

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Silvia Verónica Cirulli

**IMPACTO DE LA LEY DE ETIQUETADO FRONTAL EN
LA DECISIÓN DE COMPRA Y EL CONSUMO DE
ALIMENTOS EN MUJERES ADULTAS**

2025

Tutora: Lic. Claudia Guedes

Citar como: Cirulli SV. Impacto de la Ley de Etiquetado Frontal en la decisión de compra y el consumo de alimentos en mujeres adultas. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2025. <http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/3037>

Agradecimientos

Primeramente, a Dios porque sin él no sería posible.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi Mama, por su acompañamiento incondicional por haber sido sostén, guía y refugio en cada instancia de todo lo recorrido. Gracias por su paciencia, por alentarme aun en los momentos de cansancio, por estar presente en cada paso y por no soltar mi mano en ningún momento. Este logro también es suyo.

A mis compañeros de trabajo, quienes me acompañaron día a día durante el proceso. Gracias por escuchar cada exposición practicada, por ayudarme a mejorar, por comprender mis tiempos y por apoyar este camino con disposición, afecto y compañerismo.

A mis amigas, por su comprensión y cariño. Por entender mis ausencias, por respetar las veces en que estudiar debía ser prioridad y aun así permanecer presentes. Gracias por acompañarme este recorrido, por sostenerme, por esperar y celebrar este cierre conmigo.

Finalmente, a mis mascotas, por su compañía silenciosa y constante. Por estar conmigo en cada noche de estudio, por brindarme afecto y calma en los momentos difíciles. Su presencia fue un sostén emocional invaluable.

Dedicatoria

Dedico este trabajo, y todo el camino recorrido, a mi Mama. Por ser el sostén, fuerza y abrigo. Por creer en mí incluso en los días en que ni yo podía hacerlo. Por acompañarme con paciencia, amor y constancia incondicional.

Esta carrera es mía, pero también es tuya. Gracias por enseñarme a no soltar, a persistir y a llegar hasta aquí. Todo lo que soy, en gran parte, te lo debo.

A mi Papá, que, aunque no esté físicamente, sé que me acompaña. Siento su presencia en cada logro y sé que estaría orgulloso de este paso. Llevo su recuerdo conmigo, y este logro también es para él.

A José, que también forma parte de quien soy hoy. Este logro también lo honra; se transmite por él y para él.

A mis sobrinos y ahijado, a quienes amo con todo mi corazón. Que esto sirva para que un día entiendan que los sueños se construyen con tiempo, esfuerzo y dedicación. Que se sientan orgullosos, como yo me siento de ellos.

Y también para mí. Por haber tenido la valentía de continuar. Por no haberme rendido cuando el cansancio pesaba. Por levantarme todas las veces que fue necesario. Por creer, incluso cuando dolía.

Esta dedicatoria es una celebración del camino, de quienes me sostuvieron y de quien me estoy convirtiendo.

Resumen

Título: Impacto de la Ley de Etiquetado Frontal en la decisión de compra y el consumo de alimentos en mujeres adultas.

Autora: Cirulli Silvia Verónica | Correo: silviacirulli89@gmail.com

Institución: Universidad ISALUD.

Introducción: La Ley de Etiquetado Frontal en Argentina busca promover decisiones alimentarias más conscientes mediante sellos de advertencia en productos con excesos de nutrientes críticos. En mujeres que realizan actividad física, grupo generalmente interesado en el cuidado de la salud, resulta relevante analizar cómo esta normativa influye en la elección y el consumo de alimentos. **Objetivo:** Identificar cambios en los hábitos alimentarios y patrones de compra de mujeres físicamente activas tras la implementación de la ley, describiendo su nivel de conocimiento, las modificaciones en la selección de productos y las variaciones percibidas en los métodos de compra. **Metodología:** Estudio descriptivo mediante una encuesta estructurada en Google Forms, administrada a 60 mujeres de entre 29 a 55 años asistentes a un gimnasio de San Fernando, Buenos Aires, durante los meses de octubre y noviembre de 2025. **Resultados:** El 100% de las participantes reconocieron los sellos de advertencia. el 66,7% consideró que alimentarse saludablemente es más costoso, el 76,7% señaló mejoras en su alimentación desde el inicio de la actividad física y el 66,7% manifestó haber modificado hábitos. Respecto al consumo de productos con sellos, el 51,7% lo percibió como bajo, el 40% como medio y el 8,3% como alto. **Conclusión:** Existe conocimiento sobre la ley y una influencia positiva en la elección de alimentos, favoreciendo opciones con menos sellos de advertencia. No obstante, la percepción del mayor costo de un alimento saludable continúa condicionando decisiones de compra. Reforzar la educación alimentaria y promover estrategias para mejorar la accesibilidad económica.

Palabra clave: Etiquetado nutricional, Ejercicio, Toma de decisiones de consumo.

ABSTRACT

Title: Impact of the Front-of-Package Labeling Law on purchasing decisions and food consumption in adult women.

Author: Cirulli Silvia Verónica — Email: silviacirulli89@gmail.com

Institution: Isalud University

Introduction: The Front-of-Package Labeling Law in Argentina aims to promote more informed food choices by including warning labels on products with excessive amounts of critical nutrients. Among women who engage in physical activity, this regulation may influence purchasing decisions and dietary habits, given their interest in health and body composition. **Objective:** To analyze changes in food selection and purchasing patterns among physically active women following the implementation of front-of-package labeling. Specifically, to assess the level of knowledge about the law, identify variations in product choice, and examine perceived changes in purchasing behavior. **Methodology:** A descriptive study was conducted through a structured Google Forms survey administered to 60 women aged 20 to 55 who attend a gym in San Fernando, Buenos Aires, during October and November 2025. **Results:** 100% of the participants recognized the warning labels and reported moderate physical activity. Additionally, 66.7% perceived healthy eating as more expensive, 76.7% noted improvements in their eating habits after starting physical activity, and 66.7% reported habit changes. Regarding the consumption of labeled products, 51.7% considered it low, 40% medium, and 8.3% high. **Conclusion:** The study indicates that the participants are aware of the labeling law, which influences their food choices by favoring products with fewer warning labels. However, the belief that healthy eating is more costly remains a barrier to sustained behavior change. Strengthening nutrition education and promoting accessible strategies may contribute to healthier and more conscious dietary practices

Keywords: Nutritional labeling, Exercise, Consumer decision making

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN.....	01
2.MARCO TEÓRICO.....	03
3.ESTADO DEL ARTE.....	07
4.PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
5.METODOLOGÍA.....	14
6.INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	18
7.RESULTADOS.....	19
8.DISCUSIÓN.....	25
9.CONCLUSION.....	27
10.RECOMENDACIONES.....	28
11.ANEXO.....	29
12.CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	33
13.BIBLIOGRAFÍA.....	35

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida influyen notablemente en la salud de las personas.

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), modificar hábitos de comportamiento puede reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y enfermedades respiratorias crónicas. Estas están relacionadas con una alimentación poco saludable, inactividad física y consumo excesivo de alcohol, que son los tres principales factores de riesgo. Muchas de las enfermedades y de los cánceres pueden prevenirse eliminando estos factores.

