

Causas subyacentes

La deficiente ingesta de alimentos y las enfermedades infecciosas, son el resultado de uno o varios factores: que en el hogar falten los alimentos en cantidad y calidad, que a las niñas y niños no se les dediquen tiempo ni cuidados necesarios para su alimentación y salud, que falten el agua potable y las medidas de saneamiento básico o que haya dificultades en el acceso y la atención en salud.

Causas básicas

Las anteriores situaciones son en la gran mayoría de los casos, el resultado de la pobreza de las familias que por lo general, no tienen un nivel de educación apropiado que les permita encontrar trabajo y mejorar sus ingresos, o no tienen acceso a créditos o préstamos para la agricultura o para la vivienda. Padece inequidades sociales resultado de políticas económicas y sociales alejadas del marco de los derechos fundamentales, en un medio ambiente físico, en donde los recursos potenciales del país, en especial la distribución del uso de la tierra no son aprovechados con equidad ni eficacia.

Ahora bien, no siempre la pobreza trae desnutrición, pues muchas familias pobres logran tener una nutrición adecuada y otras con más recursos económicos pueden estar desnutridas. Esto es debido a la compleja interacción de los distintos aspectos que intervienen en la nutrición: La disponibilidad y el acceso a los alimentos de una parte, pero también la educación, el cuidado de niños y niñas en el hogar, la salud y el medio ambiente. Por esto, en el gráfico #2 (pag. 19) se muestra que la buena nutrición se obtiene con mejoras en muchos sectores.

Las soluciones

Si bien la desnutrición es un problema estrechamente vinculado al desarrollo económico de un país, esto no significa que hay que esperar a alcanzar cierto nivel de desarrollo para que la situación nutricional mejore. Es sencillamente inaceptable que más de 30 millones de niños y niñas menores de cinco años sufran desnutrición en una región como América Latina y el Caribe que cuenta con la capacidad necesaria para evitar que esto suceda. Y que en Colombia al rededor de 320.000 niños padezcan desnutrición crónica y cerca de 165.000 de desnutrición global*. Además, la desnutrición retrasa el desarrollo físico y mental de la infancia, la capacidad de trabajo y la obtención de ingresos de los adultos, con lo cual se convierte en una causa, además de una consecuencia, de la pobreza.

Algunos países han logrado, aún en periodos de crisis, mejorar sustancialmente el estado nutricional en los grupos más vulnerables: madres gestantes y en lactancia y niños y niñas menores de dos años, mediante decisiones de políticas y de compromiso, tanto de los dirigentes como de la comunidad y de la familia.

La solución del problema nutricional está íntimamente ligada a medidas que conlleven a solucionar las diferentes causas de la malnutrición, entre otras, al aumento de la producción de alimentos, a la expansión del poder adquisitivo de las familias, como también al mejoramiento de su nivel educativo y de las condiciones de salud y saneamiento ambiental. (gráfico #2 pag. 19)

Todos los padres y madres de familia deben tener, al menos, los conocimientos básicos sobre las necesidades nutricionales del niño y de la niña en su primera infancia, tales como: la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y la importancia de continuarla hasta los dos años junto con alimentos complementarios; la conveniencia de que el niño reciba alimentos espesos y variados al menos 5 veces al día; la importancia de enriquecer su dieta con un poco de aceite o grasa; los beneficios de no interrumpir

* UNICEF, "Estado Mundial de la Infancia, 1989"

su alimentación ni el consumo de líquidos durante las enfermedades; la necesidad de prestar particular atención a la alimentación durante las semanas siguientes a una enfermedad para ayudar a “recuperar” el desarrollo perdido y la enorme utilidad de comprobar regularmente si el niño o la niña ha aumentado de peso de un mes a otro.

También padres, madres y familias deben conocer las medidas que deben aplicar para asegurar un buen estado nutricional de la mujer adulta, con el fin de que ella pueda cumplir con sus roles de mujer, madre y generadora de ingresos. Es de especial importancia su alimentación durante la gestación, ya que una alimentación insuficiente repercutirá en su estado de salud y nutrición y condicionará el bajo peso del niño o la niña al nacer, el cual contribuye significativamente a los altos índices de mortalidad y desnutrición infantil.

La divulgación, a través de los distintos medios de comunicación, de los conocimientos y prácticas favorables para la buena nutrición, contribuirá a mejorar significativamente la situación nutricional de millones de mujeres, niñas y niños.

Impulso a una solución



Dirigentes políticos de casi todos los países del mundo han adquirido un compromiso sin precedentes en la historia: la decisión de poner fin a los actuales niveles de mortalidad y desnutrición infantil antes del año 2015 y de velar por la protección del desarrollo físico y mental de todos los niños y niñas del mundo.

