"¿Cómo interpretar los octógonos para nuestra salud?"

Antes de leer

Lee el título y observa el texto que leerás. Luego, responde las siguientes preguntas:

- Título del texto: Conoce las advertencias publicitarias (octógonos)

- ¿Qué entiendes por octógonos? ¿A qué se referirá el título?

- Al observar el texto, ¿qué te llama la atención?

- ¿A quién estará dirigido el texto?, ¿por qué?

- ¿Qué nos quieren comunicar?

Al leer

Cuando leas el texto, escribe las ideas más importantes.

Conoce las advertencias publicitarias (octógonos)

Desde el 17 de junio de 2019, los alimentos procesados deben llevar etiquetas de advertencia si superan los límites establecidos en la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes (Ley N.° 30021) con respecto al contenido de sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans.

El objetivo de las advertencias es brindar información clara y sencilla a los consumidores al momento de la compra. De esta manera, sabrán si los alimentos que se consumen son altos en azúcar, sodio, grasas saturadas o si contienen grasas trans. Dicho conocimiento orienta a las personas para prevenir enfermedades vinculadas al sobrepeso y obesidad o enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión arterial, diabetes, cardiopatías y algunos tipos de cáncer.

LIVEWORKSHEETS

Los octógonos

Los productos procesados pueden tener hasta cuatro etiquetas de forma octogonal, las cuales indican lo siguiente:

- Alto en azúcar: esta etiqueta se coloca 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".

- Alto en sodio: esta etiqueta aparece en los alimentos sólidos que contienen 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.

- Alto en grasas saturadas: esta etiqueta se coloca en los alimentos sólidos que contienen 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.

- Contiene grasas trans: en el caso de las grasas trans, basta su sola presencia en el alimento para tener una etiqueta de advertencia. Se recomienda evitar su consumo. Según la Organización Panamericana de la Salud, la alimentación con alto contenido de grasas trans aumenta el riesgo de cardiopatías en un 21 % y el riesgo de muerte en un 28 %.

Estas etiquetas no solo estarán colocadas en los alimentos y bebidas que no cumplan con los estándares del Ministerio de Salud, sino también deberán aparecer en la publicidad radial, televisiva y digital de los productos para advertir a la población.

Gob.pe. (8 de agosto de 2019). Conoce las advertencias publicitarias (octógonos). https://www.gob.pe/1066-ministeriode-salud-conoce-las-advertencias-publicitarias-octogonos

Luego de leer

Desarrolla las siguientes actividades.

Preguntas	Escribe tus respuestas
¿Cómo se denomina la ley?	
¿A quién o quiénes está dirigida la ley?	
¿Cuál es el objetivo de las etiquetas de advertencia según la ley?	
¿Para qué se habrá creado esta ley?	
Explica qué significa la expresión "Se aconseja evitar su consumo excesivo".	
Según la Organización Panamericana de la Salud, ¿en qué nos puede afectar el consumo de grasas trans?	

LIVEWORKSHEETS

Identifica lo máximo permitido en cada octógono	Alto en azúcar	Alto en sodio	Alto en grasas saturadas	Contiene grasas trans
Alimentos sólidos				
Bebidas				

- Presenta un ejemplo de una situación de tu vida diaria en la que hayas tomado una decisión como consumidor informado, considerando las etiquetas de advertencia. Explica cuál fue la decisión tomada y por qué.

- Según la información obtenida y el análisis realizado, escribe tu opinión sobre lo que representa esta ley con relación al cuidado de la salud, en el contexto en el cual nos encontramos.

- ¿En qué te ayuda la información del texto leído y cómo la puedes aprovechar mejor en tu vida diaria?

LIVEWORKSHEETS