



Casa abierta al tiempo

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

## Unidad Xochimilco

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

### Informe Final:

Análisis bibliográfico de la influencia del etiquetado nutrimental en la elección y consumo de alimentos ultraprocesados.

### Presenta:

Moreno Pacheco Raúl

Matrícula: 2193069815

---

**Asesora interna**

Dra. Claudia Radilla Vázquez

No. Económico: 37008

---

**Asesor interno**

Dr. Rey Gutiérrez Tolentino

No. Económico: 23443

### Periodo de realización del servicio social:

del 10 de marzo del 2025 al 10 de septiembre del 2025.

## ÍNDICE

I.	DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR.....	3
II.	LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN .....	3
III.	UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA .....	3
IV.	NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO .....	3
V.	NOMBRE DE LOS ASESORES .....	3
VI.	INTRODUCCIÓN .....	4
VII.	MARCO TEÓRICO .....	5
7.1.3	NOM-051 .....	7
7.2	Alimentos Ultraprocesados.....	13
7.2.1	¿Qué es un alimento ultraprocesado?.....	13
7.2.2	Clasificación.....	13
7.3.	Influencia en el etiquetado nutrimental en la sociedad.....	15
VIII.	OBJETIVOS.....	16
8.1	Objetivo general:.....	16
8.2	Objetivos específicos: .....	16
8.3	Material para realizar: .....	17
IX.	METODOLOGÍA.....	17
X.	ACTIVIDADES REALIZADAS DEL SERVICIO.....	19
XI.	OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS .....	29
XII.	RESULTADOS.....	30
XIII.	CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN .....	31
XIV.	RECOMENDACIONES .....	33
XV.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
XVI.	ANEXOS.....	40

## **I. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR**

Nombre: Moreno Pacheco Raúl.

Matrícula: 2193069815.

## **II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN**

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

- Fecha de inicio: 10 de marzo del 2025.
- Fecha de finalización: 10 de septiembre del 2025.

## **III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA**

Unidad Xochimilco.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

Licenciatura en Nutrición Humana.

## **IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO**

Análisis bibliográfico de la influencia del etiquetado nutrimental en la elección y consumo de alimentos ultraprocesados.

## **V. NOMBRE DE LOS ASESORES**

Asesor interno: Dra. Claudia Radilla Vázquez con número económico 37008.

Asesor interno: Dr. Rey Gutiérrez Tolentino con número económico 23443.

## VI. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que la alimentación y nutrición son de gran importancia para las funciones del cuerpo como es la obtención de energía por medio de los macronutrientes, que tiene el fin de ser usada para realizar actividades diarias, reparación y formación de tejidos, regulación de procesos metabólicos, entre otros (Villagómez, 2022). Además, es fundamental para poder prevenir enfermedades y en algunos casos tratar o controlarlas siendo alguna de estas enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes (Del Castillo, 2020). Por lo anterior, el nutrirse de forma adecuada es la base para una vida saludable; sin embargo, en este tema el mundo avanza por un camino totalmente diferente al que se quiere lograr (OMS, 2020).

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), en América Latina y el Caribe, se tuvo un avance significativo en 2023 donde la inseguridad alimentaria disminuyó a un 28,2% en cuanto a la población que se ve afectada. Hablando del hambre, también se tuvo una disminución, ya que, en el 2021 se estimaba en un 6,9%, mientras que en 2023 fue de 6,2%. Por último, el sobrepeso infantil tuvo un aumento del 8,3% al 8,6% en 2022 y la obesidad en adultos tuvo un aumento del 14,9% en 2020 a 29% en 2022 (OPS, & UNICEF, 2024).

Actualmente, se lleva un ritmo de vida que ha modificado nuestros patrones de alimentación y consumo en todo el mundo (urbanización, aumento en producción de alimentos y estilo de vida). Martí y Calvo (2021) mencionan que en las últimas décadas se han presentado un cierto tipo de alimentos conocidos como “Alimentos Ultraprocesados”, los cuales se puede ver un aumento en su producción, publicidad y fácil acceso. Dicha clase de alimentos representan la mayor fuente de ingesta energética en ciertos países, por lo que, es algo de preocupación debido a su baja calidad nutricional, y a la evidencia científica sobre los daños que ocasiona en el organismo (Martí et al., 2021).

En ese mismo sentido cabe señalar que México, es el primer consumidor de alimentos ultraprocesados de Latinoamérica y es el cuarto a nivel mundial. Como se ha mencionado, se han demostrado los efectos negativos del incremento en su consumo, además, la proporción de alimentos ultraprocesados en los suministros se puede considerar como una medida para evaluar la calidad de alimentos orientada a ser menos adecuada en la población, en este caso, nuestro país (Vázquez, et al., 2021).

Por lo anterior, el etiquetado frontal de los alimentos ha sido una estrategia nutricional importante debido a que tiene la función de poder brindar información acerca del contenido en ciertos nutrimentos críticos (azúcares, grasas, sodio, entre otros.) y la influencia en su elección. Anteriormente, se tenía de referencia las Guías Diarias de Alimentación (GDA), pero hace unos años el etiquetado en nuestro país tuvo un cambio con el fin de facilitar su interpretación al momento de elegir de forma más adecuada los alimentos que se van a consumir, dicho sistema son los octágonos (Gobierno de México, 2021).

Por tanto, el objetivo de esta investigación es conocer la influencia e importancia que tiene el etiquetado nutricional presente en los productos ultraprocesados, ya que, de esta influencia, puede depender la atención que le dan a las etiquetas y por ende tener una buena decisión al momento de comprar o no un producto ultraprocesado.

## **VII. MARCO TEÓRICO**

### **7.1 ETIQUETADO NUTRIMENTAL**

#### **7.1.1 ¿Qué es el etiquetado nutrimental?**

El etiquetado nutrimental puede llegar a tener diversas definiciones según la institución, organización o país. Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) el “etiquetado de los alimentos” es la información que presentan los alimentos y que tiene como fin el transmitir la información de los ingredientes, valor nutricional o la calidad de este (OPS, 2025).

De igual forma, el Gobierno de México tiene una idea de lo que es, donde lo define como una herramienta muy importante que tiene el objetivo de informar al consumidor para tener una mejor elección de alimentos (Gobierno de México, 2021). Por lo anterior, se puede observar que estas definiciones pueden llegar a variar en pequeños detalles, sin embargo, el propósito que tiene el etiquetado nutrimental es el mismo: servir como una herramienta o guía para el consumidor en la elección de alimentos e informar los componentes de lo que comerán (OPS, 2025).

### **7.1.2 Historia y actualidad del etiquetado nutrimental**

Como ya se ha mencionado, el etiquetado nutrimental tiene la función de servir como una herramienta para el consumidor. Este etiquetado no es reciente, por lo que, ha tenido una serie llena de transformaciones, cambio en sus políticas y renovaciones a lo largo de la historia. Antes de mediados del siglo XX esta herramienta era prácticamente inexistente en los empaques (Ramírez et al., 2024).

La historia del etiquetado nutrimental es relativamente reciente, ya que, surgió en la segunda mitad del siglo XX. Esto comenzó de forma simultánea entre Estados Unidos y la Unión de Repúblicas Socialistas Soviética (URSS), sin embargo, en el año de 1972 en EE. UU., la Food and Drug Administration (FDA) propuso que la información nutricional estuviera en las etiquetas de los alimentos (Ramírez et al., 2024). Aunque lo anterior, no aseguro que se implementara de forma oficial, debido a que, cada fabricante no tenía la obligación de plasmar este etiquetado en su producto. No fue hasta 1990 donde la ley de etiquetado y educación estandarizó y mejoró este sistema.

Existe más información histórica de otros países como en Reino Unido, donde se implementó la Directiva de Etiquetado Nutricional de la UE, estandarizando la información nutricional en el empaquetado de alimentos, en el año de 1993. A su vez, Japón comenzó con la creación de “Alimentos para usos específicos de salud” bajo la Ley de mejora nutricional, en 1991 (Ramírez et al., 2024).

En México, la historia más reciente del etiquetado nutrimental comienza cuando la Encuesta Nacional de Nutrición (ENN) arrojó datos de la prevalencia de obesidad y sobrepeso en el país (Cruz, 2022). Sin embargo, fue hasta el 2010 donde se creó el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA), el cual tenía el objetivo de prevenir los problemas del sobrepeso y obesidad en nuestro país. Esto fue por medio de la norma oficial mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria" (Reyes, 2023).

El 16 de marzo del 2011 se implementa el nuevo etiquetado frontal conocido como Guías Diarias de Alimentación (GDA), el cual fue presentado por empresas agrupadas en el Consejo Mexicano de la Industria de Consumo (ConMéxico) y la Alianza por una Vida Saludable.

En años recientes, hubo en una modificación a esta norma, la cual entró en vigor en marzo del 2020, donde se reemplazaron las GDA por el etiquetado frontal de advertencia conocido como sellos (Instituto Nacional de Salud Pública, s/f).

El etiquetado nutrimental ha tenido un largo recorrido de cambios y avances en las últimas décadas, sin embargo, actualmente aún presenta dificultades que pueden llegar a limitar su funcionamiento en la población mundial. Como se puede ver cada país ha tenido sus propios cambios (tipo y presentación de etiquetado).

Se espera que en el futuro haya una evolución de esta herramienta, la cual al final tiene el objetivo de que sea comprensible para toda la población y no solo cierto sector de la sociedad.

### **7.1.3 NOM-051**

En México, el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas endulzadas ha ocasionado una problemática que tiene que ver con la prevalencia del sobrepeso y obesidad. Por lo anterior, el gobierno tuvo que desarrollar una política a favor del etiquetado nutrimental, es decir, información comercial y sanitaria.

En el 2010, se implementó la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria", la cual tiene como principal objetivo establecer información comercial y sanitaria que debe tener el etiquetado de los alimentos y bebidas, esto siendo tanto en productos que sean nacionales, pero también impuestos en productos internacionales (Secretaría de Economía, 2010). La declaración solicitada debía tener cantidad y porcentaje de aporte calórico (grasas saturadas, azúcares, sodio y energía).

Recientemente, en el año del 2020 hubo una modificación a la NOM-051. En esta se menciona la información comercial y sanitaria que debe contener el etiquetado, también están presentes las características de cómo debe ser presentada dicha información con un sistema de etiquetado frontal, a su vez advierte de forma clara sobre el contenido de nutrimentos críticos que representen riesgos en consumo excesivo (NOM-051, 2020).

La información nutrimental complementaria en la etiqueta de los productos preenvasados es la siguiente:

- Contenido de añadidos: azúcares libres, grasas o sodio.
- El valor de energía, cantidad de azúcares libres, grasa saturada, grasas trans y sodio cumplan con los perfiles nutrimentales establecido.

