



Cartel 1. Agüita santa vs Refrescos

Nos brinda información sobre los riesgos de la ingesta frecuente de bebidas altamente calóricas. El impacto de estas bebidas en la salud de la población en nuestro país. Los costos para la economía familiar. Orientación hacia la hidratación a través de agua potable.



Los mexicanos somos la población con la mayor ingesta de calorías en bebidas. México es el país con mayor consumo per capita de refrescos en el mundo; 342 litros por persona al año lo cual supera a Estados Unidos con 314 litros. En los últimos 15 años el gasto para consumo de refresco con la población ha incrementado en un 40%, lo cual ha repercutido en el consumo de agua. Es importante hacer saber a la población lo importante que es el consumir agua en lugar de alimentos azucarados ya que es costoso tanto a en salud como económicamente para las familias. El costo del sobrepeso y la obesidad entre 2000 y 2008 ascendió a más de 144 mil millones de pesos. Es difícil que una familia pueda sopesar todos los gastos que generan las consecuencias secundarias del consumo elevado de refrescos y el bajo consumo de agua. Una de las principales preocupaciones es la diabetes y todas sus complicaciones como el pie diabético, insuficiencia renal, ceguera.

Cartel 2. El Imperio del Azúcar

Este cartel nos muestra la cantidad de azúcar en diversos productos de consumo habitual convertida en cucharadas y las compara con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.



La mayoría de los productos industrializados, especialmente aquellos que son dirigidos para niños y las bebidas dulces, son altísimos en azúcar lo cual está repercutiendo en la salud de la población porque la mayoría de la gente no sabe las cantidades de azúcar que contienen dichos productos. Es importante hacerle saber a las personas cuánta azúcar está consumiendo verdaderamente, los riesgos, como la adicción al azúcar, obesidad y diabetes. Los índices de diabetes en niños han incrementado considerablemente, lo cual está siendo directamente asociado con los malos hábitos y los altos contenidos de azúcar que contienen la gran mayoría de los productos industrializados. Es importante que las madres de familia estén conscientes de lo que en realidad están dando a sus hijos. Además muchos de los edulcorantes que se utilizan en la industria no es solamente sacarosa sino jarabe de maíz de alta fructosa, la cual es un tipo de azúcar aún más refinada y que tiene repercusiones en salud, principalmente niños. El consumo de jarabe de alta fructosa se ha visto asociado con el síndrome de déficit de atención e hiperactividad en niños.



Cartel 3. Cereales integrales o... Harinas refinadas

Importancia de los cereales en la historia de la humanidad. Diferencia nutrimental y en costo de los cereales procesados y los cereales integrales. La alta cantidad de azúcar en los cereales procesados. Beneficios en salud de los cereales integrales.



Una preocupación en el sistema de salud es también el alto consumo de harinas refinadas a través de cereales que no son nutritivos, como todos aquellos que se comercializan para niños. El alto consumo de harinas refinadas también ha contribuido a que los índices de diabetes hayan incrementado considerablemente en el país. Actualmente existen más de 10 millones de personas con diabetes sin contar a aquellos que la padecen y aún no lo saben. Los cereales integrales han sido la base de nuestra alimentación por miles de años, sin embargo en las últimas décadas a través de la publicidad que se dirige a los niños se les ha inducido engañosamente a consumirlos. Lo grave es que la mayoría de dichos cereales son altos en azúcar (entre el 25 y 40%) y de muy bajo nivel nutricional. Es necesario que la población retome el consumo de los verdaderos cereales que son la avena, el centeno, cebada, arroz integral, el amaranto, maíz y sus derivados entre otros. Además de que son nutritivos son baratos.

Cartel 4. El plato del bien comer...El plato del mal comer

Se muestra una comparación entre el plato del bien comer y los hábitos comunes que constituyen el plato del mal comer señalando los beneficios del primero y los efectos negativos del segundo en la salud.