Esta promesa en favor de la infancia quedó consignada en la “Declaración mundial sobre la supervivencia, la protección y el desarrollo del niño”, suscrita por 73 presidentes y primeros ministros de todos los continentes, entre ellos 19 de los países de América Latina y el Caribe, quienes se reunieron en la más amplia asamblea de jefes de estado y de gobierno de toda la historia: la Cumbre Mundial en favor de la Infancia celebrada en Nueva York, en septiembre de 1990. Los resultados de este compromiso fueron evaluados en la Sesión Especial de Naciones Unidas para la infancia en mayo de 2002, en donde se estableció que los avances generales no han estado a la altura de las obligaciones nacionales ni de los compromisos internacionales. Ante esta penosa realidad 69 representantes de alto nivel de los Estados y 190 delegados nacionales reafirmaron sus compromisos de completar el programa pendiente de la Cumbre Mundial de la

Infancia y continuar avanzando en la consecución de las metas aún no cumplidas con un plazo definido a 2015 en beneficio de las niñas, los niños y los jóvenes. Al evento asistieron además líderes mundiales, el Secretario General de Naciones Unidas, Kofi Annan, 1700 delegados de ONG y por primera vez en la historia de las Naciones Unidas, más de 400 niñas y niños en calidad de delegados, quienes participaron activamente en las reuniones oficiales y presentaron la declaración “Un mundo apropiado para nosotros”, documento que la Asamblea General aprobó por consenso con el nombre de “Un mundo apropiado para los niños”, y que junto con otros documentos como los “Objetivos de desarrollo del Milenio y la Convención de los Derechos del Niño, fueron ratificados. Como lo manifestó Carol Bellamy, directora Ejecutiva del UNICEF: *“Se espera que en su conjunto, estos documentos constituyan una guía esencial para quienes se esfuerzan por mejorar las vidas de los niños y jóvenes en todo el mundo. En verdad, podrían servir como textos básicos para quienes trabajan en pro de la paz y la seguridad, dado que los niños también son el objetivo principal de esas actividades”*.

Uno de los principios y objetivos de la Declaración del Milenio establece: Cuidar de todos los niños y las niñas: *“Los niños deben comenzar a vivir de la mejor manera posible. Su supervivencia, protección, crecimiento y desarrollo con buena salud y una nutrición adecuada, son las bases fundamentales del desarrollo humano. Haremos un esfuerzo concertado para luchar contra las enfermedades infecciosas, combatir las principales causas de la malnutrición y criar a los niños en un entorno seguro que les permita disfrutar de buena salud, estar mentalmente alertas, sentirse emocionalmente seguros, y ser socialmente competentes y capaces de aprender”*. Por eso, en el Plan de Acción adoptado por la Sesión Especial, una de las estrategias es la Promoción de una vida sana para la cual, se especifican actividades relacionadas con el fomento a la lactancia materna, el mejoramiento de la nutrición a madres, niños y jóvenes a través de fomento a la seguridad alimentaria en el hogar, acceso a los servicios sociales básicos y a cuidados adecuados y apoyo a las poblaciones y países que padecen una grave escasez de alimentos y de hambre generalizada.

Entre los derechos de los niños y las niñas consignados en la Convención que fue ratificada en la Sesión Especial, está “el disfrute del más alto nivel posible de salud y nutrición”. Para su aplicación, los Estados, deberán adoptar medidas apropiadas para, entre otras cosas, “combatir las enfermedades y la desnutrición en el marco de la atención primaria en salud” y “asegurar que todos los sectores de la sociedad y, en particular los padres y madres de los niños y niñas, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición, las ventajas de la lactancia materna, la higiene y el saneamiento ambiental y las medidas de prevención de accidentes, tengan acceso a la educación pertinente y reciban apoyo en la aplicación de estos conocimientos” (Art. 24). Igualmente, la Convención reconoce “el derecho de todo niño a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social” (Art.27).

En Colombia el Consejo de Política Económica y Social aprobó por documento CONPES el Plan Nacional de Alimentación y Nutrición 1996-2005, con ocho líneas de acción: **1.** Seguridad alimentaria; **2.** Protección al consumidor mediante la calidad e inocuidad de los alimentos; **3.** Prevención y control de las deficiencias de micronutrientes; **4.** Prevención y tratamiento de las enfermedades infecciosas y parasitarias; **5.** Promoción, protección y apoyo a la lactancia materna; **6.** Promoción de la salud, alimentación y estilos de vida saludable; **7.** Evaluación y seguimiento nutricional y alimentario; **8.** Formación del recurso humano en políticas de alimentación y nutrición.