**Tabla 1.**

*Perfiles nutrimentales para la declaración nutrimental complementaria (NOM-051, 2020).*

	Energía	Azúcares	Grasas saturadas	Grasas trans	Sodio
<b>Sólidos en 100 g de producto.</b>	Mayor o igual a 275 kcal totales.	Mayor o igual al 10% de energía proveniente de azúcares libres.	Mayor o igual al 10% de energía proveniente de grasas saturadas.	Mayor o igual al 1% de energía proveniente de grasas trans.	Mayor o igual a 1 mg de sodio por kcal o mayor o igual a 300 mg.
<b>Líquidos en 100 ml de producto.</b>	Mayor o igual a 70 kcal totales o mayor o igual a 8 kcal de azúcares libres.				
<b>Leyenda para usar.</b>	<b>EXCESO CALORÍAS.</b>	<b>EXCESOS AZÚCARES.</b>	<b>EXCESO GRASAS SATURADAS.</b>	<b>EXCESO GRASAS TRANS.</b>	<b>EXCESO SODIO.</b>

*Nota. Esta tabla muestra las características que hacen que un alimento tenga algún sello en su empaque.*

Esta información nutrimental complementaria debe realizarse usando los sellos [ver Imagen 1 y 2], según corresponda y conforme a lo establecido en el Apéndice A (Normativo). El etiquetado nutrimental es obligatorio en la etiqueta de los productos preenvasados, y comprende la declaración y la información nutrimentales complementaria.

El o los sellos tienen que colocarse en la esquina superior derecha de la superficie principal de exhibición, conforme se establece en el Apéndice A (Normativo). En aquellos productos con superficie principal de exhibición menor a 60 cm<sup>2</sup> se podrán colocar los sellos en cualquier área de dicha superficie. Cuando se deban incluir más de un sello, el orden de inclusión debe ser de izquierda a derecha. Las leyendas son las siguientes:

1. EXCESO CALORÍAS.
2. EXCESO AZÚCARES.
3. EXCESO GRASAS SATURADAS.
4. EXCESO GRASAS TRANS.
5. EXCESO SODIO (NOM-051, 2020).



**Imagen 1:** Sellos con información nutrimental explícita, ya que la leyenda que debe estar dentro de cada octágono está completa. Hacen referencia a los sellos incluidos en cada producto ultraprocesado (NOMS-051,2020).



**Imagen 2:** Sellos con información nutrimental implícita. Los productos cuya superficie principal de exhibición sea  $\leq 5$  tendrán un solo sello que indique la cantidad de sellos que contienen (NOM-051, 2020).

### 7.1.4 Tipos de etiquetado

A lo largo de la historia se han implementado distintos tipos de etiquetado en los empaques de los alimentos, sin embargo, ha ido cambiando conforme pasa el tiempo. Dicho cambio, puede suponer que se busca un etiquetado que sea mejor y más funcional que el anterior, es decir, que cumpla con el objetivo de guiar a los consumidores (Reyes et al., 2023). A continuación, se presentan los etiquetados que se han usado en México.

### 7.1.5 Guías diarias de alimentación

En 2011, se comenzó a usar el etiquetado frontal conocido como “Guías Diarias de Alimentación” o también llamado GDA. Dicho etiquetado fue implementado por la industria alimentaria de forma voluntaria (Guarnizo et al., 2022).

Las Guías Diarias de Alimentación están presentadas de forma gráfica en la parte frontal del empaque. La información que se presentaba eran nutrientes críticos, los cuales son: Energía, grasa saturada, otras grasas, sodio y azúcares totales [Ver imagen 3]. Este sistema considera una ingesta de 2000 kcal en adulto sano.

Logotipo	Nombre del etiquetado <sup>1</sup>	Desarrollador del sistema	Criterios a disposición del público	Bases para el criterio nutricional <sup>2</sup>
<b>Sistemas de Nutrientes Específicos</b>				
<small>Each 1/3 cup (30g) serving provides these percentages of the GDA based on a 2,000 calorie diet.</small>				
		Kellogg's Nutrition at a Glance	Fabricantes de alimentos	Si
				Porcentaje de Valores Diarios de la FDA presentados como %GDA

**Imagen 3:** Representación del etiquetado GDA con todos los nutrientes críticos (calorías, grasas totales, sodio, azúcares, fibra y magnesio (Stern, et al., 2011).

Cuando este etiquetado se comenzó a usar, fue duramente cuestionado por su poca comprensión al momento de ser leído. De igual forma se observó que para su uso se tenían que contemplar conocimientos de nutrición y habilidades matemáticas, por lo que resultaba poco útil para una buena elección de alimentos.

Según el INSP, se menciona que 10 de cada 100 usaba este etiquetado y de los cuales menos de 3 lo comprendía (INSP, 2020).

En un estudio realizado por Tolentino-Mayo (2020) y colaboradores menciona que las personas con una mayor escolaridad hacían uso de este (11.1%). En cuanto a frecuencia de uso resultó ser baja, donde solamente el 13.2% usaba este etiquetado.

En la comprensión de este etiquetado, obtuvieron dos tipos de comprensión: subjetiva y objetiva. En la comprensión subjetiva, donde el consumidor da una estimación de qué tanto entiende este etiquetado resultó que el 27% consideraba que era muy comprensible la información que estaba aportando y un 21% que era poco comprensible. En la comprensión objetiva, se observó que 24.6% pudo clasificar correctamente un alimento como saludable, aunque se menciona que para algunos sectores de la población fue difícil clasificarlos debido a diferentes factores como escolaridad, ser mayor de 60 años y vivir en una localidad rural (Tolentino et al., 2020).

Por lo anterior, fue que hubo un cambio en el etiquetado en nuestro país. Esto con la finalidad de que fuera más comprensible y sencillo de usar.

#### **7.1.6. Sellos**

El Instituto Nacional de Salud Pública menciona que el etiquetado frontal de advertencia es una estrategia que tiene que ver con las políticas de salud y que está para la prevención del sobrepeso y obesidad. Este a diferencia de las GDA busca una mayor comprensión, aceptabilidad e intención de compra.

Este etiquetado ha tomado de referencia distintas experiencias internacionales, un ejemplo de esto es Perú, el cual disminuyó el tamaño de empaque con el fin de mostrar más estos sellos de advertencia. En México se creó una secuencia numérica para esto [Ver imagen 2] (INSP, 2020).

En su momento, los objetivos que tenía este sistema eran:

- Mejorar las decisiones de compra.

- Que haya un cambio en la fórmula de los alimentos.
- Disminuir los costos en atención a la salud.
- Disminuir la publicidad dirigida a niños.

Actualmente, el INSP realizó hace no mucho un estudio donde se evaluaba la funcionalidad de este etiquetado de advertencia. Reunieron información de tres etapas: antes de la implementación, después que se anunciara (julio-septiembre del 2020) y de febrero a abril del 2021.

En los resultados se observa que hubo una disminución del 63.1% en la aparición de sellos de advertencia de sodio en pan y cereales; 26.3% en sellos de exceso de grasas saturadas y un 29% en sellos por edulcorantes no calóricos en lácteos (INSP, 2025).

Por lo anterior, se puede ver que este tipo de etiquetado ha sido un éxito en la industria de alimentos, ya que, supone una mejora en la reformulación en sus productos y evitar que tengan dichos sellos de advertencia. Sin embargo, ¿qué sucede con la población y el uso de este modelo?

Los sellos de advertencia han provocado un cambio en la toma de decisión y asegura lo siguiente:

“...los adultos sin enfermedades crónicas no transmisibles, 78% los considera al momento de comprarlos, de igual forma, 80% de padres y 40% de adolescentes han cambiado sus compras, y 75% considera que adquiere productos más saludables.” (INSP, 2025).

## **7.2 Alimentos Ultraprocesados**

### **7.2.1 ¿Qué es un alimento ultraprocesado?**

Los alimentos ultraprocesados según el Gobierno de México, son alimentos que tienen alteraciones en su forma natural, y por lo general, presentan contenidos altos en sodio, azúcares añadidos, grasas saturadas y trans, además de mayor densidad energética. De igual forma se tendrá menor aporte de fibra, vitaminas y minerales (Gobierno de México, 2024).

El fin que tienen los alimentos ultraprocesados es ser apetecibles para los consumidores, ya que, la mayoría tienen características incrementadas para aumentar su sabor, olor y tener un mejor aspecto (Martí, 2021).

### **7.2.2 Clasificación**

En el año del 2017, se creó una nueva clasificación desarrollada en Brasil la cual tiene la función de mejorar la comprensión de estos alimentos y, a su vez, relacionarlos con la salud y dieta. Dicha clasificación se le conoce como NOVA. (Martí, 2021).

Esta clasificación tiene en cuenta procesos físicos, biológicos y químicos a los cuales son sometidos los alimentos. Se presentan 4 grupos y es usado a nivel internacional (INSP, 2020).

A) Grupo 1: agrupa alimentos no procesados o mínimamente procesados, siendo naturales. Pueden ser sometidos a procesos de secado, filtración, tostado, refrigeración, etc. Algunos de estos alimentos pueden ser semillas, frutas, huevos, leche, hongos y agua).

B) Grupo 2: incluye ingredientes culinarios procesados y derivados del primer grupo. Son usados para acompañar alimentos del grupo 1. Algunos ejemplos son aceites, mantequilla, azúcar y sal.

C) Grupo 3: comidas procesadas. Alimentos del grupo 1 modificados y tienen la finalidad de acompañar a otros alimentos. Algunos son el pan, queso o verduras en conserva.

D) Grupo 4: por último, están los alimentos que tienen azúcares, grasas, aceites, sal y aditivos (maltodextrinas, proteínas de soja, lactosa, caseína, suero y gluten) que vienen de otros. De igual forma pueden tener aditivos como saborizantes, colorantes, edulcorantes, etc. Algunos alimentos de esta categoría son chocolates, galletas, pizzas, hamburguesas, hot dogs, helados, etc.

Para tener una visualización más completa, se han realizado diversos materiales gráficos [ver imagen 4 y 5].



Imagen 4: Representación de la clasificación NOVA elaborada por el Instituto Nacional de Salud Pública. Se pueden observar las 4 categorías de alimentos y su grado de procesamiento (INSP, 2019).



Imagen 5: Representación visual de la clasificación de alimentos con ejemplo de cada uno de ellos. (s/a, s/f).

### **7.3. Influencia en el etiquetado nutrimental en la sociedad**

Como ya se ha comentado anteriormente, el etiquetado nutricional tiene como objetivo el brindar información nutricional con el fin del lograr un entorno alimentario sano y evitar que la publicidad o factores externos intervengan en la influencia de si un alimento es consumido o no. Dicha información debe ser clara y comprensible para la población para que se pueda realizar una mejor compra. Sin embargo, la complejidad que esta tiene suele ser desestimulante para su uso, por lo que, es necesaria una educación de este etiquetado (Hernández et al., 2022).

En la actualidad, aún no hay un sistema de etiquetado nutricional donde sea aceptado e implementado de forma general, cada país tiene su propuesta y diseño. Esto acorde al contexto sociocultural de cada sociedad (Tobón, 2021).

Hernández-Restrepo y colaboradores mencionan que para una apropiada elección de alimentos en donde el uso del etiquetado nutricional y la comprensión pueda ser cumplido, es necesario que sea incentivado desde la infancia, esto con el fin de crear un criterio propio, motivación por los padres y que se sepa que esto se verá influenciado en la adultez (Hernández et al., 2022).

