

Guías Alimentarias 2011

HABITOS DE ALIMENTACION SALUDABLE

OCTUBRE 2011



Centro Nacional de Consultoría.com



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



Antecedentes

2000

Guías Alimentarias para la población mayor de 2 años y Guías alimentarias para la población menor de 2 años.

2004

Guías Alimentarias para gestantes y madres lactantes.



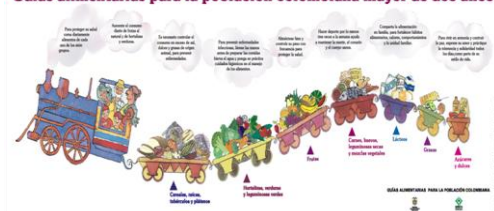
2008

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF y el Programa Mundial de PMA, realizaron su evaluación contratando al Centro Nacional de Consultoría – CNC.

2009

ICBF, el Ministerio de la Protección Social - MPS con el apoyo del Programa Mundial de Alimentos desarrollaron la metodología de actualización de las Guías y el primer ajuste con base en los resultados de la evaluación, actividad desarrollada por la Universidad Nacional de Colombia.

Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años



Centro Nacional de Consultoría.com



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



Programa Mundial
para todos



Ministerio de la Salud



BIENESTAR
FAMILIAR

Elementos del desarrollo: Metodología ensamblada por la Universidad Nacional.

Identificación de nuevos trastornos del bienestar nutricional



ENSIN 2005 y ENSIN 2010

Identificación de recomendaciones técnicas para prevenir o aminorar los trastornos del bienestar nutricional



Todas las recomendaciones se respaldan “fuerte” evidencia científica

Modelación de patrones alimentarios deseables



Se contrasta el patrón alimentario actual ENSIN 2005 con el resultante de aplicar tanto las metas nutricionales como las recomendaciones técnicas, y se convierte en el HORIZONTE ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL

Construcción de instrumentos educativos que lleven la adopción de hábitos alimentarios saludable



Las Guías : CONDUCEN A CAMBIOS EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS QUE GRADUALMENTE NOS ACERQUEN AL HORIZONTE NUTRICIONAL



Centro Nacional de Consultoría.com



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



Propiedad para todos



Bienestar Familiar



BIENESTAR FAMILIAR

¿QUÉ PROBLEMAS QUEREMOS AYUDAR A RESOLVER?

