



Projecto “Echa un vistazo al rótulo”: reporte de experiencia en alfabetización alimentaria

Projeto “Dá uma olhada no rótulo”: relato de experiência em alfabetização alimentar

Project “Take a look at the label”: the report of an experience in food literacy

Rui Miguel Lameirão Morais 

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) - Vila Real - Portugal

Maria Isabel Martins Mourão-Carvalho 

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) - Vila Real - Portugal

Sandra Celina Fernandes Fonseca 

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) - Vila Real - Portugal

RESUMEN

Objetivo: Promover la alfabetización alimentaria a través de la lectura y el análisis de etiquetas, en niños portugueses que cursan la Enseñanza Secundaria Obligatoria. **Síntesis de los datos:** “Echa un vistazo al rótulo” fue un proyecto realizado dentro de las asignaturas de Educación Física y de Ciudadanía y Desarrollo, buscando un nuevo enfoque para la enseñanza de la alimentación y la nutrición. Los datos de la evaluación diagnóstica revelaron dificultades en la lectura y análisis de la información contenida en las etiquetas de los alimentos que los estudiantes consumen y compran regularmente. El proyecto tuvo una duración de 5 semanas, entre abril y mayo de 2022, en una escuela de Vila Real, Portugal. En las actividades participaron 3 profesores y 18 estudiantes. Inicialmente se aplicó un pre-test para evaluar los conocimientos que tenían los estudiantes sobre el etiquetado de alimentos y, al final, un post-test para comprobar los conocimientos de los estudiantes. Las actividades se diversificaron: dentro/fuera del aula; presentaciones individuales versus presentaciones grupales; actividades teóricas y prácticas de análisis de etiquetas, finalizando con un *peddy-paper* para aplicar los conocimientos adquiridos durante el proyecto. **Conclusión:** Los resultados indican que los estudiantes fueron capaces de comprender y aplicar los conocimientos. El proyecto “Echa un vistazo al rótulo” ayudó a aumentar la alfabetización alimentaria y puede utilizarse en varias asignaturas como una buena estrategia para promover una alimentación saludable.

Descriptor: Promoción de la salud; Educación alimentaria y nutricional; Etiquetado de alimentos.

RESUMO

Objetivo: Promover a alfabetização alimentar por meio da leitura e análise de rótulos, em adolescentes portugueses que cursam o Ensino Médio. **Síntese dos dados:** “Dá uma olhada no rótulo” foi um projeto realizado dentro das disciplinas de Educação Física e de Cidadania e Desenvolvimento, visando uma nova abordagem para o ensino de alimentação e nutrição. Os dados da avaliação diagnóstica revelaram dificuldades na leitura e análise da informação contida nos rótulos dos alimentos que os estudantes consomem e compram regularmente. O projeto teve duração de 5 semanas, entre abril e maio de 2022, numa escola da cidade de Vila Real, Portugal. Participaram nas atividades 3 professores e 18 estudantes. Inicialmente foi aplicado um pré-teste para avaliar os conhecimentos prévios dos estudantes sobre rotulagem de alimentos e, ao final, um pós-teste para comprovar os conhecimentos dos estudantes. As atividades foram diversificadas: dentro/fora da sala de aula; apresentações individuais versus apresentações em grupo; atividades teóricas e práticas de análise de rótulos, finalizando com um *peddy-paper* para aplicar os conhecimentos adquiridos durante o projeto. **Conclusão:** Os resultados indicam que os estudantes foram capazes de compreender e aplicar os conhecimentos. O projeto “Dá uma olhada no rótulo” ajudou a aumentar a alfabetização alimentar e pode ser utilizado em várias disciplinas como uma boa estratégia para promover uma alimentação saudável.

Descriptor: Promoção da saúde; Educação alimentar e nutricional; Rotulagem de alimentos.



Este manuscrito está publicado en acceso abierto (Open Access) bajo la licencia Creative Commons, que permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que el trabajo reciba la correcta citación.

