



“Un compromiso vital con los
que más amamos”

**INSTITUTO COLOMBIANO DE
BIENESTAR FAMILIAR**

Cristina Plazas Michelsen

Directora General

Pedro Quijano Samper

Director de Familias y Comunidades

Yaneris Cotes Cotes

Subdirectora de Gestión Técnica

para la Atención a la Niñez

Ana María Ángel Correa

Directora de Nutrición

Zulma Arias Hernández

Nutricionista-Dietista

Dirección de Nutrición

RED PAPAZ

Carolina Piñeros

Directora Ejecutiva

Clara Inés Londoño

Directora Convenio 1085 de 2014 - ICBF

Viviana Quintero Salgado

Coordinadora de Contenidos

y Proyectos

Marcela Abreu

John Jairo Bejarano

Carolina Camacho Mackenzie

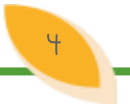
Equipo Técnico

Ana María Piñeros

Diseño y Diagramación

Esta publicación es producto de Convenio 1085 de 2014 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Red Papaz.

Los contenidos son responsabilidad de las entidades firmantes.



alimentación sana



Herramientas para que padres, madres y cuidadores enseñemos a nuestros hijos a tomar mejores elecciones y tener hábitos de alimentación y autocuidado saludables.

Equidad de género

Cuando en este Kit se hace referencia a los niños, hijos... se incluye el género femenino, sin que esto implique en ningún caso inequidad de género ni invisibilización de lo femenino. Ante todo se pretende evitar el desdoblamiento niño, hijo y el uso inadecuado de la @. A lo largo del documento velamos porque se presente equidad de género en el contenido, diseño gráfico e imágenes.

Tabla de contenido

¿Qué es?	8
Cifras de la alimentación en Colombia	9
¿Qué es la alimentación saludable?	11
¿Cómo se clasifican los alimentos en Colombia?	13
Cómo es un menú balanceado?	14
¿Qué tener en cuenta al comprar productos empacados o envasados?	16
¿Existe la comida no saludable?	17
¿Por qué es importante comer sano?	18
¿Qué son los hábitos alimentarios? ¿Son importantes?	19
¿Qué es un hábito?	20
12 creencias populares sobre la alimentación de nuestros hijos	20
Prevención.....	25
¿Cómo crear consciencia en nuestros hijos sobre una alimentación sana?	26
¿Cómo usar la alimentación como un recurso educativo con nuestros hijos?	27
¿Cómo podemos cuidar la alimentación de nuestros hijos en casa y fuera de ella?	29
Precauciones a la hora de cocinar o comer por fuera	31
¿Cómo podemos influir positivamente en la alimentación de nuestros hijos?	32
¿Cómo es la alimentación de nuestros hijos según su edad?	35
Promoción	38
Aprendiendo a cocinar con nuestros hijos.....	39
¿Qué comprar?	40
¿Qué no comprar?	40
¿Cómo hacerlo fácil?	40
Escuelas saludables.....	42
Lo que dice la Ley	43
¿Por qué se debe garantizar la alimentación sana a los niños, niñas y adolescentes? ...	44
La alimentación sana y la Ley colombiana	45
¿Quién debe garantizar la alimentación sana saludable en el país?	47

¿Cuál es la responsabilidad del Estado y de las escuelas en la alimentación sana?.....49

¿Cuál es la responsabilidad de la empresa privada en la alimentación sana?.....51

¿Qué dice la Ley sobre las el consumo de bebidas energizantes por parte de los niños?
.....53

¿Quién regula la publicidad y mercadeo de alimentos en el país?55

Glosario 57

Links y Bibliografía 60

Links y bibliografía recomendada61

Bibliografía.....63

Autores 65

Autores66

¿QUÉ es?

Cifras de la alimentación en Colombia

La primera Encuesta Nacional de Situación Alimentaria y Nutricional (ENSIN) que realizó el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) en el año 2005, arrojó unos resultados preocupantes en materia de alimentación en todas las edades; luego en el 2010 con una segunda encuesta y resultados similares se lograron caracterizar los hábitos alimentarios y consumo de frutas y verduras por parte de la población colombiana.

- Para el 2010 en el grupo de niños y adolescentes (5 a 17 años), 1 de cada 10 niños presenta retraso en el crecimiento. El sobrepeso y obesidad, para este grupo poblacional ha aumentado en un 25,9%, es decir, para esta población tan joven, casi 26 niños de cada 100, presenta sobrepeso u obesidad.
- Diariamente los colombianos presentan estas características de consumo de alimentos: de los colombianos entre 5 y 64 años de edad, sólo el 61% consume productos lácteos, 2 de cada 3 consumen frutas y dos de cada siete consumen verduras u hortalizas. Eso nos deja un porcentaje de la población con bajo consumo de dichos alimentos.
- Uno de cada cuatro colombianos consume comidas rápidas semanalmente, pero los jóvenes de 14 a 18 años reportan mayor consumo. Uno de cada cinco consume gaseosas o refrescos diariamente y uno de cada siete consume alimentos de paquete (snack) diariamente. Las golosinas y los dulces los consumen diariamente, uno de cada tres colombianos, pero es más frecuente entre las edades de 5 a 18 años.
- Aproximadamente el 3% de los colombianos consume algún tipo de alimento en la calle. Por cada 100 habitantes, 28 personas incorporan estos productos a su alimentación diaria o semanal.
- Asimismo, esta encuesta determinó que si bien hemos mejorado en la lucha contra la desnutrición y la anemia en los niños y niñas colombianos, ha aumentado el sobrepeso y la obesidad en todos los grupos de población.

(Profamilia, Instituto Nacional de Salud, ICBF, Ministerio de la Protección Social, 2010)

Para el grupo poblacional de niños, niñas y adolescentes, los hábitos alimentarios no son equilibrados pues no incluyen alimentos saludables dentro de la alimentación diaria, lo cual ha aumentado el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y a corto plazo enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes, la hipertensión arterial, la enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer, por mencionar algunas.

Estos datos son una alerta que nos invita a modificar hábitos al interior del hogar y de los demás espacios en los que se alimentan nuestros hijos. Por ejemplo, desde la escuela se les puede enseñar a identificar los alimentos más saludables, aquellos que se deben escoger para mejorar la calidad de la alimentación y la salud.

Con relación a la imagen corporal, la ENSIN 2010 (Profamilia, et al., 2010), nos muestra que la manera en la cual, un porcentaje considerable de los colombianos percibimos el tamaño y la forma de nuestro cuerpo, parece no coincidir con el cuerpo que realmente tenemos. Es decir, imaginamos que nuestro cuerpo está en sobrepeso, si lo comparamos con los patrones que imponen la moda y algunos medios de comunicación, y por lo tanto empezamos a restringir el consumo de ciertos alimentos; o por el contrario estamos muy delgados y para mantenernos así evitamos el consumo de alimentos. Ambas conductas pueden llevar a un trastorno alimentario.

- La evaluación de la auto-percepción del peso corporal se realizó con 16.501 hombres y mujeres entre 13 y 64 años de áreas urbanas y rurales de todo el territorio nacional. Entre los 8.044 adolescentes entrevistados, 36.4% de los que están en delgadez según el Índice de Masa Corporal (IMC) se perciben en sobrepeso o normales, 2,9% está tratando de perder peso comiendo menos grasas, harinas o dulces o realizando ayunos de 24 horas o más mientras, que 9.2% de los jóvenes en bajo peso buscan evitar ganar peso lo cual constituye un comportamiento de riesgo para Anorexia Nerviosa y otros desórdenes alimentarios.
- En el total de encuestados, el 6.7% reportó realizar alguna conducta de riesgo para Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) como ayunos auto-impuestos 2.8%; consumir algún medicamento o producto para adelgazar 4.3% y vomitar o laxarse 0.7%. Las conductas de riesgo fueron tres veces mayor en las mujeres que en los varones (10 % vs 2.7%). Estas conductas de riesgo parecen estar relacionadas con la distorsión en la percepción de la imagen corporal.

Trabajar en la comprensión de la manera en la que nuestros niños y adolescentes se relacionan con su cuerpo, se vuelve una tarea esencial para nosotros, padres, madres, cuidadores y profesionales.



¿Qué es la alimentación saludable?

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para estar en óptimas condiciones de salud en cualquier etapa del ciclo vital humano – etapa de lactancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez, etc. – (MSPS & FAO, 2013). Es una necesidad básica de todos los seres humanos: nos ayuda a crecer, desarrollarnos correctamente y mantenernos sanos. Es decir, cuando nos alimentamos mejor, mejoramos nuestra salud física y emocional y podemos cumplir con nuestras actividades diarias.

Uno de los aspectos más importantes de la alimentación saludable es la cantidad de nutrientes que ingerimos, ya que con lo que comemos debemos cubrir las necesidades que tiene nuestro cuerpo (por ejemplo, de calorías, proteínas, vitaminas) y evitar aquellas comidas que tienen sustancias que pueden hacernos daño como las grasas saturadas, la sal, el colesterol, los azúcares (OMS, 2008) y los residuos tóxicos provenientes de pesticidas, antibióticos y fertilizantes sintéticos.

Siempre debemos alimentarnos teniendo en cuenta que la alimentación sana es:

- 🍎 Completa: al incluir todos los grupos de alimentos
- 🍎 Equilibrada: con las cantidades adecuadas sin excesos ni faltas.
- 🍎 Suficiente: pues cubre las necesidades particulares de nuestro organismo
- 🍎 Adecuada: al tener en cuenta las necesidades de cada persona según su edad, actividad física, estilo de vida, entre otros

(MSPS & FAO, 2013)

Adicional a la información mencionada, la Organización Mundial de la Salud (OMS) agrega que la alimentación saludable

- 🍎 Nos ayuda a estar equilibrados entre la cantidad de energía que necesitamos consumir y el peso adecuado para cada uno de nosotros
- 🍎 Nos invita a reducir el consumo de grasas, azúcares añadidos, y sal (y si ésta se consume, que de preferencia sea yodada)
- 🍎 Nos sugiere aumentar el consumo de frutas, hortalizas, verduras, legumbres, cereales, cereales integrales y frutos secos.

“Que la comida sea tu medicina y que tú medicina sea tu alimento” (Hipócrates, 460 a de C)

Logramos una alimentación sana y consciente, cuando comemos pensando en los efectos que los alimentos van a tener en nuestro cuerpo y en cada uno de los órganos que lo conforman: sistema digestivo, corazón, riñones, cerebro, entre otros. En esta medida, debemos procurar que nuestra alimentación nos aporte los nutrientes necesarios de acuerdo a la actividad física que realizamos a diario, estructura corporal (talla estatura), género, clima y medio ambiente en el que habitamos, edad, tipo de trabajo y estado de salud.

Somos lo que comemos

A la hora de escoger nuestros alimentos y los de nuestros hijos podemos elegir preferiblemente aquellos que sean:

- 🌱 **Frescos:** No han tenido procesos diferentes al lavado, desinfección, cocción o en preparaciones sencillas como una ensalada de vegetales o de frutas, o simplemente una fruta para el consumo inmediato. Buscar que en lo posible sean orgánicos - libres de químicos - .
- 🌱 **Producidos localmente:** Debemos consumir los alimentos que se producen en la zona en que vivimos pues además de aportarnos variedad, tienen una importante cantidad de nutrientes y han sufrido menos manipulación: conservan su frescura. Otra ventaja es que por ser locales son menos costosos. ¡Entre menos procesados estén, mejores serán para nuestra salud!
- 🌱 **Seguros:** Las centrales de abastos, las plazas de mercado, y demás lugares de expendio de víveres deben ofrecernos un buen grado de seguridad para los alimentos. Esto quiere decir que los procesos de siembra, cosecha, almacenaje, transporte de los mismos deben estar regulados por las normas nacionales vigentes.