GUÍAS ALIMENTARIAS
PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA



**Trastornos del bienestar nutricional, nivel
de actividad física y situación de la seguridad
alimentaria en Colombia**



Centro Nacional de Consultoría.com



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

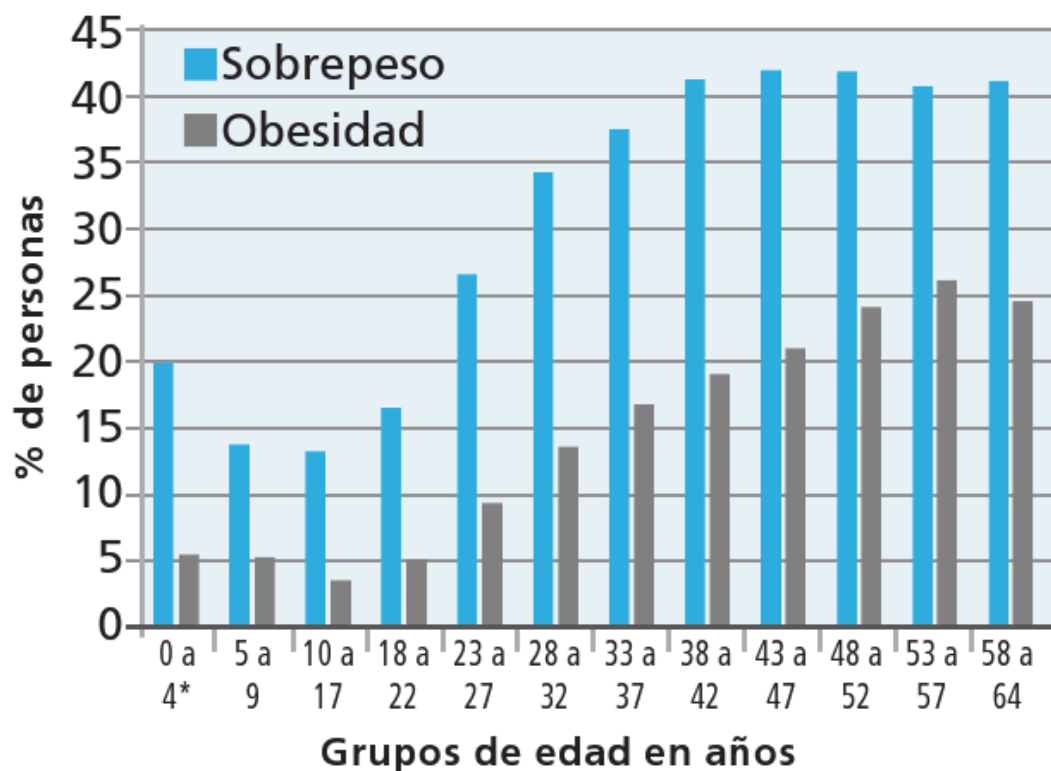


BIENESTAR
FAMILIAR

PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad son la expresión de un desequilibrio entre la ingesta de energía proveniente de los alimentos y la que se gasta en los procesos metabólicos y la actividad física.

Gráfica 2-2 Prevalencia de sobrepeso y obesidad por grupos de edad de 0 a 64 años.



SOBREPESO, OBESIDAD Y ENFERMEDADES CRONICAS NO TRASMISIBLES

Relacionados la alimentación y la inactividad física.

Alta prevalencia de sobrepeso y obesidad con tendencia al aumento y baja actividad física (ENSIN)

Alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) con tendencia al aumento.



PREVALENCIA DE ANEMIA Y ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO EN NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 18 AÑOS Y MUJERES NO GESTANTES DE 18 A 49 AÑOS

Edad	% Anemia	% Con anemia y deficiencia de hierro
0	59,7	No Aplica
1	29,0	9,1
2	18,1	3,0
3	13,2	1,1
4	11,1	0,2
5	16,5	0,9
6	10,7	0,2
7	8,7	1,6
8	6,9	0,4

La anemia y la deficiencia de hierro en los dos primeros años de vida está probablemente asociada a los bajos niveles de lactancia materna exclusiva por 6 meses (180 días) y a la alta prevalencia de niños a los que no se ofrece alimentos fuentes de hierro o coadyuvantes en su absorción.

Edad	% Anemia	% Con anemia y deficiencia de hierro
9	6,0	0,2
10	6,0	0,3
11	6,4	0,5
12	4,2	0,7
13	17,7	5,5
14	11,4	5,2
15	8,7	3,9
16	7,3	3,2
17	7,2	3,1
18-29 (solo mujeres)	6,6	2,9
30-49 (solo mujeres)	10,3	6,4

Se observó una prevalencia de anemia generalizada, pero muy acentuada en los dos primeros años de vida, en los adolescentes de 13 a 17 años y en las mujeres en gestación **de 17.9%**

ANEMIA, OSTEOPOROSIS, DEFICIENCIA DE ZINC, DEFICIENCIA DE VITAMINA A

Las deficiencias
de
micronutrientes
y obesidad

Alimentación
de alta
densidad
energética y
baja densidad
de nutrientes

Alta prevalencia de anemia (ENSIN) con variaciones muy amplias de las cifras de prevalencia en tiempos relativamente cortos, presumiblemente asociada a la dieta.

Prevalencia indeterminada de osteoporosis, asociada con la dieta presumible **(no sustentada por estudios de prevalencia)**.

