¿Sabemos comer los colombianos?

Bogotá, 2016-10-04

AudioDirector de Nutrición Alejandro Gómez
En su tarea de orientar a los colombianos sobre los alimentos que deben consumir para su bienestar nutricional, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF, actualizó las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos – GABA, para la población colombiana mayor de 2 años.

“Los datos que nos arroja la Encuesta de Situación Nutricional, ENSIN, nos dice que estamos enfrentados a dos retos, el de la desnutrición, por una parte y el del sobrepeso y la obesidad, por otra. Por eso, las GABA dan elementos que nos permiten tener unos platos saludables que no solo nos ayudan a prevenir los fenómenos de desnutrición sino también del exceso de peso, para tener unos estilos de vida más saludables”, sostuvo el Director de Nutrición, Alejandro Gómez López.
Las Guías ayudan a los colombianos a conocer y elegir la alimentación apropiada para cada tiempo de comida, indicando la necesidad de incluir alimentos frescos y variados de todos o por lo menos, de la mayoría de los seis grupos que conforman el plato saludable, así como de porciones adecuadas de los mismos.
Gómez López aseguró el ICBF busca contribuirle a la ciudadanía y a las instituciones correspondientes, con un elemento práctico que ya no habla de cosas muy técnicas, sino que señala cómo se arma un plato de comida en las diferentes regiones.
“Lo primero es que reconocemos la variedad de los gustos, las variedades sociales que hay en las diferentes regiones, y también que se producen alimentos diferentes. La proteína que una parte del país puede ser pescado, en otra es carne de cerdo y en otra puede ser carne salada, porque las condiciones de conservación de alimentos así lo exigen. En unos lugares de Colombia consumen papá, en otros el consumo es de yuca o ñame, pero en ambos casos, los efectos nutricionales son similares. Eso es lo que estamos entregando a la sociedad, unas guías para armar platos que sean saludables y también nutritivos”, afirmó Gómez López.
El primer grupo que aparece en las GABA corresponde a los cereales, raíces, tubérculos y plátanos el segundo a las frutas y verduras le siguen la leche y los productos lácteos en cuarto lugar aparecen las carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas mientras que las grasas y los azúcares conforman el quinto y sexto grupo del plato.

Bogotá D.C. Av. Carrera 68 No. 64C-75
Sede de la Dirección General
Tel (1) 437 7630 Ext: 100020 - 22 • www icbf gov co
@ICBFColombia facebook.com/ICBFColombia

Gómez López reiteró que a los colombianos nos falta mucho por aprender a comer de forma saludable, e insistió en que “tenemos unos excesos alrededor de los carbohidratos, lo que generalmente llaman las harinas, y debemos hacer un esfuerzo mayor sobre todo en torno a las verduras y frutas, ya que las hay en todo el territorio nacional, pero no siempre las aprovechamos”.

Dentro de las recomendaciones para mantener hábitos saludables están:
•Incluir en cada una de las comidas, frutas enteras y verduras frescas para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón.
•Para complementar la alimentación, se debe consumir al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
•Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
•Para mantener un peso saludable, se debe reducir el consumo de productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
•Para tener una presión arterial normal, hay que reducir el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio.
•Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina disminuya grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
•Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.
Las guías alimentarias pueden ser consultadas por los colombianos en el link http://www. icbf. gov. co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/nutricion/educacion

Bogotá D.C. Av. Carrera 68 No. 64C-75
Sede de la Dirección General
Tel (1) 437 7630 Ext: 100020 - 22 • www icbf gov co
@ICBFColombia facebook.com/ICBFColombia