¿Cómo se clasifican los alimentos en Colombia?

En Colombia, el ICBF se encuentra en un proceso de actualización de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), una herramienta muy útil para la educación en alimentación para la población colombiana mayor de dos años. La información a continuación está basada en el resumen ejecutivo (ICBF, 2013) de las mismas:

El ICBF recomienda que en nuestra alimentación diaria incluyamos por lo menos un alimento de cada uno de los seis grupos en cada uno de los tiempos de comida principales del día:

- 🌱 Grupo 1. **Cereales, tubérculos, raíces y plátanos:** arroz, el maíz, el trigo, la avena, la cebada, entre otros, y los productos que se elaboran a partir de estos como las arepas, el pan, las galletas. Los tubérculos como la papa y la batata; los plátanos en todas sus variedades y las raíces como la arracacha, la yuca y el ñame, que son las más consumidas, y los productos que con ellos se elaboran como el casabe.
- 🌱 Grupo 2. **Verduras y frutas.** ¡Aprovechemos la gran variedad de éstas en la producción hortofrutícola colombiana!
- 🌱 Grupo 3. **Leche y productos lácteos.** Leches de vaca, cabra y búfala que actualmente se comercializan en nuestro país.
- 🌱 Grupo 4. **Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas.** Incluye todos los tipos de carnes (rojas, blancas, peces, mariscos, etc.); leguminosas como frijol, lenteja, arveja o garbanzo. Dentro de los frutos secos y semillas encontramos las nueces, el maní, el ajonjolí, las almendras, las avellanas y otras, que son ricas en grasas de muy buena calidad nutricional.
- 🌱 Grupo 5. **Grasas.** Tanto de origen animal como la manteca de cerdo y la mantequilla, que son sólidas, y las vegetales como las margarinas; así como las grasas líquidas, de origen vegetal como los aceites de maíz, soya, canola, entre otros. Se debe preferir el consumo de grasas de tipo vegetal y evitar el cocinar con manteca de cerdo.
- 🌱 Grupo 6. **Azúcares.** En este grupo está el azúcar común, la miel, la panela y los productos procesados que se deriven del azúcar común como los dulces, gaseosas y bebidas azucaradas. Con respecto a este grupo preferir siempre alimentos bajos en azúcar y sin azúcar añadida
- 🌱 **Agua.** Como acompañante para el plato saludable, pues es un regulador natural de nuestro metabolismo, nos hidrata, nos ayuda a mantener la temperatura corporal ideal y a facilitar el proceso de la respiración y transpiración. Por todo esto es importante incluirla durante el día, sea pura o en bebidas naturales como jugos de frutas.

Adicionalmente el ICBF promueve los siguientes mensajes:

1. Consuma alimentos frescos y variados.
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
4. Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana. Las vísceras pueden ser reemplazadas por hojas verdes, quinua, cebada, entre otros.
6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio.
8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
9. Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

¿Cómo es un menú balanceado?

Un esquema de un menú balanceado para un niño, niña o adolescente podría ser el siguiente:

DESAYUNO:

- Bebida láctea o con leche. Algunas opciones podrían ser por ejemplo avena, leche, yogurt, kumis, chocolate o cocoa en leche, coladas de mezclas vegetales (cereales y leguminosas). En adolescentes se puede suministrar café con leche. Si se prefieren las bebidas no lácteas, se pueden consumir coladas de mezclas vegetales (cereales y leguminosas), avena y chocolate en agua.
- Alimentos fuente de proteína como por ejemplo el huevo, el queso, o la quinua. Ocasionalmente se pueden incluir productos procesados como el jamón y la salchicha, y se pueden mezclar con el huevo y el queso.
- Un alimento fuente de carbohidratos como el pan, arepa, galletas tipo soda, plátano asado (como en la región del Viejo Caldas), guineo, bollo limpio (en la zona Atlántica). De acuerdo a la región, se pueden incluir los calentados, por ejemplo frijol con arroz y trocitos de plátano que en el Valle del Cauca se pueden intercambiar por lenteja.
- Fruta o su jugo (preferiblemente naturales, hechos en casa, sin azúcar).

ALMUERZO Y COMIDA:

- Un alimento fuente de proteína de origen animal como la carne de res, el pollo, el pescado, el cerdo, el pavo; o de origen vegetal como el fríjol, el garbanzo, la lenteja, la soya, el tofu (queso de soya), la quinua, entre otros. Una opción adecuada es la mezcla entre ellos para armonizar el menú, e incluir el queso y el huevo de gallina para complementar la proteína de origen vegetal.
- Uno o dos alimentos fuente de carbohidrato preferiblemente integrales (harinas o energéticos como comúnmente se les conocen) como el arroz, las papas en sus diferentes variedades, el plátano, la yuca o la pasta
- Una porción de verdura u hortaliza, o mezclas entre ellas, en diferentes preparaciones tales como ensaladas frescas, cocidas, o en sopas o como ingrediente de arroces y tortas
- Una porción de fruta y/o su jugo (preferiblemente: natural, hecho en casa, sin azúcar)
- Postre: más de tipo dulces de almíbar con fruta, bocadillo, cocada con panela, helados, arequipe y productos de repostería (tortas y galletas), en pequeñas porciones, que lleven frutas dentro de sus ingredientes y poca azúcar. Preferir los postres de preparación casera.

En Colombia, dentro de las costumbres alimentarias es tradición ofrecer sopas criollas (como el ajiaco, los sancochos y los cuchucos) y a base de cereales (pasta, avena, cebada) y verduras, por lo que incluirlas dentro de la alimentación diaria es una muy buena opción.

Para las medias nueves, las onces o la lonchera se aconseja:

- Una bebida láctea: kumis, yogurt, sorbete de fruta, o alimento fuente de proteína. También se pueden consumir bebidas no lácteas como jugo de fruta o verdura sin azúcar añadida, o una colada de avena en agua.
- Un carbohidrato: pan, galletas o productos de panadería como ponqués preferiblemente integrales
- Fruta o verdura de cosecha

Frutos secos como nueces, almendras, ajonjolí, maní y otros

Es importante aclarar que las porciones y el número de opciones (por ejemplo para los carbohidratos) para cada uno de los tiempos de comida: desayuno, almuerzo y comida, así como las opciones intermedias durante el día: medias nueves (refrigerio) y onces (el algo, el algoito o la merienda), varían dependiendo de la edad del niño o de la niña, de su actividad física, su estado nutricional, y otras condiciones específicas.

¿Qué tener en cuenta al comprar productos empacados o envasados?

En el presente Kit invitamos a elegir alimentos naturales y lo menos procesados posible para nuestros hijos. Sin embargo, en caso de querer comprar alimentos que tienen envase o empaque y etiqueta, puede revisar la Guía para los consumidores sobre rotulado nutricional de alimentos envasados del Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS, Acción Social, Unicef, PMA, 2009). Esta guía busca protegernos a nosotros los consumidores al establecer, entre otras cosas, que:

- El rotulado **debe** describir y mostrar los alimentos de manera verídica para que los consumidores nos llevemos la correcta impresión de lo que queremos comprar con respecto a su contenido nutricional, propiedades nutricionales y de salud
- El rotulado sólo **debe** presentar propiedades que puedan comprobarse
- El rotulado **NO** puede tener información que nos sugiera que ese alimento puede ayudarnos a prevenir, aliviar, tratar o curar cualquier enfermedad o malestar

Ser conscientes de lo que compramos y comemos favorece la nutrición adecuada, así como el cuidado y mantenimiento de nuestra salud. Es muy importante que a la hora de comprar alimentos empacados identifiquemos la información nutricional, ingredientes y otras recomendaciones. Para más información sobre este tema invitamos a ver la guía del Ministerio de Salud y Protección Social para identificar en el empaque de un alimento la información nutricional. Disponible en:

<http://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/general-temp-jd/ROTULADO%20DE%20ALIMENTOS.pdf>)

¿Existe la comida no saludable?

A medida que nuestros estilos de vida han ido cambiando a causa de diferentes características de nuestro entorno (crecimiento poblacional, grandes desplazamientos para ir a la escuela, al trabajo, a lugares de recreación, el hecho de que muchas mujeres ahora trabajan fuera de casa, las nuevas tecnologías, la producción cada vez más rápida, tecnificada y en masa de los alimentos), nos hemos alejado cada vez más de las costumbres de nuestros abuelos o bisabuelos a la hora de comer, cada vez consumimos alimentos menos naturales al tiempo que reducimos desde edades cada vez más tempranas la actividad física que realizamos.

La vida moderna ha hecho que empecemos a preferir la comida preparada, instantánea o lista para el consumo que podemos comer apenas compramos evitando la cocción, o la limpieza de utensilios o alimentos, y que podemos guardar mucho tiempo sin que se dañe dado su usual contenido de preservantes o aditivos, ejemplos de este tipo de alimentos son los que se conocen como "comida chatarra": paquetes de frituras, cereales azucarados, comidas rápidas como la pizza, la hamburguesa, el perro caliente, las bebidas gaseosas, las bebidas azucaradas como los jugos de fruta en cajita o envasados, entre otras. Como su consumo es cada vez más normal, al principio puede ser difícil diferenciarlos pero con estos tres tips reconocerlos será muy sencillo:

- Viene empaquetado: en bolsas, cajas, latas, botellas, etc. Estos empaques además de tener un importante impacto sobre nuestro medio ambiente pueden ser un indicador de que su contenido no es la mejor opción para nuestros hijos.
- Tiene ingredientes que nos cuesta trabajo nombrar o entender su significado: los conservantes, preservantes, aditivos, colorantes y aromatizantes son usados en la industria alimentaria para modificar las características de los alimentos o facilitar su producción y conservación. Sin embargo muchos de ellos, por su consumo permanente, son nocivos para nuestra salud por lo que se recomienda que su consumo sea ocasional.
- Su origen no es natural: al tener un alto contenido de aditivos, azúcares, grasas y sodio nos cuesta trabajo establecer su origen. Si observamos que el alimento que estamos a punto de comprar parece provenir más de una fábrica que del campo lo más probable es que no sea tan saludable y este es un motivo para no incluirlo en nuestra compra.

Este tipo de comida es cada vez más popular, en especial entre adolescentes, pues se consigue en todas partes, es fácil y práctica a la hora de consumir. Precisamente estas comidas fueron diseñadas para las personas que por su estudio, trabajo u otras actividades, comen fuera de casa.

Hoy en día, las compañías de alimentos dedican billones de pesos en la publicidad de estos productos, lo que hace que cada vez más personas los consuman. Es interesante notar que algunas investigaciones hablan de que el gusto por este tipo de comida es mayor para las personas que crecen en familias disfuncionales (Nonoal, 2011), es por esto que nosotros como familia, al ser los primeros en educar a los niños, niñas y adolescentes ocupamos un rol determinante en su alimentación y podemos ayudarlos a desarrollar la capacidad de escoger los alimentos que les aporten más beneficios a su cuerpo, su salud y en general, a su vida.

¡Enseñemos a nuestros hijos a identificar, escoger y consumir alimentos más saludables!

Una alimentación basada en comidas ricas en calorías aportadas por alimentos elaborados con altas cantidades de grasas, azúcares, carbohidratos (harinas – almidones) y sal, pero pobres en fibra (nutriente de origen vegetal), vitaminas y minerales, genera a mediano plazo una ganancia de peso progresiva que luego se clasifica como obesidad.

Como se ha mencionado, las malas prácticas alimentarias pueden conllevar a enfermedades crónicas no transmisibles (como la obesidad, anorexia, problemas de corazón, de azúcar, entre otras). Si dejamos de darle a nuestro cuerpo lo que éste necesita para estar sano y además consumimos sustancias dañinas o dejamos de consumir lo que necesita para su buen funcionamiento, lo vamos a ir afectando poco a poco hasta que tal vez ya no haya marcha atrás.