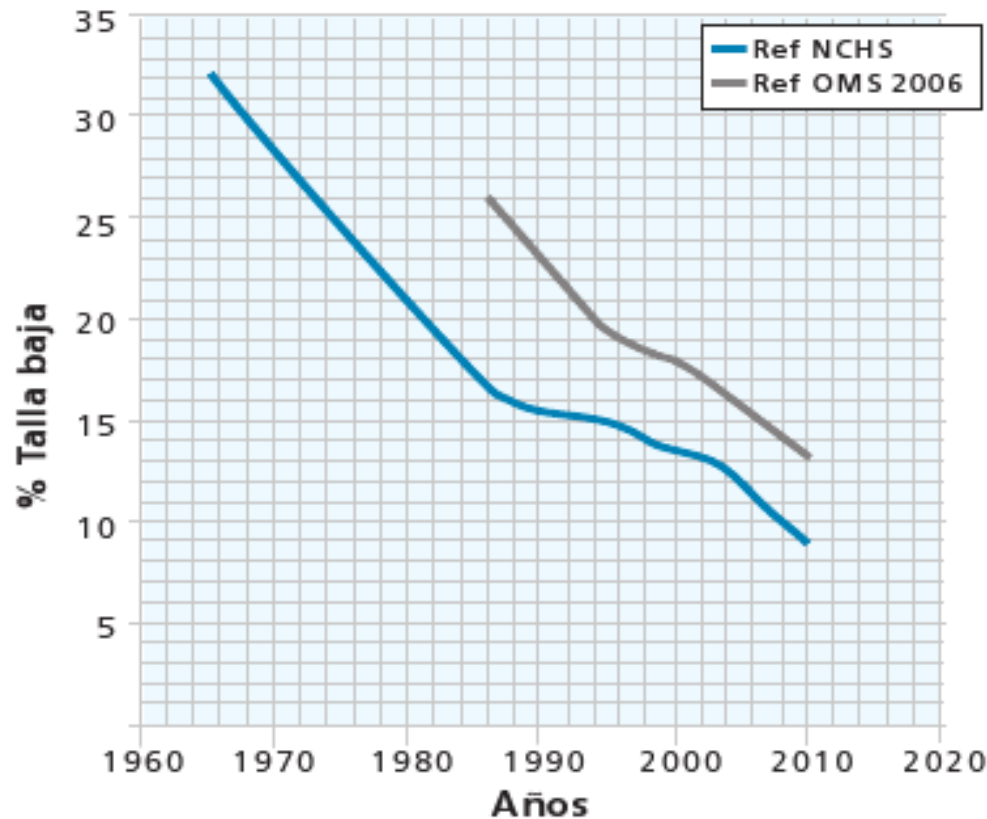
Alta prevalencia de deficiencia de zinc (ENSIN).

Prevalencia indeterminada de deficiencia de ácido fólico.

Prevalencia indeterminada de deficiencia de vitamina D y vitamina B12 (evidencia en Bogotá)

Prevalencia de deficiencia de vitamina A catalogada como moderada: 24,3% en menores de cinco años, (ENSIN 2005 y 2010).

Gráfico 2-1 Evolución de la prevalencia de talla baja (desnutrición crónica)¹ para los años 1964-2010, en niños y niñas menores de cinco años utilizando dos poblaciones de referencia



1 Indicador talla para la edad < -2 escore Z.

2 Datos de la tabla 2-3 publicados por la ENDS y la ENSIN.

ALTA PREVALENCIA DE TALLA BAJA CON TENDENCIA A LA DISMINUCIÓN

Alta prevalencia sobrepeso y obesidad por la edad gestacional, y déficit de peso para la edad gestacional presumiblemente asociados a la alimentación

Baja prevalencia de lactancia materna exclusiva durante los primeros meses de vida.

Alimentación complementaria de baja densidad de nutrientes

Alta prevalencia de talla baja con tendencia a la disminución

Recomendaciones técnicas para prevenir o aminorar los trastornos del bienestar nutricional susceptibles de ser incluidas en las Guías Alimentarias

Están fundamentadas en la evidencia científica disponible en la literatura mundial.

