



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 familias



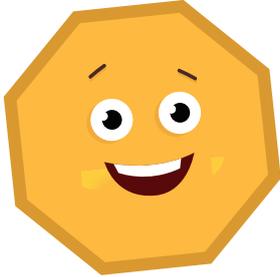
PERÚ

Ministerio
de Educación



Trabajando para
todos los peruanos

¡Hola!



En esta cartilla conocerás qué son los alimentos procesados y las consecuencias de su consumo para la salud, así como qué son los octógonos de advertencia y qué acciones puedes realizar con tus hijas e hijos.

¿Qué son los alimentos procesados?

Son productos elaborados de manera artesanal o industrial, a partir de alimentos en estado natural, añadiéndoles sal, azúcar, aceite, grasas, harinas o almidones con el propósito de hacerlos durables, más agradables al gusto o atractivos.

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

Los productos no brindan 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.

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



Residuos que pueden ser aprovechables



Residuos no aprovechables



Si estás acostumbrado a consumir habitualmente este tipo de productos procesados y ultraprocesados, debes saber lo siguiente:

- 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.
- Se prefieren los alimentos instantáneos que son rápidos de preparar, pero que no alimentan, y se dejan de elaborar comidas con alimentos naturales y de gran valor nutricional.
- Se prefiere este tipo de productos y no los alimentos que se producen en la comunidad, lo que afecta la economía de sus pobladores.
- Generan una falsa idea mediante publicidad engañosa al hacer creer que son saludables o alimentos naturales o tradicionales.
- El consumo de estos productos procesados y ultraprocesados genera mayor volumen de residuos. Algunos pueden ser reusados o reciclados, pero otros no. Si como familia no separas estos tipos de residuos, aumentas más la cantidad de basura.

Frente a esta situación, el Estado propone una medida que permite alertar a la población sobre los peligros del consumo continuo de estos productos: **los octógonos de advertencia**.

¿Qué son los octógonos de advertencia?



Son símbolos en forma de octógono de color blanco y negro que brinda 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 son altos en azúcar, sodio, grasas saturadas o si contienen grasas trans.



EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO



EVITAR SU CONSUMO

El consumo excesivo de ese tipo de alimentos no es bueno para la salud y 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



¿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.



Garanticemos una alimentación saludable para nuestras hijas e hijos.

Elige alimentos naturales o con procesamiento mínimo que aporten energía, vitaminas y proteínas para que tus hijas e hijos crezcan saludables.

Recuerda que la cantidad y tipo de alimentos a consumir dependerá de la edad, sexo, actividad física que realice la persona y la disponibilidad de alimentos en el lugar en que vive.



¿Qué puedes hacer con tus hijas e hijos?



En casa



Enséñales a:

- Identificar la información básica (octógonos, fecha de vencimiento) que los alimentos procesados presentan en sus etiquetas cuando te acompañan a la tienda o mercados, y explicarles su significado.
- Diferenciar cuándo un alimento es natural y cuándo es industrializado o procesado.
- Separar los residuos: aquellos que se pueden reusar o reciclar y aquellos que ya no son aprovechables.



Dialoga sobre:

- La importancia de una alimentación saludable para su adecuado crecimiento y para evitar enfermedades como la obesidad, diabetes, entre otras que cada vez afectan más a niñas, niños y adolescentes.
- El consumo de los alimentos que se producen en la comunidad y cómo con su consumo contribuimos todos al desarrollo de nuestros pueblos.



Elabora con tus hijas e hijos:

- El menú de la semana, incorporando sus gustos y preferencias, asegurando que sus insumos sean alimentos naturales, y evitando o disminuyendo el uso de alimentos procesados.
- El contenido de sus loncheras, motivándolos a consumir frutas y agua, y evitando jugos envasados, gaseosas, golosinas o similares.
- Objetos para tu casa con residuos que puedes reusar, por ejemplo, botellas de plástico para hacer macetas, portapapiceros, etc.

En la escuela y comunidad



Apoya y participa en campañas, ferias y otras actividades que se organicen en la escuela.



Comprométete a fortalecer en casa los aprendizajes que se desarrollan en el aula: hábitos saludables, consumo de alimentos locales, separación de residuos, reutilización y reciclaje, y disminución de consumo de productos procesados y ultraprocesados.



Asiste a las convocatorias que realicen las docentes y los docentes para brindarte mayor información sobre estos temas; de esa manera podrás orientar mejor a tus hijas e hijos.



Apoya las coordinaciones con las instituciones de la comunidad, como el establecimiento de salud, municipalidad y otras, así como las visitas fuera de la institución educativa.



Apoya la creación de huertos, biohuertos, hidroponía u otros proyectos que promuevan el consumo de alimentos naturales.



Contribuye a la separación de los residuos en la institución educativa, promoviendo que toda la comunidad educativa, específicamente tu propia familia, coloque los residuos en los tachos que correspondan (plásticos, papel, vidrio, residuos no aprovechables, etc.).