¿Por qué es importante comer sano?

Comer sano es importante porque a los niños y niñas les ayuda a:

- 🌱 Crecer, desarrollarse y vivir saludablemente manteniendo un buen nivel de energía para las actividades diarias
- 🌱 Adquirir estilos de vida saludables preparándolos para tener una mejor calidad de vida adulta y reduciendo las probabilidades de tener problemas de salud, comportamiento, atención y sueño

Creecer bien nutridos es la base de una vida saludable

Nuestros organismos han sido diseñados para renovarse, regularse y curarse por sí mismos de forma natural, pero para lograr estos objetivos se requiere de un apoyo adicional: los alimentos saludables. Por esto optar por un tipo de alimentación que privilegie la salud nos ayuda a estar en óptimas condiciones.

En casa, es de gran importancia reforzar en nuestros hijos los principios con una alimentación de calidad, enseñándoles que para vivir mejor hay que comer tomando decisiones inteligentes. Una persona sana es más alegre y espontánea y esto hace parte de unas cualidades que todos los padres queremos para nuestros hijos.

Una alimentación sana favorecerá el crecimiento y desarrollo de nuestros hijos al igual que les dará la energía que necesitan para sus actividades diarias.

¿Qué son los hábitos alimentarios? ¿Son importantes?

Si plantamos cebollas, ¡no podemos esperar manzanas!

Somos los constructores de nuestra vida. Con nuestra forma de pensar, actuar, comer y sentir, creamos nuestro presente y forjamos nuestro futuro. El mejor momento para formar hábitos para la vida es la infancia y esta formación comienza incluso, desde el vientre materno.

Los niños aprenden por imitación y por esto es muy importante el ejemplo que les damos los padres, madres, cuidadores y docentes en su educación alimentaria. Así podemos sobrellevar las influencias que reciben de sus pares, la publicidad y los contenidos que reciben de la televisión, la radio, las revistas e Internet sobre su conducta alimentaria. Nuestro ejemplo es tan importante que la evidencia científica demuestra que el incremento en el consumo de una fruta o un vegetal por día en la dieta de los padres está asociado con el incremento de media porción de fruta o vegetal diario en la dieta de un niño (Haire – Joshu, Elliott, Caito, et. Al., 2008).

¿Qué es un hábito?

Cuando hacemos las cosas de una cierta manera, en las mismas condiciones y varias veces, hablamos de un hábito. La diferencia con el hábito saludable es que se hace con conciencia y responsabilidad, pero siempre inducido por una información clara de los beneficios positivos que va a tener durante el tiempo que lo practiquemos.

Crear hábitos alimentarios saludables en nuestros hijos durante su infancia es fundamental para favorecer su crecimiento y desarrollo sin enfermedades crónicas en la edad adulta, aspecto que nos puede llevar a perder calidad de vida. Sin embargo, actualmente y por los malos hábitos que comparte la familia, algunos niños, niñas y adolescentes escolares ya presentan enfermedades crónicas como hipertensión arterial (aumento de la presión sanguínea en donde el corazón trabaja con mayor esfuerzo) que por lo general se genera por el sobrepeso y la obesidad; también aumento en los niveles de grasas en sangre, como el colesterol y los triglicéridos, lo cual conduce rápidamente a iniciar enfermedades del corazón; o las enfermedades crónicas no trasmisibles como la diabetes.

12 creencias populares sobre la alimentación de nuestros hijos

1. *La comida de la casa no es tan sabrosa como la de los restaurantes.* Falso. La comida de la casa, puede ser igual o más rica que la que encontrarán en los restaurantes, pues es preparada con buenas intenciones y cariño por lo que debemos enseñarles desde pequeños a valorarla y disfrutarla

2. *La comida de la casa no los nutre lo suficiente, hay que dar suplementos.* Falso. La comida de la casa puede ser tan nutritiva como nosotros queramos que sea. Es importante enseñarles a nuestros hijos qué les hace bien y qué no. Cuando la alimentación incluye variedad de alimentos de todos los grupos mencionados, en las porciones adecuadas para la edad, no es necesario el consumo de suplementos.
3. *No tengo tiempo para ocuparme del tema de la alimentación de mis hijos porque trabajo mucho y estoy muy ocupado (a).* Falso. La alimentación de los niños y adolescentes es un tema de todos. Todos somos corresponsables del bienestar de nuestros niños, niñas y adolescentes y aunque nosotros no seamos quienes preparan los alimentos, podemos influir supervisando, acompañando, dando información confiable y compartiendo con otros la responsabilidad de alimentarlos sanamente.
4. *Si no le agregó azúcar u otro dulce o suficiente sal a sus alimentos no se los come.* Falso. Es una cuestión de educar su paladar, además de enseñarles a tener criterio y consciencia sobre lo que comen en especial en el manejo de los aditivos que incrementan el sabor de los alimentos. Este es un hábito que se puede modificar disminuyendo lentamente, y desde ya, al paso de los días, la adición de sal y azúcar en las preparaciones dentro de la alimentación en el hogar. También es importante hablarles a nuestros hijos sobre las consecuencias a mediano plazo que tiene el abuso de estos aditivos en la salud.
5. *Lo que comen en el colegio está bien.* Falso. Siempre debemos preguntarles ¿qué comieron? ¿Cómo se sienten con la comida que les dan? y tener información de lo que compran para su lonchera o refrigerio en el colegio. Es necesario preguntar en el colegio ¿cómo están comiendo nuestros hijos?, esto nos ayudará a hacer seguimiento a su nutrición y a detectar dificultades o trastornos de la alimentación como la anorexia o la bulimia permitiéndonos estar más tranquilos con respecto a la alimentación que reciben en la escuela.

6. *Para mis hijos hay cosas más importantes que su alimentación.* Falso. La salud es el factor más importante para nuestra vida y como hemos visto la alimentación es un aspecto determinante para garantizarla. Por eso, debemos dedicar tiempo a asegurarnos que su alimentación es la adecuada.

7. *Si comen mucho estarán gorditos y fuertes / Si comen bastante proteína estarán mejor.* Falso. Es común escuchar de muchos padres o abuelos que el niño o la niña con exceso de peso está mejor nutrido, lo cual es incorrecto al igual que una delgadez extrema puede ser un indicador de desnutrición debida a un bajo consumo de alimentos o un efecto secundario a una enfermedad. Para saber si nuestros hijos están bien nutridos es importante tener claro que es igualmente importante la ganancia de estatura a medida que pasa el tiempo, que el peso. La estatura es un indicador de un buen aprovechamiento de la proteína y de que el crecimiento es favorable: no siempre tener un bajo peso para la estatura, es un indicador de desnutrición, siempre que la estatura esté dentro de los parámetros saludables para la edad del niño. En muchos hogares, se desea que los niños estén "gorditos", sin embargo hay etapas en donde los niños ganan más estatura que peso, por su actividad física o por los cambios normales cuando pasan a la adolescencia.

Por otra parte darles porciones grandes de proteína de origen animal, como la carne de res, pollo y pescado, no implica que van a estar mejor nutridos. Los excesos de estos alimentos no traen beneficios adicionales en la nutrición del ser humano ya que la clave está en lograr el equilibrio entre lo que comemos y la energía que gastamos.

Sobre este tema es importante recordar que la obesidad, -una enfermedad que se desarrolla cuando el ser humano no guarda un equilibrio entre lo que come y la energía que gasta durante su actividad metabólica, laboral y física-, es considerada como la epidemia del siglo XXI porque además genera enfermedades asociadas como diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer, entre otras, resaltando también el malestar en el sistema osteomuscular (huesos y músculos) ya que debido al exceso de peso las piernas y la columna vertebral deben hacer un mayor esfuerzo para regular la postura, generando así cierto grado de discapacidad.

8. *Si son vegetarianos se van a desnutrir / Si son vegetarianos son más sanos.* Si se opta por una "dieta", por ejemplo de tipo vegetariano, es importante investigar bien y/o consultar un profesional de la salud experto en el tema (nutricionista) para que los oriente sobre la correcta forma de alimentarse y favorecer su buen estado de salud.

9. *La comida sana es desabrida y aburrida.* Falso. Varios de los ingredientes de la comida saludable tienen una gran variedad de color, sabor, texturas y consistencias que dan la oportunidad de jugar con ellas y hacerlas agradables y versátiles. Por ejemplo, las mezclas de algunos vegetales con frutas dan un sabor mixto agradable, los arroces con las semillas secas (ajonjolí o maní) o uvas pasas son una buena alternativa, las carnes con trozos de frutas son una buena opción (por ejemplo el cerdo con trozos de piña o durazno), una hamburguesa de marca "mami" (hecha en casa) elaborada con carne baja en grasa, adicionando más lechuga y tomate además de otros vegetales o tal vez una rodaja de piña, puede ser una muy excelente opción.
 Cuando se quiere acompañar las comidas con una bebida, se recomienda optar por con un jugo de fruta (preferiblemente: natural, hecho en casa, sin azúcar) o un batido casero de frutas y/o con algunas verduras. La clave del éxito es agregarle un toque de creatividad.
10. *Comer sano y fresco es más costoso que comer alimentos procesados.* Falso. Invertir en una alimentación sana es proyectarse a una adultez saludable. Cuando gastamos dinero en alimentación poco saludable, en un futuro estaremos lamentando las consecuencias y seguramente deberemos gastar más en el tratamiento de cualquier enfermedad. Actualmente hay más conciencia hacia lo sano y saludable, por lo que fuera del hogar podemos conseguir sitios en donde podemos hacer unas buenas elecciones para comer. Por otro lado, cocinar en casa no sólo implica que sabemos lo que estamos preparando y cómo, sino reflejará una sustancial rebaja en los gastos, y proveerá incluso un tiempo de calidad en familia
11. *Para saber si mi hijo está bien alimentado necesito la asesoría de un experto.* No necesariamente. Si nuestros hijos son de buen apetito, alegres, sanos, llenos de energía, atentos, rinden en su colegio, se relacionan bien con sus amigos y parientes, muy posiblemente están bien alimentados. Además la ganancia adecuada de un peso y estatura son indicadores de buen estado nutricional. Sin embargo, si consideramos que requieren una consejería alimentaria para estar seguros de lo que comen nuestros hijos o la familia, podemos solicitar una consulta en nuestro servicio de salud (EPS). Lo más recomendable es tener al menos una consulta al año con el nutricionista (a través de la EPS en la cita de medicina general).

“Lo que es el apetito en relación con la comida, es el entusiasmo en relación con la vida” Bertrand Russell

12. *Cocinar no es para nuestros hijos, solo para la mamá, la abuela o la empleada del servicio doméstico, ellos tienen que evolucionar.* *Falso.* Una de las mejores herramientas para que nuestros hijos sean personas independientes y seguras frente a diferentes situaciones de la vida, es que puedan preparar sus comidas. Al hacerlo no sólo reflejan su autonomía, sino también reforzará el proceso de educación alimentaria que ha recibido de diferentes entornos como el escolar y el familiar. Nuestros hijos e hijas deben participar en el proceso de elaboración de la alimentación en casa, esto también desarrollará habilidades de trabajo en equipo y cooperación.

Prevención

¿Cómo crear consciencia en nuestros hijos sobre una alimentación sana?

Para crear consciencia en nuestros hijos sobre una alimentación sana es importante que primero nosotros los padres, madres, y en general cuidadores, tomemos consciencia y les enseñemos que tenemos que cuidar de nosotros mismos (el autocuidado). En la medida en que comenzamos a cuidar de nuestras necesidades básicas de alimentación y las de ellos, cambiando, mejorando o reforzando los hábitos cotidianos de alimentación, la familia se tornará más consciente al respecto.

