



EDUCACIÓN AMBIENTAL

ALTO EN
GRASAS
SATURADAS

ALTO EN
AZÚCAR

ALTO EN
SODIO

CONTIENE
GRASAS
TRANS

Conociendo más
sobre los octógonos
de advertencia en
los alimentos

Cartilla para docentes



PERÚ

Ministerio
de Educación



Trabajando para
todos los peruanos

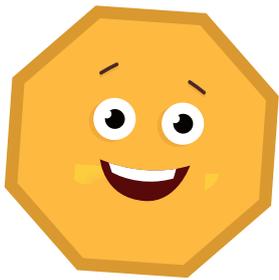
Presentación

La cartilla Conociendo más sobre los octógonos de advertencia en los alimentos busca que los docentes conozcan por qué es importante abordar este tema en las instituciones educativas, propiciando que las estudiantes y los estudiantes, así como sus familias, estén informados y se promueva la práctica de hábitos para una alimentación saludable, como es planteado en el Currículo Nacional de Educación Básica. Desde este último se aspira a que todo estudiante practique una vida activa y saludable para su bienestar, cuide su cuerpo e interactúe respetuosamente en la práctica de distintas actividades físicas, cotidianas o deportivas.

Esta cartilla te brindará información sobre los octógonos aprobados en el Manual de advertencias publicitarias que plantea el rotulado de alimentos para advertir sobre el alto contenido de sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans en su preparación.

Conocer, tomar conciencia y actuar es imprescindible en nuestra vida cotidiana. Por ello, esta cartilla te presentan algunas actividades que podrás incorporar en tu práctica pedagógica para el desarrollo de aprendizajes con tus estudiantes, por lo que esperamos que se convierta en una herramienta útil en tu trabajo.





¿Qué encontrarás en esta cartilla?

Conociendo más sobre los octógonos de advertencia

- ¿Qué son los alimentos procesados?
- ¿Qué son los octógonos y por qué es importante tenerlos en cuenta?
- ¿Por qué es importante la alimentación saludable?

¿Qué podemos hacer?

- En el aula
- En la institución educativa
- En la comunidad

Conociendo más sobre los octógonos de advertencia

¿Qué son los alimentos procesados?

Lázaro y Domínguez (2019) definen los alimentos procesados como aquellos que son elaborados de manera artesanal o industrial a partir de alimentos en estado natural.

Su elaboración implica añadir sal, azúcar, aceite, grasas, harinas y almidones con el propósito de hacerlos duraderos, más agradables al gusto o atractivos.

Para su preparación se siguen diferentes procedimientos, como la cocción, el secado o la fermentación no alcohólica.

Algunos ejemplos son los panes, el queso, el yogur, verduras enlatadas o embotelladas, conservas de frutas, pescado en conserva, algunas carnes como jamón, tocino, pescado ahumado, entre otros.

Los productos procesados para su preparación sufren un desbalance en su constitución nutricional, a pesar de que puedan conservar muchos elementos del alimento original. Es decir, ya no brinda la misma calidad de nutrientes que el alimento en estado natural.



¿Y los alimentos ultraprocesados?

Los alimentos ultraprocesados son elaborados con ingredientes industriales y contienen poco o nada de alimentos naturales.

Su propósito es que sean productos de gran durabilidad y generen gran atracción de parte de los consumidores.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2018), estos productos utilizan aditivos como conservantes, estabilizantes, emulsionantes, disolventes, aglutinantes, aumentadores de volumen, edulcorantes, resaltadores sensoriales, sabores y colores. Incluso, pueden contener micronutrientes sintéticos.

Algunos ejemplos de estos productos son: los cereales del desayuno, papas fritas, bebidas gaseosas, jugos envasados, leches para niños, galletas, caramelos, barras de energía, snacks, chocolates, helados, salsas envasadas, margarinas, sopas enlatadas o deshidratadas, sopas y fideos instantáneos, entre otros.



¿Qué sucede cuando consumes continuamente estos productos?

Alimentos naturales



Alimentos procesados



Si estás acostumbrado a consumir habitualmente este tipo de productos procesados y ultraprocesados, debes saber que son altamente dañinos para tu salud y que, además, generan problemas sociales y económicos. Veamos algunas de estas razones.