En las últimas décadas, el aumento sostenido de la prevalencia de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) constituyen uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud recomienda la implementación de políticas orientadas a promover entornos saludables, que incluyan tanto estrategias alimentarias como de promoción de la actividad física, entre ellas el etiquetado frontal de advertencias nutricionales, con el fin de orientar al consumidor hacia elecciones más conscientes y reducir la ingesta de nutrientes críticos (Organización Panamericana de la Salud, 2020)

En este escenario, Argentina sancionó en 2012 la Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable, conocida como Ley de Etiquetado Frontal. Esta normativa establece la inclusión obligatoria de sellos de advertencia en los envases de alimentos y bebidas envasados que superen valores establecidos de nutrientes engañosos y la oferta de productos con sellos en entornos escolares. Su implementación se dispuso en dos etapas, diferenciando plazos para las grandes empresas, respecto a los indicados para pequeñas y medianas empresas. (Congreso de la Nación Argentina, 2021)

Varios estudios realizados en América Latina especialmente en países pioneros como Chile, Uruguay y México evidencian que el etiquetado frontal puede modificar las decisiones de compra, aumentando la percepción de riesgo asociada a productos con alto contenido de azúcares, grasas y sodio. En Argentina, investigaciones iniciales muestran un reconocimiento elevado de los sellos y un impacto positivo en la reducción de compras de productos ultra procesados, aunque también se describen barreras vinculados a hábitos previos, precio, disponibilidad de alternativas y comprensión de la información (Organización Panamericana de la Salud, 2020)

El impacto del etiquetado frontal puede variar según la edad, el nivel educativo, el sexo, las motivaciones de consumo y el contexto en el cual se realiza la compra. Un grupo particularmente

relevante lo constituyen las mujeres adultas que entrenan en gimnasio, dado que suelen presentar mayor interés en sostener una alimentación saludable, no sólo para sí misma sino también para su entorno familiar. Asimismo, suelen involucrarse en la organización y realización de las compras del hogar, lo que influye en la selección de productos vinculados tanto con el rendimiento físico como con aspectos estéticos. Por este motivo, analizar cómo esta población interpreta y utiliza la información nutricional disponible en los envases resulta fundamental para comprender el alcance de la ley e identificar oportunidades de intervención nutricional (Organización Panamericana de la Salud, 2020)

En este marco, la presente investigación busca estimar si la implementación de la Ley de Etiquetado Frontal en Argentina produjo cambios significativos en las conductas de compras de alimentos y bebidas en mujeres de 20 a 55 años que realizan actividad física regularmente en un gimnasio. Asimismo, pretende identificar factores que favorecen o dificultan la utilización de los sellos al momento de elegir ya sea por falta de información o por difícil comprensión, aportando evidencia sobre la eficacia de esta política pública en una población reducida y específica.

MARCO TEÓRICO

Alimentación y actividad física.

La alimentación constituye un factor importante en el rendimiento deportivo y en la salud general. Una alimentación “equilibrada y saludable”, que aporte energía suficiente y nutrientes de calidad como proteínas, carbohidratos y grasas saludables, favorece la recuperación muscular, la síntesis proteica, la optimización de la composición corporal, la prevención de lesiones y cuidado de enfermedades. Estudios recientes muestran que las personas físicamente activas presentan mayor interés en la información nutricional y suelen estar más motivadas a realizar elecciones alimentarias saludables (Hall et al.2020)

En el caso de las mujeres que entrenan de forma regular, el acompañamiento de una alimentación adecuada cobra especial relevancia, ya que no solo incide en su desempeño deportivo, sino también en su bienestar físico y emocional. Políticas como el etiquetado frontal de advertencias (EFA) ofrecen un recurso adicional para facilitar la elección de productos más alineados con estos objetivos, ya que permiten identificar rápidamente aquellos con exceso de nutrientes críticos (Taillie et al, 2020)

El papel relevante de la mujer en la compra de alimentos

Diversas investigaciones destacan que las mujeres cumplen un papel central en la selección y compra de alimentos para el hogar. En la mayoría de los hogares de América Latina, son quienes toman decisiones respecto de qué productos se adquieren y cómo se preparan, lo que convierte sus elecciones en un factor clave para la alimentación familiar (Mora-Plaza et al. 2019)

En este sentido, comprender cómo las mujeres interpretan y utilizan el EFA no solo permite evaluar el impacto de esta política en su consumo personal, sino también en la dieta del grupo familiar. Además, las mujeres que realizan actividad física suelen mostrar un mayor interés en leer etiquetas y optar por productos más saludables, lo que podría potenciar el efecto de la normativa (Machaco et al. 2020)

Es relevante considerar que los efectos del etiquetado frontal no se distribuyen de manera uniforme en todos los grupos de la población. Factores como edad, nivel educativo, valores asociados a la salud

y la práctica de actividad física influyen en la interpretación y en las decisiones de compra (Ares et al., 2018).

Políticas públicas de etiquetado nutricional

La Organización mundial de la salud (OMS) recomienda el uso de sistemas de etiquetado frontal interpretativos, claros y visibles, como parte de las estrategias para reducir la ingesta de azúcares libres, grasas saturadas, grasas trans y sodio (World Health Organization. 2020)

En América Latina, Chile (2016), Uruguay (2018) y México (2020) han implementado leyes de etiquetado frontal, reportando efectos en la reducción de compras de productos con excesos de nutrientes críticos y en la reformulación de la industria (corvalán et al. 2019; Duran et al., 2019)

En Argentina, la Ley 27.642 de promoción de alimentación saludable (2021) introdujo los octógonos negros de advertencia en envases, con implementación gradual entre 2022 y 2023. Estudios iniciales muestran alto nivel de reconocimiento de los sellos, disminución en la percepción de “saludable” en productos envasados con advertencias y autodeclaraciones de cambios en las decisiones de compra (Bachino et al., 2023)

La Ley N.º 27.642 (2021) establece como objetivos

Garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada. Dar información nutricional comprensible de los alimentos envasados y bebidas alcohólicas para resguardar los derechos. Advertir a las y los consumidores sobre los excesos de: Azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías y Prevenir la malnutrición en la población, reducir las enfermedades crónicas no transmisibles.

Los alimentos y bebidas alcohólicas envasados y comercializados con nutrientes críticos y valor energético superiores a los valores establecidos en esta ley deben incluir en la cara principal un sello de advertencia indeleble por cada nutriente crítico en exceso, según corresponda (Ver imagen anexo n°2).

Si contiene edulcorantes, el envase debe contener debajo los sellos de advertencia que corresponda

(Ver anexo N.º 2). Si contiene cafeína, el envase debe contener debajo de los sellos el sello de advertencia según corresponda (Ver anexo nº2)

Los sellos se aplican cuando un alimento o bebida supera los límites establecidos para nutrientes críticos por el Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), utilizando como base de referencia 100 g para alimentos sólidos y 100 ml para alimentos líquidos.