Para lograrlo podemos:

- Estimularlos a escoger y comer alimentos saludables para ello podemos ofrecerles nuevos alimentos de diferentes grupos para que conozcan la variedad que existe, regalarles y leerles libros sobre la alimentación y nutrición, hacer con ellos una huerta casera (agricultura urbana), llevarlos a conocer huertas o plantaciones rurales de alimentos o llevarlos a hacer compras para que conozcan de dónde viene lo que comen y darles la oportunidad para que lo seleccionen y analicen sus ventajas y/o desventajas
- Comer en familia y hablar con ellos sobre la alimentación y la importancia de tener cuerpos saludables y sentirnos sanos. Podemos aprovechar estos espacios para enseñarles a cocinar sus alimentos y de esta manera estimular la toma de decisiones acertadas con respecto a su nutrición
- Aprender junto con ellos a leer el rótulo y la información nutricional contenida en los productos alimentarios, esto con el fin de identificar aquellos más favorables para nuestro consumo
- Promover y participar en las actividades de los colegios, asociaciones de padres de familia, en su comunidad o con organizaciones locales, acerca del tema de la alimentación sana: charlas, clases y/o talleres de cocina, organización y cuidado de las huertas, compras, entre otros que sean de su interés.

¿Cómo usar la alimentación como un recurso educativo con nuestros hijos?

Hagamos de la comida algo divertido

Una simple comida puede ser una fiesta e incluso una fuente insospechada de aprendizaje. Si nuestros hijos descubren que la comida además de saludable es divertida y sabrosa, aceptarán con facilidad las razones por las cuales es importante para su salud.

Eduquemos con el ejemplo

La manera más fácil de usar la comida como un recurso educativo es empezando nosotros mismos a hacer cambios y enseñarles con ejemplo. Hacerlo vale la pena porque los buenos hábitos alimentarios también les enseñan aspectos valiosos en otras áreas de la vida como: el respeto, la responsabilidad, el orden, la limpieza, la convivencia, la importancia de cuidar los recursos naturales, compartir y preocuparse por los demás, entre otros.

Compartamos las tareas de la cocina

Deleguemos a nuestros hijos tareas caseras en la cocina, por ejemplo ¡Que laven su plato y un utensilio más! Que aprendan a ayudarse y ayudar a los otros; que dispongan los desechos de forma adecuada para reciclar, de esta manera podremos ver las tareas cotidianas como una invitación a la creación y al autodesarrollo.

Aprender jugando

Podemos conocer un poco más de los alimentos y de la alimentación, con nuestros hijos, a través del juego (por ejemplo, hacer un cuadro de preguntas y respuestas para completar con palabras), también podemos organizar durante la semana momentos para jugar en torno a la alimentación. Es cuestión de interés y motivación.

Aquí un ejemplo muy sencillo:

Alimento	Propiedad nutricional	Función en el cuerpo	Cómo se puede comer
Zanahoria	Vitamina A (en su forma vegetal)	Ayuda a la buena visión y la integridad de la piel.	Cocida, en ensalada, en crema, en jugo, en tortas.

Y así sucesivamente se realiza con cada uno de los alimentos que consumimos en casa. Luego se puede incluir otra casilla en el cuadro que diga, con qué se puede mezclar, cuando y como lo consumió ¡y mucho más! De esta manera les podemos enseñar recetas saludables mezclando diferentes alimentos.

Conozca más ideas de actividades pedagógicas para nuestros hijos en la sección *¿Cómo crear consciencia en nuestros hijos sobre una alimentación sana?*

¿Cómo podemos cuidar la alimentación de nuestros hijos en casa y fuera de ella?

Los padres debemos planificar la alimentación de los hijos, pensar en las comidas diarias y las compras de los alimentos. Dado que en la casa tenemos mayor control de la alimentación procuremos que las comidas principales de nuestros hijos se preparen y consuman en casa.

En los colegios la alimentación de nuestros hijos debe:

- ser nutritiva e higiénica
- promover hábitos alimentarios saludables, comportamientos correctos en la mesa y motivar la socialización y convivencia durante las comidas
- enseñar sobre la variedad y la identidad gastronómica de la región y los aspectos culturales de la alimentación
- enseñarles el respeto por su cuerpo, la vida y por el medio ambiente

Estas condiciones deben estar motivadas por los profesores y los profesionales de la salud que tenga la escuela. De forma adicional, todos estos aspectos necesitan un respaldo y continuidad de los padres en sus casas.

En el espacio público nuestros hijos están más expuestos a comer alimentos poco nutritivos y menos seguros, por esto, siempre deben estar acompañados de sus padres o un adulto responsable cuando son pequeños.

Cuando salimos a comer fuera con nuestros hijos tengamos en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Llevémoslos a sitios limpios*, de esa manera reduciremos el riesgo de una intoxicación o una infección alimentaria.

2. En los restaurantes *enseñémosles a controlar el tamaño de las porciones* que van a consumir. Generalmente se sirven porciones mucho más grandes de lo que necesita el niño. Pueden, compartir o guardar lo que queda y llevarlo a casa para consumir más tarde. Animémoslos para que se coman TODO lo que está en el plato, siempre que éste tenga la medida adecuada.
3. *Evitemos dejarnos llevar por las promociones* de los "combos", los "combos agrandados" y "los premios o regalos por compra" " y de agrandado de porciones porque es ahí donde fallamos. Sabemos que este tipo de lugares ofrecen alimentos con altos contenidos de grasas, sodio y carbohidratos (harinas y azúcares) razón por la cual debemos consumir porciones normales y visitarlos sólo ocasionalmente.
4. *Enseñémosles a pedir y consumir preparaciones más saludables* y menor cantidad de alimentos tantos fritos o con salsas, a base de cremas grasas, mantequilla o gratinados. Enseñémosles a elegir y consumir preparaciones al horno, a la plancha y guisados con salsas naturales y frescas a base de tomate, yogurt fresco o aceite de oliva son más saludables!

¿Qué hacer en las reuniones y fiestas de amigos en casa?

Podemos ofrecer comida como tortas caseras, empanadas con vegetales, palomitas de maíz, frutos secos (maní, nueces, etc.), ensaladas de frutas, frutas deshidratadas, pinchos de fruta, galletas bajas en azúcar y sal o panes integrales, jugos naturales, malteadas de frutas frescas y bajas en azúcar, etc. Todo hecho en casa y más saludable. Hoy en día también existe una inmensa variedad de alimentos sanos y equilibrados en los mercados.

Cuando nuestros hijos son más grandes debemos darles sugerencias y hablarles del tema para que ellos mismos hagan buenas elecciones a la hora de escoger sus alimentos.

Precauciones a la hora de cocinar o comer por fuera

Otros aspectos que acompañan la buena alimentación son la higiene en la manipulación durante la preparación de los alimentos, los métodos de cocción adecuados y la separación de residuos que se generan en las actividades culinarias (partes no comestibles) y de consumo de alimentos.

Al comer a fuera...

En primer lugar, la higiene representa también el bienestar inicial y final de lo que vamos a consumir; es decir, si compramos o utilizamos productos con fechas vencidas o alimentos de dudosa procedencia, se aumenta el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Lugares sucios en los que los vendedores no cuentan con ropa adecuada para la venta o tienen prácticas inadecuadas como fumar o no lavarse las manos y un aspecto personal poco limpio, son otros indicadores de que los alimentos podrían estar contaminados.

Al comer en casa...

Otro aspecto importante, es la manipulación que nosotros tengamos en nuestro hogar. Muchas veces por estar en casa nos olvidamos de lo importante del lavado de las manos, de lavar y desinfectar alimentos como frutas y verduras que van a ser consumidas crudas o con cáscara. Aquí también entran las buenas prácticas de manejo para mantener la nevera y los sitios de almacenamiento limpios y libres de alimentos que ya están en proceso de descomposición. Recordemos que para la conservación de aquellos que requieren frío, como los sobrantes limpios, se deben utilizar recipientes transparentes con buen cierre y en materiales de fácil lavado y desinfección, como el vidrio.

En cuanto a los métodos de cocción, los más adecuados son los cocidos en agua o en salsas elaboradas con verduras y hierbas (guisados), al vapor, asados y horneados. Las frituras se pueden incluir en las comidas principales, sin incluirlas todos los días. Es importante que al freír alimentos en casa lo hagamos con aceite fresco y sin reutilizar, es decir, no fritar varias veces con el mismo aceite.

Cocina responsable con el medio ambiente

La separación de residuos sólidos y basuras se realiza de acuerdo a su naturaleza, por ejemplo las sobras de alimentos posterior al consumo, los residuos orgánicos como cáscaras de frutas, las cortezas de vegetales, los tejidos grasos de las carnes como la piel del pollo, deben tener una disposición diferente a la de los empaques de papel, plástico y vidrio - esta actividad se llama "separación en la fuente". La función de reciclar le corresponde a las empresas de servicios públicos domiciliarios que se encargan de hacer la recolección de basuras en la ciudad. La separación en la fuente hace parte de la educación ambiental que debemos reforzar también en nuestros hijos, para que aprendan a cuidar el medio ambiente y en especial a tener respeto por la naturaleza.

Por otra parte, cocinar en casa ayuda a reconocernos como familia. Compartir la actividad de cocinar con nuestros hijos, escoger las preparaciones y alimentos que vamos a comer contribuye a generar un ambiente seguro, de confianza y tranquilidad en el hogar. Además también fortalece el vínculo como seres humanos y del alimento como eje de construcción de hábitos saludables.

¿Cómo podemos influir positivamente en la alimentación de nuestros hijos?

La educación, las normas, las reglas y las rutinas que hayamos establecido en casa determinarán la forma en que se alimentan nuestros hijos. Ellos comen de acuerdo a las posibilidades que les damos, lo que cocinamos en la casa, lo que les organizamos en la

lonchera, lo que les ofrecen y compran en el colegio y lo que está de moda en su entorno, esto último generalmente guiado por la publicidad que ven en los medios de comunicación.

Los niños comen de acuerdo a patrones que aprenden de sus padres, de ahí que se deban incluir muchos alimentos y sus variedades dentro de la dieta; posteriormente van escogiendo sus alimentos por medio de los sentidos y los identifican por su presentación, su color, su olor, y el sabor, por lo que necesitan estar en contacto permanente con opciones de preparaciones sanas, atractivas y sabrosas. De forma adicional, un ambiente amable, amoroso y divertido es también importante a la hora de comer.

En la actualidad es común que los dos padres trabajen, por eso, cuando nuestros hijos están solos en casa o fuera de ella, es un momento de prueba para medir nuestro ejercicio educativo en alimentación, dado que ellos van a elegir los alimentos que consideren como los mejores. Una ventaja de estar en casa, es que podemos llenar nuestra alacena y nevera de alimentos frescos como las frutas o algunos mínimamente procesados y que pueden ser adecuados para su dieta, por ejemplo kumis, yogurt, queso, frutas secas y semillas como el maní, así como galletas bajas en azúcar y sal.

Aquí también es importante que los niños, niñas y adolescentes aprendan a diferenciar los alimentos mínimamente procesados de los ultra-procesados por la industria. No se trata de tener una postura cerrada frente a ellos, pero sí de que nuestros hijos puedan identificar que son productos que por las cantidades de grasa, azúcar y/o sal, y de aditivos químicos no son la mejor opción para incluir en la dieta y que por ningún motivo pueden reemplazar una comida principal y nutritiva.