La dieta mesoamericana cual está basada en el consumo de frutas y verduras en abundancia, suficientes cereales, altas cantidades de granos y leguminosas y moderada en productos de origen animal, lo cual es el equivalente al plato del bien comer. Sin embargo poco a poco se ha ido deformando, hemos dejado de consumir alimentos naturales en abundancia, frutas, verduras, granos enteros, frijoles, maíz y toda la gran variedad de alimentos que nuestra dieta nos ofrece. Por ejemplo, en el caso del frijol se observó que hubo un descenso en el consumo del mismo de un 50% en los últimos 20 años. A través de la vida acelerada y la modernidad nuestro plato se ha ido deformando con un consumo elevado de harinas refinadas, alimentos de origen animal y grasas; pocas frutas, verduras y granos. Es importante regresar a nuestros orígenes alimenticios y retomar la dieta que es nuestra. Es importante que la población conozca los riesgos que implica el mal comer para que a su vez pueda hacer cambios prácticos y eficaces.



Cartel 5. La publicidad que produce obesos

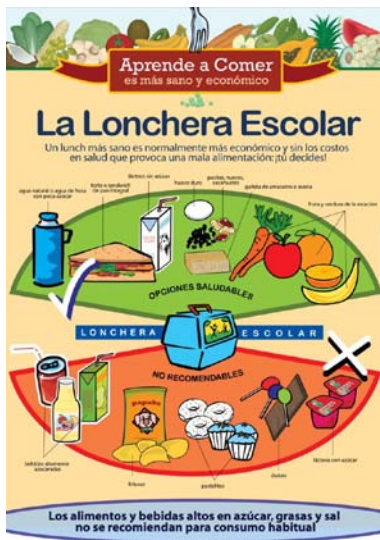
Elementos de engaño y manipulación en la publicidad de comida chatarra, especialmente, la dirigida a niños y niñas. El impacto de la publicidad en los hábitos alimentarios de la infancia.



La publicidad que se dirige a los niños actualmente es verdaderamente oportunista de su inexperiencia y credulidad, lo cual es sumamente grave porque los productos que principalmente se promocionan son productos altos en azúcar, grasa y sal lo cual ya se ha comprobado que la combinación de dos o tres de estos ingredientes es nocivo neurológicamente especialmente para los niños. Las estrategias publicitarias que se utilizan son técnicas que están especialmente diseñadas para atraer a los niños y convertirlos en consumidores de por vida. Se utilizan personajes atractivos y con súper poderes, juguetes, colores sumamente brillantes, personajes de caricaturas, publicidad de presencia e inmersión lo cual implica revestir a todos los productos con cierto personaje y generar un apego en el niño para que consuma el producto, no por el producto sino por el personaje. Esto garantiza a que el niño sea un consumidor también de adulto. Se ha observado que el 80% de los niños menores de dos años ya pasan un tiempo aproximado de una a dos horas viendo televisión, el cual es más tiempo del que se les dedica a leer.

Cartel 6. La lonchera escolar

Alternativas para preparar un lunch sano, atractivo y económico, promoviendo consumo de frutas, verduras, cereales integrales y la hidratación con agua. Compara el lunch saludable con lo que es un lunch no saludable.



Se recomienda que los alimentos que un niño lleve a la escuela sean saludables. Algunas madres de familia con el afán de ofrecer un alimento nutritivo, pero a la vez práctico; recurren a ciertos productos que no son saludables ya que son altos en azúcares. Sin embargo la madre creyendo que son saludables los compra y los integra en la lonchera de sus hijos. Por ello es importante la orientación con respecto a qué opciones saludables tienen los padres de familia para poder integrar a la lonchera de sus hijos. Lo ideal es integrar agua simple para el consumo de líquidos o alguna leche baja en grasa y sin azúcar. También se puede integrar una fruta o verdura que sea práctica para cargar, con cáscara para que dure más tiempo a temperatura ambiente. Los cacahuates, el huevo cocido son también buenas opciones. Las opciones saludables y caseras son regularmente más baratas tanto a corto como a largo plazo.



Cartel 7. Frutas y Verduras

Cómo hemos dejado de comer frutas y verduras. Sus múltiples propiedades y beneficios en salud. La promoción de consumir frutas y verduras de la temporada.