Por otro lado, la influencia del etiquetado nutricional en la población puede llegar a ser variable en su efectividad debido a distintos factores de cada individuo y su entorno. Por ejemplo, Tobón (2021) menciona que puede haber diferentes mecanismos cognitivos que pueden llegar a influenciar en esta eficacia del etiquetado. Esto puede ser tener confianza parcial al producto, un procesamiento profundo por el consumidor o una simple mirada al empaque. Para muchos consumidores el “¿Qué?” y “¿Cuánto?” comer está más relacionado con el comportamiento basado en los hábitos que tenga cada uno.

La evidencia científica sobre el etiquetado nutricional y su influencia es limitada en la actualidad, debido a que los efectos de los alimentos ultraprocesados en la morbimortalidad no es demostrable antes de una década (Tobón, 2021).

El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) menciona que para que un nuevo sistema pueda ser evaluado en cuanto a funcionalidad en

materia de salud pública, tiene que haber un tiempo de exposición adecuado, con ello se puede evidenciar si es que hay un cambio en la dieta, adiposidad y, por ende, una influencia en la elección de consumo de alimentos ultraprocesados (INTA, 2020). Lo anterior es mencionado debido al tiempo que se implementa el sistema de etiquetado y el cambio de hábitos del consumidor.

Debido a los factores individuales mencionados y como es que pueden limitar la efectividad del etiquetado, hace que sea necesario la implementación no solo de un sistema de etiquetado nutricional, sino también un marco de políticas más amplificado donde se puedan incluir estrategias, por ejemplo, mejorar el acceso a alimentos más saludables, ofrecer educación nutricional al consumir y promover actividad física (FAO, 2025).

Ofrecer educación es de gran importancia debido a que se enseña y sensibiliza al consumidor a como verlas y usarlas, esto puede ser mediante campañas. Esto puede lograr un empoderamiento por parte del consumidor al

ofrecerle la información necesaria y clara, lo que puede capacitarlo para una mejor elección de alimentos (Tobón, 2021).

## **VIII. OBJETIVOS**

### **8.1 Objetivo general:**

Conocer si el etiquetado nutrimental influye en la decisión de compra y consumo de alimentos ultraprocesados.

### **8.2 Objetivos específicos:**

- Analizar la influencia del etiquetado nutrimental en el consumo de alimentos ultraprocesados a través de la revisión de artículos científicos.
- Identificar la función del etiquetado nutrimental y analizar su evolución desde su implementación en México.
- Investigar la clasificación de los alimentos ultraprocesados, así como sus causas

y consecuencias en la salud.

- Diseñar material educativo sobre el etiquetado nutrimental y los alimentos ultraprocesados, con el fin de promover una toma de decisiones informada en los consumidores.

### **8.3 Material para realizar:**

- Realización de infografías acerca del etiquetado frontal de alimentos y de los alimentos ultraprocesados.

## **IX. METODOLOGÍA**

Esta investigación de tipo bibliográfica tuvo por objetivo el conocer la influencia del etiquetado nutrimental en el consumo de alimentos ultraprocesados, esto mediante la búsqueda y revisión de artículos científicos. La obtención de información fue por medio de buscadores como Google Académico, PubMed, Elsevier y Scielo. A su vez, se consultaron sitios oficiales (tanto internacionales como nacionales) como: Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y Gobierno de México.

El análisis de datos fue mediante la selección de artículos con la información más relevante para el tema. Seguido de esto, se organizó la información acorde a los objetivos establecidos para la investigación.

Después de haber seleccionado y organizado la información relevante, se hizo una lectura de manera crítica en la cual se identificó que información concuerda y cuales ideas son repetidas. Por último, se verificó la fiabilidad de los artículos mediante datos aportados por este mismo, es decir, comprobar la información por medio de otras fuentes, para después ser comparadas e identificar alguna discrepancia.

Los criterios de inclusión fueron:

- La fecha, siendo no mayor a 5 años de su publicación (2020-2025) para asegurar

información actualizada.

- La información que contenga dicho artículo debe ser relevante y presentar evidencia científica.

Los criterios de exclusión fueron:

- Información que no tenga un respaldo científico o sea una fuente poco confiable.
- Si la información no aporta datos relevantes para el tema.

- Tipo de publicaciones

La información fue consultada en artículos originales, de revisión, libros relacionados con el tema pertenecientes a páginas digitales como Elsevier, PubMed, Google Académico y Scielo. Además, se consultaron páginas de organismos oficiales que tuvieran artículos o noticias sobre el tema, estos sitios fueron del Gobierno de México, INSP, OMS y FAO.

- Bases de datos

Los artículos serán tomados de buscadores como lo son Google académico, PubMed, Elsevier. De igual manera, se extrajo información de sitios oficiales (INSP, OMS, FAO).

- Año de publicación

El año de publicación de estos artículos abarcan del 2020 al 2025, esto con el fin de contar con información actualizada.

- Criterios de búsqueda

Palabras clave español/inglés:

- Alimentos ultraprocesados/ Ultraprocessed foods.
- Etiquetado nutricional/ Nutritional labeling.
- Influencia/ Influence.

- Consumo de alimentos/ Food consumption.
- Enfermedades crónicas/ Chronic diseases.
- Sellos/ Stamps.

## X. ACTIVIDADES REALIZADAS DEL SERVICIO

Las actividades realizadas durante el servicio social fueron el vaciado de cuestionarios de la Fundación Aprende con Reyhan en la plataforma, siendo un total de 35 grupos capturados. También se diseñó una guía del vaciado de cuestionarios con la finalidad de capacitar a nuevos asistentes.

En cuanto a investigación, se realizó la búsqueda de información acerca del etiquetado nutricional, su influencia y los alimentos ultraprocesados. Seguido de esto se elaboró el protocolo de investigación. Por último, se diseñó un material didáctico basado en evidencia científica sobre el etiquetado nutricional y los alimentos ultraprocesados, así como los riesgos del consumo de estos.

**TABLA 2. ACTIVIDADES REALIZADAS**

MES	SEMANA	ACTIVIDAD REALIZADA
Mar zo 20 25	1 (del 10 de marzo al 14 de marzo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Recepción de cuestionarios en la universidad e inicio de vaciado en la plataforma.</b></li> <li>✓ <b>Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado).</b></li> <li>✓ <b>Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado).</b></li> <li>✓ <b>Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado).</b></li> <li>✓ <b>Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado).</b></li> </ul>

	2 (del 17 al 21 de marzo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado).</li> </ul>
	3 (del 24 al 28 de marzo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondiente a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado). Además, trabaje en el tema y objetivos de mi protocolo de investigación.</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (tercer grado).</li> </ul>
<b>Abril 2025</b>	4 (del 31 de marzo al 4 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> </ul>

	<p>5 (del 7 de abril al 11 de abril)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> </ul>
	<p>6 (del 14 al 18 de abril)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> <li>✓ Continuación del vaciado de cuestionarios correspondientes a la secundaria #178 en la plataforma (segundo grado).</li> </ul>
	<p>7 (del 21 al 25 de abril)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Terminó de vaciado de cuestionarios de la secundaria #178 Madame Curie en la plataforma. Entrega de cuestionarios de la secundaria #177 para su vaciado en la plataforma (primero, segundo y tercer grado).</li> <li>✓ Inicio de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°A)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°A)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°B)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°B)</li> </ul>

<b>Mayo 2025</b>	<b>8</b> (del 28 de abril al 2 de mayo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°B)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°C)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°C)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°C)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°D)</li> </ul>
	<b>9</b> (del 5 de mayo al 9 de mayo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°D)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°D)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°E)</li> <li>✓ Sesión individual y revisión de protocolo de investigación. Correcciones. Vaciado de cuestionarios (1°E)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°E)</li> </ul>
	<b>10</b> (del 12 al 16 de mayo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°F)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°F)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°F)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (1°F)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (2°A)</li> </ul>
	<p style="text-align: center;">11 (del 19 al 23 de mayo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (2°A)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (2°A)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (2°B)</li> <li>✓ Elaboración de guía para vaciado de cuestionarios en la plataforma "Aprende con Reyhan".</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (2°B).</li> </ul>
	<p style="text-align: center;">12 (del 26 al 30 de mayo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (2°C)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (2°C)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (2°D)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (2°D)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (2°D)</li> </ul>

<p><b>Junio 2025</b></p>	<p><b>13</b> (del 2 al 6 de junio)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (2°E)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (2°E)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (2°E)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°A)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°A)</li> </ul>
--------------------------	--	---

	<p><b>14</b> (del 9 al 13 de junio)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°A)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°B)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°B)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°B)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°C).</li> </ul>
--	---	--

	<p><b>15</b> (del 16 al 20 de junio)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°C)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°C)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria</li> </ul>
--	--	---

		<p><b>#177 en la plataforma (3°D)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°D)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°D)</b></li> </ul>
	<p>16 (del 23 al 27 de junio)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°E)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°E)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°E)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #177 en la plataforma (3°E)</b></li> <li>✓ <b>Inicio de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (1°D)</b></li> </ul>
<p><b>Julio 2025</b></p>	<p>17 (del 30 de junio al 4 de julio)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Entrega de cuestionarios de la secundaria #177 en la coordinación. Recibo de cuestionarios de la secundaria #118 para su posterior vaciado.</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (1°D)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (1°D)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (1°D)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (1°D)</b></li> </ul>

--	--	--

	<p><b>18</b> (del 7 de junio al 11 de julio)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (1°E)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (1°E)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (1°E)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (1°F)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (1°F)</li> </ul>
	<p>19 (del 14 al 18 de julio)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (1°F)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (1°F)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°A)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°A)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°A)</li> </ul>

	<p style="text-align: center;">20 (del 21 al 25 de julio)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°A)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°B)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°B)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°B)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°B)</b></li> </ul>
<p><b>Agosto 2025</b></p>	<p style="text-align: center;">21 (del 28 de julio al 1 de agosto)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°C)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°C)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°C)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°C)</b></li> <li>✓ <b>Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°D)</b></li> </ul>

	<p style="text-align: center;"><b>22</b> (del 4 al 8 de agosto)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°D)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°D)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°D)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°E)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°E)</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>23</b> (del 11 al 15 de agosto)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°E)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°E)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°F)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°F)</li> <li>✓ Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria #118 en la plataforma (2°F)</li> </ul>

	<b>24</b> (del 18 al 22 de agosto)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Desarrollo de informe final.</b></li> <li>✓ <b>Curso aprende con Reyhan</b></li> <li>✓ <b>Curso aprende con Reyhan</b></li> <li>✓ <b>Curso aprende con Reyhan</b></li> <li>✓ <b>Curso Procadist</b></li> <li>✓ <b>Curso Porcadist</b></li> </ul>
	25 (del 1 al 12 de septiembre )	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Primera revisión de mi informe final.</b></li> <li>✓ <b>Segunda revisión de informe final.</b></li> <li>✓ <b>Avance de correcciones de mi informe final.</b></li> <li>✓ <b>Tercera revisión.</b></li> </ul>
	<b>26</b> (del 22 al 26 de septiembre e)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Elaboración de material didáctico.</b></li> <li>✓ <b>Última revisión y entrega de informe final.</b></li> </ul>

## **XI. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS**

Durante mi servicio social, que realicé del 10 de marzo al 10 de septiembre de 2025 en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, logré cumplir con todas las metas planteadas en el proyecto “Análisis bibliográfico de la influencia del etiquetado nutrimental en la elección y consumo de alimentos ultraprocesados”. Este proceso no solo me permitió cumplir con uno de los requisitos académicos para titularse, sino que, pude aprender sobre la importancia que la educación nutricional tiene en nuestra sociedad, ya que, en nuestro país existe una enorme presencia de enfermedades asociadas al consumo de alimentos. Por lo anterior, nuestra profesión es de gran relevancia para poder orientar a la población y sus necesidades (tanto comunitarias como individuales).