Formemos autonomía y criterio

La educación en la infancia y en la adolescencia es el soporte para las buenas decisiones en la adultez. Como hemos visto, con respecto a la alimentación debemos procurar forjar autonomía y criterio para cuando nuestros hijos estén más grandes, explicándoles que al escoger sus alimentos tienen una gran responsabilidad con su propia vida, su cuerpo, y su salud.

Hablémosles de su salud no de su apariencia

A la hora de conversar con nuestros hijos acerca de su alimentación, hablémosles acerca de su salud, no de su apariencia: de esta manera podremos ayudarlos a tomar decisiones alimentarias basadas en su bienestar y no en su imagen. Cualquier espacio y momento es adecuado para la comunicación con ellos. El comedor puede ser uno muy apto, al momento de compartir una comida.

Enseñémosles a ver la publicidad con ojos críticos

Es importante la compañía de los padres de familia a la hora de ver algunos programas de televisión, en especial durante las franjas infantiles y en los espacios comerciales (propagandas) dado que en estos se presenta excesiva publicidad de alimentos poco saludables y que son recomendados por figuras públicas como actores y actrices, modelos y algunos deportistas, e incluso personas que carecen de formación profesional en alimentación y nutrición. De esta manera se les puede orientar acerca de la realidad de algunos alimentos y proponerles alternativas diferentes, y por supuesto más saludables.

Definamos los gustos y objetivos de alimentación de nuestra familia

Cuando la actividad culinaria en nuestro hogar está en manos de otras personas, es necesario explicarles nuestros valores alrededor de la alimentación saludable. Hacer un acompañamiento para organizar las preparaciones que se van a elaborar durante la semana, planificar con tiempo las compras de los alimentos y enseñar las cantidades (porciones) que cada uno de los integrantes de la familia debe consumir de acuerdo a su edad. Así mismo, se debe orientar de la mejor manera posible en los gustos y objetivos de alimentación de la familia.

Enseñémosles con el ejemplo

Las comidas en familia pueden ser espacios que nos ayuden a identificar los alimentos y el aporte que le hacen a nuestro cuerpo y a nuestra salud. Más que las palabras, nuestras actitudes y acciones frente a los alimentos, son las que más van a impactar la forma en que se alimentan y alimentarán en un futuro nuestros hijos.

En resumen, es importante que como padres, madres y cuidadores en general tengamos en cuenta las siguientes recomendaciones para cuidar la salud de nuestros hijos e hijas:

1. Comer saludablemente ya que los niños y las niñas copian el comportamiento y gustos de sus padres, madres, abuelos o cuidadores en general.
2. Tener constantemente en el hogar alimentos saludables de los cuales los niños puedan escoger.
3. Controlar que los alimentos en casa se encuentren en buen estado y que los sitios donde se almacenan estén limpios.
4. Buenas prácticas de higiene al cocinar los alimentos.
5. Cocinar los alimentos en preparaciones saludables.
6. Separar en la basura los desechos de alimentos: separar de los empaques, papel, cartón, etc.
7. Cocinar y comer en familia preferiblemente en la mesa del comedor y con las pantallas apagadas o fuera del espacio de alimentación.

¿Cómo es la alimentación de nuestros hijos según su edad?

Según la etapa del ciclo vital en la que nos encontremos necesitamos diferentes nutrientes y en diferentes cantidades, así que constantemente debemos evaluar lo que comemos y lo que les damos a nuestros hijos; ellos crecen y cambian con rapidez. Esto quiere decir que la infancia es la fase donde tenemos más posibilidades de incorporar las maneras de alimentarse sanamente, identificando cuál es el reto que tenemos en cada etapa de su vida en cuanto a los hábitos alimenticios y cuáles son estas etapas:

- **Gestación.** En esta etapa la información que recibe la madre debe ser muy importante, dado que está alimentándose a sí misma y a su bebé y se prepara para la lactancia como alimento exclusivo del bebé durante sus primeros seis meses de vida. De ahí la importancia que asista a los controles prenatales en su EPS y a las capacitaciones que se hacen para tal fin. Cuando se requiera, es necesaria una consulta a un especialista en nutrición para que pueda orientar su caso de forma individual.

- **Lactantes.** (nacimiento - 2 años). Es importante saber que durante los primeros seis meses de vida la leche materna cubre TODAS las necesidades nutricionales del niño (incluyendo el agua) y no debemos darles nada más. Desde los seis meses y de forma progresiva, podemos ir suministrándoles diferentes alimentos hasta, después del año, haberle introducido todos los alimentos que hacen parte de la canasta familiar. El orden de inicio de cada alimento es orientado por el nutricionista o el pediatra. Es importante darle los alimentos en la consistencia adecuada según su edad y con la aparición de sus dientes. En esta etapa su crecimiento es acelerado pero no se debe exagerar con la cantidad de comida. Debemos estar seguros que está listo para comer cada alimento teniendo precaución con la aparición de alergias e intolerancias alimentarias.

- **Preescolares.** (2 - 5 años). en esta etapa ya pueden comer solos y algunos, ya van a la guardería. En esta época es importante continuar formando hábitos sanos de alimentación. Padres, madres, y cuidadores en general debemos conocer las normas de alimentación de la guardería y si guardan relación con las que existen en la casa, así mismo vigilar las prácticas higiénicas de este lugar. El desayuno debe continuar siendo la comida y el espacio más importante: dejarlos comer tranquilos, con suficiente tiempo y comiendo lo mismo que come el resto de la familia. En esta etapa debemos estar pendientes de los cambios alimentarios que se puedan presentar debido al cambio de entorno: del hogar a la escuela - por eso es mejor prepararles su lonchera en casa o verificar que el colegio cuente con un programa de escuela saludable donde se suministren loncheras o refrigerios saludables.

- **Escolares.** (6 - 11 años). En esta etapa los hijos experimentan, con más fuerza, la influencia de la publicidad de alimentos en los medios de comunicación, en especial de alimentos ultra-procesados o paqueticos, bebidas azucaradas y comidas rápidas, que son productos poco saludables, pero que para ellos resultan muy atractivos. En esta etapa, los niños y niñas tienen mayor libertad pues ya pueden comprar alimentos en la tienda escolar, es por esto que las acciones que el colegio implemente como oferta alimentaria deben ser muy estudiadas para que ellos puedan tener unas opciones saludables para escoger y comprar. Es una etapa muy difícil porque empiezan a comparar los alimentos que contienen las loncheras de sus compañeros o la compra que hacen en su colegio y pueden también surgirles confusiones con respecto a lo que se consume en casa.

Adolescentes. (12 a 18 años). Es una etapa de grandes cambios físicos, mentales y emocionales. Deben comer muy bien porque, necesitan más cantidad y calidad de nutrientes (como el calcio y el hierro), y otros muy específicos por su desarrollo hormonal, además de mucha energía por su crecimiento acelerado. Es la etapa donde nuestros hijos tienen más riesgos de presentar trastornos psicológicos asociados con la alimentación como: anorexia, bulimia, ortorexia, etc. Todos estos trastornos los podemos prevenir formando hábitos alimentarios sanos desde que son pequeños, estando muy atentos a los cambios de apetito y gustos por los alimentos, acompañándolos a comer y aclarando día a día sus inquietudes al respecto de su comida. Es una etapa en la que debemos tener mucha comunicación con ellos, en especial escucharlos. Es probable que quieran cambiar su forma de alimentarse y llevar un régimen, como ser vegetariano: hay que ayudarlos para que cuando tome una decisión en este sentido, lo hagan porque tienen toda la información al respecto e incluso el direccionamiento profesional adecuado. Es importante también controlar el consumo de productos como las bebidas energizantes que pueden generarles dependencia (su promoción y venta en Colombia es ilegal para menores de 14 años). Es un momento clave para mantener el refuerzo de cuidar la salud y el cuerpo a través de la alimentación.

Promoción

Aprendiendo a cocinar con nuestros hijos

Cocinar con nuestros hijos puede ser una gran experiencia para toda la familia. Podemos cocinar con ellos los fines de semana y así, les podemos transmitir la importancia de alimentarse bien, enseñándoles a tener respeto por los alimentos, a conocerlos y, conocer los diferentes ingredientes, el olor y el sabor de las especias, así como a valorar las cosas que son importantes para ellos, pasar tiempo juntos y a darles un espacio para comunicar sus inquietudes.

La regla de oro para protegerlos de cualquier accidente mientras cocinan es: nunca dejarlos solos en la cocina. Enseñarles las medidas de seguridad que deben tener con el manejo de la estufa, el horno, los cuchillos y en general los elementos que pueden causar un accidente, así como las medidas de protección como el uso de un delantal y los guantes para agarrar las ollas o instrumentos calientes.

Al comienzo podemos hacer platos fáciles como ensaladas y poco a poco, juntos padres e hijos, cocinar platos un poco más complejos pero prácticos y rápidos en su elaboración y cocción para que en un futuro próximo los puedan repetir. Aprendamos y disfrutemos de la cocina.

¡Nadie puede cocinar para nuestros hijos mejor que nosotros!

Una alimentación sana se logra comiendo pero también haciendo. Comer en familia sirve de vehículo para relacionarnos mejor, es una buena manera de involucrarnos en la vida de nuestros hijos porque nos exige estar al tanto de las necesidades alimenticias de cada uno de los miembros de nuestra familia, además de sus expectativas.

Consultar a un experto puede ser útil si tenemos dudas en algunos temas. Es importante también identificar sitios web con información científica seria, no siempre las experiencias de una sola persona en un portal de preguntas de Internet se pueden replicar en nuestros casos particulares. Recordemos que la información que encontremos puede contener algún sesgo o no ser imparcial. Crear un estilo propio de alimentación sana, prestando atención a las necesidades de cada uno de los integrantes de la familia es clave también para la identidad familiar.

¡Hagamos de la cocina el centro de nuestro hogar!

No nos preocupemos por no ser los cocineros expertos o tener las recetas típicas y correctas; inventemos y desarrollemos nuestra imaginación junto a nuestros hijos, convenzamos a nuestros comensales de que lo que estamos preparando es lo mejor del mundo.

¿Qué comprar?
¿Qué no comprar?
¿Cómo hacerlo fácil?

En Colombia es frecuente encontrar en los supermercados y plazas productos sanos, saludables, naturales y llenos de nutrientes. Podemos empezar por diferenciarlos de los demás productos en venta Por ejemplo:

¿Qué comprar?

- 🌱 Galletas: bajas en azúcar o sin "relleno", pues tienen menor contenido de azúcar y sal
- 🌱 Cereales integrales: elaborados con productos naturales, altos en fibra y sin adición de azúcares. El arroz integral es una buena opción.
- 🌱 Alimentos autóctonos: como la quinua, el chachafruto (un frijol), la guatila (cidra), los cubios, las habas, el chontaduro, el coco, Camu Camu, el Arazá, el Copoazú, etc.
- 🌱 Postres preparados en casa: al prepararlos reduzcamos la cantidad de azúcar, miel, panela, grasa o sal agregadas.
- 🌱 Especies y condimentos naturales
- 🌱 Escoger carnes blancas magras/bajas en grasa sin gordo o, el pollo y el pescado sin piel con el mínimo posible de grasa.
- 🌱 Yogures naturales

¿Qué no comprar?

- 🌱 Galletas con crema o azúcar añadida
- 🌱 Cereales refinados
- 🌱 Productos enlatados o encurtidos, si queremos arvejas, es mejor las frescas que las enlatadas
- 🌱 Dulces empacados: llenos de colorantes y saborizantes.
- 🌱 Productos de paquete altos en grasa y sodio con colorantes y saborizantes artificiales.
- 🌱 salsas, bases para salsas y adobadores empacados, caldos concentrados, sopas de paquete
- 🌱 productos lácteos con colorantes y saborizantes artificiales.

¿Cómo hacerlo fácil?