Sello “Exceso de Azúcares”: se aplica cuando el 10% o más del valor energético total del producto proviene de azúcares simples. Este sello advierte sobre productos cuyo consumo podría favorecer desequilibrios metabólicos y aumento del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Sello “exceso de grasas totales”: Se coloca cuando el 30% o más de la energía total del alimento proviene de grasas, calculando por 100gr (sólidos) o 100 ml (líquidos). El objetivo es alertar sobre alteraciones metabólicas. Sello “exceso de grasas saturadas”: Se aplica cuando el 10% o más de la energía total del alimento proviene de grasas saturadas. Las grasas saturadas se asocian a un aumento del colesterol LDL y mayor riesgo cardiovascular. Sello “Exceso de sodio”; Se coloca cuando el contenido de sodio supera 1 mg de sodio por cada kcal de producto (Límite OPS). El exceso de sodio se vincula con la hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. Sello “Exceso de Calorías”: Se aplica cuando el alimento presenta alta densidad calórica, es decir, un aporte energético superior a 275 kcal cada 100 gr (sólidos) o 100 ml (líquido). Este sello informa que el producto presenta una concentración de energía elevada, favorece el balance energético positivo y el aumento de peso.

Leyendas precautorias complementarias

Además de los octógonos, la normativa incluye advertencias adicionales para ciertos componentes: “Contiene Edulcorantes” Se utiliza cuando el producto posee edulcorantes no calóricos o artificiales. Se incorpora porque no se recomienda su consumo en niños, dado su impacto en la preferencia por el sabor dulce y su relación con alteraciones metabólicas y del comportamiento alimentario. “Contiene Cafeína” Se aplica cuando el alimento o bebida contiene cafeína agregada. La advertencia indica “No recomendado en niños”, debido a posibles efectos sobre el sistema nervioso, el sueño y la regulación metabólica.

El etiquetado frontal es una herramienta diseñada para facilitar que la población identifique nutrientes críticos y tome decisiones alimentarias más conscientes (Organización Panamericana de la Salud,

2020; Organización Mundial de la Salud, 2020). Sin embargo, la alimentación constituye sólo uno de los pilares de la salud pública; la actividad física también desempeña un papel esencial en la prevención de enfermedades crónicas y en la promoción del bienestar general (Organización Mundial de la Salud, 2021)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía” (Organización Mundial de la Salud, 2021, p. s/n). En la práctica, comprende cualquier movimiento realizado durante el tiempo de ocio, en el traslado de un lugar a otro, en el ámbito laboral o en las tareas domésticas. Tanto la actividad física moderada como la intensa contribuyen a mejorar la salud entre las actividades más comunes se incluye caminar, montar bicicleta, practicar deportes, participar de juegos y realizar actividades recreativas, las cuales pueden ser realizadas por personas de todas las edades según sus capacidades.

Existen diferentes maneras de clasificar la intensidad de la actividad física, entre ellas el uso de las unidades metabolismo de reposo o METS, ampliamente empleadas en investigaciones para estimar el gasto energético (Ainsworth et al., 2011).

La unidad metabólica de reposo (met), por sus siglas en inglés es un indicador utilizado en fisiología del ejercicio para cuantificar la intensidad de la actividad física. un met equivale al gasto energético en reposo, estimado como 3,5 ml de oxígeno por kilogramo de peso corporal por minuto. Así, una actividad con un valor de 10 mets representa un gasto energético diez veces superior al del reposo. El uso de met permite comparar la intensidad relativa de distintas actividades y establecer recomendaciones de ejercicios en función de la demanda metabólica individual. (Ainsworth et al., 2011).

La actividad física desempeña un papel fundamental en la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT) y en la promoción del bienestar general. La Organización Mundial de la Salud (2021) señala que la falta de actividad física incrementa el riesgo de padecer ENT, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo dos y ciertos tipos de cáncer, representando además una carga significativa para los sistemas de salud.

Es importante distinguir entre actividad física, ejercicio y aptitud física. De acuerdo con Caspersen, Powell y Christenson (1985), el ejercicio constituye un subconjunto específico de la actividad física, caracterizado por ser planificado estructurado y repetitivo, con el propósito de mejorar o mantener

uno o más componentes de la aptitud física. Por su parte, la aptitud física o fitness se refiere a un conjunto de atributos relacionados con la salud resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad o con el rendimiento motor como la agilidad, el equilibrio, la coordinación, la velocidad, la potencia y el tiempo de reacción (Caspersen et al., 1985).

En cuanto al sedentarismo, el American College of Sports Medicine establece que se considera sedentaria a una persona que no alcanza al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana o que no realiza tres sesiones de 20 minutos de actividad vigorosa por semana. Desde la perspectiva del gasto energético, también se considera sedentario a aquel individuo cuyo gasto energético asociado al movimiento es inferior a aproximadamente 720 kilocalorías semanales (American College of Sports Medicine, 2018).

Recomendación mundial sobre actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

La Organización Mundial de la Salud establece recomendaciones globales de actividad física orientadas a la prevención primaria de las enfermedades no transmisibles, dirigidas especialmente a los responsables de políticas públicas. para la población adulta de 18 a 64 años según la OMS se debería realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o bien 75 minutos vigorosa, pudiendo también combinarse ambas intensidades. Asimismo, señaló que incrementar la actividad moderada a 300 minutos semanales aportan beneficios adicionales para la salud, a estas pautas se suma la recomendación de incorporar ejercicios de fortalecimiento muscular, que involucren los principales grupos musculares, en dos o más veces por semana (Organización Mundial de la Salud, 2020; 2021).

A Partir de estas referencias, la práctica semanal puede clasificarse en distintos niveles de actividad: insuficiente, cuando se realizar menos de 150 minutos de actividad moderada (o menos de 75 minutos vigorosa); moderada, cuando se alcanzan entre 150 y 300 minutos semanales de actividad moderada; y elevada, cuando se superan los 300 minutos moderados o su equivalente en tras intensidades.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social (2015), los patrones y predictores de la actividad física se ven ampliamente influenciados por el género.

La Organización Mundial de la Salud estima que, en 2016, aproximadamente el 27,5% de los adultos

y el 81% de los adolescentes no alcanzaban las recomendaciones globales de la actividad física. Así mismo, se señala que, en la mayoría de los países, las mujeres presentan menores niveles de actividad física en comparación con los hombres, registrando además amplias variaciones entre regiones y contextos socioeconómicos. Estas diferencias se relacionan con oportunidades desiguales para la práctica de actividad física, lo cual contribuye a profundizar inequidades en salud. Por otra parte, el avance tecnológico, los cambios en los entornos laborales y recreativos y el aumento del transporte motorizado han favorecido patrones más sedentarios en la población. En respuesta, el plan de acción mundial sobre actividad física 2018/2030 propone estrategias destinadas a reducir un 15% la prevalencia global de inactividad física para el año 2030. (Organización Mundial de la Salud)

Las Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios de 2020 sustituirán a las directrices de 2010 y se basan en los últimos avances en la evidencia sobre los comportamientos seleccionados y las consecuencias para la salud conexas. El presente documento entrará a formar parte del conjunto general de recomendaciones mundiales sobre actividad física y comportamientos sedentarios. (Organización Mundial de la Salud)

ESTADO DEL ARTE

En la última década, distintos estudios regionales e internacionales han documentado la incorporación de sistemas de etiquetado frontal de advertencias en países de América Latina y otras regiones, con el fin de facilitar la identificación rápida de productos con exceso de nutrientes críticos. La evidencia compilada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) subraya que estos sistemas buscan ofrecer herramientas visuales simples y de alta comprensión que permitan orientar a la población hacia elecciones alimentarias más saludables (OPS, 2020).