A continuación, se presentan las metas alcanzadas:

**Tabla 3.**

Tabla 3. Objetivos y metas alcanzadas durante el servicio social.

	<b>Objetivo y metas alcanzada</b>	<b>Porcentaje de la meta alcanzada</b>
<b>General</b>	Conocer si el etiquetado nutrimental influye en la decisión de compra y consumo de alimentos ultraprocesados.	100%
<b>Específico 1</b>	Analizar la influencia del etiquetado nutrimental en el consumo de alimentos ultraprocesados a través de la revisión de artículos científicos.	100%
<b>Específico 2</b>	Identificar la función del etiquetado nutrimental y analizar su evolución desde su implementación en México.	100%
<b>Específico 3</b>	Investigar la clasificación de los alimentos ultraprocesados, así como sus causas y consecuencias en la salud.	100%
<b>Específico 4</b>	Diseñar material educativo sobre el etiquetado nutrimental y los alimentos ultraprocesados, con el fin de promover una toma de decisiones informada en los consumidores.	100%

## **XII. RESULTADOS**

El tema del etiquetado nutrimental es de suma importancia y bastante explorado. La bibliografía consultada para esta investigación presenta puntos similares en cuanto a información.

Como tal, se hace mención del objetivo que tiene el etiquetado nutrimental el cual es transmitir información de ingredientes, valor nutricional y su calidad (OPS, 2025). Sin embargo, también se describe como una herramienta para el consumidor (Gobierno de México, 2021).

Por lo anterior, en nuestro país se comenzó a usar un etiquetado el cual era conocido por “Guías Diarias de Alimentación”, aunque, se menciona que el uso de este por la población fue baja, siendo del 13.2%. Aunado a esto, su comprensión resultaba difícil por factores como la escolaridad, ser mayor de 60 años y la localidad (Tolentino-mayo, 2020).

En años recientes, en México se implementó un nuevo etiquetado conocido como “Sellos”, el cual tiene distintos objetivos.

En cuanto a la influencia que tiene el etiquetado en la población se encontró información importante, la cual menciona que un nuevo etiquetado nutrimental tiene que estar expuesto a la población por un período extenso para poder ser evaluado, ya que, debe haber cambios en la dieta, adiposidad o influencia en la elección, los cuales, se presentan en un período futuro (INTAN, 2020).

En 2025, el INSP realizó un estudio acerca de la funcionalidad de estos sellos tomando de referencia los objetivos que tienen en cuanto a funcionalidad.

Por un lado, se observó que hubo una disminución en la aparición de sellos de sodio en pan y cereales (63.1%); bajó la aparición en sellos de exceso de grasas saturadas (26.3%) y en sellos por edulcorantes no calóricos en lácteos (29%) (INSP, 2025). Con lo anterior, se puede afirmar que la industria ha reformulado sus productos con el fin de evitar la aparición de sellos en sus alimentos.

En cuanto a su influencia en los consumidores, se hace mención sobre el cambio en el consumo y la adquisición de alimentos por parte de la población. El 78% de adultos consideran más si comprar un producto por la presencia de estos, el 80% de padres y el 40% de adolescentes han cambiado las compras que realizan. Por último, el 75% adquiere productos más saludables (INSP, 2025), es decir, los sellos están cumpliendo con su función de influir a la población. Sin embargo, se debe seguir dando seguimiento sobre el uso de esta nueva estrategia, ya que, cuenta con diferentes etapas de implementación (The Food Tech, s/f).

### **XIII. CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN**

El presente proyecto es de gran importancia debido a que visibiliza el cómo es que puede influir el etiquetado nutricional en las personas y, de igual manera, si resultaba útil o no para la población mexicana.

En México, el consumo de alimentos ultraprocesados ha incrementado con el paso de los años. Cada vez hay mayor presencia de alimentos azucarados, embutidos, refrescos y alimentos altos en energía y grasas saturadas. Estos alimentos son un riesgo para la salud debido a que ayudan a desarrollar enfermedades crónico-degenerativas como diabetes tipo II, hipertensión, sobrepeso

u obesidad, lo que a futuro puede ser un problema serio, no solo para la persona enferma y su familia, sino, también para el estado debido a que genera un mayor gasto en salud pública.

Para combatir este problema, se implementó un nuevo etiquetado nutricional para los alimentos que contengan altas cantidades de azúcares, grasas, sodio y energía. Los sellos son una herramienta que se ha estado usando en los últimos años, que a pesar de que falten algunos años para poder conocer de mejor manera su “éxito”, ya se habla de un avance con el uso de estos.

Durante el servicio social, recabe información de diversos artículos científicos, en donde se puede ver que ningún etiquetado es universal y que, lo más importante es que sea comprensible para toda la población, es decir, sin importar su contexto social el etiquetado tiene que ser de utilidad para todos. También se menciona en la bibliografía que no solamente debemos depender del etiquetado y lo que aparezca en el empaque de los alimentos, sino que, se tiene que educar a las personas a poder leerlos e interpretar los que se dice.

Los sellos muestran de forma más directa que hay “exceso” en el alimento que vas a consumir, pero ¿qué es un “exceso de sodio” ?, ¿eso en qué me ayuda o me afecta? Es importante analizar cómo es que se presenta esta información, ya que, si el etiquetado tiene la finalidad de influir en la compra del consumidor también tiene que ser comprensible para toda la población.

Para esta investigación, desarrollé una infografía en donde se puede visualizar de forma más breve y sencilla lo que es un etiquetado, su función y cómo interpretarlos. También hice otra donde se habla acerca de que es un alimento ultraprocesado, los efectos que tienen en la salud y como reconocerlos.

Con esta investigación, me di cuenta de que como nutriólogo no solo es prohibir o dar dietas sin más (como popularmente se nos conoce), sino que, la labor que se tiene en esta profesión que es la de poder educar y orientar a la población sobre su alimentación y que es mejor para su salud. No solo se trata de decir que está “bien o mal” comer, sino también, empoderar a nuestros pacientes en el

momento de su elección de alimentos. El etiquetado es un apoyo para que se pueda ver de mejor manera que alimento conviene más, pero también se requiere de una orientación de un profesional de la salud.

#### **XIV. RECOMENDACIONES**

En la tabla 4 se muestran algunas recomendaciones generales para el uso del etiquetado nutricional.

<b>Tabla 4. RECOMENDACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Leer la lista de ingredientes de la etiqueta de los alimentos.</li><li>• Identificar los sellos presentes en los alimentos y elegir el que menos cantidad tenga.</li><li>• De ser posible, comparar alimentos similares para observar cuantos sellos tiene uno u otro y elegir el que tenga menos.</li><li>• Evitar el consumo de alimentos que tengan las leyendas precautorias de edulcorantes o cafeína en niños.</li><li>• Evitar la influencia de adquisición solo por el empaque, es recomendable elegir la opción más.</li><li>• Orienta a la población acerca del significado de las advertencias de los alimentos, como lo son: exceso de sodio, calorías, grasas y azúcares.</li><li>• Informar a las personas de las consecuencias de consumir ciertos alimentos de manera continua.</li><li>• Dar seguimiento al etiquetado nutricional y sus etapas, a su vez, observar la funcionalidad de este sistema.</li></ul>

## XV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cruz Santacruz, R. (2022). La epidemia de obesidad en México: apuntes para su estudio desde la historia social y el pensamiento genealógico. Revista digital Inter disciplina, 10(28), 465-506. Consultado el 15 de mayo del 2025, en: <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.28.83311>

Del Castillo, D., et al. (2020). Avances en la investigación de enfermedades crónicas no transmisibles en el Perú. Revista In Anales de la Facultad de Medicina. 81(4), pp. 444-452. Consultado el 13 de junio del 2025, en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v81n4/1025-5583-afm-81-04-00444.pdf>

Eligio, M., et al. (2022). Conocimiento del etiquetado nutricional y contenido de azúcares añadidos en alimentos procesados en Campeche, México. Conciencia Tecnológica, (63), 7. Consultado el 13 de junio del 2025, en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8746289>

ENSANUT (2023). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023, resultados nacionales. Sitio web del Instituto Nacional de Salud Pública. Consultado el 13 de marzo del 2025, en: <https://insp.mx/novedades-editoriales/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-continua-2023resultadosnacionales>

Gobierno de México. (2021). Etiquetado frontal de alimentos y bebidas. Sitio web Gobierno de México. Consultado el 13 de abril del 2025, en: <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/etiquetado-de-alimentos>

Gobierno de México. (2024). Productos ultraprocesados y cómo identificarlos. Sitio web Gobierno de México. Consultado el 17 de mayo del 2025, en: <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/productos-ultraprocesados-y-como-identificarlos?idiom=es>

Guarnizo, D., Urueña, R., & Carballo, J. (2022). Derecho, comercio y etiquetado nutricional: reflexiones y experiencias desde América Latina. Sitio web Google Books. Consultado el 17 de mayo del 2025, en: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=J3jVEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA240&dq=etiquetado+nutricional+historia+mexico&ots=I5Bqj8qMk&sig=10XHxjNR7s0qEPFxBNQFCX6aheY#v=onepage&q&f=false>

Hernández, M., Gómez, A., & Gómez, S. (2022). Influencia del etiquetado nutricional en la decisión de compra de estudiantes universitarios. Revista Perspectivas en Nutrición Humana, 24(1), 17-34. Consultado el 18 de mayo del 2025, en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-41082022000100017&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-41082022000100017&script=sci_arttext)

El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. (2020). A tres años de Ley Etiquetado: cambio en la composición de productos y en los hábitos de compra. Sitio web Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Consultado el 18 de mayo del 2025, en: <https://inta.cl/a-tres-anos-de-ley-etiquetado-cambio-en-la-composicion-de-productos-y-en-los-habitos-de-compra/>

Instituto Nacional de Salud Pública. (s/f). Etiquetado de advertencia de alimentos y bebidas en México: una estrategia de prevención de obesidad y enfermedades no transmisibles. Sitio web del Instituto Nacional de Salud

Pública. Consultado el 15 de mayo del 2025, en:  
[https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS\\_Etiquetado.pdf](https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Etiquetado.pdf)

Instituto Nacional de Salud Pública. (2025). ¿De verdad funciona el etiquetado frontal? Sitio web del Instituto Nacional de Salud Pública. Consultado el 17 de mayo del 2025, en: <https://insp.mx/avisos/de-verdad-funciona-el-etiquetado-frontal>

Instituto Nacional de Salud Pública. (2024). Obesidad, principal problema de salud en México. Sitio web del Instituto Nacional de Salud Pública. Consultado el 13 de junio del 2025, en: Obesidad, principal problema de salud en México - Portal INSP

Marti, A., et al. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. Revista de Nutrición Hospitalaria, 38(1), 177-185. Consultado el 13 de abril del 2025, en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112021000100177&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112021000100177&script=sci_arttext)

OPS, & UNICEF. (2024). América Latina y el Caribe—Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional, 2024. Sitio web Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Consultado el 13 de abril del 2025, en: <https://openknowledge.fao.org/items/df8da791-4b6f-4782-a089-c9adb8f44802>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Dieta saludable. Sitio web de la Organización Mundial de la Salud. Consultado el 13 de abril del 2025, en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020).

