

Desafíos en la implementación de las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana

Yomaira Patricia Yépez Caicedo

Profesora de Nutrición y Dietética
Universidad Mariana

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) son una herramienta educativa e informativa que tienen como objetivo contribuir al fomento de estilos de vida saludable, junto con una alimentación balanceada que contribuya al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con los alimentos (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2020). Esta herramienta se basa en nueve mensajes sobre la importancia de consumir diariamente seis grupos de alimentos frescos, representados en el ícono del Plato saludable de la Familia Colombiana que incluye, además, la recomendación del consumo de agua y la práctica de actividad física.

El plato saludable de la familia colombiana resalta claramente la importancia de la variedad de alimentos a contemplar en la planificación de una comida, lo que favorece asegurar no solo el aporte de macronutrientes (calorías, proteínas, grasas, carbohidratos), sino el aporte esencial de vitaminas y minerales, indispensables en todas las funciones del organismo; sin embargo, hacer realidad esta importante condición en la alimentación diaria, supone diferentes desafíos, ya sean sociales, culturales, económicos o estructurales, lo que requiere la atención y participación transdisciplinar e interinstitucional, en pro de su aplicación en el contexto colombiano.

La desigualdad social y económica representa uno de los principales factores que definen el acceso físico a los alimentos frescos, saludables y variados ya que, según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE] (2025), la prevalencia de inseguridad alimentaria, moderada o grave a nivel nacional, fue del 25,5 %, lo que significa que una proporción importante de la población colombiana enfrenta limitaciones económicas que le impiden lograr el acceso regular a una alimentación completa y suficientemente variada. Esto hace que la población deba optar por alimentos más baratos, pero menos nutritivos, característica esencial de los alimentos ultraprocesados. Este primer reto requiere reformas estructurales orientadas a mejorar no solo la producción de alimentos, sino su disponibilidad a nivel local, especialmente en zonas geográficamente apartadas, además del fomento del consumo de alimentos producidos en zonas rurales, para los hogares de estas

mismas zonas, en favor de la soberanía alimentaria, disminuyendo las desigualdades alimentarias de poblaciones menos favorecidas económicamente.

Un segundo desafío lo constituyen los entornos alimentarios saturados con una gran oferta de alimentos poco saludables presentes en tiendas escolares, cafeterías, restaurantes y tiendas de barrio, entre otros escenarios que, junto con la agresiva publicidad de productos ultraprocesados, inciden especialmente en la decisión de consumo de niños y jóvenes, lo que a mediano y largo plazo contribuye a la formación de hábitos alimentarios inadecuados y, por ende, a aumentar el riesgo de Enfermedades no transmisibles (ENT) en la edad adulta. Por otra parte, las particularidades de las tradiciones culturales, los hábitos locales, los gustos, las preferencias y las costumbres alimentarias difieren entre las distintas regiones, constituyendo un reto adicional para su apropiación en cada territorio y la necesidad de la actualización de esta herramienta, que contemple las características de las regiones y sus comunidades.

Bajo este fundamento, actualmente la Asociación Colombiana de Facultades de Nutrición y Dietética (ACOFANUD), adelanta la investigación titulada: *Puntos clave a considerar para la actualización de las guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años: un enfoque desde la academia*, la cual cuenta con la participación de diez universidades: Mariana, Metropolitana, Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá, Universidad del Atlántico, Universidad de Pamplona, Pontificia Universidad Javeriana Cali, Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte, Universidad Simón Bolívar, Corporación Universitaria Remington y Universidad Industrial de Santander. Este trabajo evalúa la apreciación de docentes, estudiantes y egresados de los programas de Nutrición y Dietética, sobre el uso y aplicación de las GABA en el ámbito de desarrollo académico, profesional y de docencia, a partir del desarrollo socioeconómico y cultural del país, aspectos a considerarse en la actualización de nuevas guías alimentarias y su proceso de adaptación en las regiones del país.

En respuesta a estos desafíos, en este momento se genera una nueva versión de esta herramienta educativa, denominada: *Guías de alimentación para la población colombiana, basadas en Biodiversidad y Alimentación Real*, en co-construcción con las comunidades, a través de diálogos de saberes, las cuales consideran recomendaciones a partir de los alimentos, de sistemas alimentarios que tienen en cuenta todas las actividades involucradas en la producción, procesamiento, transporte, consumo y gestión de los residuos de los alimentos (ICBF, 2021).

La nueva herramienta incluye dos nuevos enfoques: la biodiversidad biológica, definida como la variabilidad de organismos vivos de cualquier fuente, incluidos ecosistemas marinos y terrestres y, la diversidad humana (Naciones Unidas, s.f.); y la alimentación real, concebida como la alimentación diversa, basada en alimentos e ingredientes naturales o mínimamente procesados, en la que se reconocen como alimentos reales, a aquellos alimentos e ingredientes culinarios adquiridos de la naturaleza, que han permitido la evolución antropológica desde lo biológico, social y cultural (ICBF y Universidad de Antioquia, 2024).

La nueva representación de las guías de alimentación para la población colombiana basadas en biodiversidad y alimentación real, hace uso de la cazuela de barro,

para contener siete grupos de alimentos únicamente naturales, mínimamente procesados, reales, basados en criterios de diversidad y calidad de la dieta.

El nuevo desafío está dado ahora para la divulgación, enseñanza, uso y apropiación de las nuevas guías que, una vez más, requieren de la participación de los diferentes entes territoriales, los sectores económicos, sociales y comunitarios, con el apoyo de la academia y las directrices nacionales.

Referencias

- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2025). Inseguridad alimentaria a partir de la Escala FIES. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/escala-de-experiencia-de-inseguridad-alimentaria-fies>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2020). Documento técnico. Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2021). Guía de alimentación para la población colombiana basada en biodiversidad y alimentación real. <https://www.icbf.gov.co/guia-de-alimentacion-para-la-poblacion-colombiana-basada-en-biodiversidad-y-alimentacion-real>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y Universidad de Antioquia. (2024). Guía de alimentación para la población colombiana, basada en biodiversidad y alimentación real. https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_o.pdf
- Naciones Unidas. (s.f.). Convenio sobre la Diversidad Biológica, instrumento internacional clave para un desarrollo sostenible. <https://www.un.org/es/observances/biodiversity-day/convention>