



Tabla de Composición de Alimentos Colombianos -TCAC



Es un instrumento elaborado por el ICBF, el cual recopila el contenido de nutrientes y el aporte de energía de los alimentos que consume la población colombiana.



Consumo informado

Conocer la composición nutricional de los alimentos, facilita la toma de decisiones por parte de los ciudadanos, frente al consumo de alimentos, según las recomendaciones de estilos de vida saludables.



Investigación

Fuente de información para el desarrollo de nuevos productos alimenticios, así como para investigaciones en salud pública, entre otros.



Planeación de la producción de alimentos

La información de la TCAC puede utilizarse para decidir qué cultivos podrían ser promovidos, con el fin de combatir o prevenir problemas relacionados con la malnutrición, incluidos los alimentos autóctonos.



Etiquetado nutricional

La TCAC es una herramienta que sirve como base para la construcción del rotulado nutricional, de acuerdo con la normatividad vigente del país.



Planificación alimentaria

Los datos sobre composición de alimentos provenientes de la TCAC, son indispensables para los profesionales en nutrición y dietética. Con esta información pueden estimar la ingesta de nutrientes y realizar planificación alimentaria, así como promocionar el consumo de alimentos fuente de nutrientes críticos¹.



Diversidad alimentaria

La TCAC permite conocer la riqueza de la cultura alimentaria del país. Con esto se promueve que algunos alimentos, por ejemplo, los autóctonos, contribuyan a enfrentar los problemas de malnutrición en el país.

¿Para qué sirve la TCAC?



¿Qué datos incluye la TCAC?

La TCAC versión 2018 contiene

773 alimentos con sus datos

información de **95** alimentos autóctonos

preparaciones típicas más importantes en el país.

¹ Nutrientes críticos: son aquellos componentes de los alimentos que pueden ser un factor de riesgo o de prevención de enfermedades.

¿Cómo acceder a la TCAC?

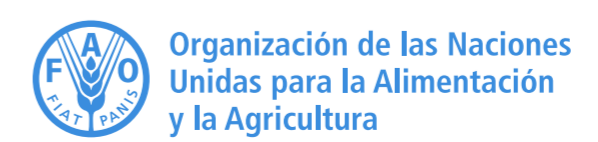


En el portal del ICBF puede consultar la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos en el siguiente link:

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/tabla-alimentos>

También encontrará la versión 2015 y el documento *Caracterización y composición nutricional de 18 preparaciones tradicionales en la población colombiana*.

Infografía elaborada en convenio con:



LÍNEA DE ATENCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

Línea gratuita nacional ICBF: 01 8000 91 80 80 www.icbf.gov.co

ICBF Colombia @ICBFColombia @icbfcolombiaoficial

