

Guías Alimentarias para la Población Colombiana



Proceso de ajuste y validación
2013

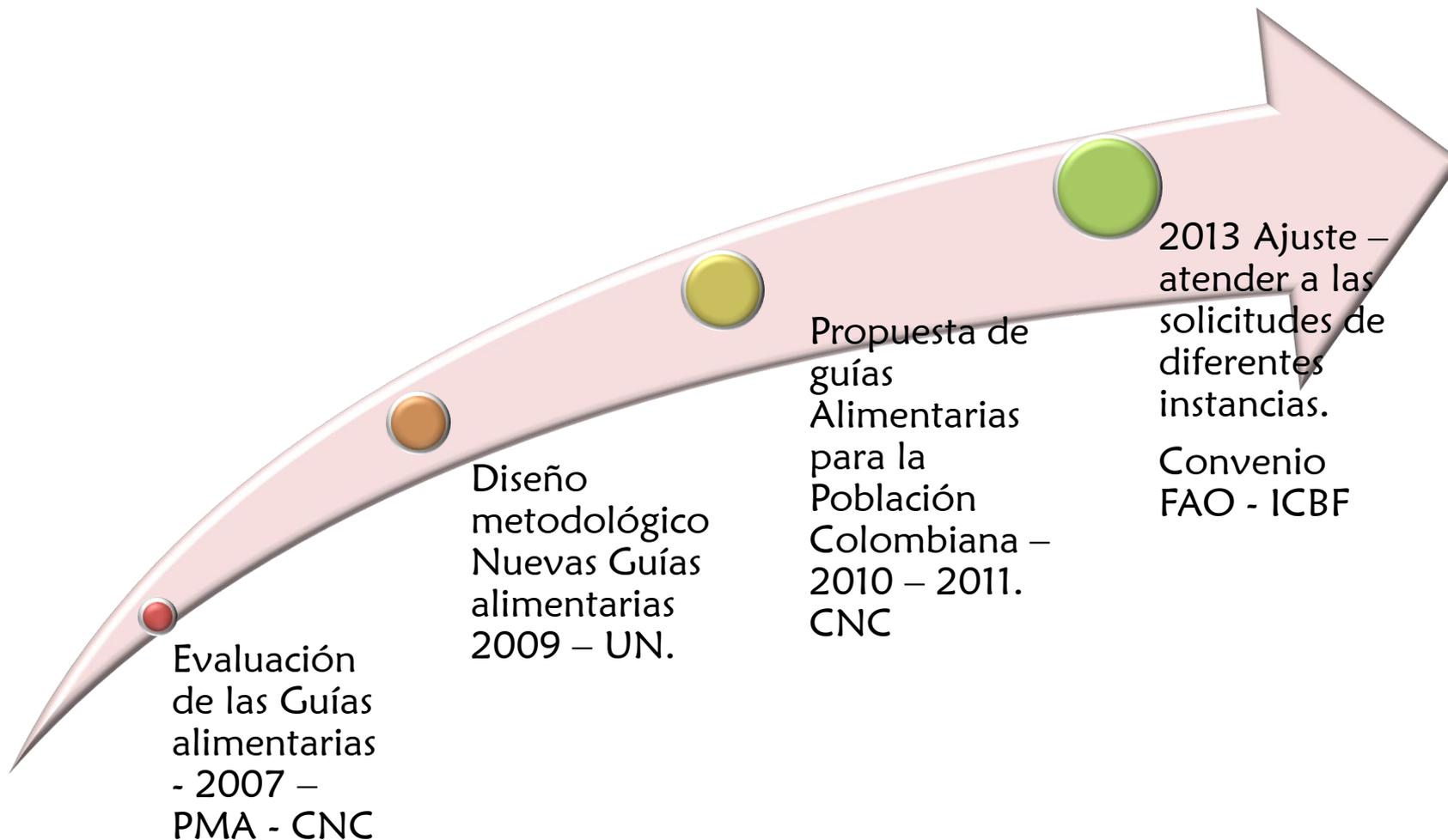


Instituto Colombiano
de Bienestar Familiar
Cecilia de la Fuente de Lleras



**PROSPERIDAD
PARA TODOS**

• Antecedentes



• Características principales del proyecto



Validación:

- Del proceso desarrollado para la construcción en 2010.
- Revisión de los temas de discusión sobre los documentos y recomendaciones resultantes del proceso de actualización realizado por el Instituto, durante los años 2010 y 2011.