El consumo de frutas y verduras ha decaído drásticamente (más del 30%) en las últimas décadas. Esto ha repercutido en las familias tanto a nivel económico como en salud. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Nutrición se observó que en tan solo 7 años, el aumento de casos de sobrepeso y obesidad en niños entre 5 y 11 años de edad fue de casi el 40%. De manera segregada, el aumento de obesidad fue de 77% para niños y del 47% para niñas. Es importante que retomemos este precioso hábito ya que las frutas y las verduras nos proveen de los minerales y vitaminas que el cuerpo necesita. Es mucho más saludable consumir las frutas y verduras de la estación porque son más baratas y a la vez contienen los nutrientes que necesitamos específicos para combatir los virus o bacterias oportunistas que se presentan en las diferentes estaciones del año. Las frutas y verduras también están compuestas de cantidades suficientes de azúcares, los cuales aportan energía al cuerpo sin provocar alteraciones neurológicas como sucede con los productos industrializados que son altos en azúcar. Orientar a que los niños generen el hábito del consumo de las frutas y las verduras es garantizar que de adultos las consuman y es también garantizar que tendrán mejores condiciones de salud.



Datos Adicionales

- En el 2008, la Encuesta Nacional de Salud en Escolares reportó que en sólo dos años la incidencia de sobrepeso y obesidad había aumentado a 33% y un estudio de peso y talla en niños del Estado de México realizado en 2010 encontró que más del 35% sufre esta epidemia (Encuesta Nacional de Nutrición, 1999; Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2006; Encuesta Nacional de Salud en Escolares y datos en prensa de la Encuesta de peso y talla en escolares del Estado de México, 2010).

- La población infantil de México es la que presenta el mayor índice de sobrepeso y obesidad infantil en el mundo. Actualmente, gran parte de los niños con sobrepeso y obesidad ya presentan los primeros signos de síndrome metabólico, que son indicadores de una alta probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular o diabetes *mellitus* en los siguientes años (Acuerdo Nacional por la Salud Alimentaria, 2009. Comunicación del Dr. Abelardo Ávila del Instituto Nacional de la Nutrición).

- El sobrepeso y la obesidad son el mayor problema de salud pública del país y está rebasando la capacidad del Estado para enfrentarlo (Dr. José Ángel Córdova Villalobos. Secretario de Salud).

- Las escuelas en México se han convertido en un ambiente obesigénico, es decir, un ambiente que propicia la obesidad entre los niños. Un factor crucial es la abundante oferta de alimentos con altos contenidos de calorías, la falta de acceso a agua potable en gran parte de las escuelas, así como la baja disponibilidad de frutas y verduras (Encuesta Nacional de Salud en Escolares, 2008).

- La Organización Mundial de la Salud y varias naciones han recomendado e implementado medidas para enfrentar esta epidemia:

- campañas de orientación alimentaria,
- alimentos y bebidas saludables en las escuelas,
- regulación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigida a la infancia,
- etiquetas frontales en alimentos y bebidas que sean sencillos y útiles a los consumidores.

- Los alimentos y bebidas con altos contenidos de azúcar, grasas y sal generan malos hábitos alimentarios y adicciones desde temprana edad, los cuales pueden permanecer de por vida.

- Se requiere de un cambio en los hábitos alimentarios de los niños, reeducar su paladar hacia alimentos naturales, recuperar el consumo de frutas, verduras y cereales integrales que ha caído dramáticamente al tiempo que ha aumentado el consumo de refrescos y alimentos procesados.

- El consumo de comida chatarra no sólo produce sobrepeso y obesidad. En las comunidades más pobres contribuye a los altos índices de anemia y desnutrición. Lo que gastan los niños y niñas de comunidades pobres en la compra de comida chatarra sería suficiente para cubrir la ingesta diaria recomendada de frutas, verduras y cereales integrales.



	SEPT	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABRI	MAY
*Guía Alimentaria	■	■							
*Cartel Refrigerio (Lunch)	■	■							
*Cartel Verduras		■	■						
*Cartel Cereales			■	■					
*Cartel Bebidas				■	■				
*Cartel Azúcar					■	■			
*Cartel Publicidad						■	■		
*Cartel Plato buen y mal comer							■	■	
*Cartel Cooperativas								■	■

Para tener acceso a los carteles comunicarse a:

www.elpoderdelconsumidor.org

elpoderdelconsumidor@gmail.com

eugeniamontiel@gmail.com

teléfono oficina: 53 38 45 87