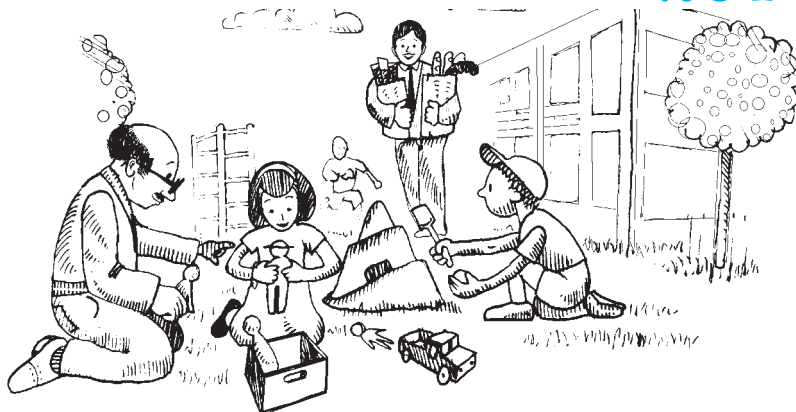
El Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, elaboraron las “**Guías Alimentarias para la Población Colombiana**”, las cuales constituyen un aporte en la construcción de una cultura alimentaria y una cultura para la salud. Partiendo del conocimiento de la realidad colombiana, facilitan su adaptación hacia diferentes contextos sociales, identifican y fortalecen comportamientos y actitudes para conseguir estilos de vida saludables y son una estrategia de las políticas públicas saludables. Las Guías Alimentarias son un conjunto de planteamientos que orientan a la población sobre el consumo de alimentos,

a fin de promover un completo bienestar nutricional. No son un marco rígido, por el contrario, su carácter es dinámico y flexible de modo que pueda ser adaptable a las necesidades de las personas sanas y a las políticas de promoción y prevención del país y de las regiones. En ese sentido son una herramienta educativa que permite transmitir mensajes simples, fáciles y muy claves, a cada uno de los siguientes tres grupos poblacionales: Mujeres gestantes y madres en lactancia, población menor de 2 años y población mayor de 2 años (escolares, adolescentes, adultos y adultos mayores). Para la elaboración de las guías en cada grupo poblacional, dos documentos sirven de base: Caracterización de la población y bases técnicas. Contienen conocimientos básicos e indispensables para la comprensión de la situación alimentaria y nutricional de la población colombiana, elaboración de proyectos en alimentación y nutrición, orientación de las actividades educativas y contenidos para la inclusión en los currícula de formación del personal de salud, entre otros. Son documentos de consulta que deben estar en los centros zonales del ICBF, hospitales. EPS, ARS, IPS, cajas de compensación, oficinas de planeación de las entidades que realizan trabajo con comunidad, UMATAS, bibliotecas municipales y universitarias.

Los mensajes de las Guías están contenidos en:

- 1. Un rotafolio o laminario.** Es un material de apoyo para que los agentes educativos entrenados puedan dirigir charlas y talleres educativos a cualquier grupo poblacional. Está escrito en un lenguaje fácil con diagramas comprensibles.
- 2. Un plegable** para ser entregado a las personas de la comunidad interesadas en la alimentación y nutrición, particularmente madres, padres, cuidadores y cuidadoras. La entrega debe acompañarse de una actividad educativa indicando su utilidad.
- 3. Un afiche** que puede ser utilizado como apoyo en las actividades educativas o ser exhibidos en sitios de acceso a la comunidad como hogares comunitarios, escuelas, colegios, salas de espera de hospitales e IPS, preferiblemente en retablo para garantizar su mantenimiento y durabilidad.

La supervivencia, desarrollo y protección de niñas y niños para el año 2010



Para hacer efectivo el compromiso consignado en “*Un mundo apropiado para los niños*” la Asamblea General de N.U. acordó un Plan de Acción que busca fomentar el desarrollo físico, psicológico, espiritual, social, emocional, cognitivo y cultural de los niños y las niñas. Como medida para alcanzar los objetivos internacionales de desarrollo previstos para 2015 y las metas de la Cumbre del Milenio, se acordó cumplir las metas y objetivos aún no alcanzados, así como un conjunto de metas y objetivos intermedios para 2010 en los campos de acción prioritarios.

El Plan establece que el logro de los objetivos para los niños, especialmente para las niñas, estará más cercano cuando las mujeres puedan gozar plenamente de todos los derechos humanos y las libertades fundamentales, incluido el derecho al desarrollo, y estén facultadas para participar plenamente y en pie de igualdad en todas las esferas de la sociedad, protegidas y libres de todas las formas de violencia, maltrato y discriminación.