GUÍAS ALIMENTARIAS
PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA



Centro Nacional de Consultoría.com



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



Protección
para todos



Seguro
y en Familia



BIENESTAR
FAMILIAR

IDEAS CLAVES QUE RESUMEN LAS ORIENTACIONES EMANADAS DE LAS REVISION DE LITERATURA - RECOMENDACIONES TÉCNICAS

- Mantenimiento del balance energético y manejo del peso y cambios del peso corporal - Medio ambiente alimentario, actividad física y monitoreo y vigilancia del peso corporal.
- Componentes de una alimentación saludable – alimentación de alta densidad de nutrientes y moderación de consumo de alimentos ricos en sustancias asociadas con el deterioro de la salud (a.g. saturados, a.g. trans, colesterol, azúcares libres y sal)
- Consumo de alimentos y alimentación de alta densidad de nutrientes en todas las etapas de la vida, Incluyendo la alimentación complementaria y la gestación y lactancia.
- Lactancia materna exclusiva por 180 días y alimentación complementaria de alta densidad de nutrientes
- Actividad física en todas las etapas de la vida

Medio ambiente alimentario

- Se entiende como el conjunto de lugares en donde se adquiere, se almacena, se prepara o se consumen los alimentos. Ej.:
 - plazas de mercado, supermercados,
 - tiendas, restaurantes, cafeterías, tiendas escolares, instituciones para el cuidado de niños y hogas
- Se entiende como “amigable” u “hostil” el facilitar o no el consumo de alimentación saludable
- El consumo de alimentos en ambientes amigables ayuda al mantenimiento del peso corporal

Monitoreo y Vigilancia del peso y los cambios en el peso

- El monitoreo del peso o los cambios de este ayuda a mantener un peso normal para los adultos que lo deseen
- La Vigilancia del peso en los niños en los programas de C y D y en los programas de vigilancia nutricional son un paso esencial en la prevención del sobrepeso y la obesidad

Densidad de nutrientes

- Hace referencia al aporte nutricional de un alimento con relación a su valor energético. (cantidad de nutriente /2000 kcal)
- Reconoce que al ingerir alimentos fuentes de nutrientes también se ingieren calorías presentes en el alimento
- De manera que, la alimentación se deberá enfocar en cubrir las calorías requeridas primero con los alimentos ricos en nutrientes (densos en nutrientes) y luego, si quedan calorías disponibles, puede optarse por alimentos no tan ricos en ellos (calorías discrecionales).

Alimentación Saludable



ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

ESTRATEGIA MUNDIAL SOBRE RÉGIMEN ALIMENTARIO, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

En mayo de 2004, la 57^a Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. La Estrategia se elaboró sobre la base de una amplia serie de consultas con todas las partes interesadas, en respuesta a la petición que formularon los Estados Miembros en la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2002 (resolución WHA55.23).

En el presente documento figuran la mencionada Estrategia y la resolución mediante la que se aprobó (WHA57.17).

Alimentación Saludable

22. Con respecto a la dieta, se deben incluir las recomendaciones siguientes, dirigidas tanto a las poblaciones como a las personas:

- lograr un equilibrio energético y un peso normal;
- limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans;
- aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos;
- limitar la ingesta de azúcares libres;
- limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y consumir sal yodada.

Cambios en la alimentacion resultantes de las recomendaciones técnicas

- Un aumento del consumo hortalizas y verduras verdes, amarillo naranja y de otros colores
- Un aumento en el consumo de frutas
- Un aumento del consumo de leguminosas
- Un aumento en el consumo de leche y sus derivados , bajos en grasa.
- Un aumento del consumo de pescado.
- Un aumento en el consumo de vísceras rojas

- Moderación del consumo de vegetales fuentes de almidón
- Moderación en el consumo de carnes rojas y de aves
- Una reemplazo gradual (de al menos 50%) del consumo de cereales refinados por cereales integrales o de grano entero
- Un reemplazo del consumo de manteca, mantequilla y margarina por el consumo moderado de aceites vegetales (soya, maíz, girasol, canola, oliva) y aguacate
- Un aumento de la actividad física en todos los miembros de la comunidad

GUÍAS ALIMENTARIAS
PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA



HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CARTILLA TÉCNICA



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Prosperidad
para todos



Derecho
a la Felicidad



BIENESTAR
FAMILIAR

GUÍAS ALIMENTARIAS
PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA



HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CARTILLA EDUCATIVA



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Prosperidad
para todos



Derecho
a la Felicidad



BIENESTAR
FAMILIAR

Que son las Guías Alimentarias basadas en alimentos 2011

INSTRUMENTO EDUCATIVO QUE INVITA AL DIALOGO

- Adapta el conocimiento científico sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos.

