# Qué comemos y cómo lo elegimos: una app uruguaya busca ayudar a descifrar las etiquetas de los alimentos

La iniciativa de cuatro jóvenes que facilita las compras en el supermercado y ofrece información personalizada para personas según sus preferencias y restricciones alimentarias.

Tatiana Scherz Brener

13/11/2026, 04:14

Compartir esta noticia

0 Comentarios

Agregar El País en




Belén Drescher, Nicolás De La Hoz, Lautaro Elosegui y Juan Andrés Macedo, creadores de Vokkado. Foto: Cortesía Vokkado.

**Elegir un alimento** parece, a primera vista, una decisión sencilla. Sin embargo, basta con dar vuelta un paquete y detenerse frente a la lista de ingredientes para que aparezcan las dudas: ¿Qué significa ese nombre que no reconocemos? ¿Cuánto azúcar contiene? ¿Es realmente una **opción saludable**? ¿Deberíamos evitar alguno de sus **ingredientes**? Para quienes tienen alergias, intolerancias o condiciones de salud que requieren cuidados específicos, esas preguntas pueden ser todavía más importantes.

**Saber qué comemos** es parte del cuidado de la salud, pero acceder a esa información (y comprenderla) no siempre resulta fácil. Las etiquetas concentran datos que pueden ser útiles, aunque su presentación, el lenguaje técnico y los mensajes destacados en los envases dificultan, en ocasiones, una lectura clara. A eso se suma que un mismo producto puede ser adecuado para una persona y no para otra.

MIRÁ TAMBIÉN **Colesterol alto: qué alimentos conviene evitar y cuáles ayudan a cuidar la salud cardiovascular**

Con la intención de hacer más accesible esa información, cuatro compañeros de la Facultad de Ingeniería de la Universidad ORT Uruguay desarrollaron Vokkado, una aplicación que permite escanear el código de barras de un alimento y consultar sus **características nutricionales** según el perfil del usuario. La iniciativa surgió en una materia sobre emprendimientos dinámicos y fue impulsada por Belén Drescher, Nicolás De La Hoz, Lautaro Elosegui y Juan Andrés Macedo.

El proyecto parte de una idea sencilla: **conocer mejor los alimentos** que elegimos puede ayudarnos a tomar decisiones más conscientes. Pero también pone sobre la mesa una pregunta más amplia: ¿Cuánto sabemos realmente de lo que comemos y qué información necesitamos para elegir con criterio?

## Más allá de lo que promete el envase

En el supermercado, los alimentos compiten por llamar la atención. Algunos destacan que son *light*, *diet* o que contienen determinados nutrientes; otros recurren a colores, imágenes y mensajes que sugieren que son una alternativa conveniente. Sin embargo, ninguna de esas expresiones, por sí sola, permite determinar si un producto es saludable o adecuado para una persona, resaltó Drescher.

De La Hoz señaló que leer y comparar etiquetas demanda tiempo y conocimientos que no todos tenemos. En algunos casos, la letra es demasiado pequeña; en otros, **comprender la lista de ingredientes** o **interpretar los valores nutricionales** requiere información adicional. Para alguien que hace las compras apurado, detenerse a investigar cada producto puede resultar poco práctico.

La dificultad se vuelve más evidente cuando hay **restricciones alimentarias**. Una **persona celíaca**, por ejemplo, puede dudar antes de probar un producto nuevo si no logra identificar con claridad si es apto para su condición. Lo mismo puede ocurrir ante una alergia o una intolerancia. En esos casos, disponer de información comprensible puede aportar tranquilidad.



Mujer observa la etiqueta de un alimento en el supermercado. Foto: Magnific.

## Un alimento no es igual para todo el mundo

Uno de los aspectos centrales de Vokkado es que no evalúa los productos únicamente con una calificación general. La aplicación permite crear un perfil personal e indicar alergias, intolerancias, condiciones de salud —como **celiaquía**, **diabetes** o **colesterol elevado**— y preferencias alimentarias como el **vegetarianismo**, el **veganismo** y la dieta **kosher** o **halal**.