- Provocan sobrepeso y obesidad, enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes, problemas al corazón y algunos tipos de cáncer.
- Pueden crear hábito de consumo y adicción.
- Por la facilidad de su consumo, pueden desplazar la preparación de comidas con alimentos naturales y de gran valor nutricional.
- Se desalienta el consumo de la producción local, que es más sostenible y responsable. Esta genera menos consumo energético, gastos de transporte y almacenamiento, y favorece la economía local tanto para productores como consumidores.
- Crean una falsa impresión de ser saludables o de ser alimentos naturales o tradicionales con publicidad engañosa, mediante la cual aseguran que incluyen compuestos como vitaminas o imitación de olores y sabores, pero que en realidad son de naturaleza sintética.

- El consumo de estos productos procesados y ultraprocesados genera mayor volumen de residuos. Algunos de estos pueden ser aprovechables (se reutilizan o reciclan), pero otros no lo son y afectan el ambiente en el que vivimos. Además, las inadecuadas prácticas de segregación de los residuos originan que aquellos aprovechables se desperdicien al mezclarse con los que no lo son, incrementando aún más los volúmenes de basura.

Residuos que pueden ser aprovechables



Residuos no aprovechables



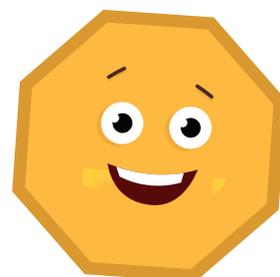
Residuos aprovechados



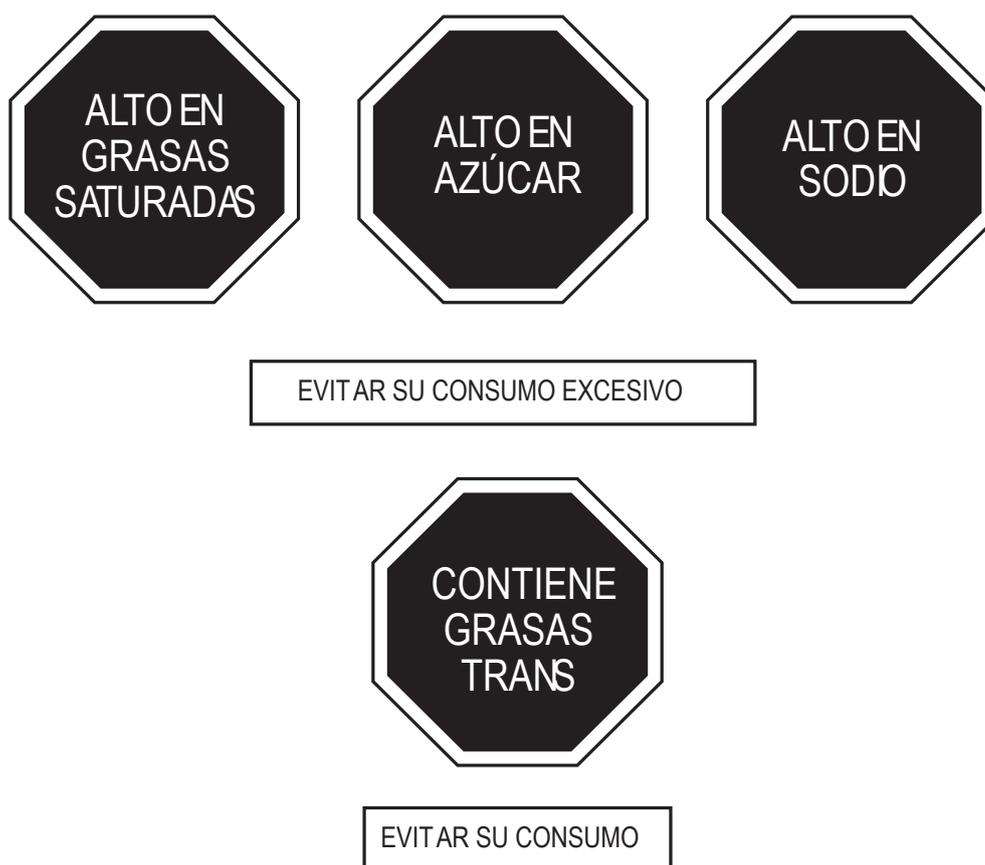
Frente a esta situación, el Estado propone una medida que permita alertar a la población sobre los peligros del consumo continuo de estos productos, el uso de los octógonos de advertencia, cumpliendo así su función de regulación para promover una alimentación saludable en niñas, niños y adolescentes.