HERRAMIENTA PRÁCTICA

- **Promueve y facilita a la Población:**
 - *Lactancia materna y el cuidado de la gestación*
 - *La práctica de hábitos de alimentación saludable.*
 - *Mantenimiento de un peso corporal normal,.*
 - *Aumento en realización de actividad física.*



Principios Generales

RECONOCE

• Los trastornos nutricionales de más relevancia:

- Sobrepeso y Obesidad
- Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)
- Deficiencia de micronutrientes
- Alta prevalencia de talla baja

ORIENTADAS

Formación de hábitos saludables en las familias más que en los individuos.

CENTRADAS

- Alimentación y alimentos de alta densidad de nutrientes (alimentación saludable incluyendo alimentación complementaria)
- Cuidado de la gestación y Lactancia Materna Exclusiva (LM)
- Mantenimiento de peso corporal normal
- Aumento de la Actividad Física

Principios generales

- **ADAPTABILIDAD** Las Guías son susceptibles de ajustarse a la diversidad cultural colombiana: son flexibles y están dirigidas a la familia, en los hijos en particular y en los niños y niñas en general.
- **GRADUALIDAD** Dado que los principios generales de las Guías son aplicables a todos los trastornos nutricionales considerados, se hace posible que los cambios en el comportamiento alimentario recomendados en estas puedan ser llevados a cabo de forma gradual, y cualquier cambio en la dirección esperada trae efectos positivos.



Aspecto fundamental: establecer y mantener un diálogo con la comunidad

- Hacer énfasis en que el conocimiento alimentario es construido conjuntamente por educadores y comunidad.
- Propiciar un diálogo entre educadores y comunidad.
- Resaltar que **no existe una receta**; existen unos conceptos que se comparten y, **con la comunidad se construye** un estilo de vida que involucra, además de **actividad física regular** un **patrón alimentario saludable** y que se practica en todas las etapas de la vida.
- Promover la vigilancia del peso corporal y la respuesta responsable a sus variaciones.



Herramientas para iniciar y mantener un diálogo

1. Cartilla educativa:

- Las 7 guías alimentarias
- Los 7 vagones de la alimentación saludable (8 con azúcares)
- Las 7 estaciones de la vida

2. El tren de la alimentación saludable y el plato de la comida saludable

3. Talleres

4. Infografías

5. Rotafolio

6 Cartilla Técnica



El tren de la alimentación saludable

Todos en la familia estamos invitados a hacer un viaje hacia la salud, un viaje que descubre la manera de adquirir hábitos de alimentación y estilos de vida saludables para la prevención de la obesidad, de las enfermedades crónicas no transmisibles y de las deficiencias de micro nutrientes.

¡Todos queremos subirnos en el tren de la alimentación saludable!



Centro Nacional de Consultoría.com



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



Ministerio de Salud



Ministerio de Educación



Estrategias



**cuidado de la gestación y
lactancia materna exclusiva
por seis meses**



**alimentación saludable
en todas las etapas de la vida**



control de peso



actividad física



Rutas de la Alimentación Saludable



GUÍA 1: Mantenimiento de un equilibrio energético y vigilancia del peso y los cambios en el peso corporal para lograr un peso normal y unos hábitos alimentarios saludables

GUÍA 2: Alimentación saludable prefiriendo las opciones alimentarias basadas en alimentos con alta densidad de nutrientes y fibra, moderando el consumo de bebidas azucaradas, grasas sólidas y sal



GUÍA 3: Modificación del esquema indeseable de alimentación de alta densidad de energía y baja densidad de nutrientes, posible responsable de las deficiencias de micronutrientes