Los objetivos y metas del Plan de Acción “*Un mundo apropiado para los niños*”, abarcan aspectos de promoción de una vida sana, incluida una buena nutrición, el control de enfermedades infecciosas,

el fomento a la salud sexual y reproductiva con calidad, la lucha contra las ITS y el VIH-SIDA, el acceso y permanencia a la educación con calidad, la protección de los niños contra los maltratos, la violencia y los conflictos armados, contra la explotación y el abuso sexual. Aquí destacamos las metas de nutrición, tanto las relacionadas en forma directa (las cinco primeras que son las clásicas), como en forma indirecta (las cuatro últimas que tienen que ver con seguridad alimentaria, cuidados en el hogar, afecto, pautas de crianza, medio ambiente saludable y acceso a servicios de salud con calidad).

- 1.** Reducir al menos en un tercio la tasa de desnutrición grave y moderada en los niños y niñas menores de 5 años.
- 2.** Reducir al menos en un tercio la tasa actual de bajo peso al nacer (2,5 kilogramos o menos) y prestar atención especial a los menores de 2 años de edad.
- 3.** Reducir en 1/3 la prevalencia de la anemia por carencia de hierro (especialmente en las mujeres y los niños) para el año 2010.
- 4.** Lograr la eliminación sostenible de los trastornos debidos a la carencia de yodo para el año 2005.
- 5.** Lograr la eliminación de la carencia de vitamina A y sus consecuencias, inclusive la ceguera, para el 2010.
- 6.** Formular y aplicar políticas y programas nacionales de desarrollo en la primera infancia, para promover el desarrollo físico, social, emocional, espiritual y cognitivo de niños y niñas.
- 7.** Reducir, al menos en un tercio, el número de hogares que no tiene acceso a servicios higiénicos de saneamiento y de agua potable.

8. Garantizar la inmunización total del 90% de los niños y niñas menores de un año en todo el país.
9. Reducir las causas más importantes de morbilidad y mortalidad infantil, disminuyendo en un tercio la mortalidad debida a infecciones de las vías respiratorias, en la mitad la mortalidad por enfermedad diarreica aguda, por paludismo y por tuberculosis y sus complicaciones, como también reduciendo la incidencia de los parásitos intestinales y las infecciones de transmisión sexual, en especial la sífilis congénita y el VIH-SIDA.

Dentro de las estrategias se acordó:

1. Mejorar la nutrición de madres y niños, incluidos los adolescentes, la seguridad alimentaria en el hogar, el acceso a servicios sociales básicos y a cuidados adecuados.
2. Fortalecer los sistemas de salud y educación y ampliar los sistemas de seguridad social para aumentar el acceso a servicios integrados y eficaces de salud, nutrición y atención de las madres y los niños, sin discriminaciones con los grupos indígenas, afrodescendientes y otras minorías.
3. Lograr que todas las mujeres amamanten a sus hijos en forma exclusiva 6 meses y continúen la lactancia con la adición de alimentos complementarios seguros y apropiados hasta el segundo año. Ofrecer asesoría sobre la alimentación de los lactantes a las madres que viven con el VIH-SIDA a fin de que puedan adoptar decisiones libres y bien fundadas.
4. Prestar apoyo a las poblaciones y a los países que padecen de una grave escasez de alimentos y de hambre generalizada.
5. Garantizar el acceso universal al agua potable y al saneamiento adecuado, dando mayor atención al fomento de la capacidad de las familias y las comunidades para

gestionar los sistemas existentes y promover cambios de comportamiento.

6. Adoptar una perspectiva de género en todas las políticas y programas de desarrollo a fin de fomentar la igualdad entre los géneros, el acceso equitativo a los servicios sociales básicos e igualdad de oportunidades para la participación social y política.
7. Movilizar recursos financieros en favor de los niños, a nivel internacional y nacional.
8. Formular y reforzar, con carácter urgente, planes de acción nacionales y regionales con un calendario concreto de metas y objetivos que se basen en el Plan de Acción *“Un mundo apropiado para los niños”*.

El presente manual es una herramienta que puede contribuir a que en Colombia se logren estas metas como también en los demás países de América Latina y el Caribe. A pesar del menor grado de desarrollo de nuestros países, se considera que la situación de desnutrición de los niños y niñas menores de cinco años y de las mujeres gestantes y en lactancia puede mejorar significativamente si aquellos que toman las decisiones políticas a nivel nacional y local disponen de los conocimientos básicos adecuados y los ponen al alcance de quienes los pueden promover y difundir, para que lleguen a las familias y puedan ser puestos en práctica.

La transmisión de información adecuada sobre nutrición con claras características educativas, es lo que en verdad le puede dar poder a las comunidades para actuar sobre su propia situación nutricional haciendo un mejor uso de sus recursos. Así mismo, estos conocimientos permiten analizar la propia situación nutricional y llegar a conclusiones que generen acciones más efectivas para su solución y prevención, precisamente por haber surgido de la misma comunidad. Se requiere, eso sí, que de manera permanente se promueva la comunicación de estos comportamientos adecuados

para que se mantenga el cambio favorable en el estado nutricional de la población.