Recibido en: 17/05/2023
Aceptado en: 31/05/2024

ABSTRACT

Objective: To promote food literacy through reading and analysis of labels, in Portuguese children attending middle school. **Data synthesis:** "Take a look at the label" was a project carried out within the subjects of Physical Education and Citizenship and Development, aiming a new approach for teaching food and nutrition. The diagnostic evaluation data revealed difficulties in reading and analyzing the information of the food labels that the students consume and buy regularly. The project took place over 5 weeks, between April and May 2022, in a school of Vila Real city, in Portugal. Three teachers and 18 students participated in the activities. Initially, a pre-test was applied to assess the students' knowledge about food labeling and, at the end, a post-test was applied to retest the students' knowledge. The activities were diversified: inside/outside the classroom; individual presentations versus group presentations; theoretical and practical activities of label analysis, ending with a peddy-paper to apply the knowledge acquired during the project. **Conclusion:** The results indicate that the students were able to understand and apply the knowledge. The "Take a look at the label" project helped to increase food literacy and can be used in several curricular units as a good strategy to promote healthy eating.

Descriptors: Health promotion; Food and nutrition education; Food labeling.

INTRODUCCIÓN

Fortalecer los sistemas de información para apoyar la toma de decisiones en el área de alimentación y nutrición parece ser la opción más correcta para promover la creación de entornos alimentarios saludables y reducir futuros problemas de salud⁽¹⁾.

La rotulación de los alimentos es una forma importante de comunicación entre la industria alimentaria y los consumidores. Las diversas informaciones - generales, nutricionales y de seguridad - de un producto alimenticio permiten una mayor autonomía en las elecciones por parte del consumidor. Saber interpretar correctamente esta información le permite al individuo elegir los alimentos de una manera más saludable y consciente^(2,3).

La Asociación Portuguesa de Nutricionistas⁽⁴⁾ afirma que, con la entrada en aplicación del Reglamento (UE) nº 1169/2011 y del Decreto-Ley 26/2016, el rótulo de un producto alimenticio es su "carnet de identidad" y deberá proporcionar toda la información que permita al consumidor conocer el producto, con información obligatoria y facultativa. Los datos nutricionales obligatorios que deben contener los rótulos son: valor calórico total, carbohidratos, proteínas, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, fibra alimentaria y sal. El rótulo tiene que presentar la información nutricional de una porción del alimento y, además, mostrar cuánto contribuye esa porción del alimento al total de nutrientes que se deben ingerir por día, es decir, el porcentaje del valor diario. Toda esta información es obligatoria, ya que es de gran importancia para los consumidores.

Todavía a nivel de legislación portuguesa, la Asamblea de la República recomendó al Gobierno la garantía del aprendizaje, en las escuelas, de la declaración nutricional que es obligatoria en la rotulación alimentaria, a saber, su lectura e interpretación⁽⁵⁾.

Es en este contexto que surge la necesidad del desarrollo de estrategias que actúen para fomentar la alimentación saludable, con vista a promover la salud y fortalecer el carácter preventivo hacia las enfermedades crónicas no transmisibles.

La escuela, como organización comprometida con el desarrollo de la adquisición de habilidades personales, cognitivas y socioemocionales, tiene un papel fundamental en la educación alimentaria y nutricional de niños y jóvenes. Sin embargo, según investigadores⁽⁶⁾, parece que en Portugal todavía hay pocos estudios, en un entorno escolar, que exploren este tema. Los mismos autores también aseguran que los estudiantes han llegado a reconocer la necesidad de cambiar sus hábitos alimentarios hacia otros más saludables, pero muchas veces no saben cómo hacerlo. De estas dificultades y sus insatisfacciones, a la hora de tomar una decisión sobre lo que es, o no es, saludable, nació el proyecto "Echa un vistazo al rótulo". La propuesta de este proyecto surgió tras la percepción de la necesidad de nuevos abordajes al tema de la alimentación en la escuela, más precisamente por la dificultad de los alumnos para conocer, leer e interpretar la información contenida en las etiquetas de los alimentos que compran habitualmente. Hallazgo adquirido en un estudio realizado por la Facultad de Nutrición y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Oporto, donde se concluyó que los jóvenes no muestran mucho interés en la rotulación de los alimentos, a menos que específicamente en términos de calorías⁽⁷⁾. Así, a través de nuevos recursos pedagógicos y en articulación con otras asignaturas, buscamos combinar actividades dentro y fuera del aula para desarrollar este tema. También se asoció un componente lúdico-motor con el objetivo de incentivar la práctica de estilos de vida saludables entre los estudiantes.

