

## Rotulado nutricional: una estrategia educativa con adolescentes

Coigdarripe, Sonia A.\*<sup>1</sup>; Dezar, Gimena V.\*<sup>2</sup>; Ortigoza, Liliana del V.\*<sup>3</sup>

### Resumen

Los adolescentes constituyen uno de los grupos prioritarios en recibir Educación Alimentaria Nutricional (EAN), pues en esta etapa es fundamental promover buenos hábitos, teniendo en cuenta que todo hábito aprendido perdura en el futuro.

El presente trabajo de investigación buscó contribuir por medio de estrategias didácticas a la lectura y comprensión del rotulado nutricional presente en los alimentos y lograr que los adolescentes puedan realizar elecciones alimentarias más saludables.

Se realizó una investigación educativa, transversal, descriptiva e interpretativa. Se estudió una muestra de 161 alumnos de segundo y tercer año de una escuela secundaria pública de la ciudad de Santa Fe.

El trabajo de campo se organizó en dos etapas:

- Diagnóstico de los conocimientos sobre rotulado nutricional.
- Promoción sobre el conocimiento y utilización de la tabla nutricional presente en los alimentos a través de talleres.

De la primera etapa, se destaca el elevado porcentaje de estudiantes (57 %) que manifestó no leer nunca la tabla nutricional.

Con respecto a los talleres realizados, los estudiantes mostraron interés y participaron activamente a lo largo de las intervenciones educativas.

Lo expuesto anteriormente, confirma que la EAN es una herramienta efectiva y accesible para trabajar con adolescentes como parte de la promoción de salud orientada al desarrollo de prácticas alimentarias saludables.

**Palabras clave:** educación alimentaria nutricional, rotulado nutricional, adolescencia

\* Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral. Ciudad Universitaria-Paraje El Pozo. Ruta Nacional 168. Santa Fe, Argentina. CC 242. Tel: 0342-4575215/16. ale\_coida@hotmail.com

<sup>1</sup> Estudiante avanzada de Lic. en Nutrición. Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas, Universidad Nacional del Litoral, Santa Fe, Argentina.

<sup>2</sup> Cátedra de Epidemiología y Salud Pública. Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas, Universidad Nacional del Litoral, Santa Fe, Argentina.

<sup>3</sup> Departamento de Física. Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas, Universidad Nacional del Litoral, Santa Fe, Argentina.

## Summary

Teenagers are among the priority groups to receive Food and Nutrition Education (FNE), because at this stage is essential to promote good habits, considering everything I learned habit persists in the future.

The present research sought to contribute through teaching reading and understanding of nutrition labeling in food strategies and get teens to make healthier food choices. Cross-sectional, descriptive and interpretive educational research was conducted. A sample of 161 students in the second and third year of a public high school in the city of Santa Fe was studied.

The field work was organized in two stages:

- Diagnosis of knowledge on nutritional labeling.
- Promotion of knowledge and use of nutrition in food chart through workshops.

In the first stage, the high percentage of students (57 %) who said they never read the nutrition table stands. Regarding the workshops, students showed interest and participated actively throughout the educational interventions.

The above confirms that the FNE is an effective and affordable for working with adolescents as part of health promotion aimed at developing healthy eating practices tool.

**Keywords:** food and nutrition education, nutritional labeling, adolescence