El mejoramiento de la deficiente situación nutricional de mujeres, niños y niñas es un desafío para la sociedad. “Por una niñez bien nutrida: Comunicación para la Acción” pone en manos de quienes quieran aceptar ese desafío, la información necesaria para garantizar la buena nutrición, tanto de las mujeres como de los niños y niñas de hoy, quienes son el mundo de mañana.

Pautas para el desarrollo de procesos de comunicación con contenidos en nutrición

La puesta en marcha de procesos de comunicación adecuados para impulsar programas de salud, como el Programa Ampliado de Inmunizaciones y el Programa de Control de Enfermedades Diarréicas, ha contribuido al cumplimiento de las metas de estos programas en forma acelerada.

En el campo de la nutrición, la labor de comunicación ha tenido un desarrollo más lento. Es de urgente necesidad poner en marcha procesos de comunicación en nutrición para que las acciones dirigidas a la movilización de personas y de instituciones en este campo puedan llevar, finalmente, al desarrollo de un proceso educativo que permitirá cambiar o afianzar comportamientos que beneficien el estado nutricional de la población.

El cambio de hábitos alimentarios inadecuados es complejo y difícil de alcanzar; sin embargo, la experiencia ha demostrado que es factible lograrlo. Alimentarse o alimentar a alguien, es una actividad diaria que se practica varias veces al día; la forma de hacerlo está condicionada por las características culturales y por las condiciones en las que se encuentra en un determinado momento la población (pobreza, disponibilidad de alimentos, condiciones de salud, etc.).

A través de los años, la experiencia ha demostrado que poniendo en práctica ciertas pautas, es posible modificar hábitos alimentarios inadecuados o afianzar los adecuados. Para ello es necesario contar con contenidos de nutrición claros y actualizados, que sirvan de insumo y punto de partida para una acción de comunicación y educación sobre nutrición.

1. Conocimiento sobre la comunidad

El primer paso para el desarrollo de procesos de comunicación que se considera fundamental para lograr cambios de comportamiento en la población, es conocer a la comunidad, principalmente en los siguientes aspectos:

- Lo que la comunidad sabe y lo que no sabe sobre nutrición de la familia, cuyos aspectos fundamentales se enuncian en “Por una niñez bien nutrida:”.
- Lo que la comunidad hace y lo que deja de hacer frente a un problema de nutrición detectada y las razones que impulsan a actuar en una determinada forma.
- Las creencias y los hábitos alimentarios que son perjudiciales para la salud y la nutrición de la población y que necesitan ser cambiados a través de procesos educativos.
- Los hábitos higiénicos, los conocimientos y creencias con respecto al saneamiento.
- Los puntos de resistencia, es decir, los obstáculos que la comunidad pone para realizar determinadas prácticas que se consideran ideales para su nutrición. Estos obstáculos pueden responder a diversas creencias erróneas sobre los alimentos, los hábitos higiénicos y alimentarios inadecuados y a la poca autoconfianza de la madre para realizar acciones de cuidado con sus hijos.

- Las formas de motivación que impulsan a un grupo de población a realizar una acción propuesta o a efectuar un cambio de comportamiento. Pueden ser de diferente clase, por ejemplo, aspiraciones de buena salud, crecimiento adecuado del niño y de la niña, ahorro de tiempo o de dinero, etc. Las motivaciones varían de una comunidad a otra, por lo tanto, la exploración deberá hacerse sobre cada comunidad en forma específica.
- Las creencias y los hábitos alimentarios de la población que son benéficos o inofensivos para un buen estado nutricional, los cuales pueden utilizarse como parte de los mensajes educativos para reforzar hábitos alimentarios sobre sus propias creencias y prácticas.

2. Elaboración de los mensajes

Una vez detectadas las creencias y prácticas que se consideran perjudiciales para la salud y la nutrición de la población y que por lo tanto es necesario modificar, así como aquellas beneficiosas que se deberán reforzar, se puede proceder a la elaboración de los mensajes. Para ello es importante tener en cuenta, tanto los contenidos básicos que aparecen en la presente publicación, como el resultado del proceso de conocimiento sobre la comunidad. Para elaborar los mensajes se sugieren los siguientes pasos básicos:

- Discutir con personas representativas de la comunidad las dificultades para que las acciones que se recomiendan puedan ser puestas en práctica por la población, la disposición a vencer los puntos de resistencia u obstáculos, y las formas de motivación que podrían ser elaboradas con la misma comunidad, especialmente con mujeres que tengan hijos pequeños.
- Diseñar los mensajes educativos teniendo en cuenta que respondan al menos a las siguientes características:

- Que estén dirigidos hacia la realización de una acción específica.
- Que incluyan la explicación de las razones por las cuales se propone esta acción.
- Que clarifiquen, afiancen y promuevan la relación alimentación / salud / crecimiento.
- Que contengan elementos motivacionales que lleven a la acción.
- Que refuercen prácticas benéficas o inofensivas para aumentar la autoconfianza de la población.
- Que sean escritos en un lenguaje claro y comprensible para las comunidades, ojalá utilizando términos y expresiones familiares, lenguas propias e imágenes cercanas a la vida cotidiana de las personas.
- Que respeten la cultura y la idiosincracia de las poblaciones.
- Que sean emitidos por una persona o por un medio que genere credibilidad en la población hacia la cual van dirigidos.
- Una vez iniciada la difusión de los mensajes educativos, estos podrán ser ajustados o reformulados en la medida en que las y los agentes educativos detecten aspectos que consideran necesario aclarar, reforzar, eliminar o corregir.

3. Selección de medios

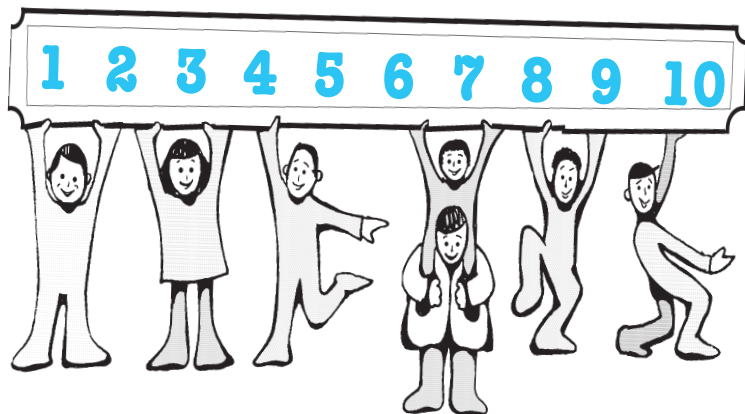
Los procesos de comunicación deben tener en cuenta los medios que llegan a la comunidad y que son más aceptados por ésta.

- Tipos de medios: Existen diferentes tipos de medios de comunicación que pueden ser utilizados para difundir contenidos de nutrición, entre ellos:
 - Masivos: prensa, revistas, radio (en especial emisoras comunitarias), televisión (en especial canales regionales y locales), cine, material impreso.
 - Interpersonales: charlas educativas grupales o individuales que generalmente requieren de material de apoyo como videos, rotafolios, afiches, papelógrafos, etc.
 - Alternativos: nuevas formas de comunicación, de alta o baja tecnología, que no son de las predominantes, tales como internet, programas en audiocassettes, videos en salas de consulta, boletines informativos, periódicos murales, carteleras, eventos lúdicos como teatro, dramatizados, comparsas, concursos, festivales, etc.
 - Naturales: charlas de vecinos, reuniones en la escuela, encuentros en la tienda, reuniones de grupo de madres, etc.
- Combinación de medios: El uso simultáneo de diferentes medios contribuye al éxito de los procesos de comunicación para difusión de mensajes educativos, razón por la cual es aconsejable utilizar todos los medios disponibles aceptados por la comunidad. Es indispensable que haya absoluta coincidencia entre los mensajes que se transmitan a través de todos los medios, con el fin de no crear confusión en la audiencia debido a mensajes contradictorios o que no correspondan a la secuencia lógica del proceso educativo. Debe ponerse especial cuidado en la coherencia entre los mensajes que se transmiten a través de los medios masivos y los que son difundidos por los y las agentes educativos, para lo cual se requiere una acción previa de coordinación y concertación entre los distintos sectores (públicos, privados,

organismos no gubernamentales, empresas privadas y medios de comunicación), que impulsan o promuevan acciones educativas en nutrición. Creemos que el contar con las Guías Alimentarias para la población colombiana, es una gran oportunidad para lograr esta coherencia.

- Permanencia en el tiempo: Para que estos procesos de comunicación tengan efectos positivos en el estado nutricional de las mujeres, los niños y las niñas, es necesario que los mensajes educativos permanezcan en el tiempo a través de los medios seleccionados, dando oportunidad para que los mensajes sean reiterados y reforzados mutuamente, a través de los diferentes medios y especialmente a través del intercambio con el público.