"Echa un vistazo al rótulo" fue un proyecto realizado en la asignatura de Educación Física en articulación curricular con la asignatura de Ciudadanía y Desarrollo. En Educación Física, inserta en el dominio del Área del Conocimiento de Aprendizaje Esencial, se pretendía que el alumno fuera capaz de "relacionar condición física y salud e identificar los factores asociados a un estilo de vida saludable, es decir (...) comida" (p. 9)⁽⁸⁾. En el tema de Ciudadanía y Desarrollo enmarcado en el Referencial de Educación para la Salud, una herramienta educativa flexible que puede ser utilizada y adaptada de acuerdo a las realidades de cada contexto educativo, su misión fue crear ambientes que faciliten la formación individual, consciente y responsable, reforzando la "importancia de promover la salud y mejorar el nivel de alfabetización en salud [alimentación], en un contexto global de promoción del desarrollo sostenible" (p. 6)⁽⁹⁾.

La cooperación de la asignatura de Ciudadanía y Desarrollo con la de Educación Física es inequívocamente un valor agregado para el proyecto, al reforzar las opciones alimentarias y nutricionales para una dieta que promueva la salud e induzca al bienestar.

En nuestro trabajo también destacamos el "Esquema del Semáforo Nutricional". Este esquema de etiquetado nutricional utiliza colores de semáforo y ha demostrado ser eficaz para ayudar a los consumidores a la hora de comprar y consumir productos alimenticios. Permite al consumidor comprender fácilmente el significado de los valores nutricionales presentes en un producto y hace posible comparar con otros productos. Fue desarrollado inicialmente por la *Food Standards Agency*⁽¹⁰⁾ y fornece información nutricional mediante un código de color asignado a algunos nutrientes (Figura 1), como una forma de asesorar a los consumidores sobre opciones más saludables, de forma rápida y sencilla. Así, el verde significa que el producto alimenticio se compone de bajas cantidades de ese nutriente; el amarillo que contiene un contenido medio y el rojo que tiene un alto contenido del nutriente en cuestión.



Figura 1 - Esquema de semáforo nutricional⁽¹⁰⁾ y decodificador de rótulos⁽¹²⁾

En Portugal solo una empresa minorista de alimentos, en 2012, adoptó el concepto de Semáforo Nutricional en todas las etiquetas de sus productos alimenticios de marca propia. Su información es sencilla y transparente de leer, ya el alimento tiene una combinación de colores dependiendo de la composición en 4 nutrientes (azúcar, grasa, grasa saturada y sal). Para una dieta más sana y equilibrada se debe dar preferencia a los alimentos que tienen más nutrientes en verde y amarillo que en rojo⁽¹¹⁾.

Aún en este contexto, el respectivo hipermercado también cuenta con un decodificador de rótulos (Figura 1), con una escala de valores⁽¹²⁾, que permite a cualquier persona, incluso sin grandes conocimientos, comprender si los productos alimenticios, que no estaban asociados al concepto del Semáforo Nutricional, son o no son saludables.

De esta forma, el objetivo de este proyecto fue promover la alfabetización alimentaria a través de la lectura y el análisis de etiquetas, en niños portugueses que cursan la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

SÍNTESIS DE DATOS

Se trata de un relato de una experiencia realizada en una escuela de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) por un grupo de 3 profesores, en la asignatura de Educación Física, a partir de referenciales teóricos de promoción de la salud y los beneficios de la alfabetización alimentaria para promover la salud de los alumnos.

La muestra para este estudio estuvo conformada por 18 estudiantes, 10 del sexo femenino y 8 del masculino, con edades entre 15 (77.8%) y 16 (22.2%) años, de una escuela de la ciudad de Vila Real, en Portugal.

La promoción de la salud es considerada una estrategia para el enfrentamiento de los problemas de salud que se presentan en la población. Es el proceso de empoderar a las personas para mejorar su calidad de vida y bienestar. Es fundamental aumentar la capacidad de obtener, procesar y comprender información básica de salud en general, y de alimentos en particular, para que las personas puedan tomar decisiones adecuadas que contribuyan no solo a la promoción de la salud sino también a la prevención de enfermedades⁽¹³⁾.

La educación para la salud nos parece una estrategia importante para promover la salud en la escuela, ya que busca informar y concienciar a los estudiantes sobre la importancia de las elecciones saludables y puede ayudar a desarrollar habilidades y competencias que les permitan tomar decisiones más saludables durante toda su vida.

El proyecto “Echa un vistazo al rótulo” duró 5 semanas (Figura 2). Se realizó un pre test para evaluar el conocimiento que tenían los estudiantes sobre Rotulación Alimentaria.

