decisiones alimentarias de los individuos. El consumo de estos productos está fuertemente relacionado con factores como su accesibilidad económica, la preferencia por el sabor y la alta disponibilidad de productos procesados, lo que pone en evidencia las dificultades inherentes al cambio de hábitos en un contexto de consumo masivo y marketing agresivo de productos no saludables.

Uno de los aspectos más relevantes de la investigación es el análisis del contexto social en el que los sellos de advertencia y el rotulado nutricional son percibidos y utilizados. Si bien la mayoría de los participantes reconoce la importancia de la información nutricional para la prevención de enfermedades cardiovasculares, más de la mitad de los encuestados (54,1%) considera que los sellos

y el rotulado no son utilizados de manera adecuada en su alimentación, lo que revela una percepción crítica acerca de la efectividad del sistema actual. Este dato podría reflejar varias problemáticas, como la falta de políticas públicas eficaces en cuanto a la regulación y aplicación de estos sellos, así como una posible desconexión entre la información disponible y las prácticas cotidianas de consumo.

Desde una perspectiva social, el alto porcentaje de personas que no logran hacer un uso correcto de los sellos de advertencia podría estar relacionado con factores como la desinformación, la falta de educación nutricional en etapas tempranas, y la prevalencia de influencias externas, tales como la publicidad y el acceso limitado a alimentos frescos y saludables. Además, el fenómeno de consumir productos con sellos de advertencia porque son los más comunes en el mercado o porque resultan ser más económicos subraya un aspecto central: la alimentación de los individuos está determinada no solo por el conocimiento de los riesgos para la salud, sino también por la estructura socioeconómica que rodea a los consumidores. Esto resalta la necesidad de abordar el problema desde una óptica multifacética, considerando las intervenciones necesarias en el ámbito político, económico y social para promover un cambio real en los hábitos alimentarios de la población. En este sentido, la disposición de los encuestados a realizar cambios en su dieta basados en el rotulado nutricional y los sellos de advertencia es una señal alentadora, ya que sugiere que, si se proporcionan las condiciones adecuadas, los individuos estarían dispuestos a modificar sus hábitos para prevenir enfermedades cardiovasculares. No obstante, esta disposición también pone de manifiesto las barreras que aún existen para un cambio efectivo, como la falta de opciones saludables asequibles y la necesidad de una mayor educación en salud pública. En cuanto a la proyección futura de los sellos de advertencia en la población general, aunque la mayoría de los encuestados cree que estos sellos podrían influir en sus hábitos alimenticios en los próximos años, existe un escepticismo significativo sobre el impacto real que tendrán estos cambios a nivel social. Esto sugiere que, aunque el interés por los sellos existe, su efectividad podría depender en gran medida de factores adicionales, como la implementación de estrategias educativas más robustas y la mejora de las políticas públicas para garantizar el acceso a alimentos saludables a precios accesibles.

El análisis de los antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares también ofrece una visión interesante sobre la carga genética que puede influir en la salud de los individuos, resaltando la importancia de la prevención primaria en aquellos con antecedentes familiares. Sin embargo, es crucial que, más allá del conocimiento y la conciencia sobre los riesgos, se implementen medidas efectivas para modificar los comportamientos alimentarios y promover hábitos saludables desde una edad temprana.

En conclusión, este estudio evidencia que, si bien existe un alto nivel de conocimiento sobre los sellos de advertencia y el rotulado nutricional, las barreras sociales, económicas y culturales juegan un papel determinante en las decisiones alimentarias. Los resultados subrayan la necesidad urgente de políticas públicas que no solo fomenten la educación sobre nutrición y salud cardiovascular, sino que también promuevan un entorno alimentario más saludable. Esto incluye la regulación estricta de la publicidad de alimentos procesados, el fomento de la disponibilidad de alimentos frescos y accesibles, y el impulso de programas educativos en todos los niveles. Solo mediante un enfoque integral que combine educación, regulación y apoyo a los consumidores, será posible lograr un cambio significativo en los hábitos alimenticios y, por ende, en la prevención de enfermedades cardiovasculares a nivel poblacional.