Etiquetado de alimentos. Sitio web: Sitio web Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Consultado el 18 de mayo del 2025, en: <https://www.fao.org/food-labelling/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2025).

Etiquetado de alimentos. Sitio web Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Consultado el 15 de mayo del 2025, en: <https://www.fao.org/food-labelling/es>

Pérez, G. (2023). Los alimentos ultraprocesados como un tema de estudio de la bioética global. Revista Medicina y ética, 34(4), 935-998. Consultado el 13 de abril del 2025, en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2594-21662023000400935&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2594-21662023000400935&script=sci_arttext)

Ramírez, J., Rojas, K., Ramírez, S., & Jaramillo, F. (2024). Un viaje histórico a través del etiquetado nutricional. Sitio web Publitec sobre La Alimentación Latinoamericana, 372(1). Consultado el 15 de mayo del 2025, en: <https://publitec.com/un-viaje-historico-a-traves-del-etiquetado-nutricional/>

Reyes, A., Perales, C., & Zamora, P. (2023). Transición del etiquetado nutrimental en México. Factores que dificultan su efectividad en jóvenes universitarios. Revista-e Ibn Sina, 14(1), 1-11. Consultado el 15 de mayo del 2025, en: <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/ibnsina/article/view/1365>

Secretaría de Economía, (2010). NORMA Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Sitio web del

Diario Oficial de la federación. Consultado el 15 de mayo del 2015, en:

<https://www.calidadsanitaria.com/wp-content/uploads/2018/07/NOM-051->

[SCFI-SSA-2010.pdf](https://www.calidadsanitaria.com/wp-content/uploads/2018/07/NOM-051-SCFI-SSA-2010.pdf)

Stern, D., Tolentino, L., & Barquera, S. (2011). Revisión del etiquetado frontal: análisis de las Guías Diarias de Alimentación (GDA) y su comprensión por estudiantes de nutrición en México. *Revista Instituto Nacional de Salud Pública*, 1-40. Consultado el 17 de mayo del 2025, en:

[https://www.insp.mx/images/stories/Centros/cinys/Docs/120821\\_revisionEtiquetadoFrontal.pdf](https://www.insp.mx/images/stories/Centros/cinys/Docs/120821_revisionEtiquetadoFrontal.pdf)

The Food Tech. (s/f). Guía práctica para entender la fase II del etiquetado frontal en México. Consultado el 24 de mayo del 2025, en:

[https://amyd.quimica.unam.mx/pluginfile.php/17867/mod\\_resource/content/1/The%20Food%20Tech.pdf](https://amyd.quimica.unam.mx/pluginfile.php/17867/mod_resource/content/1/The%20Food%20Tech.pdf)

Tobón, L. (2021). Etiquetado nutricional frontal y su impacto en la salud pública. Consideraciones bioéticas. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 4(3), 26-34. Consultado el 24 de mayo del 2025, en:

<https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/214>

Tolentino, L., Sagaceta, J., Cruz, C., Ríos, V., Jauregui, A., & Barquera, S. (2020). Comprensión y uso del etiquetado frontal nutrimental Guías Diarias de Alimentación de alimentos y bebidas industrializados en México. *Revista Salud pública de México*, 62(6), 786-797. Consultado el 17 de mayo del 2025, en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v62n6/0036-3634-spm-62-06-786.pdf>

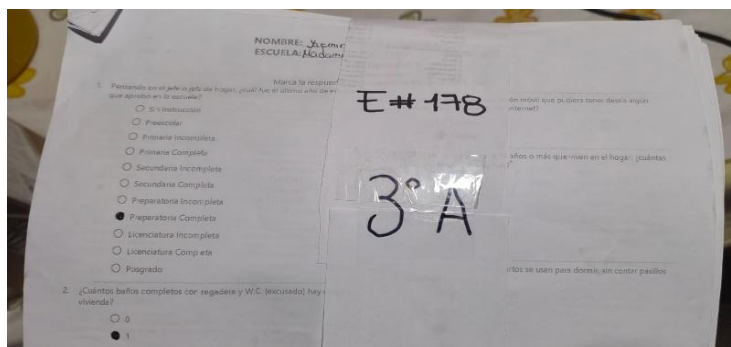
Vázquez, C., et al. (2021). Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México. Revista chilena de nutrición, 48(6), 852-861. Consultado el 13 de abril del 2025, en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v48n6/0717-7518-rchnut-48-06-0852.pdf>

Villagómez, M. (2022). Nutrición clínica. Editorial El Manual Moderno. 3ra edición. Consultado el 13 de junio del 2025, en: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=W9NyEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT19&dq=nutrici%C3%B3n+y+calidad+de+vida&ots=92q41Fih9&sig=WVUtceR9Swqyp2wSDDerJlJ2p4I#v=onepage&q=nutrici%C3%B3n%20y%20calidad%20de%20vida&f=false>

## XVI. ANEXOS

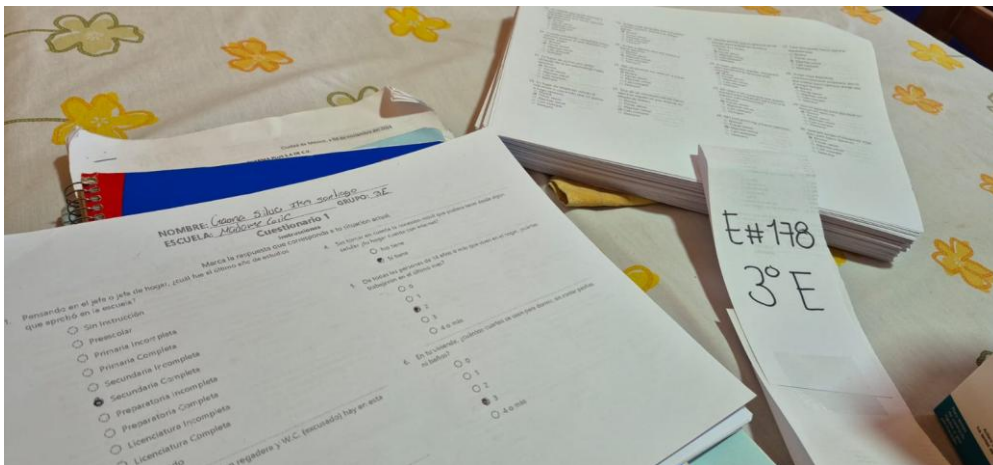
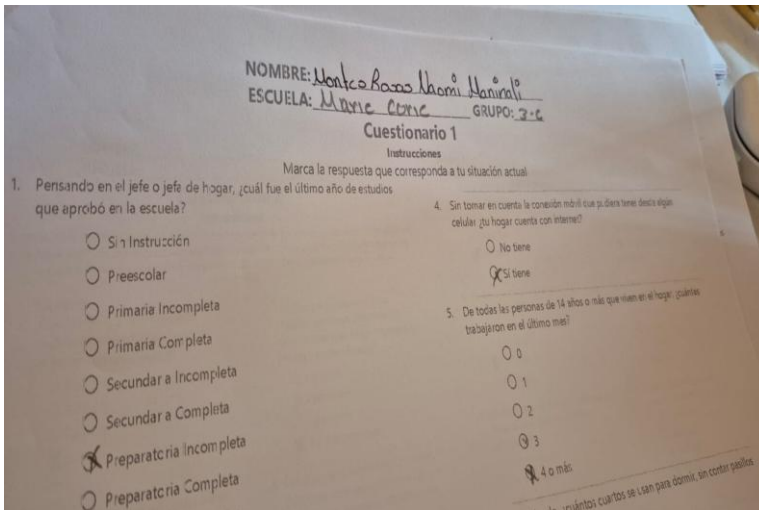
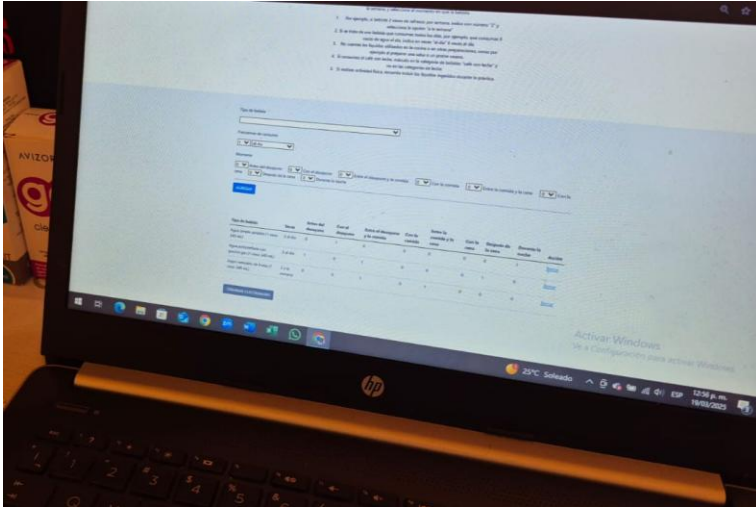
### Anexo 1. Recepción de cuestionarios de la secundaria número 178 en la UAM-X.

Un total de 10 grupos para vaciado (3°A, 3°B, 3°C, 3°D, 3°E, 2°A, 2°B, 2°C, 2°D y 2°E) además se tuvo capacitación para el uso de la plataforma.