La adopción del sistema de octógonos negros se fundamenta en investigaciones que comparan distintos esquemas de rotulado interpretativo. Diversos trabajos muestran que los modelos basados en advertencias en comparación con sistemas como el semáforo nutricional o el etiquetado generan una identificación más rápida y precisa de productos con perfiles nutricionales desfavorables, incluso en personas con baja alfabetización alimentaria (Niño et al. 2019). Así mismo, estudios realizados en consumidores latinoamericanos indican que las advertencias reducen la percepción de “productos saludables” en alimentos ultra procesados y favorecen decisiones de compra más alineadas con las recomendaciones de salud pública (Arrúa et al., 2017).

La literatura disponible muestra que, en países que ya han implementado este sistema, se observaron cambios en la percepción y la decisión de compra. En Chile, por ejemplo, se registró una disminución en la intención de compra y consumo de productos con advertencias luego de la implementación, como cambios en la elección de las colaciones infantiles (Corvalán et al.;2029). En México, se documentaron ajustes en la selección de bebidas y alimentos empaquetados, particularmente en consumidores que reportaron leer el etiquetado de forma habitual (Taillie et al.2021) sin embargo, los efectos en el comportamiento real pueden variar según el contexto socio económico y el acceso a alternativas saludables (Khandpur et al., 2018).

Por otro lado, la implementación del etiquetado ha generado procesos de reformulación en la industria alimentaria, con reducciones en los contenidos de sodio, azúcar o grasas saturadas para evitar la colocación de advertencias (Reyes et al., 2020). Este fenómeno representa un impacto relevante desde el punto de vista de salud pública, aunque también se han observado estrategias de marketing destinadas a mantener la atractividad de los productos ultra procesados (Machado et al., 2021).

En Argentina, la Ley N.º 27.642 de promoción de la Alimentación saludable adoptó el sistema de advertencias en el 2022. Informes del ministerio de salud indican que la comprensión del sistema por parte de la población es adecuada y que se percibe como una herramienta útil para comparar productos dentro de una misma categoría (Ministerio de Salud de la Nación, 2022).

Por otro lado, respecto a la actividad física, algunos estudios identificaron diversos factores que influyen en que las mujeres presenten comportamientos inactivos, entre ellos la edad, las responsabilidades sociales y familiares, el nivel socioeconómico, el apoyo social disponible, el entorno de residencia y el acceso a espacios recreativos. Estos elementos constituyen desafíos para los profesionales de la salud y para quienes diseñan programas de promoción de actividad física, ya que múltiples estudios señalan que, aun con altas demandas cotidianas, las mujeres tienden a registrar niveles bajos de actividad física (World Health Organization, 2021; Sallis et al., 2016).

Consecuencias de la inactividad física en mujeres

Diversos estudios han mostrado que las mujeres que permanecen sentadas 16 horas o más al día presentan hasta un 68% mayor probabilidad de desarrollar enfermedad cardiovascular en comparación con aquellas que pasan menos de cuatro horas diarias en esa condición. Asimismo, caminar al menos 180 minutos semanales o realizar 90 minutos de actividad vigorosa se asocia con una reducción del 30–40% del riesgo de cardiopatía isquémica, además de una disminución adicional del 17% por cada incremento de 1 MET en la capacidad cardiorrespiratoria (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

La evidencia también indica que las mujeres moderadamente activas tienen un 9% menos riesgo de accidente cerebrovascular isquémico y un 15% menos de accidente hemorrágico, en comparación con mujeres sedentarias. En las mujeres altamente activas, estas reducciones alcanzan el 21% y 34%, respectivamente (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

En relación con el cáncer, aquellas que realizan menos de cinco horas semanales de actividad moderada presentan el doble de riesgo de cáncer de colon respecto de quienes superan ese nivel de actividad. Además, se ha documentado la asociación entre inactividad física y mayor riesgo de cáncer de endometrio, ovario, páncreas y vejiga (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

Efectos protectores de la actividad física

Algunas investigaciones demuestran que la actividad física regular ejerce un efecto protector comprobado frente a diversas patologías. En el caso del cáncer de mama, la evidencia muestra una reducción promedio del 25% del riesgo en mujeres físicamente activas, independientemente del estado menopáusico. Este efecto se relaciona con la disminución de la masa grasa principal fuente de estrógenos en la posmenopausia y, en algunos casos, con alteraciones del ciclo menstrual vinculadas a un menor aporte energético (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

Descripción del problema

La Ley de Etiquetado Frontal en la Argentina tiene como objetivo brindar información clara y visible sobre el contenido de azúcares, grasas, sodio y calorías en los alimentos procesados y ultra procesados, para favorecer decisiones de compra más saludables. Sin embargo, aún no está claro si las mujeres adultas que realizan actividad física utilizan efectivamente esta información al momento de elegir qué productos comprar.

Esta población resulta de interés porque suele mostrar preocupación por el cuidado de la salud, la composición corporal y la alimentación familiar. Aun así, variables como la edad, el nivel educativo o la intensidad de actividad física pueden influir en la manera en que interpretan los sellos y en si esa interpretación modifica o no su decisión de compra.

Por lo tanto, es necesario analizar si el conocimiento de la ley y la comprensión de los sellos se relacionan con un cambio real en el comportamiento de compra. Esto permitirá identificar si la normativa está cumpliendo su propósito y dónde pueden pensarse estrategias de educación alimentaria más efectivas.

Siguiendo con lo que se viene desarrollando en el trabajo, surge el interrogante central de la investigación: ¿cuáles son los cambios en la alimentación de las mujeres de 20 a 55 años que realizan actividad física en un gimnasio de San Fernando a partir de la Ley de Etiquetado Frontal? Además, se busca describir cómo es el conocimiento y el uso de los sellos a la hora de elegir y consumir alimentos dentro de este grupo de mujeres.

A partir de el interrogante, se parte del supuesto de que las mujeres de 20 a 55 años que asisten a un gimnasio en San Fernando (Buenos Aires) presentan conocimiento sobre la Ley de Etiquetado Frontal, y que este conocimiento influye en sus decisiones de compra, especialmente en la elección de alimentos con y sin octógonos.

Frente a esta situación se plantea como objetivo general: Analizar de manera descriptiva las modificaciones en los métodos de compra alimentaria de mujeres de 20 a 55 años que concurren al gimnasio de San Fernando a partir de la implementación de la ley de Etiquetado frontal y como objetivos específicos:

- Describir el grado de conocimiento que poseen las mujeres de 20 a 55 años que realizan actividad física en el gimnasio de San Fernando acerca de la Ley de Etiquetado frontal de alimentos.
- Identificar las elecciones alimentarias de esta población de mujeres en función de la presencia o ausencia de sellos de advertencia en los envases de los alimentos.
- Analizar los principales cambios percibidos en sus métodos de compras de las mujeres tras la implementación de la Ley de Etiquetado frontal.

METODOLOGÍA

El presente estudio se diseñó como una Investigación de corte transversal descriptiva, orientada a categorizar determinados aspectos vinculados a mujeres adultas que realizan actividad física en un gimnasio de la localidad de San Fernando, Buenos Aires. de esta forma se buscó obtener una aproximación puntual a las variables de interés durante un periodo acotado, sin pretender establecer relaciones causales.