Decálogo de la nutrición



- 1 Toda persona, familia y comunidad tiene derecho a la seguridad alimentaria.
- 2 Los niños y las niñas menores de dos años se deben pesar cada mes y se debe registrar su peso en la gráfica correspondiente, procurando que ésta sea de un tamaño que facilite la lectura y seguimiento de la curva de peso.
- 3 Todos los niños y las niñas deben recibir leche materna como único alimento y bebida desde la primera hora después del parto hasta los seis meses de vida.
- 4 A partir de los seis meses y hasta los dos años, el niño y la niña deben recibir otros alimentos además de la leche materna.
- 5 Durante las enfermedades infecciosas como la diarrea, el sarampión o las infecciones respiratorias, los niños y niñas deben continuar recibiendo la alimentación normal incluyendo la leche materna. Posteriormente, durante la recuperación o convalecencia se deben procurar cinco comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, y refrigerios en mañana y tarde)

- 6 Todas las personas y especialmente la niña, la adolescente y la mujer deben recibir una alimentación variada, rica en sustancias nutritivas especialmente en hierro y en cantidades suficientes para su crecimiento y bienestar.
- 7 Durante la gestación la mujer debe comer una comida más que cuando no estaba embarazada, recibir suplementos de hierro en pastillas o jarabe y ser apoyada en sus labores por el esposo o compañero y la familia.
- 8 La mujer que amamante a su hijo o hija debe consumir un alimento más en cada comida diaria y ser relevada de las tareas domésticas por el compañero o esposo y la familia, para que pueda dedicarse a amamantar.
- 9 La vitamina A, el hierro y el yodo son sustancias vitales para todo ser humano especialmente para los niños, niñas y las mujeres quienes deben consumir alimentos ricos en estas sustancias o alimentos fortificados.

Durante la gestación la mujer necesita, además, suplementos de hierro. La deficiencia de yodo se previene con el consumo regular de sal correctamente yodada.

- 10 Se debe consumir agua potable o hervida y alimentos frescos, limpios y bien conservados así como lavarse las manos con agua y jabón después de usar el baño o letrina y cuando se van a preparar o consumir alimentos.

Seguridad alimentaria familiar y comunitaria



Indicaciones para comunicadoras y comunicadores

Más de 16 millones de familias en América Latina y el Caribe no disponen de la cantidad suficiente ni de la calidad adecuada de alimentos para satisfacer sus necesidades mínimas nutricionales. En Colombia esta cifra está alrededor de 25.400.000 personas (60 % de pobres por ingresos) y cerca de 317.400 niñas y niños padecen de desnutrición crónica. Una familia o una comunidad que enfrenta esta situación se encuentra en estado de inseguridad alimentaria, la cual se origina principalmente a causa de bajos ingresos de la población, elevados precios de los alimentos, hábitos alimentarios inadecuados y presencia de enfermedades.

La inseguridad alimentaria puede ser permanente, cuando existen altos índices de pobreza crítica y precarias condiciones de salud y saneamiento, o transitoria, debido a situaciones coyunturales como factores climáticos, ajustes económicos, epidemias, violencia política y social. Los miembros de una comunidad expuesta a períodos prolongados de inseguridad alimentaria se verán afectados por desnutrición.

Todos los países del mundo están en la obligación de garantizar a sus comunidades y familias la seguridad alimentaria entendida como el acceso permanente de toda la población a una cantidad suficiente y calidad adecuada de alimentos que, aprovechados por el organismo, le permitan satisfacer sus necesidades nutricionales. La seguridad alimentaria se logra mediante acciones integradas que contribuyan a mejorar:

- La disponibilidad de alimentos a través de acciones relacionadas con la producción, el almacenamiento, la transformación, la distribución y la comercialización de los alimentos.
- El consumo, a través de la disminución de los precios, el crecimiento del ingreso de las familias y el mejoramiento de los hábitos alimentarios.
- El aprovechamiento biológico y cultural de los alimentos o “uso de los alimentos”, el que se relaciona con las condiciones de saneamiento básico, la escolaridad del jefe o jefa del hogar y las condiciones de salud (tasas de enfermedad y mortalidad, cobertura y calidad de los servicios de salud).

Por lo anterior, la seguridad alimentaria a nivel nacional requiere incluir políticas y programas intersectoriales relacionados con la creación de empleo, la generación de ingresos, el control de precios, el abastecimiento de alimentos (producción y/o importación) y la oferta o disponibilidad de servicios básicos de salud, saneamiento y educación. A nivel comunitario y familiar, la seguridad alimentaria está determinada por la disponibilidad de alimentos, los hábitos alimentarios, el cuidado de los niños y niñas y el estado de salud de sus miembros. (ver gráficos de la pág. 19)

Los siguientes mensajes podrán contribuir a disminuir el riesgo de que se presente inseguridad alimentaria en familias y comunidades.

Contenidos básicos

- 1.** La familia y la comunidad pueden mejorar la cantidad y calidad de alimentos disponibles para su propia alimentación, iniciando o incrementando la producción de alimentos para el autoconsumo y utilizando el presupuesto destinado a la alimentación en la compra de alimentos de mayor valor nutritivo.
- 2.** La distribución de los alimentos entre los miembros de la familia debe hacerse teniendo en cuenta el derecho de cada uno y cada una a satisfacer sus necesidades nutricionales.
- 3.** Los gobiernos y la comunidad tienen la responsabilidad de ayudar a las familias de más bajos ingresos a resolver sus problemas de inseguridad alimentaria, a través de políticas y programas intersectoriales que contribuyan a mejorar la disponibilidad, el consumo y el aprovechamiento de los alimentos por el organismo.