Luego después de esta etapa, y teniendo en cuenta los resultados del pre test, se diseñaron las actividades a desarrollar. Estas actividades, insertas en espacios físicos dentro y fuera del aula, consistieron en presentar, analizar y discutir las etiquetas de los alimentos, los nutrientes, el Semáforo Nutricional y el Decodificador de rótulos. Las sesiones “en el aula” se dieron con presentaciones teóricas, discusiones grupales y actividades prácticas de análisis y exploración de etiquetas de alimentos. Cada sesión tuvo una duración de 45 minutos. La actividad “fuera del aula” se realizó en formato *peddy-paper*, en los espacios exteriores de la escuela. Al finalizar se hizo un post test para evaluar la adquisición de conocimientos por parte de los alumnos que participaron en el proyecto.

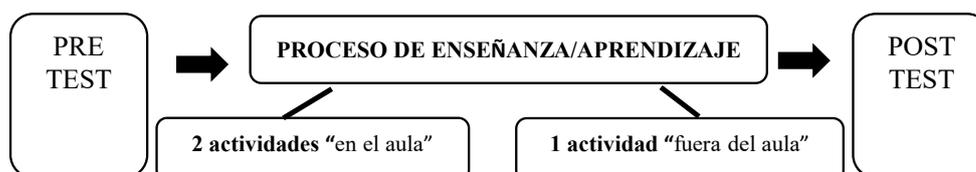


Figura 2 - Fases de Planificación del Proyecto.

Fuente: Elaboración propia

A lo largo del desarrollo del proyecto se aplicó una prueba de diagnóstico, que sirvió como pre test, y una prueba final, post test, con el fin de evaluar la adquisición de conocimientos en la experiencia.

Las preguntas del pre y post test, elaboradas por el equipo de investigación, se aplicaron a través de un cuestionario individual, en Microsoft Forms, en la plataforma digital Office 365. Las opciones de respuesta fueron de opción múltiple y en cada pregunta se presentó una imagen ilustrativa de la etiqueta del mismo producto alimenticio, pero de una marca diferente, del pre-test para el post-test, y para que el sujeto analizara y seleccionara la mejor respuesta. En la evaluación final, los alumnos podrían ir acompañados del Decodificador de Rótulos de la “Direção Geral da Saúde”. En la Tabla I se presentan los resultados del pre y del post test.

Tabla I – Resultados del pre y post test para evaluar la alfabetización en rotulación de los alimentos. Vila Real, Portugal, 2022.

Cuestión	Pre Test		Post Test	
	Opciones de respuesta*	Resultados	Opciones de respuesta*	Resultados
¿Qué información buscas en una etiqueta antes de consumir un alimento?	a) Fecha de vencimiento. B) Fecha de caducidad, cantidad de azúcares, sal y grasas. c) Fecha de caducidad y cantidad de calorías (si es Light o no). d) Nunca miro la etiqueta si me gusta la comida. e) Consumo un producto porque me gusta el envase y nunca analizo la etiqueta.	a) 11% (2) b) 77,7% (14) c) 5,6% (1) d) 0,0% (0) e) 5,6% (1)	a) Fecha de vencimiento. B) Fecha de caducidad, cantidad de azúcares, sal y grasas. c) Fecha de caducidad y cantidad de calorías (si es Light o no). d) Nunca miro la etiqueta si me gusta la comida. e) Consumo un producto porque me gusta el envase y nunca analizo la etiqueta.	a) 0,0% (0) b) 94,4% (17) c) 5,6% (1) d) 0,0% (0) e) 0,0% (0)
¿Cuál de los productos alimenticios expuestos consideras el menos saludable?	a) Alimentos A. b) Alimentos B. c) Ninguno, ambos son saludables. d) Ambos, ambos alimentos son poco saludables.	a) 88,8% (16) b) 11,2% (2) c) 0,0% (0) d) 0,0% (0)	a) Alimentos A. b) Alimentos B. c) Ninguno, ambos son saludables. d) Ambos, ambos alimentos son poco saludables.	a) 100% (18) b) 0,0% (0) c) 0,0% (0) d) 0,0% (0)
Identifica el valor nutricional (en gramos) de los azúcares en el producto alimenticio expuesto.	a) 61 g. b) 12 g. c) 3 g. d) 2,7 g.	a) 11,1% (2) b) 5,6% (1) c) 44,4% (8) d) 38,9% (7)	a) 73 g. b) 1816 Kcal. c) 3,9 g. d) 16 g.	a) 0,0% (0) b) 0,0% (0) c) 5,6% (1) d) 94,4% (17)
Como clasifica el valor de grasa por 100g del producto alimenticio es:	a) alto. b) promedio. c) bajo.	a) 38,9% (7) b) 50,0% (9) c) 11,1% (2)	a) alto. b) promedio. c) bajo.	a) 94,4% (17) b) 0,0% (0) c) 5,6% (1)
Como clasifica el valor de azúcares, por 100g, en la etiqueta del cereal es:	a) alto. b) promedio. c) bajo.	a) 55,5% (10) b) 27,8% (5) c) 16,7% (3)	a) alto. b) promedio. c) bajo.	a) 0,0% (0) b) 16,7% (3) c) 83,3% (15)