- 🌱 En caso de comprar productos empacados preferir los de tipo horneados y no fritos. Su consumo debe ser ocasional, debemos evitar que hagan parte de nuestra alimentación diaria.
- 🌱 Postres preparados en casa: al prepararlos reduzcamos la cantidad de azúcar, miel, panela, grasa o sal agregadas.

También es bueno aprovechar todas las partes de los alimentos para evitar el desperdicio: por ejemplo las hojas de las zanahorias las podemos utilizar como ingrediente para las sopas o cocidos; las cáscaras de las arvejas para las sopas; la cáscara de las papas, en todas sus variedades, también se puede utilizar para hacer rollitos en fritura o se apana con harina de trigo (o miga de pan), huevo y un cantidad pequeña de sal; las cáscaras de la naranja, la mandarina y el limón se utilizan como ralladura para agregarlas a las ensaladas, postres, dulces caseros, tortas, galletas, arroces, sopas y cremas, guisos para carnes, etc., entre otros. En general la mayoría de las cáscaras tienen una gran utilidad.

Escuelas saludables

Desde el año 1997, Colombia ha desarrollado la Estrategia Escuelas Saludables, respondiendo a sus obligaciones con la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el fin de mejorar la alimentación de niños y niñas, promocionar la salud, disminuir las cifras de desnutrición y en especial, en el siglo XXI, evitar la obesidad infantil y las enfermedades que surgen a partir de esta.

Esta estrategia facilita el desarrollo de aprendizajes favorables para la salud y para la vida, en un ambiente de respeto y democracia (MSPS, & OPS, 2006) ya que tiene como objetivo principal, la formación de hábitos y estilos saludables de vida en un entorno igualmente saludable. No solo es la alimentación, sino también la práctica del deporte, la recreación y la cultura, la convivencia, los espacios de paz, respeto y tolerancia, en el marco de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, bajo el enfoque de una educación basada en valores.

El entorno escolar es el espacio adecuado para que la población infantil y adolescente pueda formar mejores hábitos, que van a ser reforzados por el entorno familiar. De esta manera los niños, niñas y adolescentes serán capaces de identificar, seleccionar, comprar y consumir los alimentos más saludables para su dieta.

Lo que
dice la
Ley

¿Por qué se debe garantizar la alimentación sana a los niños, niñas y adolescentes?

El Plan Nacional de Desarrollo (2010 – 2014) concede especial relevancia a este grupo poblacional y dentro de este, por su especial vulnerabilidad y dada la importancia del desarrollo, los primeros 6 años de vida, pues se considera que diseñar e implementar una estrategia de Atención Integral a la Primera Infancia, se constituye como la inversión social con mayor tasa de retorno: al tener este grupo poblacional sano, los costos en salud son más bajos y los resultados en materia de educación van a ser mejores para proyectar un país con mejores condiciones de vida y productividad.

La evidencia nos dice que “la desnutrición antes de alcanzar los 6 años de edad se asocia a los problemas de diabetes y baja estatura; y un bajo peso al nacer aparece correlacionado con aumentos en la presión sanguínea, enfermedades pulmonares crónicas y otras cardiovasculares” (Departamento Nacional de Planeación, 2010).

Y Bejarano (2014) agrega que las estrategias mundiales recomendadas que estimulan el consumo de frutas y verduras, se fundamentan en la investigación la cual señala las ventajas en la calidad de vida. El consumo permanente de frutas y verduras en la dieta es una forma de prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Muchas sustancias de estos alimentos protegen órganos vitales como el corazón y el intestino, entre otros, y favorecen la respuesta inmunológica. Estas funciones son indispensables para mantener una excelente salud y bienestar nutricional.

En resumen, estamos hablando de la alimentación sana relacionada directamente con la calidad de vida de los seres humanos, de aquí surge la necesidad de empezar a actuar cuanto antes y desde que los niños están pequeños.

La alimentación sana y la Ley colombiana

La Constitución Política de Colombia en su artículo 44, expresa que:

*"Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, **la alimentación equilibrada**, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.*

La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores.

Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás."

Vemos entonces que el Estado debe darnos las herramientas técnicas para que podamos asegurar a los niños una "alimentación equilibrada". La herramienta técnica que tenemos en este momento es el resumen ejecutivo de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana las cuales promueven como patrón educativo el plato saludable para la familia colombiana.

Los trabajadores de la salud y los educadores en general tienen el deber de promover la alimentación, la salud y los buenos hábitos en diferentes entornos. Para los niños, niñas y adolescentes la escuela es el lugar adecuado para estos espacios de construcción de conocimiento en alimentación y nutrición. En el hogar, los padres de familia, a través de la consejería de los educadores y otros profesionales, pueden desempeñar un papel excelente para que sus hijos puedan tener y/o mejorar sus hábitos alimentarios.

Por otra parte, la misma **Constitución**, en el **artículo 68**, menciona que,

"Los padres de familia tendrán derecho de escoger el tipo de educación para sus hijos menores."

Esta es una manera democrática de que los padres no solamente busquen un colegio que promueva valores y enseñanza académica, sino también hábitos de alimentación y de vida que quieren que sean promovidos para sus hijos.

Por su parte, **el Código de la Infancia y la Adolescencia, reglamentado por la Ley 1098 de 2010** (reglamentada parcialmente por el Decreto 860 de 2010), en su **artículo 17. Derecho a la vida y a la calidad de vida y a un ambiente sano**, cita que

"Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente."

*La calidad de vida es esencial para su desarrollo integral acorde con la dignidad de ser humano. Este derecho supone la generación de condiciones que les aseguren desde la concepción cuidado, protección, **alimentación nutritiva y equilibrada**, acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado, recreación y vivienda segura dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano."*

Esta Ley hace énfasis en el Derecho a los alimentos. Su **artículo 24** ratifica que,

*"Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a los **alimentos** y demás medios para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral, cultural y social, de acuerdo con la capacidad económica del alimentante. Se entiende por **alimentos** todo lo que es indispensable para el sustento, habitación, vestido, asistencia médica, recreación, educación o instrucción y, en general, todo lo que es necesario para el desarrollo integral de los niños, las niñas y los adolescentes. Los **alimentos** comprenden la obligación de proporcionar a la madre los gastos de embarazo y parto."*

Este derecho se analiza de forma integral dado que no sólo es el alimento que hace que los niños, las niñas y los adolescentes puedan vivir sanamente, sino unas condiciones que lo favorezcan. El **artículo 27** especifica el "Derecho a la salud", el cual la define como: un estado de bienestar físico, psíquico y fisiológico y no sólo la ausencia de enfermedad.

Este Código, señala en su **artículo 39**, *Obligaciones de la familia*, en su numeral 5º, que la familia debe,

"Proporcionarles las condiciones necesarias para que alcancen una nutrición y una salud adecuadas, que les permita un óptimo desarrollo físico, psicomotor, mental, intelectual, emocional y afectivo y educarles en la salud preventiva y en la higiene."

A su vez, dentro de la verificación de la garantía de derechos, en su artículo 52, la autoridad competente deberá, de manera inmediata, verificar el estado de cumplimiento de cada uno de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes. En su numeral 2 obliga a verificar el estado de nutrición.

Es importante tener en cuenta que no se trata sólo de hacer una verificación del estado nutricional en las entidades de salud, sino en los sitios donde sea posible llevar a cabo esta garantía, con el personal idóneo para realizarlo, en este caso sería la escuela.

Ver Ley 1098 de 2010:

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=22106>

Ver Decreto 860 de 2010:

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=39177#0>

¿Quién debe garantizar la alimentación sana saludable en el país?

El Estado es el responsable inicial de garantizar la alimentación saludable en el país a través de la formulación de políticas públicas en el tema.

La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) que se reglamentó con el CONPES 113 de Marzo de 2009 (CONPES, 2008) hace referencia a:

- 🌱 Fortificar alimentos o mejorar el consumo de alimentos fuente de nutrientes ricos en calcio, hierro, vitamina A, ácido fólico y vitamina B 12, que son los micronutrientes más críticos para la población infantil.
- 🌱 Mejorar la disponibilidad y acceso a alimentos
- 🌱 Calidad e inocuidad es decir que estos alimentos estén libres de contaminantes para evitar enfermedades secundarias por su consumo
- 🌱 Aprovechamiento biológico: es decir que cuando se consuman, puedan absorberse adecuadamente por el cuerpo para su beneficio nutricional.

El Observatorio Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (OSAN), es el responsable de hacer seguimiento al cumplimiento de la política teniendo en cuenta los temas de:

- 🌱 La demanda, el consumo inteligente-asertivo,
- 🌱 La consolidación de mecanismos de etiquetado-rotulado,
- 🌱 Publicidad, advertencia, promoción y patrocinio de los productos nacionales e importados.
- 🌱 Ingreso de un buen número de alimentos ultra-procesados a través de los Tratados de Libre Comercio (TLC) con otros países y que este observatorio debe analizar dentro de sus funciones.

El Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, se compromete a que el grupo de niñez y adolescencia estará atendido a través de intervenciones educativas encaminadas a establecer hábitos alimentarios saludables, donde además se incentive la actividad física. Puntualmente en el aumento del consumo de frutas y verduras y en la reducción del consumo de productos con azúcar añadido, alimentos con alto contenido de sal/sodio, con preservantes y colorantes artificiales.

La Ley 1355 de 2009, en su Artículo 4o., señala que

"El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural impulsará una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través del establecimiento de mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola."

Adicionalmente la Ley 1355/209 en sus artículos 7º, 8º, 9º, 10º y 11º establece la regulación de los contenidos y requisitos de las grasas para ser mencionadas en el etiquetado de alimentos, como una medida de control de la obesidad y las enfermedades que se derivan de esta.

¿Cuál es la responsabilidad del Estado y de las escuelas en la alimentación sana?

La Ley 1355 de octubre de 2009 – por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención – en su artículo 4 dentro de las estrategias para promover una Alimentación Balanceada y Saludable, establece como acciones que “los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras”. De ahí la importancia que los entornos escolares tengan acciones para ofrecerlas y buscar estrategias para su consumo.

“Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:

Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.

Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.”

En cuanto a la regulación del consumo de alimentos y bebidas en centros educativos, esta misma Ley en su Artículo 11 determina que,

“las instituciones educativas públicas y privadas que suministren el servicio de alimentación de manera directa o a través de terceros, deberán ofrecer una diversidad de alimentos que cubran las necesidades nutricionales de su comunidad, siguiendo, entre otras referencias, las guías alimentarias del Ministerio de la Protección Social y del ICBF.

Parágrafo. las instituciones educativas públicas y privadas deberán implementar estrategias tendientes a propiciar ambientes escolares que ofrezcan alimentación balanceada y saludable que permitan a los estudiantes tomar decisiones adecuadas en sus hábitos de vida donde se resalte la actividad física, recreación y el deporte, y se adviertan los riesgos del sedentarismo y las adicciones. Además señala que para el desarrollo de esta estrategia podrán contar con el apoyo de las empresas de alimentos."

Ver Ley 1355 de 2009:

<http://web.presidencia.gov.co/leyes/2009/octubre/ley135514102009.pdf>

[Consultado 14/05/14](#)

El Plan Nacional de Desarrollo (2010 – 2014) contempla que:




"-Se desarrollará un Plan Decenal de Salud Pública, desde el enfoque de entornos saludables (escuelas, hospitales, universidades, empresas, municipios).

-En el marco de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional se reglamentará la Ley de Obesidad y se definirán criterios mínimos obligatorios para los restaurantes y tiendas escolares, en los cuales se deberá dar prioridad a la venta de frutas, verduras y alimentos saludables que determinen el ICBF y Ministerio de Educación Nacional como coordinadores de la estrategia.