Asimismo, como docente, es tu responsabilidad asegurar que tus estudiantes y sus familias conozcan sobre los octógonos de advertencia y asuman decisiones para disminuir su consumo, y que en su lugar se impulse el de alimentos naturales y de producción local.

¿Qué son los octógonos y por qué es importante tenerlos en cuenta?



En el 2013 se promulgó la Ley N.° 30021, denominada Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes. En su artículo 10 sobre advertencias publicitarias, se determinó que los productos de alimentos y bebidas no alcohólicas con grasas trans y alto contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas, debían contener información clara, legible, comprensible y destacar las siguientes frases según el caso:

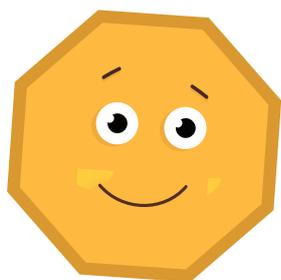


Se determinó que dichas advertencias debían ser colocadas en los alimentos y bebidas no alcohólicas que superaran los parámetros establecidos.

Recién en junio de 2019 se aprobó el Manual de advertencia publicitaria (Decreto Supremo N.° 012-2018-SA), en el que se establece que los alimentos procesados que superen los límites de sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans establecidos, deben llevar etiquetas de advertencia. A estas etiquetas se les ha denominado **OCTÓGONOS DE ADVERTENCIA**.

¿Cuál es el objetivo de los octógonos de advertencia?

Es brindar información clara y sencilla sobre los alimentos industrializados o procesados al momento que las personas realicen sus compras. De esta manera conocerán si los alimentos que adquieren para consumir son altos en azúcar, sodio, grasas saturadas o si contienen grasas trans.



El consumo excesivo de ese tipo de alimentos no es bueno para la salud. Los octógonos te ayudan a informarte para tomar una decisión sobre aquellos que debes consumir, aquellos que debes consumir menos y sobre aquellos que es mejor evitar.

¿Cuáles son los octógonos de advertencia?

Los productos procesados pueden tener hasta cuatro etiquetas de forma octogonal de color negro y blanco, que indiquen lo siguiente:



Esta etiqueta va colocada en los alimentos sólidos que contienen igual o más de 22.5 gramos de azúcar por cada 100 gramos y en las bebidas que contienen 6 gramos o más por cada 100 mililitros. Aparece junto al subtítulo "Evitar su consumo excesivo".



Esta etiqueta va colocada en los alimentos sólidos que tienen igual o más de 800 miligramos de sodio por cada 100 gramos y en las bebidas que contienen 100 miligramos por cada 100 mililitros. Se recomienda evitar su consumo excesivo.



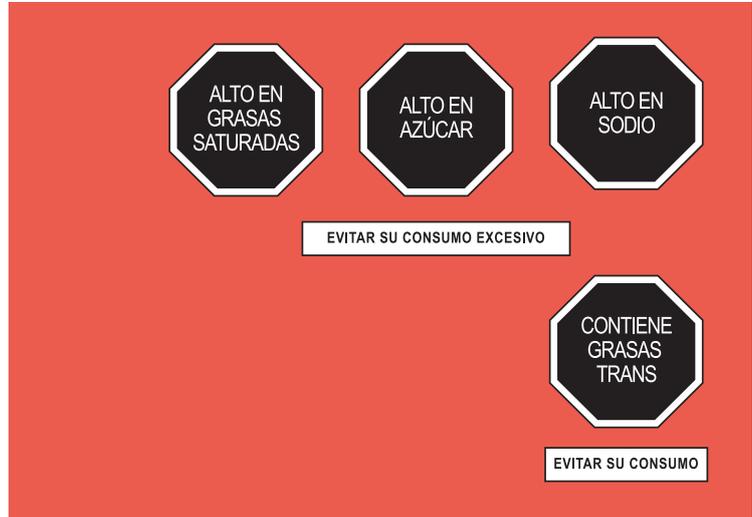
Esta etiqueta va colocada en los alimentos sólidos que tienen igual o más de 6 gramos de grasas saturadas por cada 100 gramos del producto y en las bebidas que contienen 3 gramos por cada 100 mililitros. Se aconseja evitar su consumo excesivo.