Centro Nacional de Consultoría.com



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



Protección
para todos



Ministerio
de la Educación



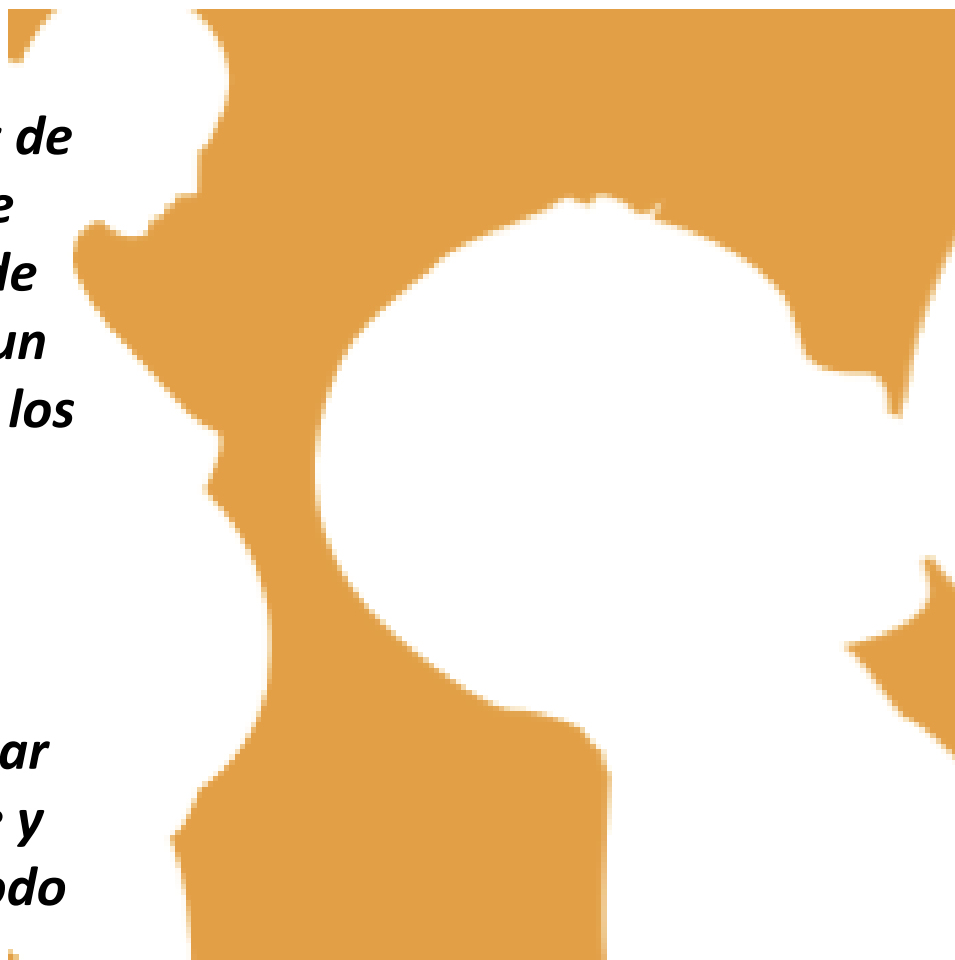
BIENESTAR
FAMILIAR

Cuidado de la Gestante, Lactancia materna exclusiva y Alimentación complementaria

Guía 4:

Reconocimiento de que las condiciones de mujer gestante y de madre en periodo de lactancia implican un aumento mayor en los requerimientos de nutrientes que de energía; en consecuencia, es imperativo alimentar a la mujer gestante y a la madre en período de lactancia con alimentos de alta densidad de

nutrientes



Guía 5:

Lactancia materna exclusiva por 6 meses (180 días), y con alimentación complementaria densa en nutrientes hasta los dos años de edad o más



Centro Nacional de Consultoría.com



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



BIENESTAR
FAMILIAR

Aumento de la actividad física



Guía 6 Todas las personas y todas las familias deben realizar actividad física en forma regular.



Centro Nacional de Consultoría.com



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Guía 7 Hacia las buenas prácticas en el manejo de los alimentos

Esta guía orienta en algunos aspectos de higiene y manejo de los alimentos desde el momento de su compra hasta su consumo, con el objeto de prevenir las intoxicaciones alimentarias dentro del hogar.

LIMPIEZA – SEPARACION – COCCION - REFRIGERACIÓN





GRACIAS



Centro Nacional de Consultoría.com



Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