Tabla I – Resultados del pre y post test para evaluar la alfabetización en rotulación de los alimentos. Vila Real, Portugal, 2022. (continuación)

Cuestión	Pre Test		Post Test	
	Opciones de respuesta*	Resultados	Opciones de respuesta*	Resultados
<i>Indica los valores nutricionales (en gramos) de las grasas y grasas saturadas del alimento visualizado.</i>	a) 3,1 g y 30,9 g. b) 30,9 g y 52,4 g. c) 30,9 g y 3,1 g. d) 5,8 g y 3,1 g.	a) 16,7% (3) b) 44,4% (8) c) 38,9% (7) d) 0,0% (0)	a) 3,1 g y 30,9 g. b) 30,9 g y 52,4 g. c) 30,9 g y 3,1 g. d) 5,8 g y 3,1 g.	a) 0,0% (0) b) 11,1% (2) c) 77,9% (14) d) 11,1% (2)
<i>¿El producto expuesto es saludable?</i>	a) Sí, porque tiene un valor energético bajo. b) Sí, porque es bajo en grasas y fibra. c) No, porque es alto en grasas. d) Sí, porque es bajo en grasas y sal.	a) 16,7% (3) b) 55,5% (10) c) 0,0% (0) d) 27,8% (5)	a) Sí, porque tiene un valor energético bajo. b) Sí, porque es bajo en grasas y fibra. c) No, porque es alto en grasas. d) Sí, porque es bajo en grasas y sal.	a) 0,0% (0) b) 0,0% (0) c) 0,0% (0) d) 100% (18)
<i>Como clasifica el valor de sal del alimento expuesto es:</i>	a) alto. b) promedio. c) abajo.	a) 61,1% (11) b) 27,8% (5) c) 11,1% (2)	a) alto. b) promedio. c) abajo.	a) 94,4% (17) b) 0,0% (0) c) 5,6% (1)
<i>Según la composición de los ingredientes, los alimentos expuestos no son saludables. Por qué:</i>	a) Tiene una alta cantidad de grasa. b) Tiene un alto valor en grasas, sal y azúcares. c) Tiene un alto valor de grasas saturadas y azúcares. d) Tiene alto valor en fibra y sal.	a) 11,1% (2) b) 11,1% (2) c) 61,1% (11) d) 16,7% (3)	a) Tiene una alta cantidad de grasa. b) Tiene un alto valor en grasas, sal y azúcares. c) Tiene un alto valor de grasas saturadas y azúcares. d) Tiene alto valor en fibra y sal.	a) 0,0% (0) b) 11,1% (2) c) 88,9% (16) d) 0,0% (0)
<i>El producto alimenticio expuesto es:</i>	a) saludable, porque los valores así lo demuestran. b) no saludable, porque tiene 2 valores con color rojo. c) poco saludable, porque los azúcares y las grasas saturadas son altos. d) insalubre, porque tiene un alto valor en sal.	a) 16,7% (3) b) 33,3% (6) c) 38,9% (7) d) 11,1% (2) e) 0,0% (0)	a) saludable, porque los valores así lo demuestran. b) no saludable, porque tiene 2 valores con color rojo. c) no saludable, porque los azúcares y las grasas son altos. d) no saludable, porque tiene un alto valor en sal.	a) 0,0% (0) b) 0,0% (0) c) 94,4% (17) d) 5,6% (1) e) 0,0% (0)

* La opción en negrita corresponde a la opción correcta. Fuente: Preparado por los autores.

El análisis de los datos de este proyecto se obtuvo a través de dos momentos de evaluación (inicial y final) con preguntas y ejercicios de interpretación, aplicados al grupo de sujetos.