En el caso de las grasas trans, su sola presencia en el alimento requiere tener una etiqueta de advertencia. Se recomienda evitar su consumo. Según la OPS (2018), la alimentación con alto contenido de grasas trans aumenta el riesgo de cardiopatías en un 21 % y el riesgo de muerte en un 28 %.

¿Dónde se colocan los octógonos de advertencia?

Deben colocarse en la zona superior derecha de la cara frontal del producto. Si el producto requiere llevar más de una advertencia, se sigue este orden: alto en sodio, alto en azúcar, alto en grasas saturadas y contiene grasas trans. Si un producto tiene más de un octógono, es recomendable disminuir o evitar su consumo.



¿Por qué es importante la alimentación saludable?

La alimentación saludable es aquella que es variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, y que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades (Ley N.º 30021).

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

Trabajemos por una alimentación saludable en nuestros estudiantes.



¿Qué hacemos?



En el aula

Como docentes, planificamos actividades que se ejecutan en diferentes espacios de la I.E. para el aprendizaje de nuestros estudiantes: en el aula de clases, las áreas verdes (huerto, jardín), el espacio de vida – EsVi, el patio, el quiosco escolar, el comedor y los espacios circundantes como el mercado, las tiendas, el centro de salud, entre otros.

Es importante que puedas integrar las siguientes actividades en tus unidades de aprendizaje o proyectos sobre alimentación saludable.



Visita al quiosco, cafetería o comedor escolar:

En el marco de un proyecto de alimentación saludable, propicia el interés de tus estudiantes por visitar estos espacios con la finalidad de registrar el tipo y variedad de alimentos que se expenden. Puedes incluir el uso de un listado de alimentos para que identifiquen si son alimentos naturales o productos procesados. Si son procesados, que registren si tienen o no octógonos y cuáles. A partir de este registro, y según la edad de tus estudiantes, brinda pautas para organizar la información y llegar a conclusiones sobre el tipo de alimentos y productos que se expenden en estos servicios.

Esta actividad puede realizarse en otros espacios de la comunidad, como tiendas y mercados, y plantearse comparaciones entre los resultados obtenidos en los registros de los estudiantes, según su nivel.



Caracterización del consumo de las estudiantes y los estudiantes:

Realicen una investigación sobre las preferencias de consumo de alimentos y productos en el quiosco escolar en actividades como paseos o salidas, la frecuencia del consumo, entre otras posibilidades. Integra esta actividad con el área de matemáticas con la finalidad de desarrollar competencias referidas a habilidades estadísticas.



Proyecto de Indagación Científica sobre el conocimiento de los octógonos de advertencia y acciones en función de los resultados:

Realizar entrevistas a una muestra de estudiantes, madres y padres de familia, así como docentes, para identificar: conocimiento de los octógonos de advertencia; si la advertencia ha disminuido o no su consumo de alimentos procesados; y las implicancias del consumo excesivo de sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans en su salud. A partir de los resultados obtenidos, plantear acciones concretas para sensibilizar a la comunidad educativa.



Actividades comparadas entre los beneficios nutricionales de los alimentos naturales y los alimentos procesados:

Incluir visitas al centro de salud para entrevistar a sus profesionales sobre los beneficios de una alimentación saludable y las consecuencias del consumo de productos procesados y ultraprocesados.



Debates sobre el uso de octógonos de advertencia:

Utilidad, relevancia, cumplimiento de su objetivo y consumo responsable, contrastándolos con la libertad personal de decidir qué consumir y el rol del Estado en la regulación. Recomendaciones.