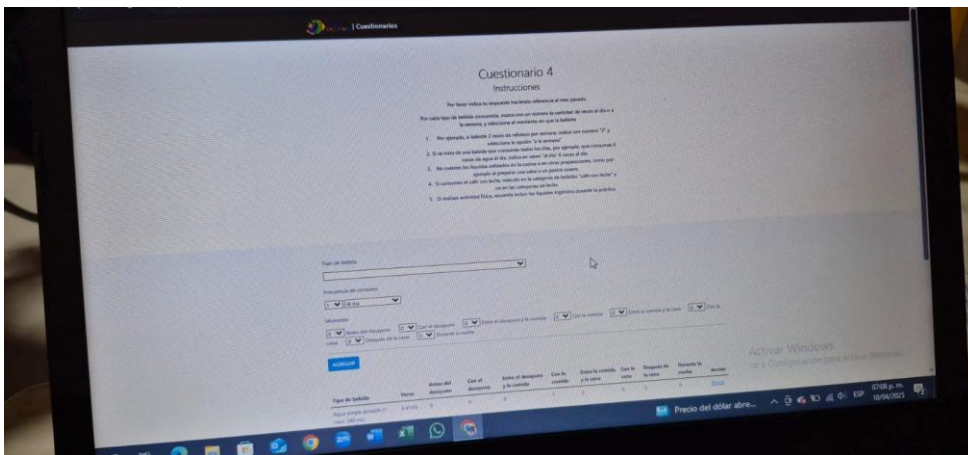
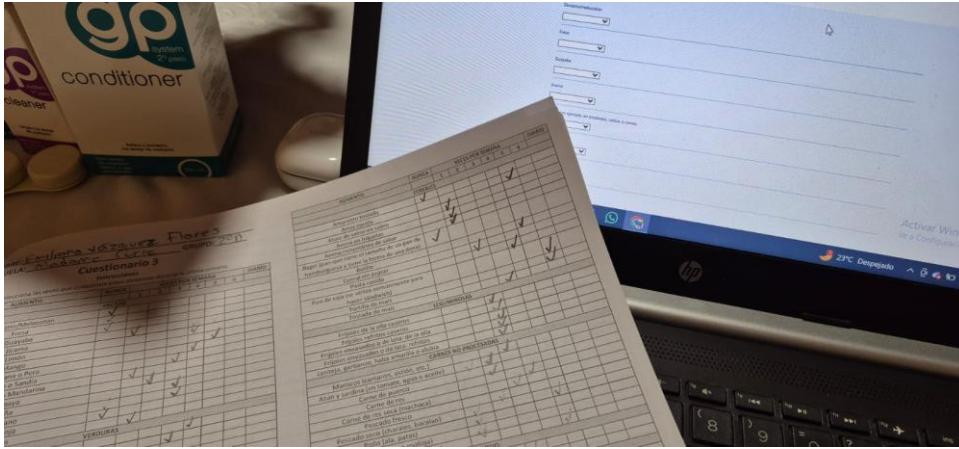
A	B	C	D	E	F	G	H	I
974	GOMEZ ARANDA JACHEL URBEL	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178381223E	SD178381223E	SD178381223E	SD178381223E	SD178381223E
975	GUTIERREZ AREVALO SAMANTHA JANINE	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178381132E	SD178381132E	SD178381132E	SD178381132E	SD178381132E
976	HERNANDEZ GONZALEZ DEMPSEY NOE	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178381425E	SD178381425E	SD178381425E	SD178381425E	SD178381425E
977	HERNANDEZ LOPEZ SANTIAGO	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178381525E	SD178381525E	SD178381525E	SD178381525E	SD178381525E
978	LEGORRETA ALMAZAN CARMENITA	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178381625E	SD178381625E	SD178381625E	SD178381625E	SD178381625E
979	LOPEZ ZAGACETA SANTIAGO NAIUM	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178381725E	SD178381725E	SD178381725E	SD178381725E	SD178381725E
980	MANUEL APARICIO ZOE FERNANDA	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178381825E	SD178381825E	SD178381825E	SD178381825E	SD178381825E
981	MARTINEZ DELGADO JOSE FRANCISCO	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178381925E	SD178381925E	SD178381925E	SD178381925E	SD178381925E
982	MENDOZA VERDUGA ARIAN LARISSA	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178382025E	SD178382025E	SD178382025E	SD178382025E	SD178382025E
983	MORA AADANA LAILA YULIANA	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178382125E	SD178382125E	SD178382125E	SD178382125E	SD178382125E
984	ORELLAN VELA ZOE XIMENA NOELIANI	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178382225E	SD178382225E	SD178382225E	SD178382225E	SD178382225E
985	PAZIELLA SOSA LUIS GUYAN	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178382325E	SD178382325E	SD178382325E	SD178382325E	SD178382325E
986	PEREZ BERNAL LUIS	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178382425E	SD178382425E	SD178382425E	SD178382425E	SD178382425E
987	PEREZ MUNIZ ALBERTO JAVIER	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178382525E	SD178382525E	SD178382525E	SD178382525E	SD178382525E
988	PINEDA GUTIERREZ ESTEFANY	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178382625E	SD178382625E	SD178382625E	SD178382625E	SD178382625E
989	RAMOS ARRIBLA MONICA DESREE	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178382725E	SD178382725E	SD178382725E	SD178382725E	SD178382725E
990	ROJAS GONZALEZ MEL ANIE RELEN	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178382825E	SD178382825E	SD178382825E	SD178382825E	SD178382825E
991	RODRIGUEZ HERNANDEZ EDUARDO ZAC	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178382925E	SD178382925E	SD178382925E	SD178382925E	SD178382925E
992	ROMERO DE LA ROSA ERIC RICARDO	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178383025E	SD178383025E	SD178383025E	SD178383025E	SD178383025E
993	RUZ FALC ERIC EDUARDO	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178383125E	SD178383125E	SD178383125E	SD178383125E	SD178383125E
994	SERRAN CABALLERO CESAR TONALI	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178383225E	SD178383225E	SD178383225E	SD178383225E	SD178383225E
995	TORRES MANCILLA RICARDO GONZOVAN	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178383325E	SD178383325E	SD178383325E	SD178383325E	SD178383325E
996	URIOSTEGUA MENDOZA RICARDO	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178383425E	SD178383425E	SD178383425E	SD178383425E	SD178383425E
997	VALDEZ GUZMAN DANITA	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178383525E	SD178383525E	SD178383525E	SD178383525E	SD178383525E
998	VARGAS SANTIAGO JOSE DIEGO	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178383625E	SD178383625E	SD178383625E	SD178383625E	SD178383625E
999	VELAZQUEZ HERNANDEZ ARTURO	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178383725E	SD178383725E	SD178383725E	SD178383725E	SD178383725E
1000	VILLEGAS GONZALEZ OSCAR	15 años	aprendecorreyar@uam-x.com	SD178383825E	SD178383825E	SD178383825E	SD178383825E	SD178383825E

**Anexo 2.** Inicio de vaciado de cuestionarios de la secundaria número 178 Marie Curie en la plataforma Aprende con Reyhan.

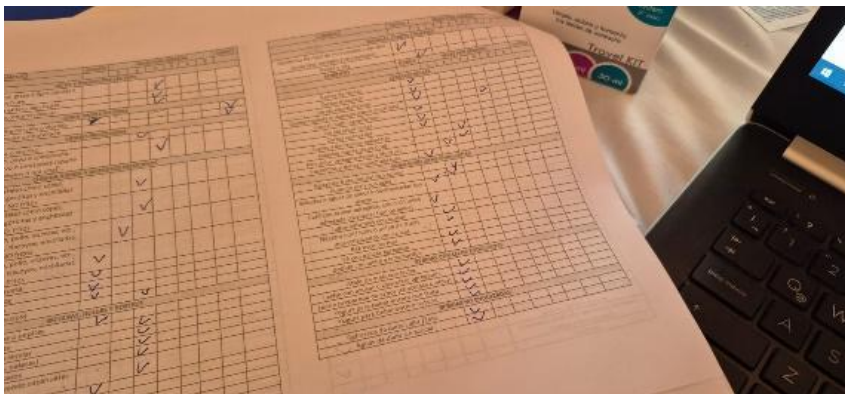
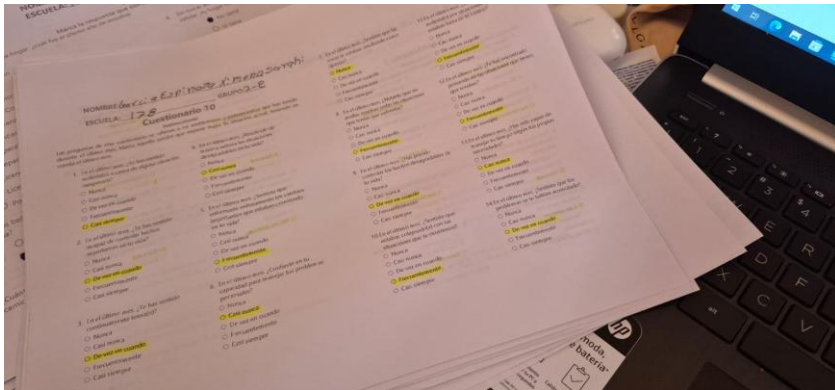


### Anexo 3. Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria número 178

Marie Curie en la plataforma Aprende con Reyhan.



**Anexo 4.** Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria número 178 Marie Curie en la plataforma Aprende con Reyhan.



**Anexo 5.** Recepción de cuestionarios, un total de 16 grupos (1°A, 1°B, 1°C, 1°D, 1°E, 1°F, 2°A, 2°B, 2°C, 2°D, 2°E, 3°A, 3°B, 3°C, 3°D y 3°E) de vaciado de cuestionarios de la secundaria 177 "Coyolxauhqui" en la plataforma Aprende con Reyhan.