Cabe destacar que el momento en que se preguntó a los estudiantes “¿qué (tipo) de información se debe buscar en una etiqueta antes de consumir el producto alimenticio?”, después de las intervenciones pedagógicas, la opción fue: *Caducidad y cantidad de azúcares, sal y grasas*. Esta opción tuvo un valor de 94,4% de aciertos en la prueba final. Este valor es superior al de la prueba inicial (77,7%). También se constató que las opciones: “Fecha de vencimiento” y “Consumo un producto porque me gusta el empaque y nunca analizo la etiqueta”, ya no son opción de respuesta para los respectivos sujetos, en la evaluación final.

Con respecto al resto de preguntas, en la prueba final se encontraron porcentajes altos (entre 78% y 100%) y mayores porcentajes de aciertos en relación a la prueba diagnóstica.

Así, estos resultados indican que los alumnos fueron capaces de comprender y aplicar los conocimientos obtenidos en las actividades del proyecto “Echa un vistazo al rótulo”. Todos los participantes en este estudio también fueron unánimes en considerar que era importante que más productos alimenticios incluyeran el Semáforo Nutricional en sus etiquetas o que incorporaran decodificadores de etiquetas en el espacio de información alimentaria/nutricional, para una mayor comprensión del consumidor.

En este estudio también se pudo observar un gran interés, por parte de los estudiantes, en el decodificador de alimentos, incorporándolo incluso en sus propios *smartphones*, como una forma de acceder rápidamente a los valores nutricionales, cada vez que analizaban la etiqueta de un alimento. Esto sucedió no solo durante todo el proyecto, sino también después de que se terminó. Lo mismo sucedió con algunos padres/tutores cuando, a través de sus hijos, se enteraron del proyecto.

Con respecto al Semáforo Nutricional y los decodificadores de etiquetas, los entrevistados admitieron que desconocían este proceso de análisis de rótulos. Sin embargo, en las sesiones teóricas, cuando se expusieron algunos ejemplos de productos alimenticios de una cadena portuguesa de hipermercados, la gran mayoría informó que ya conocían el esquema nutricional en ciertos productos, pero que le daban poca importancia ya que admitían cierta dificultad para interpretar la respectiva información. Estos comportamientos refuerzan los argumentos de los autores *Morais et al.*⁽³⁾, cuando afirman que, aunque una gran mayoría de individuos tiene la costumbre de

utilizar el etiquetado nutricional en los alimentos, muchos aún tienen dificultades para comprender su información y conceptos básicos, convirtiéndose en potenciales objetivos de marketing-cada vez más agresivos- de la industria alimentaria. Asimismo, según algunos estudios⁽¹⁴⁻¹⁷⁾, el conocimiento previo (o la falta del mismo) sobre los alimentos y la información nutricional en las etiquetas puede tener efectos directos en el comportamiento alimentario a la hora de elegir determinados alimentos.

En este estudio se observó que, a lo largo de las sesiones de análisis y discusión de los rótulos de los alimentos, este grupo de estudiantes mostró gran interés y curiosidad por el tema del etiquetado. Un estudio realizado en 2018 en una universidad pública de Brasil, con consumidores de 18 años o más, observó que los jóvenes estaban más interesados en analizar los rótulos como un parámetro importante para crear hábitos de alimentación saludables⁽³⁾. De esta forma, parece haber cierta tendencia por parte de los adolescentes a “mirar”, con cierta regularidad, el contenido de la etiqueta, demostrando preocupación en adquirir información sobre los productos alimenticios que ingieren.

También destacaron la necesidad de promover más ambientes de aprendizaje, sobre este tema, en varios momentos de su vida escolar, como forma de reforzar y fomentar hábitos y estilos de vida saludables. Estas preocupaciones también se pueden encontrar en el más reciente Informe Regional Europeo de Obesidad⁽¹⁸⁾ en el que se destaca que la prevención y el control de las malas prácticas alimentarias deben centrarse en una estrategia de prevención a lo largo de la vida, dirigida principalmente a las etapas de vida más vulnerables, como la infancia y la adolescencia.

Por lo tanto, este proyecto no solo animó a los estudiantes a leer las etiquetas de los alimentos, sino que también proporcionó una nueva experiencia en educación alimentaria y nutricional⁽¹⁹⁻²¹⁾. Un proceso educativo que se consideró importante trabajar de manera continua a fin de que sirva como instrumento para la educación en salud.