La población de referencia estuvo constituida por mujeres sanas que realizan actividad física en un gimnasio de San Fernando, Buenos Aires. A partir de esta, se conformó una muestra integrada por mujeres entre 20 a 55 años, consideradas activas por su participación regular en actividades del gimnasio mencionado.

La recolección de datos se desarrolló entre los meses de octubre y noviembre de 2025.

El muestreo empleado fue no probabilístico, de tipo intencional por conveniencia, dado que la selección de las participantes se basó en el acceso directo de la investigadora al grupo específico de mujeres que asisten al establecimiento deportivo. La administración del instrumento se efectuó mediante plataforma Google Forms, lo que facilitó la participación voluntaria y el registro ordenado de las respuestas.

criterios de inclusión

Se consideró elegible a mujeres de 20 a 55 años, alfabetas, que practican actividad física en el gimnasio de San Fernando al momento del estudio.

Criterio de exclusión

Se excluyó a mujeres embarazadas, a quienes presentan alguna discapacidad cognitiva o trastorno neurológicos, a mujeres analfabetas y a aquellas que no realizan actividad física en el gimnasio durante el periodo de estudio.

Criterios de eliminación

Se eliminaron encuestas que no fueron completadas íntegramente y a participantes menores de edad.

Criterio de evaluación de la actividad física

En el presente estudio, la intensidad fue categorizada a partir de la frecuencia de asistencia a clases de entrenamiento, ya que este indicador refleja de manera directa el patrón de práctica habitual de las participantes.

Variables

Variable	Definición	Dimensión	Tipo de variable	Indicadores	Instrumento de recolección	Valores de categorización
Edad	Tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta el momento de la medición. (Organización Mundial de la salud [OMS],2020).		Cualitativa Ordinal	Edad en años cumplidos	Encuesta de elaboración propia	Rangos 20 a 45 años 46 55 años
Actividad física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía (OMS,2018)	- Frecuencia semanal.	Cuantitativa discreta (frecuencia)	Número de días de entrenamiento por semana cardio o musculación	Encuesta de elaboración propia	<ul style="list-style-type: none"> ● Baja (1 a 2 veces por semana) ● Moderada (3 a 4 veces por semana) ● Alta (5 o más veces por semana)

)					
Actividad física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía (OMS,2018)	Duración horas o minutos	Cuantitativa continua	Minutos por sesión/clase	Encuesta de elaboración propia. calculando minutos por clases por semana. adjunto tabla de cálculos.	<ul style="list-style-type: none"> • Baja 30 minutos • Moderada 60 minutos • Alta 90 minutos
Conocimiento sobre la ley de etiquetado frontal	Nivel de información y comprensión que posee los consumidores sobre el sistema de advertencias nutricionales implementado en Argentina (Ministerio de salud de la Nación 2022-9)	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de octógonos - comprensión del significado - identificación de nutrientes críticos - uso en las compras 	Cualitativa ordinal	-proporción De respuestas correctas en la encuesta	Encuesta de elaboración propia	Bajo-medio-alto conocimiento

Modificación de compras alimentarias (elección de alimentos con o sin octógonos)	Cambios en los patrones de selección y consumo de alimentos como consecuencia de la información disponible en el etiquetado nutricional (Machado et al 2021)	Preferencia de productos sin octógonos.	Cualitativa ordinal	-% de productos sin octógonos elegidos.	Encuesta cuestionario elaboración propia	-Sin modificaciones -modificaciones parciales -modificación significativa
		Reducción en consumo de alimentos con sellos de advertencia.	Cualitativa ordinal	Frecuencia diaria o semanal de consumo de ultra procesados con octógonos	Encuestas de elaboración propia	Frecuencia consumo ALTA- 3 o más productos por día MEDIA- 1 por día BAJA- 3 veces en la semana
		Frecuencia de compras	Cualitativa ordinal	Con qué frecuencia se adquieren productos alimenticios con sellos de advertencias	Encuesta de elaboración propia	<ul style="list-style-type: none"> ● Siempre ● nunca ● a veces
Nivel educativo	clasifica a una persona según el máximo nivel de estudios alcanzado	Nivel académico concluido	cualitativa ordinal	nivel académico concluido	encuestas de elaboración propia	-primario completo -secundario completo -universitario completo

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Una encuesta estructurada, de elaboración propia para este estudio y administrada a través de Google Forms. En primer lugar, se solicitaron algunos datos sociodemográficos básicos, como la edad en años y el nivel educativo alcanzado.

En relación con la actividad física, la encuesta incluyó dos preguntas independientes: una sobre la frecuencia semanal con la que participan en las clases de entrenamiento y otra sobre la duración aproximada de cada sesión/clase. Dado que ambas preguntas se registraron por separado, el análisis también se realizó manteniendo esta estructura, sin estimar un tiempo total semanal de actividad física.

Además, la encuesta incorporó distintas preguntas cerradas vinculadas con la Ley de Etiquetado Frontal. Se exploró el nivel de conocimiento de las participantes sobre la normativa, el reconocimiento de los sellos de advertencia presentes en los envases y la manera en que esta información intervenía en la elección y compra de alimentos. Finalmente, se preguntó si las mujeres habían percibido algún cambio en sus hábitos de compra o consumo desde la implementación de la ley también sobre el gasto que genera una alimentación sin sellos o saludable.

La encuesta fue anónima, autoadministrada y completada en formato digital durante el mes de noviembre de 2025.

Resultados

Caracterización de la población

La población de estudio estuvo compuesta por un total de 60 participantes de las cuales el 93,3% (56 mujeres) asisten al gimnasio activamente y el 6,7% (4 mujeres) no concurre las cuales fueron motivo de exclusión.

- De la población encuestada el rango de edad fue un 80% demostró tener entre los rangos 20 a 40 años cumplidos y el 20% el rango de 41 a 55 años.

Tabla 1. Distribución de edad por rango

RANGO DE EDAD	DISTRIBUCIÓN
20 a 40 AÑOS	80%
41 a 55 AÑOS	20%

- Se observa en la tabla 2 que el 68,3% de la población completó el secundario, el 26,7% tiene un nivel universitario completo y solo el 5% de las participantes llegó a la instancia completa del primario.

Tabla 2. Instancia educativa máxima alcanzada

INSTANCIA EDUCATIVA	DISTRIBUCIÓN
PRIMARIO COMPLETO	5%
SECUNDARIO COMPLETO	68,3%
UNIVERSITARIO COMPLETO	26,7%

Nivel de actividad física

- En la tabla 3 se muestra el nivel de actividad física por clases por semana de las cuales las mujeres confirmaron que el 48,3% tiene una categorización moderada, le sigue el 30% con un nivel alto y solo el 21,7% un nivel bajo de actividad semanal.

Tabla 3. Nivel de actividad física

FRECUENCIA	DISTRIBUCIÓN	CATEGORIZACIÓN
1 a 2 VECES POR SEMANA	21,7%	BAJA
3 a 4 VECES POR SEMANA	48,3%	MODERADA
5aMÁS VECES POR SEMANA	30%	ALTA

- Como se detalla en la tabla 4 se distribuyó por minutos de actividad cada categorización, dando como resultado que la población estudiada un 75% tiene una categorización moderada, un 21,7% alta y solo un 3,3% baja.

