

Retorno a clases: Cinco recomendaciones para ofrecer loncheras saludables a sus hijos

El año escolar inició a nivel nacional. En este contexto, es necesario vigilar la alimentación de los escolares para que puedan aprender, rendir en clases y mantenerse saludables. Por ello, el Indecopi brinda cinco recomendaciones a los padres de familia para que ofrezcan loncheras nutritivas a sus hijos y para que puedan consumirlas de manera segura, en atención a los protocolos de bioseguridad por la Covid-19.

1. Disminuya el consumo de alimentos cuyos ingredientes resulten dañinos para la salud de sus hijos. Recuerde que los octógonos de advertencia ayudan a identificar los productos que superan los límites establecidos por el Ministerio de Salud.

Cada vez que elija un producto verifique las siguientes advertencias:

- **Alto en azúcar:**
Grandes cantidades de azúcar aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad. Disminuya su consumo.
 - **Alto en grasas saturadas:**
Consumir grasas saturadas en exceso puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Disminuya su consumo.
 - **Alto en Sodio:**
El sodio, en grandes cantidades, puede incrementar la presión arterial y dañar los riñones, cerebro, entre otros. Disminuya su consumo.
 - **Contiene grasas trans:**
Grandes cantidades de grasas trans en el organismo pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedad que afecten al corazón. Evita su consumo.
2. Priorice el consumo de alimentos naturales sobre los procesados, como frutas, verduras y agua.
 3. La lectura de las etiquetas resulta fundamental para tomar decisiones de consumo acertadas. Tómese el tiempo necesario para revisar minuciosamente los ingredientes que componen el producto.
 4. Recuerde que los estudiantes solo podrán consumir alimentos traídos desde casa, a una distancia física de 2 metros de sus compañeros, en un espacio abierto y acompañados de un profesor.
 5. Tome en cuenta que los quioscos, cafeterías y comedores escolares se mantendrán cerrados durante la emergencia sanitaria, excepto en los Modelos de Servicio

Educativo con residencia donde se permite el uso de comedores, respetando las condiciones de bioseguridad.

El Indecopi trabaja en la promoción de la alimentación saludable en el país, con el fin de reducir los índices de obesidad, enfermedades cardiovasculares y otros que afectan a niños, jóvenes y adultos. Asimismo, se encuentra vigilante de la información y publicidad que se coloca en la etiqueta de los productos alimenticios a fin de que cumplan lo establecido en la Ley de Alimentación Saludable (Ley 30021), su Reglamento y el Manual de Advertencias publicitarias.

Si detecta un inconveniente con el etiquetado de algún producto alimenticio, puede reportarlo al Indecopi a través de los siguientes canales de atención:

- Correo electrónico sacreclamo@indecopi.gob.pe
- Teléfonos: 224-7777 para Lima y 0800-4-4040 línea gratuita para provincias.
- Formulario vigilancia ciudadana (<https://bit.ly/3GomZhv>).

Lima, 22 de marzo de 2022