Observación y propuesta sobre los residuos que generan el consumo de productos procesados:

Solicita a tus estudiantes que después del recreo revisen los tachos del patio, alrededor del quiosco y aulas. Pídeles que compartan sus hallazgos sobre el tipo de residuos que predominan en ellos y su destino. ¿A dónde van a parar dichos residuos? A partir de ello, plantear acciones para:

- Reducir el consumo de este tipo de productos que generan residuos que no pueden ser aprovechables.
- Segregar los residuos que se pueden reutilizar o reciclar.
- Iniciar campañas en las aulas, como el Ecoladrillo, que consiste en colocar residuos (sin alimentos), como envolturas de galletas y otras golosinas, bolsas plásticas, etiquetas, etc., en una botella de plástico con la finalidad de reducir el volumen de residuos.



Analizar el impacto del consumo de alimentos procesados en lugar de la producción local en la economía familiar y comunal, así como el impacto ambiental en la tierra, el agua y la población en general por el incremento de los residuos no aprovechables.

En la institución educativa

Es importante que la institución educativa realice un diagnóstico ambiental para abordar el uso de los octógonos de advertencia, por ejemplo, con la implementación de Proyectos Educativos Ambientales Integrados (PEAI), con la finalidad de que no sean actividades desarticuladas o esporádicas, sino que se constituyan como parte de la gestión institucional y pedagógica.

Algunos ejemplos de actividades que podrían integrarse a dicho proyecto son los siguientes:



Feria “Nos alimentamos saludablemente, sin octógonos”

Propiciar una cultura de la alimentación saludable fomentando el valor del cuidado individual y siendo conscientes de las decisiones que se toman al momento de alimentarse. Generar diversas propuestas creativas de preparación de alimentos cotidianos, de atractivo para las estudiantes y los estudiantes y que no presenten octógonos, es decir, que no sean altos en sodio, azúcar ni grasas.



Políticas, condiciones y acciones para la segregación de residuos con la finalidad de reusar y reciclar para disminuir el volumen que genera la institución educativa.



Reforzar que la acción ciudadana (de estudiantes, docentes y familias) al optar por no consumir productos procesados puede influir en la oferta, motivando que las empresas busquen alternativas menos dañinas para la salud al ver que la compra de sus productos disminuye.



Reforzar las acciones de la Comisión de Educación Ambiental y Gestión del Riesgo de Desastres para el monitoreo de los servicios de quioscos, cafetería o comedores, a fin de garantizar que se expendan alimentos saludables y que disminuya la oferta de productos procesados y se elimine la de los productos ultraprocesados.

En la comunidad



Coordinar con la municipalidad y otros actores sociales el destino de los residuos que pueden ser aprovechados. Enfatizar en la generación de políticas en el gobierno local que refuercen las acciones realizadas en la institución educativa.



Propiciar la participación de madres y padres de familia en la recuperación del consumo de alimentos naturales, disminuyendo en sus hogares el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.



Invitar a los aliados estratégicos identificados por la institución educativa a contribuir en las actividades planificadas en su Proyecto Educativo Ambiental Integrado: el centro de salud, municipalidad, organizaciones no gubernamentales, Indecopi (responsable de vigilar el rotulado de los octógonos de advertencia), entre otros.

Referencias

Decreto Supremo N.° 012-2018-SA, Ley que aprueba el Manual de advertencias publicitarias.

(14 de junio de 2018).

Diario Oficial El Peruano, Normas legales.

Recuperado de <https://bit.ly/2QPtLEW>

Decreto Supremo N.° 017-2017-SA, Ley que aprueba la promoción de la alimentación

saludable para niños, niñas y adolescentes (16 de junio de 2018).

Recuperado de <https://bit.ly/2QPtLEW>

Ley N.º 30021 denominada Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas

y Adolescentes (10 de mayo de 2013).

Congreso de la República.

Recuperado de <https://bit.ly/35uWqUP>

Organización Panamericana de la Salud Perú (14 de mayo de 2018).

Plan de la OMS para eliminar las grasas trans producidas industrialmente del suministro mundial de alimentos.

Recuperado de <https://bit.ly/2XL8f6r>

Lázaro y Domínguez (2019).

Guías Alimentarias para la Población Peruana. Ministerio de Salud.

Recuperado de <http://bit.ly/2Y1HUBa>