Información complementaria

1 La familia y la comunidad pueden mejorar la cantidad y calidad de alimentos disponibles para su propia alimentación, iniciando o incrementando la producción de alimentos para el autoconsumo y utilizando el presupuesto destinado a la alimentación en la compra de alimentos de mayor valor nutritivo.

- Una forma de disminuir la dependencia de la compra de alimentos y de las fluctuaciones de los precios en el mercado, es fomentando la producción de alimentos para el autoconsumo en el nivel comunitario y en la familia. Los excedentes se pueden vender o intercambiar por otros alimentos básicos.
- Los alimentos como carnes, huevos, leche y quesos son nutritivos por su valor protéico, pero su precio en el mercado es alto. No obstante, la familia puede conseguir un valor nutricional equivalente, a menor costo, reemplazando en parte estos por el consumo de leguminosas secas en grano (frijol, lenteja y garbanzo), cereales (cebada, avena, trigo, maíz), verduras y frutas en una misma comida.
- Otra forma de mejorar la alimentación de las familias de muy escasos ingresos, es integrando recursos económicos y técnicos y aumentando esfuerzos y trabajo para producir y/o preparar comunitariamente los alimentos.
- Algunos alimentos industrializados como gaseosas, golosinas, féculas purificadas de cereales (de maíz, etc), gelatinas y saborizantes, tienen alto costo y mínimas cantidades de nutrientes, con lo cual se reduce el presupuesto familiar destinado a alimentos más nutritivos y económicos, entre los cuales están las harinas completas de trigo y maíz, y los jugos naturales. Los cereales son más nutritivos en grano o en hojuelas.

2 La distribución de los alimentos entre los miembros de la familia debe hacerse teniendo en cuenta el propio derecho de cada uno de ellos a satisfacer sus necesidades nutricionales.

- Los niños y las niñas menores de 2 años, los adolescentes y las mujeres gestantes, necesitan comer mayor cantidad y la mejor calidad de los alimentos disponibles en el hogar para que su organismo no se deteriore durante los procesos de crecimiento y desarrollo por los que atraviesan.
- Las decisiones relacionadas con la compra, preparación y distribución intrafamiliar de alimentos en el hogar, influyen en el nivel nutricional de la familia. Es muy frecuente que las madres tiendan a “sacrificarse por los demás” dejando para ellas alimentos en calidad y cantidad inferior. Esta es una actitud socialmente inculcada con el rol tradicional de ser mujer que la coloca en desventaja y requiere ser abandonada si se quiere mejorar la calidad de vida de las madres y sus familias.
- Se puede orientar a la familia a mejorar la selección y consumo de alimentos que le aporten las sustancias nutritivas necesarias para su bienestar, teniendo siempre respeto por los hábitos alimentarios locales.

3 Los gobiernos y la comunidad tienen la responsabilidad de ayudar a las familias de más bajos ingresos a resolver su problema de inseguridad alimentaria, a través de políticas y programas intersectoriales que contribuyan a mejorar la disponibilidad, el consumo y el aprovechamiento de los alimentos por el organismo.

- Los gobiernos locales, las comunidades y las familias deben vigilar permanentemente la aparición de señales de alerta, tales como la no ganancia adecuada de peso de los niños y niñas menores de seis años, y el incremento de precio de los alimentos básicos, con el fin de identificar oportunamente el

riesgo de inseguridad alimentaria. Además, deben realizar acciones conjuntas para resolver el problema de inseguridad alimentaria.

- El Estado debe desarrollar políticas y programas orientados a garantizar a las familias que se encuentran en inseguridad alimentaria, el acceso a los alimentos básicos.
- Los gobiernos locales y la comunidad deberán impulsar programas locales de producción y comercialización de alimentos con productores, cooperativas de comercialización y de consumidores, los cuales contribuirán a mejorar la oferta de alimentos básicos a precios razonables y a elevar la capacidad de compra de la población.
- Los gobiernos locales y la comunidad deberán fomentar y difundir programas de orientación al consumidor en relación con diferentes formas de preparación y conservación de los alimentos, de acuerdo con su valor nutritivo, época de producción, precio y hábitos alimentarios, lo cual permitirá hacer mejor uso de los recursos disponibles en el hogar. Buena parte de esta información se encuentra en la Guías Alimentarias para la población colombiana.
- El equipo de salud, con participación de la comunidad, debe desarrollar acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades, para favorecer el óptimo aprovechamiento de los alimentos por el organismo.