	A	B	C	D	E	F	G	H
13	DE ANDA ZENI EDUARDO GABRIEL	13 años	aprendeconeyh SD1771A0625M	SD1771A0625M	SD1771A0625M	SD1771A0625M	SD1771A0625M	✓
14	DIAZ DOMINGUEZ CESAR MALETH	13 años	aprendeconeyh SD1771A1025M	SD1771A1025M	SD1771A1025M	SD1771A1025M	SD1771A1025M	✓
15	DIAZ HERNANDEZ LEON	13 años	aprendeconeyh SD1771A1125M	SD1771A1125M	SD1771A1125M	SD1771A1125M	SD1771A1125M	✓
16	DIMAYUJA GARCIA JOSUE ISRAEL	13 años	aprendeconeyh SD1771A125M	SD1771A125M	SD1771A125M	SD1771A125M	SD1771A125M	✓
17	ESTRADA ZAMORA CRISTINA AMAYRA	13 años	aprendeconeyh SD1771A1325M	SD1771A1325M	SD1771A1325M	SD1771A1325M	SD1771A1325M	✓
18	FLORES MEDINA CHRISTIAN IVAN	13 años	aprendeconeyh SD1771A1425M	SD1771A1425M	SD1771A1425M	SD1771A1425M	SD1771A1425M	✓
19	FUENTES CESARIO KIMBERLIN IDALY	13 años	aprendeconeyh SD1771A1525M	SD1771A1525M	SD1771A1525M	SD1771A1525M	SD1771A1525M	✓
20	GOMEZ MENDOZA DIEGO ALAN	13 años	aprendeconeyh SD1771A1625M	SD1771A1625M	SD1771A1625M	SD1771A1625M	SD1771A1625M	✓
21	GONZALEZ ROJAS BRENDA NATALIA	13 años	aprendeconeyh SD1771A1725M	SD1771A1725M	SD1771A1725M	SD1771A1725M	SD1771A1725M	✓
22	GUTIERREZ GARCIA TAMARA	13 años	aprendeconeyh SD1771A1825M	SD1771A1825M	SD1771A1825M	SD1771A1825M	SD1771A1825M	✓
23	GUTIERREZ ROQUE ITZAYANA AMAIT	13 años	aprendeconeyh SD1771A1925M	SD1771A1925M	SD1771A1925M	SD1771A1925M	SD1771A1925M	✓
24	HERNANDEZ ROMERO ERIN ITZAYANA	13 años	aprendeconeyh SD1771A2025M	SD1771A2025M	SD1771A2025M	SD1771A2025M	SD1771A2025M	✓
25	JUAREZ RUIZ NOEMI	13 años	aprendeconeyh SD1771A2125M	SD1771A2125M	SD1771A2125M	SD1771A2125M	SD1771A2125M	✓
26	MANOYAL PEREZ JORDAN JAZIEL	13 años	aprendeconeyh SD1771A225M	SD1771A225M	SD1771A225M	SD1771A225M	SD1771A225M	✓
27	MENDOZA ESTRADA JOSE ARTURO	13 años	aprendeconeyh SD1771A2325M	SD1771A2325M	SD1771A2325M	SD1771A2325M	SD1771A2325M	✓
28	MENDOZA LOPEZ LISSETTE MENDIVI	13 años	aprendeconeyh SD1771A2425M	SD1771A2425M	SD1771A2425M	SD1771A2425M	SD1771A2425M	✓
29	MONTEZ GARCIA SANTIAGO YASIR	13 años	aprendeconeyh SD1771A2525M	SD1771A2525M	SD1771A2525M	SD1771A2525M	SD1771A2525M	✓
30	MORALES PIETO ZOE ALONDRA	13 años	aprendeconeyh SD1771A2625M	SD1771A2625M	SD1771A2625M	SD1771A2625M	SD1771A2625M	✓
31	OLIVERA ALMARADO CRISTIAN SANTIAGO	13 años	aprendeconeyh SD1771A2725M	SD1771A2725M	SD1771A2725M	SD1771A2725M	SD1771A2725M	✓
32	ORHUELA ZERTUCHE ISABEL	13 años	aprendeconeyh SD1771A2825M	SD1771A2825M	SD1771A2825M	SD1771A2825M	SD1771A2825M	✓
33	PEREZ PAEZ VICTORIA	13 años	aprendeconeyh SD1771A2925M	SD1771A2925M	SD1771A2925M	SD1771A2925M	SD1771A2925M	✓
34	PEREZ VAZQUEZ AMBAR SOFIA	13 años	aprendeconeyh SD1771A3025M	SD1771A3025M	SD1771A3025M	SD1771A3025M	SD1771A3025M	✓
35	RAMIREZ CHAVEZ ANTONIO GABRIEL	13 años	aprendeconeyh SD1771A3125M	SD1771A3125M	SD1771A3125M	SD1771A3125M	SD1771A3125M	✓
36	RAMOS MORA ARLETH RENATA	13 años	aprendeconeyh SD1771A325M	SD1771A325M	SD1771A325M	SD1771A325M	SD1771A325M	✓
37	REYERA DAMASCO NICOLE	13 años	aprendeconeyh SD1771A3325M	SD1771A3325M	SD1771A3325M	SD1771A3325M	SD1771A3325M	✓
38	ROMERO VALENCIA IVAN	13 años	aprendeconeyh SD1771A3425M	SD1771A3425M	SD1771A3425M	SD1771A3425M	SD1771A3425M	✓
39	SANCHEZ AVILA DEREK URIEL	13 años	aprendeconeyh SD1771A3525M	SD1771A3525M	SD1771A3525M	SD1771A3525M	SD1771A3525M	✓
40	VASQUEZ LEVA LOZANO ADRIAN	13 años	aprendeconeyh SD1771A3625M	SD1771A3625M	SD1771A3625M	SD1771A3625M	SD1771A3625M	✓
41	VENTURA MARTINEZ ANGEL SAUL	13 años	aprendeconeyh SD1771A3725M	SD1771A3725M	SD1771A3725M	SD1771A3725M	SD1771A3725M	✓
42	VAÑEZ ESCOBEDO GERALDINE LEAN	13 años	aprendeconeyh SD1771A3825M	SD1771A3825M	SD1771A3825M	SD1771A3825M	SD1771A3825M	✓

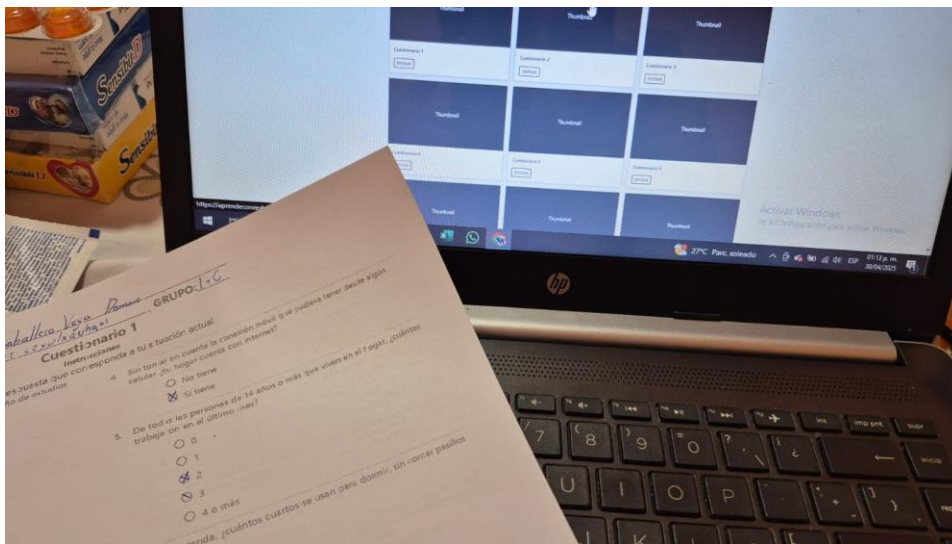
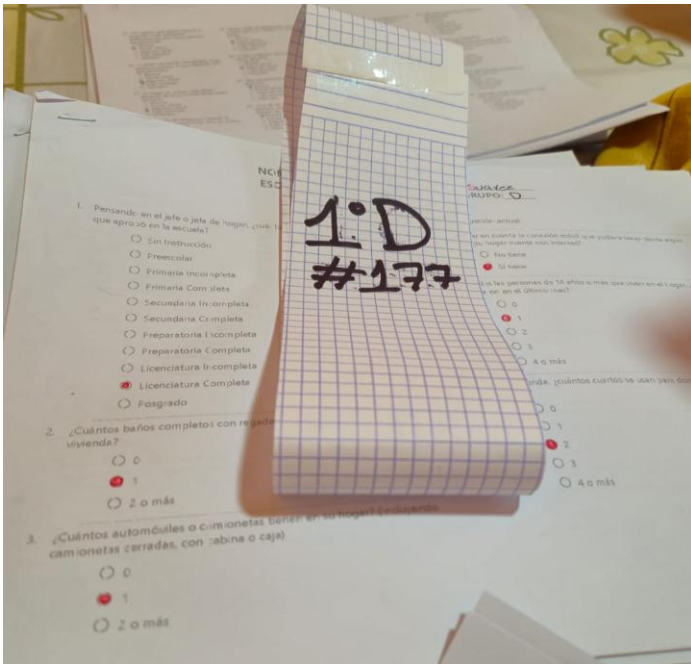
MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
 ESCUELA 119  
 CANTONATO 1

Nombre: Rosca Carrero Nilca  
 DUELA: 128

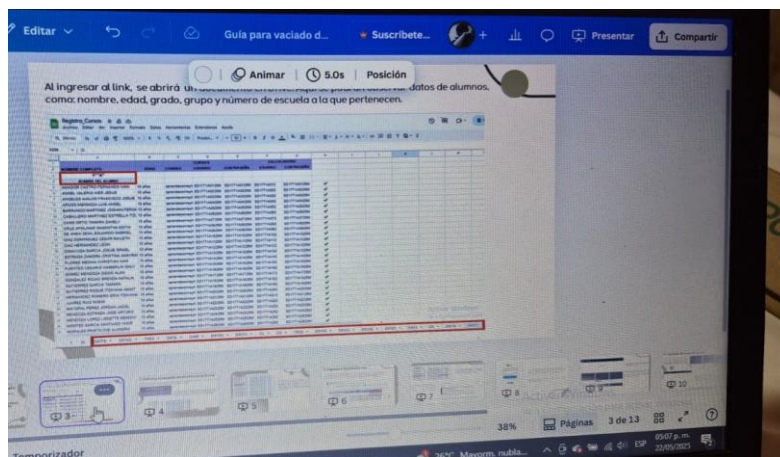
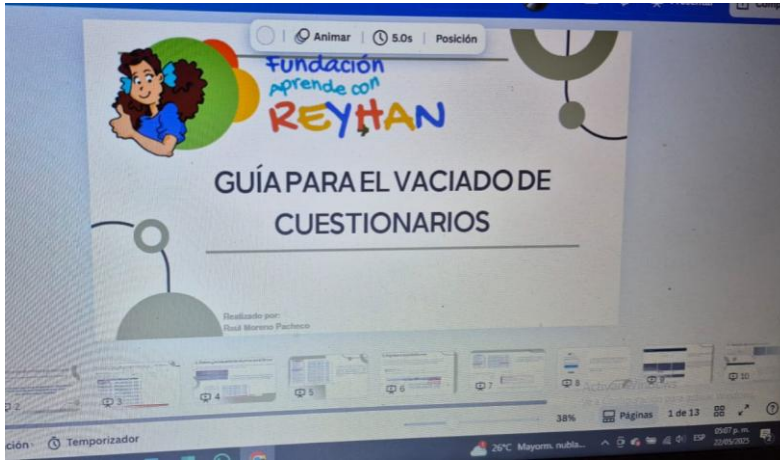
Calificación: 100

Asignatura	Calificación
Matemática	X
Español	X
Historia	X
Geografía	X
Arte	X
Música	X
Deportes	X
Religión	X
Ciencias	X
Idioma Extranjero	X
Prácticas	X
Proyectos	X
Trabajo en Clase	X
Participación	X
Comportamiento	X
Asistencia	X
Calificación Final	X

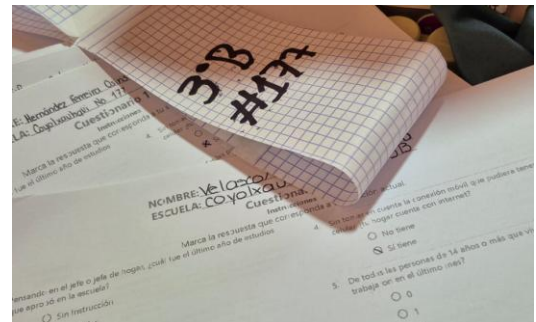
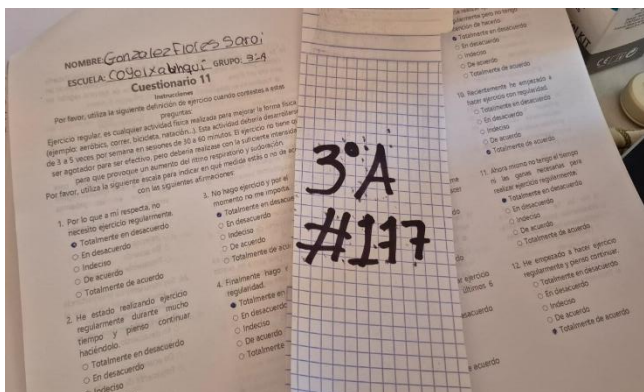
**Anexo 6.** Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria número 177 "Coyolxauhqui" en la plataforma Aprende con Reyhan.