Cuando el usuario escanea un producto, la herramienta ofrece una respuesta que puede ser "Recomendado", "Apto", "Precaución" o "No apto", acompañada de una explicación, **alertas sobre alérgenos** y **datos nutricionales**. También asigna al alimento un puntaje de calidad nutricional de cero a 100.

La distinción importa porque una buena valoración nutricional general no garantiza que un alimento sea apropiado para todas las personas. Un producto puede resultar interesante por su composición y, al mismo tiempo, contener un ingrediente que alguien necesita evitar. Del mismo modo —destacó Elosegui—, para una persona que no tiene restricciones, el valor está en utilizar la información para comparar alternativas y conocer mejor lo que incorpora a su alimentación.



Mujer mira la etiqueta de un producto en el supermercado. Foto: Freepik.

## Próximos pasos hacia una alimentación más consciente

Vokkado recibió el apoyo del programa VIN (Validación de Ideas de Negocio), un fondo concursable que otorgan conjuntamente la Agencia Nacional de Investigación e Innovación (ANII) y la Agencia Nacional de Desarrollo (ANDE). El equipo obtuvo un premio de US$ 5.000, que destina a validar el funcionamiento de la aplicación y avanzar en su desarrollo. Trabajan de la mano de nutricionistas para garantizar que la información brindada sea siempre confiable y segura.

La iniciativa todavía enfrenta un desafío importante: reunir y verificar los datos de una oferta de alimentos que cambia constantemente. Según Macedo, el equipo dispone de alrededor de 600 productos con información nutricional completa, contrastada con sus etiquetas, y de unos 25.000 registros adicionales que cuentan con nombre y código de barras, pero a los que todavía les falta incorporar ingredientes y datos nutricionales.

La aplicación también busca desarrollar una plataforma que permita conectar a los usuarios con nutricionistas y facilitar el seguimiento entre consultas. Esa posibilidad podría acercar la información cotidiana del supermercado al acompañamiento profesional, aunque todavía está en desarrollo.

De esta manera, se pone en evidencia una necesidad que atraviesa la alimentación diaria: disponer de información clara para comprender qué compramos y por qué lo elegimos. Las etiquetas ofrecen datos valiosos, pero saber interpretarlos es lo que permite convertirlos en decisiones.

**Las Más Vistas**

1 Secretario de Defensa de EE.UU. condecoró al soldado que lo mandó guardar silencio durante ceremonia militar

2 Las reflexiones de siete destacados referentes sobre Uruguay, sus industrias y las claves para crecer

3 Jurídica de Presidencia contradice a Lustemberg: no hubo "hechos nuevos" y bajar sanción a anestesista fue "arbitrario"

4 Argentina vs. Uruguay en La Bombonera: día, hora, alineaciones probables y dónde ver un clásico poco amistoso

5 "Escuché un estallido": el dramático testimonio tras el tiroteo en EE.UU. que dejó un uruguayo herido

6 ¿Cómo evalúa la ciudadanía el rumbo del gobierno de Orsi? Opción presenta su última encuesta

7 Joven le lanzó un rosario al papa León XIV en Lima y la reacción del sumo pontífice se hizo viral

8 Qué pasó con Outlook: la explicación de Microsoft sobre la caída del mail

9 Accidente en el estudio de TV Ciudad obligó a levantar edición del noticiero: trabajadora resultó lastimada

10 Actividad en redes y con pasado político: quiénes eran los fallecidos en el trágico siniestro fatal de ruta 12

**Últimas Noticias**

14:07
EN VIVO: Misa de León XIV en Chiclayo, su "querida" ciudad de Perú, ante 500 mil fieles

14:03
Ministerio de Trabajo abre llamado laboral con sueldo de $ 67.417: no se exige experiencia previa

14:00
Licuado de avena con ciruelas pasas: cuáles son sus beneficios para la digestión y cómo prepararlo en casa

13:33
Uruguay compartirá grupo con Brasil y Argentina en la Conmebol Sub 20 que se jugará en Colombia en 2027: el formato

13:24
Jóvenes se tiraron por una ventana para escapar de la Policía: cayeron 15 metros y uno de ellos está grave

13:24
La indignación de Petinatti tras el ataque a Valeria Ripoll y su dura crítica a las mujeres del Frente Amplio