CONCLUSIÓN

El desarrollo de actividades en el ámbito del etiquetado alimentario y nutricional, principalmente en un contexto escolar, es claramente beneficioso para ayudar al estudiante/consumidor a conocer y elegir productos alimenticios más saludables, con una composición nutricional más adecuada y equilibrada.

El proyecto “Echa un vistazo al rótulo” fue de gran importancia y simbolismo, entre los estudiantes, para la promoción de una alimentación saludable. Todos ellos, al final de las sesiones, demostraron ser capaces de comprender y aplicar los conocimientos adquiridos en la lectura e interpretación de las etiquetas de los alimentos. A partir de sus respuestas, su entusiasmo y sus interacciones en clase, se pudo comprobar que el Semáforo Nutricional y el Decodificador de Etiquetas se presentaban como poderosos instrumentos didácticos para identificar si los alimentos son o no saludables, no sólo en los entornos educativos, sino también fuera de ellos.

Nos parece que estos instrumentos son recursos didácticos atractivos, con varias potencialidades pedagógicas, que permiten incrementar la alfabetización alimentaria, y pueden ser utilizados en varias unidades curriculares como un verdadero ejercicio de autonomía y toma de decisiones. Sumándose, aún, la construcción de una conciencia cada vez más fuerte para la adopción de estilos de vida saludables, en edades escolares, y con influencias positivas en la familia.

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores manifiestan que no existen conflictos de interés en la realización de esta investigación.

CONTRIBUIDO A

Rui Miguel Lameirão Moraes contribuido a concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis y interpretación de los datos, borrador del artículo y revisión crítica del contenido intelectual. **Sandra Celina Fernandes Fonseca** contribuido a concepción y diseño del estudio, análisis y interpretación de los datos, borrador del artículo y revisión crítica del contenido intelectual. **Maria Isabel Martins Mourão-Carvalho** contribuido a análisis y interpretación de los datos y revisión crítica del contenido intelectual.

FUENTE DE FINANCIAMIENTO

No hay financiación.

REFERENCIAS

1. Ministério da Saúde (PT). Relatório do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável [internet]. Lisboa: MS; 2021 [acesso em 2024 jun 01]. Disponível em: https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2022/03/Relatorio-PNPAS-2021_4Mar.pdf
2. Machado CB, Nogueira SE, Briancini TP, Tobal TM. Avaliação do hábito de leitura e entendimento dos rótulos dos alimentos. Revista FUNEC [internet]. 2013 [acesso em 2024 jun 01];1(1). Disponível em: <https://seer.unifunec.edu.br/index.php/rfcn/article/download/970/953>
3. Moraes AC, Fiori LS, Bertin RL, Medeiros CO. Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva: Conhecimento e uso de rótulos nutricionais por consumidores. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde [internet]. 2020 [acesso em 2024 jun 01];5(15):e45847. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.45847>
4. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Rotulagem Alimentar: Um guia para uma escolha consciente [internet]. Porto: APN; 2017 [acesso em 2024 jun 01]. Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Rotulagem.pdf
5. Portugal. Resolução da Assembleia da República nº 83/ 2018. Recomenda ao Governo que avalie, defina e implemente formas complementares de informação sobre o teor nutricional dos alimentos. Diário da República [internet]. 2018 [acesso em 2024 jun 01];1:1538-1538. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/resolucao-assembleia-republica/83-018114949211>
6. Gouveia S, Maia C. Semáforo Nutricional: Pare, Olhe e Escolha! In: Peixoto A , Oliveira J, Gonçalves J, Neves L, Cruz R, (editores). Educação em Ciências em múltiplos contextos: atas do XVII Encontro Nacional de Educação em Ciências [internet]. Viena do Castelo: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viena do Castelo; 2018 [acesso 2024 jun 01]. p. 88-97. Disponível em: http://apeduc.ipcb.pt/XVIIENEC_ATAS.pdf
7. Gomes S, Nogueira M, Ferreira M, Gregório MJ. Atitudes dos consumidores portugueses face à rotulagem alimentar [internet]. [Local desconhecido]: Faculdade de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; 2017 [acesso 2024 jun 01]. Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/10/Apresentac%CC%A7a%CC%83o-estudo-Atitudes-Consumidores-Portugueses-face-a%CC%80-Rotulagem-Nutricional-IPAM.pdf>
8. Ministério da Educação (PT). Aprendizagens Essenciais: articulação com o perfil dos alunos: 9ºano, 3º ciclo. Educação Física [internet]. [Local desconhecido]: Direção-Geral da Educação; 2018 [acesso 2024 jun 01]. Disponível em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_9a_ff.pdf
9. Ministério da Educação (PT). Referencial de Educação para a Saúde [internet]. [Local desconhecido]: Direção-Geral da Educação e da Saúde; 2017 [acesso 2024 jun 01]. Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_vf_junho2017.pdf
10. Food Standards Agency. Food: using traffic lights to make healthier choices [internet]. England: Food Standards Agency; 2007 [acesso 2024 jun 01]. Disponível em: <http://www.resources.org.co.uk/assets/pdfs/foodtrafficlight1107.pdf>
11. Equipa Nutrição Continente. Semáforo Nutricional. Continente. Movimento Híper saudável. Direção Qualidade Alimentar. 2012. Disponível em: https://issuu.com/raysse/docs/ebook_semaforonutricional
12. Direção-Geral da Saúde (PT). Descodificador de rótulos [internet]. Lisboa: DGS; 2016 [acesso 2024 jun 01]. Disponível em: <http://nutrimento.pt/noticias/descodificador-de-rotulos/>
13. Bueno LC, Silva TG, Lima DB, Alves CGL, Rezende ML, Azevedo L. The influence of nutritional labels on health care: an integrative review. Research, Society and Development [internet]. 2022 [acesso 2024 jun 01];11(6):p. e52311629486. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29486>
14. Carmo LP, Ferreira MS, Luquetti SC. Rede social no incentivo à leitura de rótulos de alimentos. Revista Ciência em Extensão [internet]. 2019 [acesso 2024 jun 01];15(3):137-147. Disponível em: https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/download/1905/2324
15. Barros LS, Rêgo, MC, Montel DC, Santos GF, Paiva TV. Rotulagem nutricional de alimentos: utilização e