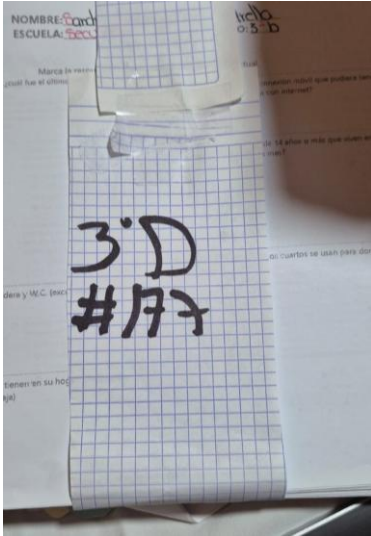
**Anexo 7.** Apoyo en la elaboración de una Guía para el vaciado de cuestionarios en la plataforma Aprende con Reyhan.



**Anexo 8.** Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria número 177 "Coyolxauhqui" en la plataforma Aprende con Reyhan.



**Anexo 9.** Continuación de vaciado de cuestionarios de la secundaria número 177 "Coyolxauhqui" en la plataforma Aprende con Reyhan.

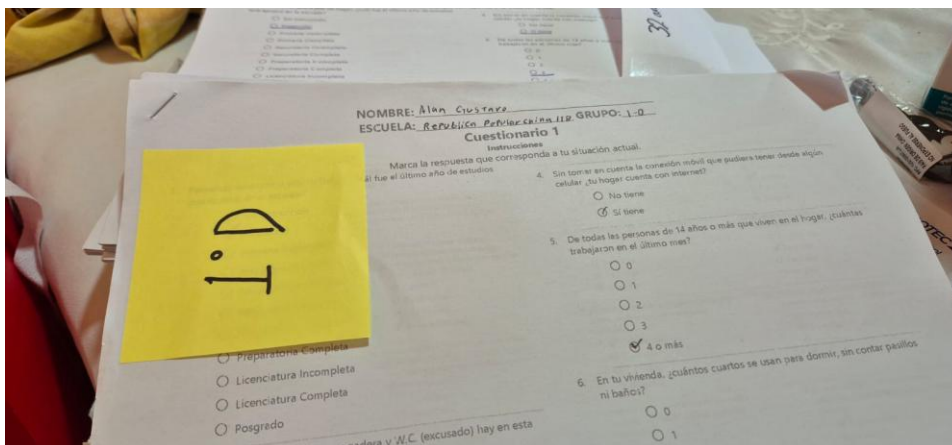


RUIZ GOMEZ DAMIAN	15 años	aprendeconreyh	SD177300725M	SD177300725M	SD177300725M	SD177300725M
IAZ HERNANDEZ NATALIA	15 años	aprendeconreyh	SD177300825M	SD177300825M	SD177300825M	SD177300825M
FERNANDEZ RUIZ MELANIE AMAIRANI	15 años	aprendeconreyh	SD177300925M	SD177300925M	SD177300925M	SD177300925M
GALLEGOS TINAJERO ROSITA	15 años	aprendeconreyh	SD177301025M	SD177301025M	SD177301025M	SD177301025M
GARCIA FONSECA AFRICA GERALDINE	15 años	aprendeconreyh	SD177301125M	SD177301125M	SD177301125M	SD177301125M
GOMEZ GOMEZ CAMILA BERENICE	15 años	aprendeconreyh	SD177301225M	SD177301225M	SD177301225M	SD177301225M
GONZALEZ CASTAÑEDA VANESSA YOA	15 años	aprendeconreyh	SD177301325M	SD177301325M	SD177301325M	SD177301325M
GUZMAN SILVERIO JESSICA JAZMIN	15 años	aprendeconreyh	SD177301425M	SD177301425M	SD177301425M	SD177301425M
HERNANDEZ ATEMPA GABRIELA DAMA	15 años	aprendeconreyh	SD177301525M	SD177301525M	SD177301525M	SD177301525M
HERNANDEZ ATEMPA GABRIELA DAMA	15 años	aprendeconreyh	SD177301625M	SD177301625M	SD177301625M	SD177301625M
LOPEZ FLORES FABIAN	15 años	aprendeconreyh	SD177301725M	SD177301725M	SD177301725M	SD177301725M
LOZANO IGLESIAS AXEL SANTIAGO	15 años	aprendeconreyh	SD177301825M	SD177301825M	SD177301825M	SD177301825M
MENDEZ DURAN FERNANDO EMMANUE	15 años	aprendeconreyh	SD177301925M	SD177301925M	SD177301925M	SD177301925M
PEREZ SANDOVAL ANGEL EMLIANO	15 años	aprendeconreyh	SD177302025M	SD177302025M	SD177302025M	SD177302025M
RAMIREZ MEDINA BRANDON URIEL	15 años	aprendeconreyh	SD177302125M	SD177302125M	SD177302125M	SD177302125M
SALAZAR ESCOBAR SOPHIA ABIGAIL	15 años	aprendeconreyh	SD17730225M	SD17730225M	SD17730225M	SD17730225M
SANCHEZ ALVAREZ AZUL ESTRELLA	15 años	aprendeconreyh	SD17730235M	SD17730235M	SD17730235M	SD17730235M
SANCHEZ MONCADA NOEM BETZABE	15 años	aprendeconreyh	SD17730245M	SD17730245M	SD17730245M	SD17730245M
TEQUERELA MONTONA LINA ZOE	15 años	aprendeconreyh	SD17730255M	SD17730255M	SD17730255M	SD17730255M
VALEZ FIGUEROA JESUS SEBASTIAN	15 años	aprendeconreyh	SD17730265M	SD17730265M	SD17730265M	SD17730265M
VALENCIA SANCHEZ DONOUAN RENE	15 años	aprendeconreyh	SD17730275M	SD17730275M	SD17730275M	SD17730275M
VALENTIN REYES DIEGO EMANUEL	15 años	aprendeconreyh	SD17730285M	SD17730285M	SD17730285M	SD17730285M
VARGAS SANDOVAL BIRSI MARLENE	15 años	aprendeconreyh	SD17730295M	SD17730295M	SD17730295M	SD17730295M
VILLALBA CAMPOS ROGELIO EDU	15 años	aprendeconreyh	SD17730305M	SD17730305M	SD17730305M	SD17730305M

**Anexo 10.** Entrega de cuestionarios de la secundaria número 177 en la UAM. Recepción de cuestionarios de la secundaria número 118, un total de 9 grupos (1°D, 1°E, 1°F, 2°A, 2°B, 2°C, 2°D y 2°F).



**Anexo 11.** Apoyo en el vaciado de cuestionarios de la secundaria número 118 en la plataforma Aprende con Reyhan.



## Anexo 12. Elaboración de infografía del Etiquetado nutricional.



**50 años**  
Casa abierta al tiempo  
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**  
Unidad Xochimilco

# Etiquetado nutricional



## DEFINICIÓN

Es la información que presentan los alimentos y que tiene como fin el transmitir la información de los ingredientes, valor nutricional o la calidad de este. También se le reconoce como una herramienta para el consumidor.

## Antecedentes

En México, la historia más reciente del etiquetado nutrimental comienza cuando la Encuesta Nacional de Nutrición (ENN) arrojó datos de la prevalencia de obesidad y sobrepeso en el país. En 2010, fue presentada la norma oficial mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, la cual habla acerca del etiquetado para alimentos y bebidas.





Este envase aporta:

Grasa saturada Cal/kcal	Otras grasas Cal/kcal	Azúcares totales Cal/kcal	Sodio mg/g	Energía Cal/kcal
%	%	%	%	%

% de los nutrimentos diarios

## Etiquetado: GDA

El 16 de marzo del 2011 se implementa el nuevo etiquetado frontal conocido como Guías Diarias de alimentación (GDA), el cual fue presentado por empresas agrupadas en el Consejo Mexicano de la Industria de Consumo (ConMéxico) y la Alianza por una Vida Saludable.

## Nuevo etiquetado

En años recientes, hubo en una modificación a esta norma, la cual entro en vigor en marzo del 2020, donde se reemplazaron las GDA por el etiquetado frontal de advertencia conocido como sellos. Se conforma por 5 sellos y advertencias.



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA, EVITAR EN NIÑOS



El etiquetado nutrimental es fundamental no solo para informar sobre el contenido que tiene un alimento, sino, también para empoderar al consumidor. Sin embargo, es necesario un marco más amplio de políticas para poder mejorar esta estrategia. No solo es implementar un etiquetado nuevo, es necesario el orientar a la población.

Fuente:  
Gobierno de México. (2021). Etiquetado frontal de alimentos y bebidas. Sitio web Gobierno de México.  
Reyes, A., Perales, C., & Zamora, P. (2023). Transición del etiquetado nutrimental en México. Factores que dificultan su efectividad en jóvenes universitarios. *Revista e-Ion Sina*, 14(1), 1-11.  
Tobón, L. (2021). Etiquetado nutricional frontal y su impacto en la salud pública. *Consideraciones bioéticas. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 4(3), 26-34.

## Anexo 13. Elaboración de infografía de alimentos ultraprocesados.

**50 años**  
Casa abierta al tiempo  
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**  
Unidad Xochimilco

### ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

**¿QUÉ ES UN ALIMENTO ULTRAPROCESADO?**  
Son alimentos que tienen alteraciones en su forma natural, y por lo general, presentarán contenidos altos en sodio, azúcares añadidos, grasa saturada y trans, además de mayor densidad energética.



**¿QUÉ OBJETIVO TIENEN?**  
El fin que tienen los alimentos ultraprocesados es ser apetecibles para los consumidores, ya que, la mayoría tienen características incrementadas para aumentar su sabor, olor y tener un mejor aspecto.



**CLASIFICACIÓN**  
En el año del 2017, se creó una nueva clasificación desarrollada en Brasil la cual tiene la función de mejorar la comprensión de estos alimentos y a su vez, relacionarlos con la salud y dieta. Dicha clasificación se le conoce como NOVA.

**GRUPO 1**  
Alimentos no procesados o mínimamente procesados (naturales). Algunos de estos alimentos pueden ser semillas, frutas, huevos, leche, hongos y agua).



**GRUPO 2**  
Tienen ingredientes culinarios procesados y derivados del primer grupo. Son usados para acompañar alimentos del grupo 1. Ejemplo de estos son aceites, mantequilla, azúcar y sal.



**GRUPO 3**  
Comidas procesadas. Alimentos del grupo 1 modificados y tienen la finalidad de acompañar a otros alimentos. Algunos son el pan, queso o verduras en conserva.



**GRUPO 4**  
Alimentos que tienen azúcares, grasas, aceites, sal y aditivos que vienen de otros. Pueden tener aditivos como saborizantes, colorantes, edulcorantes, etc. Algunos son chocolates, pizzas, hamburguesas, etc.



La OMS menciona que los productos ultraprocesados contienen una cuidadosa combinación de azúcar, sal, grasa y aditivos, concluyendo que son causantes de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. El consumo de dichos productos ha desplazado las dietas tradicionales, basada en alimentos más saludables.



Fuentes:  
Pérez, G. (2023). Los alimentos ultraprocesados como un tema de estudio de la bioética global. Revista Medicina y ética, 34(4), 935-938.  
Martí, A., et al. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. Revista de Nutrición Hospitalaria, 38(1), 177-185.