Tabla 4. Tiempo de duración de la actividad física

TIEMPO	DISTRIBUCIÓN	CATEGORIZACIÓN
30 MINUTOS POR CLASE	3,3%	baja
60 MINUTOS POR CLASE	75%	moderada
90 MINUTOS POR CLASE	21,7	Alta

Conocimiento de sellos (Ley 27.642) tabla 5

La mayoría 100% de las participantes indicó conocer los sellos de advertencia en los alimentos. El 96-100% respondió afirmativamente en las preguntas de conocimiento de cada sello.

Tabla 5. Reconocimiento de sellos

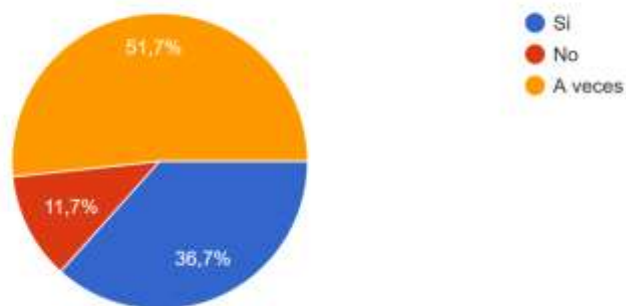
	CONOCIMIENTO
RECONOCIMIENTO DE SELLOS	100% confirmo reconocer
SELLO EXCESO DE GRASAS TOTALES	96,7% confirmo reconocer
SELLO EXCESO DE CALORÍAS	98,3% confirmó reconocer
SELLO ALTO EN SODIO	100% confirmo reconocer
SELLO EXCESO DE AZÚCARES	100% confirmo reconocer

En el gráfico n°1 se realizó una pregunta relevante, si las mujeres encuestadas al momento de la compra tienen en cuenta si un alimento contiene o no sellos de advertencia, lo cual su respuesta fue: 51,7% a veces lo tiene en cuenta, el 36,7% si lo tiene en cuenta y 11,7% no.

Gráfico 1. Conducta de compra

Al momento de la compra ¿Tiene en cuenta si el alimento tiene sellos?

60 respuestas

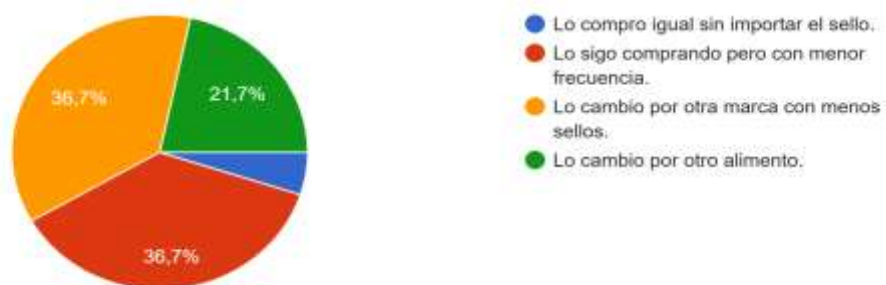


El gráfico n°2 muestra la actitud al momento de la compra y la decisión que optan al comprar alimentos con sellos o no. lo que dio que un resultado que es tanto el 36,7% lo cambio por otra marca con menos sellos y de misma manera el 36,7% lo sigue comprando, pero con menos frecuencia, y las menos el 21,7% lo cambia por otro alimento dejando sólo 5% lo compra igual.

Gráfico 2. Actitud de decisión

¿Que actitud toma si detecta que un alimento contiene algún sello negro?

60 respuestas



De las mujeres encuestadas el 58,3% afirmó realizar las compras ellas, el 38,3% afirmó ser una tarea compartida y solo el 3,3% afirmó no realizar las compras de alimentos.

De acuerdo con la información de la tabla n°6 de las mujeres encuestadas el 21,7% si dejó de consumir alimentos porque contiene sellos negros, el 26,7% no lo hizo, y el 51,7% a veces.

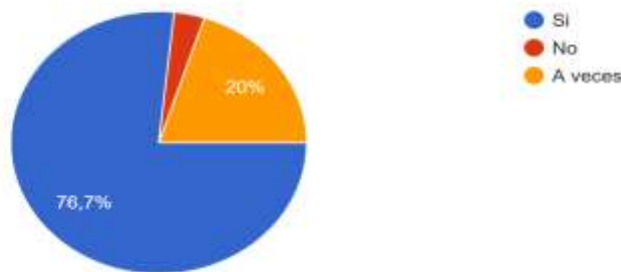
Tabla 6. Impacto de la ley 26.642 al momento del consumo de alimentos

¿Dejaste de consumir alimentos por que contienen sellos negros?	PORCENTAJE
SI	21,7% 13 MUJERES
NO	26,7% 16 MUJERES
A VECES	51,7% 31 MUJERES

Al consultar si la alimentación de las participantes se volvió más saludable desde el comienzo de la actividad física, el 76,7% respondió Sí afirmativamente, el 3,3% expresó que No y el 20% señaló que A veces percibe una mejora en sus hábitos alimentarios

Gráfico 3. Actividad física y alimentación.

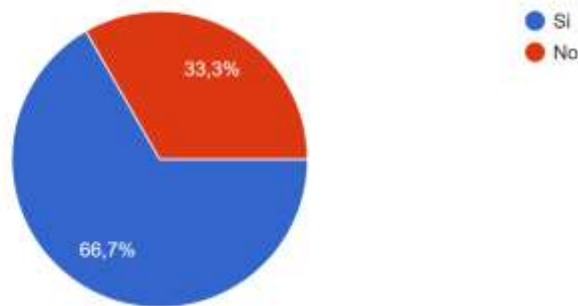
¿Consideras que es más saludable tu alimentación al comenzar la actividad física?
60 respuestas



En la información del gráfico 4 en relación con la percepción del costo de los alimentos saludables, el 86,7% de las participantes consideró que los productos son más costosos, mientras el 13,3% indicó que no percibe una diferencia en el precio.

Gráfico 4. Costo

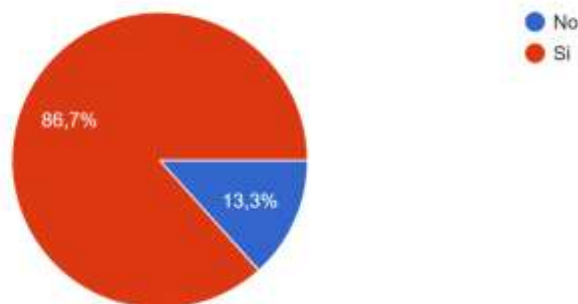
¿Consideras que una alimentación saludable es más costosa ?
60 respuestas



Como se ve en el gráfico 5 ante la pregunta sobre si modificaron su forma de alimentarse al iniciar la actividad física, el 66,7% indicó que, si realizó cambios en su alimentación, mientras que el 33,3% manifestó que No lo hizo

Gráfico 5. Relación alimentación y actividad física.