- compreensão entre estudantes. *Brazilian Journal of Development* [internet]. 2020 [acesso em 2024 jun 01];6(11):90688–90699. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n11-469>
16. Souza RBM, Valente EQ, Silva FM. Compreensão de adolescentes sobre as informações nutricionais e suas formas de apresentação em rótulos de alimentos. *Revista Da Associação Brasileira De Nutrição* [internet]. 2022 [acesso 2024 jun 01];12(4):154–170. Disponível em: <https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1698>
17. Silva CKS, Silva FAR, Santos NES. Rotulagem nutricional e o consumidor: uma ferramenta promotora da segurança alimentar e nutricional. *Contribuciones a las Ciencias Sociales* [internet]. 2024 [acesso 2024 jun 01];17(2):e5364. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.2-293>
18. World Health Organization. WHO European Regional Obesity Report 2022 [internet]. [Local desconhecido]: WHO; 2022. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>
19. Seccon EZ, Cardoso TM, Quincozes ALS, Bellinaso LC, Leon MM, Oliveira RS, et al. Projeto interdisciplinar: educação alimentar e nutricional para adolescentes. *Revista Foco* [internet]. 2023 [acesso 2024 jun 01];16(3):e1285. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n3-048>
20. Araújo ALS, Lima RN, Marinho VCS, Sousa YRF, Silva WG, Lopes MF, et al. A ludicidade como ferramenta pedagógica para educação nutricional. *Cuadernos De Educación Y Desarrollo* [internet]. 2024 [acesso 2024 jun 01];16(1):3412–3435. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/cuadv16n1-178>
21. Swarsz L, Castagnoli JL, Novello D. Intervenção educativa para crianças: proposta efetiva para abordagem da rotulagem nutricional. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas E Tecnologia* [internet]. 2024 [acesso 2024 jun 01];12(1): 3397–3404. Disponível em: <https://doi.org/10.16891/2317-434X.v12.e1.a2024.pp3397-3404>

Endereço do primeiro autor

Rui Miguel Lameirão Moraes
Agrupamento de Escolas Diogo Cão
R. Dr. Manuel Cardona, 5000-558 / Vila Real - Portugal
E-mail: ruimorais1@gmail.com

Endereço para correspondência

Sandra Celina Fernandes Fonseca
Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde
Quinta de Prados, 5000-801 / Vila Real - Portugal
E-mail: sfonseca@utad.pt

Cómo citar: Moraes RML, Mourão-Carvalho MIM, Fonseca SCF. Proyecto “Echa un vistazo al rótulo”: reporte de experiencia en alfabetización alimentaria. *Rev Bras Promoç Saúde*. 2024;37:14469.