Atender las observaciones de:

- La Industria de Alimentos y Bebidas, representada por la Cámara de Alimentos y Bebidas de la Asociación Nacional de Industriales - ANDI
- Las asociaciones gremiales de Nutrición y la academia representada por la Asociación Colombiana de Facultades de Nutrición, ACOFANUD – ANDUN – Asociación Colombiana de Nutrición Clínica.
- El Ministerio de Salud y Protección Social.



• Temas a revisar



- Concepto de densidad de nutrientes
- Conformación de los grupos de alimentos
- Modelación de Patrones Alimentarios
- Recomendación del consumo de huevo
- Recomendación de consumo de leche baja en grasa para la población mayor de 2 años de edad
- Recomendación de disminución del consumo de bebidas azucaradas
- Inclusión del agua en el icono de las Guías Alimentarias
- Diseño del ícono de las Guías Alimentarias



COMITÉ TECNICO NACIONAL DE GUIAS ALIMENTARIAS

- **LIDERADO POR:** Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
- Ministerio de Salud y Protección Social
- Ministerio de Educación Nacional
- Ministerio de Agricultura y Desarrollo Social
- Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible
- Ministerio del Interior
- Ministerio de Cultura
- Departamento para la Prosperidad Social: DPS
- Instituto Nacional De Salud: INS
- Departamento Administrativo de Ciencia Tecnología e Innovación: Colciencias
- Universidad Nacional de Colombia
- Pontificia Universidad Javeriana
- Universidad de Antioquia
- Instituto Von Humboldt
- Fundación Colombiana de Obesidad: FUNCOBES
- Asociación Colombiana de Facultades de Nutrición y Dietética: ACOFANUD
- Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas: ACODIN
- Asociación de Ex Alumnos de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Colombia: ANDUN

Con la cooperación técnica de la Organización de las Naciones Unidas Para La Alimentación y la Agricultura - FAO

Y el apoyo de la Organización Panamericana de la Salud

Respecto de las Guías:

- Basadas en alimentos
- Para población sana, mayor de dos años, orientada a la prevención de la malnutrición y enfermedades asociadas a la alimentación inadecuada.
- Considerando del concepto de Dieta Sostenible
- Basada en la evidencia científica

Respecto del contexto:

- Reconocimiento del carácter pluriétnico y multicultural del país
- Reconocimiento del país como una Región Biodiversa – relación - alimentación en el marco de servicios ecosistémicos.

• MARCO METODOLOGICO



Construcción colectiva:

Participación de todos los actores que tienen que ver con la alimentación, nutrición y SAN.

Respaldo de la academia y las agremiaciones del sector

Sin presencia de la industria – conflicto de intereses

Decisiones tomadas por consenso a partir de las discusiones y el debate.

Plan de trabajo que orientó las acciones del Comité, con una Secretaría Técnica, en cabeza de FAO.