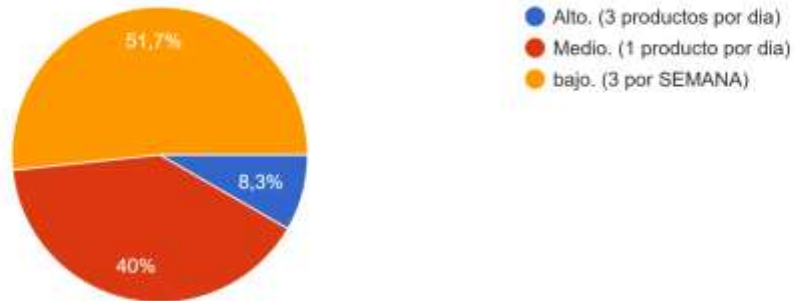
¿Modificaste tu forma de alimentarte al comenzar la actividad física ?
60 respuestas



Finalmente, en relación con el gráfico 6 con respecto a la variable de consumo de alimentos con sellos el 8,3% de las encuestadas consideró que su consumo es Alto, el 40% lo percibió como Medio y el 51,7 lo calificó como Bajo.

Gráfico 6. Consumo de alimentos con sellos

Consideras que tu consumo de alimentos con sellos es:
60 respuestas



DISCUSIÓN

Los resultados del estudio demuestran que las mujeres encuestadas tienen un alto nivel de conciencia respecto a la alimentación, especialmente a partir del inicio de la actividad física esto se refleja en que el 76,7% percibió mejoras en su alimentación al comenzará a entrenar y el 66,7% afirmó haber modificado sus hábitos. Este comportamiento o cambio coincide con lo señalado en las investigaciones, que describe que las mujeres físicamente activas suelen presentar mayor interés por el bienestar, la salud y la selección de alimentos. por eso, la actividad física podría funcionar como una “motivación” que favorece elecciones alimentarias más cuidadas o saludables ya sea por motivación personal, deseo de mejorar el rendimiento o vinculados con la salud.

Sin embargo, algo que se destaca es la fuerte percepción de que comer saludable es costoso: el 66,7% de las participantes considera que una alimentación de mejor calidad implica un mayor gasto económico. Ese resultado es relevante porque muestra que el conocimiento por sí solo no garantiza elecciones más saludables; factores económicos y de accesibilidad también intervienen en la compra, incluso cuando las personas se encuentran motivadas por la actividad física.

En relación con el consumo de alimentos con sellos de advertencia, más de la mitad 51,7% lo percibe como bajo y un 40% como medio. Esto indican que las mujeres reconocen los sellos y los tienen en cuenta, aunque no necesariamente implica una reducción total de consumo de productos con octógonos. Aquí aparece uno de los puntos más interesantes de la investigación: que a pesar de que las mayorías de las participantes presentan niveles moderados o altos de actividad física, el uso del etiquetado frontal parece orientar la elección, pero no determina de forma absoluta el consumo final.

En cuanto a la hipótesis, los datos la respaldan parcialmente: existe conocimiento sobre la Ley de Etiquetado Frontal 27.642 y dicho conocimiento participa en las decisiones de compra. No obstante, su influencia está condicionada por otros factores como el costo percibido, las preferencias personales y los hábitos preexistentes.

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse. en muestreo fue no probabilístico por conveniencia, ya que se trabajó únicamente con mujeres que asisten a un gimnasio en san Fernando, lo cual restringe la posibilidad de generalizar los resultados a otras poblaciones; además, el diseño transversal no permite establecer relaciones causales entre la actividad física, el conocimiento del etiquetado frontal y los cambio en los hábitos alimentarios; sólo describe asociaciones percibidas en el momento de relevamiento. También puede existir cierto sesgo de desestabilidad social, especialmente en preguntas vinculadas a hábitos saludables.

Aun con estas limitaciones, el estudio cuenta con fortalezas importantes. La población seleccionada resulta particularmente relevante, ya que las mujeres físicamente activas suelen mostrar mayor interés en alimentación saludable, lo que facilita observar el uso del etiquetado frontal. El tamaño de la muestra (60 participantes) es adecuado para este tipo de estudio descriptivo y permite obtener resultados consistentes. Así mismo, el alto nivel de reconocimiento de los sellos por parte de los participantes aporta validez a las respuestas relacionadas con su uso en la compra y el consumo. En conjunto, estas fortalezas permiten que los hallazgos sean útiles para comprender cómo esta normativa es interpretada y aplicada en un grupo con mayor compromiso hacia el cuidado de la salud.

Al comparar estos resultados con estudios previos, se observan coincidencias con investigaciones realizadas en Chile y otros países de la región, donde la implementación del etiquetado frontal incrementó el reconocimiento de los sellos, especialmente en mujeres y personas interesadas en la alimentación saludable. También se relaciona con estudios argentinos que muestran que, si bien la mayoría reconoce los octógonos, no siempre ese reconocimiento se traduce en un cambio concreto en la conducta de compra. En el presente estudio, sin embargo, el grupo de mujeres físicamente activas parece utilizar los sellos como herramienta de orientación, probablemente debido a una mayor motivación por mejorar la calidad de la dieta.

En conjunto, los hallazgos sugieren que la Ley del Etiquetado Frontal brinda información que efectivamente es usada por las mujeres al seleccionar alimentos. Su impacto no es lineal ni absoluto la influencia del etiquetado se observa, pero es gradual y se ve atravesada por barreras económicas y por la persistencia de varios hábitos. por lo tanto, la hipótesis se cumple al respecto al conocimiento y uso de etiquetados, aunque el cambio en el consumo aparece como un proceso progresivo y condicionado por el contexto individual.

CONCLUSIÓN

La mayoría de las participantes presentó un nivel de actividad física moderada, tanto en la frecuencia semanal 48,3% como en la duración de sesiones 75%. A su vez, un 30% alcanzó un nivel alto de actividad física según criterios OMS. En contraste el 21,7% mostró una frecuencia semanal baja y solo el 3,3% registró una duración baja de las clases. En conjunto, estos resultados indican que la mayor parte de las mujeres cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física propuesta por la OMS, aunque se observa un pequeño grupo que no llega a esos valores.

Considerando el tipo de población estudiada que son mujeres que realizan actividad física de manera regular se observa que casi la totalidad de las participantes reconoce y comprende la ley del etiquetado frontal (Ley 27.642) lo cual representa un dato relevante para el análisis del consumo.

Sin embargo, al momento de seleccionar alimentos, intervienen otros factores además del conocimiento, especialmente el precio ya que una proporción importante considera que una alimentación saludable es más costosa. A su vez el 81,7% asocia una alimentación saludable con alimentos libres de sellos, lo que muestra que existe una relación entre el conocimiento y la intención de elegir productos con mejor perfil nutricional.

No obstante, a pesar de reconocer los sellos y comprender su función, persisten variaciones en los hábitos de compra y consumo, influenciadas tanto por las preferencias individuales como por el costo percibido de los alimentos considerados saludables. En este sentido, puede afirmarse que las participantes poseen conocimiento y conciencia alimentaria, pero su comportamiento de compra no depende únicamente de ello, sino que también se encuentra condicionado por factores económicos y hábitos previos.


RECOMENDACIONES

A partir de los resultados, considero importante reforzar la educación alimentaria, no solo el significado de los sellos del etiquetado frontal sino también sobre qué alimentos forman parte de una alimentación saludable y accesible. Es necesario e importante trabajar para cambiar la percepción de que comer saludable es más costoso, ya que este es uno de los factores que condicionan la elección de los alimentos.