-Será necesario que la política de estilos de vida saludables que desarrolle el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), considere acciones prioritarias en las instituciones educativas en articulación con el Ministerio de Educación Nacional (MEN), donde además deberá evaluarse la capacidad de las mismas para impartir instrucción en educación física de manera regular, como parte de la cátedra educativa y con personal calificado"

Este plan busca "lograr la equidad en salud y el desarrollo humano" de todos los colombianos y colombianas mediante ocho dimensiones prioritarias y dos transversales, que representan aquellos aspectos fundamentales, que por su magnitud o importancia se deben intervenir, preservar o mejorar, para garantizar la salud y el bienestar de todos los colombianos, sin distinción de género, etnia, ciclo de vida, nivel socioeconómico o cualquier otra situación diferencial.

El plan define la dimensión de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, como el conjunto de políticas y acciones intersectoriales, sectoriales y comunitarias que permiten garantizar el derecho a la alimentación sana con equidad en las diferentes etapas del ciclo de vida, a través de estrategias enmarcadas en los siguientes componentes:

-  Disponibilidad y acceso a los alimentos,
-  Consumo y aprovechamiento biológico,
-  Inocuidad y calidad de los alimentos.

Entre los desafíos que tiene este Plan, es abogar por el “acceso efectivo” a la “alimentación saludable y a una nutrición” “acorde a las necesidades” del “desarrollo biopsicosocial” de “los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos mayores”, conservando los “patrones culturales existentes”.

Ver documento del Plan Nacional de Desarrollo:
<http://www.osancolombia.gov.co/doc/pnsan.pdf>

¿Cuál es la responsabilidad de la empresa privada en la alimentación sana?

La Ley 1428 de 2011, el Estatuto del consumidor, independiente de que no se expresa sobre el tema de los alimentos, tiene como objetivos promover, proteger y garantizar la efectividad y el libre ejercicio de los derechos de los consumidores, así como amparar el respeto a su dignidad y a sus intereses económicos, uno de ellos es frente a los riesgos para su salud.

Complementando este tema, la Ley 1355 de 2009 en el párrafo de su Artículo 13, indica que

“Las empresas productoras, importadoras y comercializadoras de alimentos, trabajarán en conjunto con el Ministerio de la Protección Social y el ICBF para la elaboración y divulgación del material didáctico informativo y educativo, que incluya explicación sobre los contenidos nutricionales de los productos alimentarios y sus implicaciones en la salud, esto para un mejor y amplio conocimiento por parte de los consumidores.”

Esta misma Ley, en su Artículo 18, manifiesta que

“Las empresas productoras, importadoras y comercializadoras de alimentos que tengan establecidos programas de responsabilidad social empresarial, presentarán en sus informes periódicos aquellas actividades que hayan adelantado o promovido para estimular en la población colombiana hábitos de alimentación balanceada y saludable, prácticas de actividad física y prevención de las enfermedades asociadas a la obesidad.”

Entonces, la empresa privada tiene una función educativa, orientadora y de responsabilidad con el consumidor, que la debe asumir a través del cumplimiento de las normas, siendo transparente desde su publicidad e información al usuario, además de promover diferentes actividades sociales que puedan generar un impacto en la población que compra y consume los productos que elabora.

¿Qué dice la Ley sobre las el consumo de bebidas energizantes por parte de los niños?

El consumo de bebidas energizantes es otro aspecto que debemos trabajar con nuestros hijos pues actualmente muchas de estas son ingeridas de manera abusiva, con unos efectos secundarios indeseables en órganos como intestino, corazón, riñón, pulmón, músculos y cerebro. Entre las enfermedades que puede causar están "enfermedad cardiovascular, osteoporosis, hiperlipidemia e hipercolesterolemia. Existe un debate importante sobre los efectos en niños; algunos autores sugieren que por excesiva estimulación en sistema nervioso central puede presentarse hiperactividad. Algunos síntomas comunes de intoxicación son nerviosismo, inquietud, temblor, taquicardia, malestar gastrointestinal y en algunos casos la muerte" (Cote, Rangel, Sánchez, & Medina, 2011).

La Resolución 4150 de 2009, del Ministerio de Salud y Protección Social, por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos que deben cumplir las bebidas energizantes para consumo humano, indica en el artículo 10 estas *Prohibiciones Generales*:

- "Anunciar las bebidas energizantes como bebidas recuperadoras de líquidos y electrólitos, o como bebidas cuya función nutricional es el reemplazo de líquidos y electrólitos (Sodio, cloro y potasio).
- Anunciar las bebidas energizantes como productoras de bienestar o salud".

Adicionalmente, en su artículo 14, las *Leyendas exigibles en medios de publicidad*

"En cualquier medio de publicidad, las bebidas energizantes deben incluir:

- *Contenido elevado en cafeína, expresado en mg/100ml.*
- *La bebida energizante no previene los efectos generados por el consumo de bebidas alcohólicas.*
- *No se recomienda el consumo de bebidas energizantes con alcohol.*
- *Este producto solo podrá ser comercializado, expendido y dirigido a población mayor de 14 años*

Ver Resolución 4150 de 2009:

<https://www.invima.gov.co/images/Resolucion%204150%20de%202009%20Bebidas%20energizantes.pdf>

Es importante resaltar que de acuerdo a la Asociación Nacional de Anunciantes de Colombia (ANDA), el estado de la ponencia del Proyecto de Ley N°087 del 10 de Septiembre de 2013 "por medio del cual se prohíbe la venta y/o consumo a menores de edad de bebidas energizantes, se regula su comercialización", es negativo, por lo que el Proyecto se encuentra archivado.

Ir a: <http://www.andacol.com/index.php/normativa>

Importante también el uso y consumo de las bebidas hidratantes; no existe norma pública para su regulación, pero la Norma Técnica Colombiana (NTC) 3837, establece los requisitos y los ensayos que deben cumplir las bebidas hidratantes específicamente para la actividad física y el deporte.

En dicha NTC se determinan las cantidades máximas de azúcar y electrolitos como el sodio, el cloro, el potasio y el magnesio, entre otros, que deben contener las bebidas que están directamente implicadas con el proceso de hidratación que deben tener los deportistas o los que tienen una actividad física frecuente.

Ver NTC 3837: <http://tienda.icontec.org/brief/NTC3837.pdf>

¿Quién regula la publicidad y mercadeo de alimentos en el país?

El Decreto 975 de 2014, del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, reglamenta los casos, el contenido y la forma en que se debe presentar la información y publicidad dirigida a los niños, niñas y adolescentes en su calidad de consumidores.

Entre los deberes del anunciante (artículo 4º) es “evitar el uso de imágenes, textos, expresiones visuales o auditivas o representaciones que no correspondan a la realidad del producto en lo relacionado con su funcionamiento o características.” y “no deberá afirmar ni insinuar que el consumo de un alimento o bebida sustituye alguna de las tres comidas principales del día (desayuno, almuerzo y cena)”.

El Estatuto del consumidor, en su artículo 3º señala como uno de los derechos de los consumidores y usuarios, entre los que se encuentran los niños, niñas y adolescentes, el de recibir protección contra la publicidad engañosa.

Por su parte, la Ley 1355 de 2009 en su Artículo 12, señala que

“El Ministerio de la Protección Social a través del Invima creará una sala especializada, dirigida a regular, vigilar y controlar la publicidad de los alimentos y bebidas, buscando la protección de la salud en los usuarios y en especial de la primera infancia y la adolescencia, teniendo en cuenta lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), con respecto a la comercialización de alimentos en población infantil.”

De igual manera, esta misma Ley, en su Artículo 13 cita que,

"el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS) y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) adelantarán actividades educativas y acciones que propendan por ambientes saludables dirigidos a promover la alimentación balanceada y saludable de la población colombiana en especial de niños y adolescentes, haciendo énfasis en la generación de ambientes saludables. Para tales propósitos, el Ministerio y el ICBF atenderán los lineamientos de las Organizaciones Mundial y Panamericana de la Salud (OMS/OPS)."

Glosario

Alimento: Todo producto natural o elaborado que los seres vivos comemos y bebemos y nos aporta los nutrientes y la energía necesarios para todos nuestros procesos biológicos.

Alimentos orgánicos: Son aquellos que se han cultivado sin el uso de agroquímicos (pesticidas y fertilizantes de síntesis) o no han sido tratados en su cosecha y pos-cosecha con aditivos sintéticos. Este tratamiento contribuye a mantener y mejorar los suelos y los ecosistemas en que se cultivan y a ser muy sanos para quienes los consumen. En Colombia, estos alimentos son más costosos.

Alimentos refinados: El refinamiento consiste en reducir ciertas partes del alimento para que sea más fácil de digerir. Sin embargo, este procedimiento ocasiona la pérdida de sustancias muy importantes como la fibra y algunas vitaminas y minerales (por ejemplo, el azúcar blanco).

Anorexia nerviosa: Es una enfermedad psicológica relacionada con un trastorno de la conducta alimentaria psicológica que se manifiesta con por un rechazo a la comida por y un miedo obsesivo a engordar. Las personas que sufren de esta condición tienen una imagen distorsionada de su cuerpo, viéndose siempre con mucho más peso del que realmente tienen. Suele ser más común en mujeres que en hombres.

Bulimia: Es una enfermedad psicológica relacionada con un trastorno de la conducta alimentaria psicológica que se manifiesta con las ganas desmesuradas de comer. Las personas que sufren de esta condición comen en exceso y luego toman medidas drásticas como inducir el vómito o ingerir laxantes para evitar ganar peso.

Colesterol: Es un tipo de grasa presente en alimentos de origen animal (por ejemplo en los huevos). Se requiere en pequeñas cantidades en la alimentación por las funciones tan importantes que tiene en nuestro metabolismo, en especial durante el crecimiento.

Comida chatarra: La comida que carece de nutrientes y con alto contenido de grasas saturadas, sal y azúcares refinados, aditivos químicos. Esta comida nos provee más energía de la que el organismo es capaz de absorber, almacenándose así como grasa. Aquí encontramos los paquetes, las comidas rápidas, gaseosas, bebidas azucaradas, entre otras.

Comida rápida: Aquella que podemos comprar lista para el consumo, generalmente elaborada por la industria, también encontrada en establecimientos públicos y son de atención inmediata tales como las hamburguesas, pizzas, tacos, etc.

Dieta: Término utilizado para describir todo lo que consumimos durante el día normal, no necesariamente se refiere al régimen con el que nos alimentamos para perder peso.

Grasas trans: Son las grasas que se forman cuando el aceite líquido se transforma en sólido al agregarle hidrógeno. Este proceso sirve para incrementar la vida útil de los alimentos. Así se obtienen grasas para freír muy útiles en la industria alimentaria. Se consideran malas para la salud porque aumentan el colesterol de baja densidad y los triglicéridos aumentando el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Grasas saturadas: Grasas que se obtienen de alimentos de origen animal, de las preparaciones fritas y de alimentos procesados y ultra-procesados que requieren de la grasa para su elaboración.

Metabolismo: Es el conjunto de procesos químicos y físicos que lleva a cabo el cuerpo para transformar los alimentos en energía útil para nuestras actividades del día a día.

Nutriente: Nutriente es toda sustancia química encontrada dentro de los alimentos y que tiene una función específica dentro del cuerpo humano. Los principales nutrientes son las proteínas, los carbohidratos, las grasas, vitaminas y minerales.

Obesidad: Es una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación excesiva de grasa y se manifiesta por un peso y volumen corporal por encima de lo normal. Puede ser causada por los malos hábitos alimenticios, y escasa o poca práctica de ejercicio físico. También puede ser causada por otras enfermedades o por estados metabólicos anormales. La obesidad es causas directas de enfermedades de corazón, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, enfermedades del colon, entre otras. Todas estas condiciones generadas a partir de la obesidad han aumentado considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

Ortorexia: Es una enfermedad psicológica relacionada con un trastorno de la conducta alimentaria caracterizada por la una obsesión de consumir siempre y únicamente comida saludable. La desnutrición puede ser una consecuencia para las personas con esta condición.