Acompañamiento técnico de expertos internacionales



• Proceso de revisión y actualización 2013



PRIMER MOMENTO

CONFORMACION
DEL CTNGA -

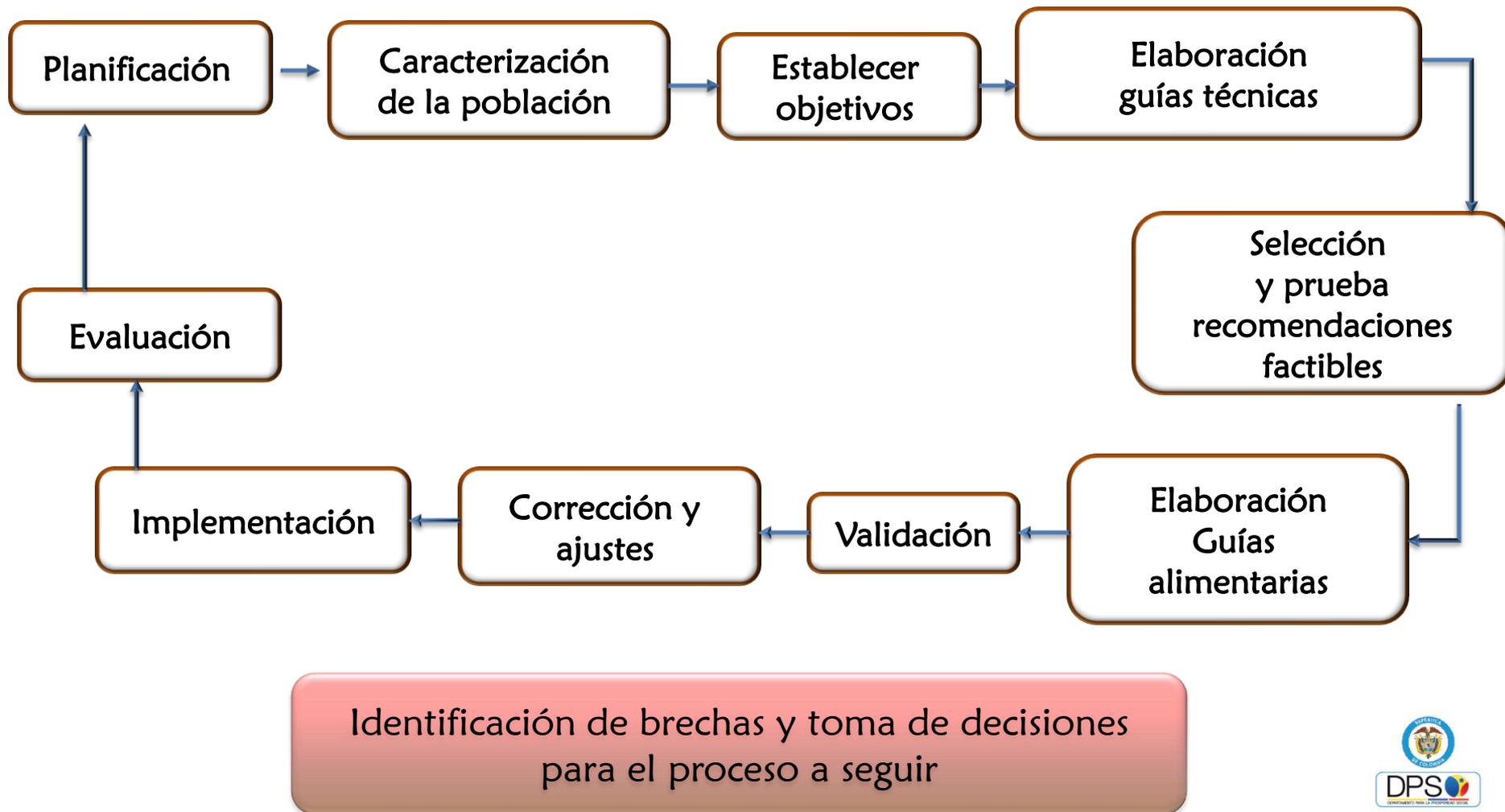
ESTABLECIMIENTO
PLAN DE TRABAJO

DIAGNÓSTICO
DEL PROCESO
REALIZADO EN
2010



PROSPERIDAD
PARA TODOS

Diagnóstico: Basado etapas en el proceso de construcción (modelo FAO / OMS).



Proceso de revisión y actualización 2013



BIENESTAR
FAMILIAR

SEGUNDO MOMENTO

BÚSQUEDA DE EVIDENCIA CIENTÍFICA
– Basado en preguntas definidas por problemas nutricionales en Colombia y nutrientes críticos

ELABORACIÓN DE GUIAS E ICONO

VALIDACIÓN CON LA COMUNIDAD

APOYO

INS REGIONALES ICBF

GUAJIRA
SUCRE
CASANARE
BOGOTÁ
CHOCO
VALLE
TOLIMA



DPS
DEPARTAMENTO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL

PROSPERIDAD
PARA TODOS

• Evidencia Científica (apartes...)



Evidencia fuerte y consistente, indica que los niños y los adultos que ingieren comidas rápidas tienen un mayor riesgo de ganancia de peso, sobrepeso y obesidad. La relación documentada más fuerte entre la ingesta de comidas rápidas y la obesidad se ha encontrado cuando se consumen una o más comidas rápidas por semana.



Por cada aumento de 12 onzas en el consumo de bebidas azucaradas, hay un incremento 0,12 a 0,22 Kg de peso en un año entre los adultos.

• Evidencia Científica (apartes...)



El Consumo diario de leche y productos lácteos disminuye entre el 8-13% el riesgo de hipertensión arterial.



Un mayor consumo diario de productos lácteos en niños entre 3 y 6 años de edad se asocia con un menor índice de masa corporal (IMC); y con un menor porcentaje de grasa corporal en niños de 10 a 13 años.



El consumo de 1 huevo al día no incrementa el riesgo de enfermedad coronaria o accidente cerebro-vascular.

• Proceso de revisión y actualización 2013



TERCER MOMENTO

AJUSTE FINAL DE
MENSAJES DE LAS
GUIAS
ALIMENTARIAS

DEFINICION DE
LOS GRUPOS DE
ALIMENTOS

DEFINICION DE
METAS
NUTRICIONALES Y
ELABORACIÓN DEL
PATRON
ALIMENTARIO



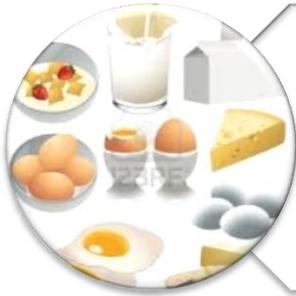
• Productos: Mensajes Educativos – GABAS 2013



BIENESTAR
FAMILIAR



1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el “Plato saludable de la familia Colombiana”.