Por otro lado, se recomienda promover la actividad física junto con el acompañamiento nutricional, en esta investigación se observó que las mujeres que realizan actividad física muestran mayor interés por mejorar sus hábitos alimentarios. Considero que integrar ambas disciplinas puede contribuir a prevenir el desarrollo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, reduciendo así el impacto futuro en el sistema de salud.

ANEXO

anexo 1: Encuesta de elaboración propia para la toma de datos.

- ¿realizas tu actividad física actualmente en el gimnasio IMPÚLSATE A MÁS en San Fernando?
 - si
 - no
- tu rango de edad está entre:
 - 20 a 40 años
 - 41 a 55 años
- ¿Hasta qué instancia educativa llegaste?
 - primario completo
 - secundario completo
 - universitario completo
- tu frecuencia de actividad física es:
 - 1 a 2 veces por semana
 - 3 a 4 veces por semana
 - 5 a más por semana
- el tiempo de duración de la actividad física es de:
 - 30 minutos por clase
 - 60 minutos por clase
 - 90 minutos por clases
- ¿Reconoces estos sellos?
 - si
 - no
- ¿comprendes el por qué ese alimento tiene ese sello?



- si no



- si no



- si no



- si no

- ¿Considera que estos sellos se asocian a alimentos no saludables?
 - si
 - no
- al momento de la compra, tienen en cuenta si el alimento tiene estos sellos?
 - si
 - no
 - a veces
- que actitud toma si detectas que un alimento contiene algún sello negro?
 - lo compro igual sin importar el sello.
 - lo sigo comprando, pero con menor frecuencia
 - lo cambio por otra marca con menos sellos
 - lo cambio por otro alimento

- 4 ¿Quién realiza las compras en tu casa?
 - yo
 - otro integrante
 - es una tarea compartida
- ¿Dejaste de consumir alimentos porque contienen octógonos?
 - si
 - no
 - a veces
- ¿Consideras que tu consumo de alimentos con sellos es...
 - alto? (3 productos por día)
 - medio? (1 producto por día)
 - bajo? (3 o 4 productos por semana)
- ¿Modificaste tu forma de alimentarte al comenzar con tu actividad física?
 - si
 - no
- ¿Consideras que es más saludable tu alimentación al comenzar la actividad física?
 - no
 - a veces
 - si
- ¿Consideras que una alimentación saludable es más costosa?
 - si
 - no
 - a veces
- ¿Te gustaría recibir información sobre alimentos con sellos?
 - si
 - no

Anexo 2: Sellos y octógonos de advertencia según ley 27.642



LEYENDAS PRECAUTORIAS



CONSIDERACIONES ÉTICAS

Consentimiento Informado para Participantes en Encuesta

Alumna: Cirulli Silvia soy estudiante de la carrera de Licenciatura en Nutrición en la Universidad ISALUD estoy realizando mi trabajo final integrador titulado:

La ley del etiquetado frontal modificó el consumo de alimentos en mujeres de veinticinco a cincuenta y cinco años con actividad física activa o moderada

Propósito: La presente encuesta tiene como objetivo analizar la relación entre la implementación de la ley del etiquetado frontal y los cambios en los hábitos alimentarios de las mujeres que asisten al gimnasio de San Fernando. tu participación es fundamental para entender cómo esta ley ha impactado en la toma de decisiones al momento de la compra de alimentos.

Participación Voluntaria: Su participación es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento sin consecuencias. No está obligada a responder a todas las preguntas y puede dejar de participar si lo desea.

Confidencialidad: Todas las respuestas serán tratadas de manera anónima y confidencial. Los datos recopilados serán utilizados únicamente para fines de investigación y no serán compartidos con terceros.

Beneficios y Riesgos: No se prevén riesgos significativos asociados con la participación en esta encuesta. Su contribución ayudará a entender mejor la efectividad de la ley del etiquetado frontal en la promoción de hábitos alimentarios saludables.

Derechos: Usted tiene derecho a:

- Conocer los resultados de la investigación si lo solicita.
- Retirarse de la investigación en cualquier momento.
- Solicitar que sus datos sean eliminados si lo desea.

Consentimiento: Al completar y enviar la encuesta, usted otorga su consentimiento para participar en esta investigación. Si tiene alguna pregunta o inquietud, por favor no dude en contactarme

email: silviacirulli89@gmail.com

Teléfono: 1135878488

Al completar la encuesta, usted confirma haber leído y comprendido la información proporcionada.

Apellido y nombre:

firma:

Cómo se obtienen los datos: la realización de la encuesta la cual fue creada en Google Forms por sus beneficios al momento de los cálculos su duración es de 5 minutos

BIBLIOGRAFÍA

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C., & Leon, A. S. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: A second update of codes and MET values. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(8), 1575–1581.

Bachino, C., Mourelle, A., Luján, C., et al. (2023). Percepción y uso del etiquetado frontal en consumidores argentinos. *Revista Argentina de Salud Pública*, 14(58), 1–8.

Congreso de la Nación Argentina. (2021). Ley N.º 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable. Boletín Oficial de la República Argentina. <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/253210/20211112>

Corvalán, C., Reyes, M., Garmendia, M. L., & Uauy, R. (2019). Structural responses to the obesity and non-communicable diseases epidemic: The Chilean law of food labelling and advertising. *Obesity Reviews*, 20(3), 367–374. <https://doi.org/10.1111/obr.12802>

Duran, A. C., Ricardo, C. Z., Mais, L. A., & Martins, A. P. B. (2019). Front-of-pack nutritional labelling in the Americas: A policy update and implications for the region. *Cadernos de Saúde Pública*, 35(7), e00022819. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00022819>

Hall, M. G., Roberto, C. A., & Taillie, L. S. (2020). Warning labels on sugar-sweetened beverages: An experimental study of adolescents' choices and beliefs. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(5), 601–610. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.05.020>

Machado, P., Claro, R. M., Martins, A. P. B., Costa, J. C., & Levy, R. B. (2021). Impact of Chile's front-of-package warning labels on food purchasing: A before and after study. *Public Health Nutrition*, 24(9), 2464–2474. <https://doi.org/10.1017/S1368980021000632>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Guía de Actividad Física para la Población Colombiana. Bogotá, Colombia.

Mora-Plazas, M., Gómez, L. F., Parra, D. C., Gómez, V., Miles, D. R., & Taillie, L. S. (2019). Perception and understanding of front-of-package nutritional labels among Colombian adults. *Salud Pública de México*, 61(2), 137–146. <https://doi.org/10.21149/953>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018–2030: Más personas activas para un mundo más sano. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Front-of-pack labelling: Policy brief. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240004852>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Informe sobre etiquetado frontal de advertencias nutricionales en América Latina. OPS/OMS. <https://www.paho.org>

Taillie, L. S., Hall, M. G., Popkin, B. M., Ng, S. W., & Murukutla, N. (2020). Experimental studies of front-of-package nutrient warning labels on sugar-sweetened beverages and ultra-processed foods: A scoping review. *Nutrients*, 12(2), 569. <https://doi.org/10.3390/nu12020569>