BIBLIOGRAFÍA

1. Martins APB, Levy RB, Claro RM, Moubarac JC, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods and hypertension: A systematic review. *Nutrients*. 2022; 14(6):1215. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/6/1215>.
2. Efecto de la reducción de sodio basada en la dieta DASH sobre la presión arterial en pacientes hipertensos con diabetes tipo 2. *Nutr Hosp.* Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/04039/show#!>.
3. Taillie LS, Hall MG, Popkin BM, Ng SW, Murukutla N. The ability of front-of-package warning labels to improve understanding and healthier choices among consumers who prefer unhealthy foods. *J Acad Nutr Diet*. 2023. Disponible en: [https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(23\)01514-9/fulltext#secsectitle0080](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(23)01514-9/fulltext#secsectitle0080).
4. Vioque J, González-Palacios S, Martínez-Rubio D, Granado F, Navarrete-Muñoz EM, García de la Hera M, et al. Conocimientos, percepciones y comportamientos relacionados con el consumo de sal, la salud y el etiquetado nutricional en Argentina, Costa Rica y Ecuador. *Rev Panam Salud Pública*. 2012; 32(4):259-64. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2012.v32n4/259-264/es>.
5. Barrera LH, Mendoza J. Conocimientos, percepciones y uso del rotulado de alimentos y bebidas en un grupo de adolescentes de Argentina. *Rev Salud Pública (Bogotá)*. 2021; 23(2). Disponible en: http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642021000200011.
6. Ministerio de Salud de la Nación. Análisis de situación de salud en la República Argentina. Buenos Aires: Ministerio de Salud; 2015. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/analisis-de-situacion-de-salud-republica-argentina>.
7. Ramos A. El papel del médico como promotor de la salud. *Fac Med (Mex)*. 2002; 25(4):109. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2002/un024e.pdf>.
8. Loaiza Miranda S, Monge Rojas R, Barboza Solís C, Colón Ramos U, Campos Rivera T. Etiquetado frontal de advertencia nutricional de alimentos y bebidas en países de Centroamérica y República Dominicana: estado actual y recomendaciones. *Arch Latinoam Nutr*. 2021; 73(3):233-250. Disponible en: <https://ve.scien.org/pdf/alan/v73n3/2309-5806-alan-73-03-233.pdf>.
9. Sánchez-Pimienta TG, Batis C, Lutter CK, Wang-Long C, Rivera JA. Efecto de una intervención nutricional en el consumo de alimentos en escolares de educación básica en Reynosa, Tamaulipas, México. *Arch Latinoam Nutr*. 2022; 72(3):154-162. Disponible en: https://ve.scien.org/scielo.php?pid=S0004-06222022000300154&script=sci_arttext.
10. González-Medina G, Leal-González A, Rodríguez-Morán M, Guerrero-Romero F. Tratamiento no farmacológico: aspectos nutricionales, estilo de vida y actividad física en la hipertensión arterial. *Avances Cardiol*. 2012; 32(4):S20-S25. Disponible en: https://ve.scien.org/scielo.php?pid=S1690-31102012000400008&script=sci_arttext.
11. González-Medina G, Leal-González A, Rodríguez-Morán M, Guerrero-Romero F. Factores nutricionales en hipertensión arterial. *Rev Venez Endocrinol Metab*. 2000; 8(1):27-35. Disponible en: https://ve.scien.org/scielo.php?pid=S0798-0264200000100006&script=sci_arttext.
12. González-Medina G, Leal-González A, Rodríguez-Morán M, Guerrero-Romero F. Dieta e inflamación. *Rev Venez Endocrinol Metab*. 2014; 12(1):54-61. Disponible en: https://ve.scien.org/scielo.php?pid=S0798-07522014000100009&script=sci_arttext.
13. González-Medina G, Leal-González A, Rodríguez-Morán M, Guerrero-Romero F. Complicaciones metabólicas y cardiovasculares del síndrome de ovario poliquístico. *Gac Méd Caracas*. 2015; 123(Supl 1):S52-S58. Disponible en: <https://ve.scien.org/pdf/og/v76s1/art11.pdf>.