2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consume diariamente leche o 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.



DPS
DEPARTAMENTO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL

PROSPERIDAD
PARA TODOS



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.



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.

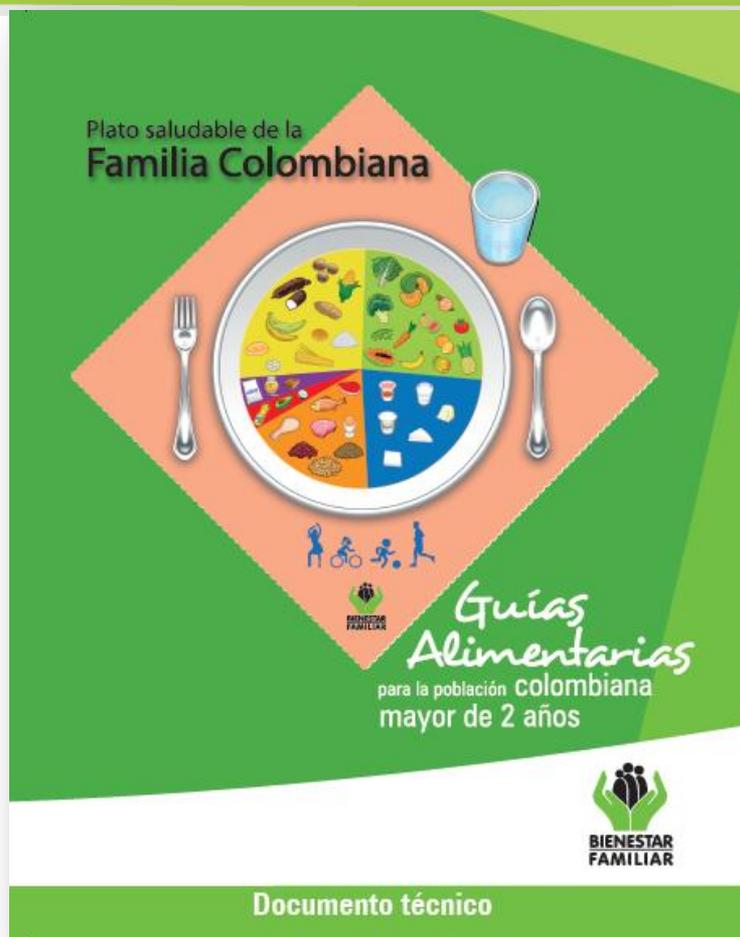


9. Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

Plato saludable de la **Familia Colombiana**



• Productos: Documento Técnico – GABAS 2013



Con la participación técnica de:



Gobierno de COLOMBIA



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD



ANDUN



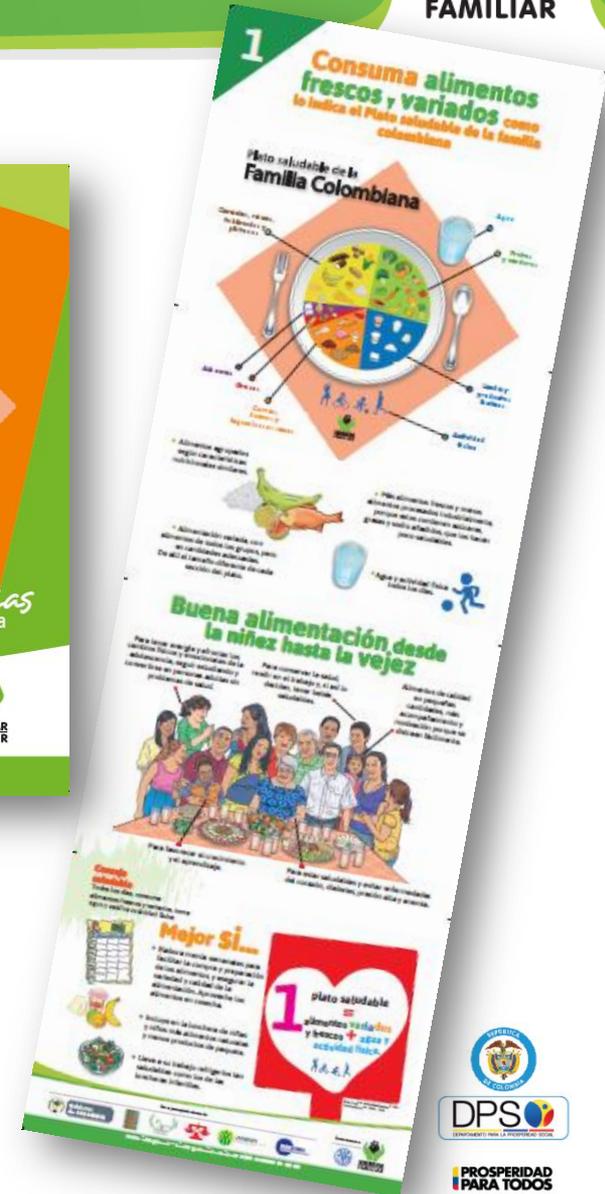
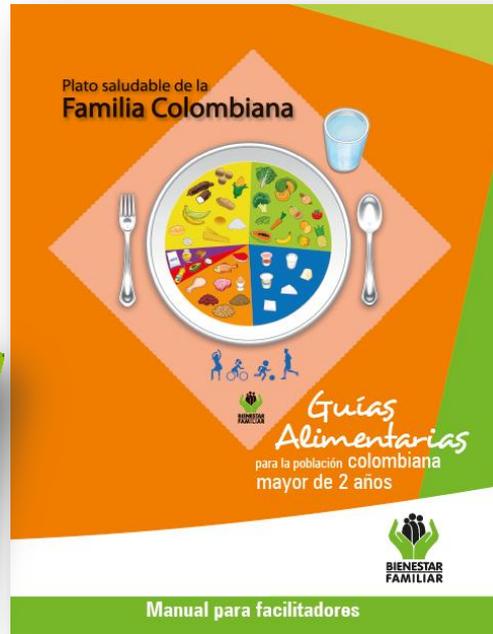
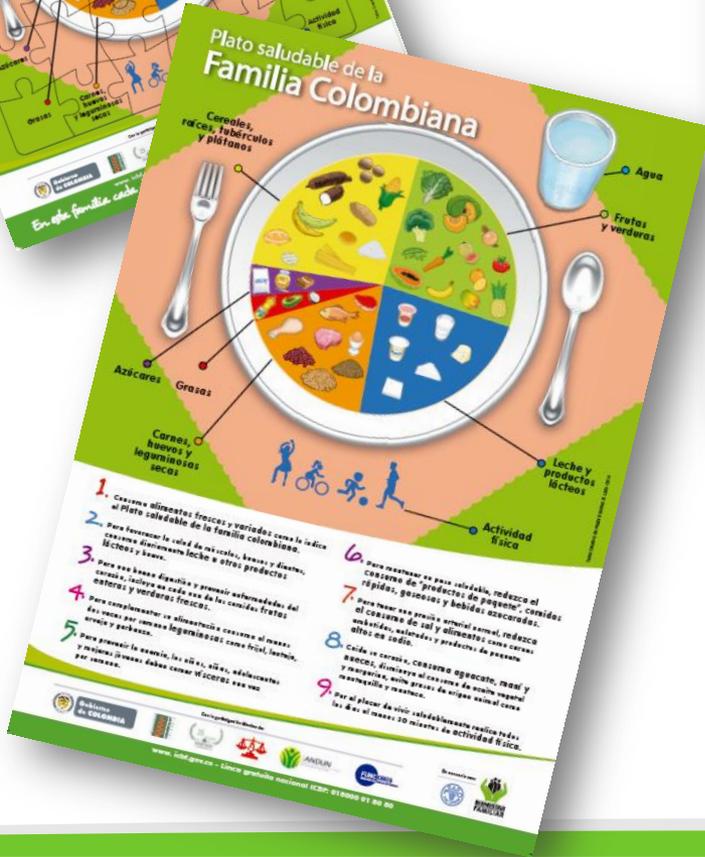
FUNCOBES

En convenio con:



Productos: Propuestas Material Educativo

- GABAS 2013



• Qué sigue?



FORMACIÓN

- Formal: en los programas de formación tanto en básica, como pregrado y posgrado
- No formal: en la formación agentes comunitarios

APROPIACION Y USO.

- Como una herramienta para orientar la Educación Alimentaria y Nutricional, desde las entidades que conforman el CTNGA
- Como una herramienta para orientar decisiones de política pública frente a la alimentación y nutrición en diferentes ámbitos.
- Como herramienta de consulta para la población en general.

Con un enfoque participativo, multidisciplinario y multisectorial en el que se reconocen las dificultades y complejidades de cambiar la conducta alimentaria.





Gracias!



**BIENESTAR
FAMILIAR**



**PROSPERIDAD
PARA TODOS**