Vegetariano: Persona que en su dieta o alimentación diaria decide basarse en el consumo de alimentos de origen vegetal. Puede incluir productos de origen animal como los huevos, leche y sus derivados como quesos, kumis, etc. pero evita las carnes en general.

Vegano: Persona que no consume ningún alimento de origen animal, como por ejemplo miel, carnes rojas ni blancas, leche de vaca, huevos de gallina u otras aves, queso, y su filosofía se basa en hacer el menor daño a los seres vivos, al medio ambiente y/o cumplir convicciones religiosas.

Links y Bibliografía

Links y bibliografía recomendada

Links

- Guía práctica para presentar los alimentos de forma divertida para los niños: <http://www.consumer.es/web/es/bebe/ninos/2012/10/12/213691.php>
- Fundación Escuela Médica para Padres: <http://www.escuelamedicaparapadres.org/alimento.html>
- Información de interés y encuentro para personas interesadas en la comida saludable: www.slowfood.com
- Programa Nacional Peruano de Alimentación Escolar: <http://www.qaliwarma.gob.pe/>
- Centro de Estudios de Nutrición del autor T.C. Campbell: <http://nutritionstudies.org/>
- Página de información actualizada de comida saludable de Andrew Schneider: <http://thefoodwatchdog.com/about/>
- Organización de consumidores orgánicos: <http://www.organicconsumers.org/aboutus.cfm>
- Lineamiento técnico nacional y en el plan decenal de salud pública (Colombia): <http://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Documents/dimensiones/Documento-completo-PDSP.pdf>
- Estrategia nacional para la reducción del consumo de sal (Colombia): http://www.hablemosclaro.org/Repositorio/biblioteca/b_285_Estrategia_de_reduccion_de_sal_formato_oficial_Colombia.pdf
- Guía para los consumidores sobre rotulado nutricional de alimentos envasados del Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia): <http://www.minsalud.gov.co/Normatividad/Proyecto%20Resoluci%C3%B3n%20-Gu%C3%ADa%20Etiquetado%20en%20Colombia.pdf>

Bibliografía recomendada

- Adria, F., Fuster, V., & Corbella, J. (2010). *La cocina de la salud. El manual para disfrutar de una vida sana*. Bogotá: Planeta.
- Aihara, H. (1986). *Acid and Alkaline*. California: George Oshawa Foundation.
- Bradford, M. (2006). *La Alimentación de nuestros hijos. Crecer con salud y vitalidad*. Editorial Océano Ámbar.

- Campbell, T.C., & Jacobson, H. (2012). *Whole: Rethinking the Science of Nutrition*. BenBella Books Inc.
- Castro, J. (1975). *Manual práctico de alimentación racional y crudívora*. Valencia: Ediciones Castro.
- García Arnaiz, M. (2002). *Somos lo que comemos*. Barcelona: Editorial Amel.
- Cote M., M., Rangel G., C, Sánchez T., M, & Medina L., A. (2011). Bebidas energizantes: ¿hidratantes o estimulantes? *Revista de la Facultad de Medicina – Universidad Nacional de Colombia*. Tomado de <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/26461/38956>
- Landaburu, E. (2001). *Cuídate Compa. Manual para la autogestión de la salud*. Navarra: Txalaparta.
- López García, D., & López López, J.A. (2003). *Con la comida no se juega. Alternativas autogestionarias a la globalización capitalista desde la agroecología y el consumo*. Madrid: Editorial Traficantes de Sueños.
- McKeith, G. (2011). *Eres lo que comes*. Planeta.
- Montagut, X. (2009). *Del campo al plato*. Barcelona: Editorial Icamá.
- Ortiz Ruiz, H. Las batallas de la alimentación (pg. 33-40). En Corporación Canal Universitario de Antioquia y Corporación Amor al Niño Cariño. (2014). *1, 2, 3 x mí. Crianza en los nuevos tiempos*. Medellín: Lito Imprint Artes Gráficas.
- Peleteiro, J. (nd). *Alimentación y salud integral*. Barcelona.
- Pitchford, P. (nd). *Healing with Whole Foods*. North Atlantic Books.
- Remartinez, R. (1969). *Vitalidad y alimentación racional*. Barcelona: Editorial Cymys.
- Robin, M.M. (2008). *El mundo según Monsanto. De la dioxina a los OGM: una multinacional que les desea lo mejor*. Editorial Península.
- Rojas, S. (2012). *Sana Mente*. Bogotá: Aguilar
- Rojas, S. (nd). *Desintoxícate. Una guía para limpiar tu cuerpo, mente y energía*. Bogotá: Planeta.
- Shiva, V. (2003). *Cosecha robada. El secuestro del suministro mundial de alimentos*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Uribe, P. (2001). *La dieta de Matusalén. Recetas de Matusalén*. Bogotá: Planeta.
- Valpiana, T., & Parona, M. (nd). *El niño vegetariano*. Editorial RBA Libros, S.A.
- Yutang, L. (1999). *La importancia de vivir*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana S.A.
- Zamora, P., & Cano Valverde, M.C. (1996). *La Alimentación infantil natural. Guía completa de nutrición infantil, recetas desde la lactancia a la edad escolar*. Barcelona: Integral.

Bibliografía

- Bejarano J, & Guerra H. (2014). *Consumo de frutas y hortalizas y su relación con la promoción de la salud*. Bogotá: Asohofrucol. Tomado de: <http://www.asohofrucol.com.co/>
- Congreso de la República. (1994). *Ley 115 de Febrero 8 de 1994*. Tomado de: http://www.oei.es/quipu/colombia/Ley_115_1994.pdf
- Consejo Nacional de Política Económica Social (CONPES). (2008). *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN)*. Tomado de: https://www.minagricultura.gov.co/Normatividad/Conpes/conpes_113_08.pdf
- Departamento Nacional de Planeación. (2010). *Bases del Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014*. Tomado de http://www.cna.gov.co/1741/articles-311056_PlanNacionalDesarrollo.pdf
- Haire – Joshu, D., Elliott, M.B., Caito, N.M., Hessler, K., Nanney, M.S., Hale, N., Boehmer, T.K., Kreuter, M., & Brownson, R.C. (2008). High 5 for Kids: The impact of a home visiting program on fruit and vegetable intake of parents and their preschool children. *Preventive Medicine*, 47 (1): 77-82
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2013). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana mayor de dos años 2013. Resumen ejecutivo*. Tomado de: http://issuu.com/icbfcolumbia/docs/guia_alimentaria_digital
- Instituto Nacional de Vigilancia de Alimentos y Medicamentos (INVIMA). (2011). *Resolución 333 – Febrero 10/2011*. Tomado de https://www.invima.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=534:resolucion-333-febrero-102011&catid=110:resoluciones-2011&Itemid=158
- Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2013). *Lineamiento Técnico Nacional para la Promoción de Frutas y Verduras. Estrategias para el aprovisionamiento, manejo, expendio y promoción del consumo de frutas y verduras*. Tomado de: <http://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/LINEAMIENTOS%20TECNICOS%20NACIONALES%20F.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), & Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2006). *Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables. Escuela Saludable y Vivienda Saludable*. Tomado de: <http://www.col.ops-oms.org/publicaciones/lineamientos.pdf>

- Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), Acción Social, Unicef, & Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas (PMA). (2009). *Guía para los consumidores sobre rotulado nutricional de alimentos envasados*. Tomado de:
http://huila.gov.co/documentos/2012/Salud/Nutricion_Ok/ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE/MANUALES%20ROTULADO%20NUTRICIONAL/GUIA%20CONSUMIDOR/GUIACONSUMIDOR.pdf
- Nonoal Zacamo, E. (2011). Factores familiares asociados a conductas de riesgo alimentarias en adolescentes del CCH Vallejo. *Tesis de Maestría Facultad de Medicina. Universidad Nacional Autónoma de México*. Tomado de:
http://132.248.9.195/ptb2011/abril/0668133/0668133_A1.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2008). Prevención y control de las enfermedades no transmisibles: aplicación de la estrategia mundial. *61ª Asamblea Mundial de la Salud. Punto 11.5 del orden del día provisional*. Tomado de:
http://www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/A61/A61_8-sp.pdf
- Profamilia, Instituto Nacional de Salud, ICBF, & Ministerio de la Protección Social. (2010). *Resumen Ejecutivo ENSIN 2010*. Tomado de
<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/NormatividadC/ENSIN1/ENSIN2010/Resumenfi.pdf>
- Gempeler, J., & Rodríguez, M. (2009). *Cuando tu forma de comer se convierte en un problema*. Bogotá: Ediciones B.

Autores

Este Kit debe ser citado de la siguiente manera:

Abreu, M., Bejarano, J.J., & Camacho, C. (2014). Kit PaPaz para la promoción de una alimentación sana y un cuerpo saludable. ICBF - Red PaPaz. Disponible en: www.redpapaz.org/alimentacionsana

Autorizamos que las personas o entidades que quieran utilizar este material lo hagan siempre reconociendo a la obra inicial y que lo marquen así:



Reconocimiento – Compartir Igual (by-sa): No se permite el uso comercial de la obra y de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

Autores intelectuales:

Marcela Abreu

Su oficio es la cocina, lleva 30 años aprendiendo y enseñando a cocinar. Tiene un profundo interés porque los alumnos aprendan a cocinar con un sentido de la responsabilidad frente al planeta, su salud y la de los demás pues dice que saber cocinar es una herramienta fundamental para vivir. Trabaja con alimentos principalmente de origen vegetal, cultivados y producidos de una manera natural; en lo posible colombianos.

John Jairo Bejarano Roncancio

Nutricionista – Dietista y Coach Ontológico, Especialista en Gerencia de Servicios de Salud. Master en Educación y candidato a Doctor en Nutrición. Es profesor asociado del Departamento de Nutrición Humana de la Universidad Nacional de Colombia. Tiene experiencia profesional en gerencia y consultoría de proyectos nacionales y distritales en alimentación y nutrición. Autor de diferentes artículos académicos y libros publicados a nivel nacional e internacional.

Carolina Camacho Mackenzie

Nutricionista – Dietista de la Pontificia Universidad Javeriana de Colombia. Tiene más de 25 años de experiencia en salud nutricional, siendo su principal enfoque la pérdida de peso y el fomentar hábitos alimentarios saludables. Es Coach en salud y nutrición del Integrative Nutrition Institute en Estados Unidos.

Gráficas y Diseño:

Ana María Piñeros

Agradecemos a las siguientes personas quienes dieron valiosos comentarios a versiones previas de este Kit:

Carolina Piñeros Ospina, Viviana Quintero y Ana María Restrepo Sáenz (Red PaPaz)

Zulma Arias Hernández (ICBF)

Martha Patricia Rojas (Instituto Nacional de Cancerología)

Martha Heredia (Profesional Independiente)

Juanita Gempeler y Maritza Rodríguez (Grupo Equilibrio)

Claudia Lizeth Godoy Moreno, Claribel Norato Rodriguez y Ana Patricia Heredia Vargas (Ministerio de Salud y Protección Social).

Agradecemos a los siguientes profesionales y entidades que donaron su valioso trabajo para este Kit:

John Jairo Bejarano

Carolina Camacho (Doctora Gourmet)

Fundación Colombiana del Corazón



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
AV Cr. 68 N°64C-75 Sede de la Dirección General
PBX 81)4377630 Bogotá
Línea gratuita nacional ICBF 01 8000 91 8080
www.icbf.gov.co