



Pontificia Universidad Javeriana  
Facultad de Ciencias  
Nutrición y Dietética

# EVALUACIÓN DE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CALIDAD NUTRICIONAL DE LA INGESTA DIETARIA EN ADOLESCENTES COLEGIO DISTRITAL TOBERÍN DE BOGOTÁ

Presentado por: Lina María Fandiño Castellanos

Directora: N.D Luz Nayibe Vargas MSc.

Bogotá, 2016

# INTRODUCCIÓN

Adolescencia

Adquisición de prácticas alimentarias

Omisión tiempos de comida

Actividades durante el consumo

< 3 tiempos de comida

Consumo de alimentos fuera del hogar

Dependen de:

Creencias, tradiciones, presión social, valores, costumbres, percepciones, experiencias, conocimientos, tabús y saber popular.

Calidad nutricional

$\wedge$  densidad calórica  
 $\vee$  densidad nutricional

Inadecuada calidad nutricional

Presentando exceso de peso y dificultades en el aprendizaje

Su medición depende de los índices de calidad nutricional

Se tiene como propósito estudiar las prácticas alimentarias y la calidad nutricional de la ingesta dietaria de los adolescentes de una institución distrital de Bogotá.

# MARCO TEÓRICO

## ADOLESCENCIA

Periodo de crecimiento y desarrollo

Aumento necesidades energéticas y de nutrientes



Creación hábitos, practicas y estilo de vida

Fase de transición

Etapas:  
Temprana → 10 a 13 años  
Media → 14 a 16 años  
Tardía → 17 a 20 años

Pico de crecimiento

Estadio Tanner 3 y 4

Cambios en composición y forma corporal

# CONSUMO ALIMENTOS

Son acciones habituales sobre la ingesta,  
influenciado por:

Costumbres

Conocimientos

Actitudes

Comportamiento

Lugar  
consumo

Recursos  
económicos

Se determina mediante:

Registro dietético

Pesaje de alimentos

Historia dietaria

Biomarcadores

Frecuencia de consumo

Recordatorio 24 horas

- Ferrari, M. (2013) Estimación de la Ingesta por Recordatorio de 24 Horas.
- Ramírez, R. y Agredo, R. (2012) Fiabilidad ALly validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos.

# PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

Manera de actuar en relación con los alimentos y la comida, según la concepción de la sociedad en la que se vive.

Se determina por:

Creencias

Tradiciones

Valores

Costumbres

Percepciones

Experiencias

Conocimientos

Tabús

Saber popular

Representaciones sociales

# CALIDAD NUTRICIONAL

# ÍNDICES DE CALIDAD NUTRICIONAL

Aptitud de los alimentos para satisfacer las necesidades del organismo en términos de energía y nutrientes.

Herramientas destinadas a evaluar la calidad global de la dieta y categorizar a los individuos en función de si su patrón de alimentación es o no saludable.

Índices

Índice de alimentos ricos en nutrientes (NRF)

Indicador de dieta saludable (HDI)

Puntuación de la dieta mediterránea (MDS)

Índice de alimentación saludable (HEI)

Se desarrolló por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), como herramienta para reflejar los cambios de las Guías Alimentarias Estadounidenses.

- Gu, X. & Tucker, K. (2017) Dietary quality of the US child and adolescent population: trends from 1999 to 2012 and associations with the use of federal nutrition assistance programs.
- Oyarzún, M., Tartanac, F. (2002) Estudio sobre los principales tipos de sellos de calidad en alimentos a nivel mundial: Estado actual y perspectivas de los sellos de calidad en productos alimenticios de la agroindustria rural en América Latina.
- Wirt, A. & Collins, C. (2009) Diet quality – what is it and does it matter?
- Kourlaba, G. & Panagiotakos, D. (2009) Dietary quality indices and human health: A review.

# PLANTEAMIENTO PROBLEMA



1,3 millones de adolescentes mueren por causas prevenibles o tratables.



El 17% de los adolescentes de Estados Unidos sufren de sobrepeso. En Canadá del 12 al 20% sufren de exceso de peso.



La obesidad incrementó en un 25,9% en jóvenes de 5 a 17 años. El 10% se encuentran en retraso en talla y el 2,1% en delgadez.



- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2010) Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010.
- Organización Mundial de la Salud. (2015) Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente: 2016 – 2030.
- Organización Panamericana de la Salud. (2010) Estrategia y Plan de Acción Regional sobre los Adolescentes y Jóvenes: 2010 – 2018.



# CONSUMO DIETARIO DEL ADOLESCENTE

## España

Consumen diariamente

- 10% comidas rápidas
- 27% verduras y hortalizas
- 32% frutas

## Colombia

Consumen diariamente

- 28% frutas → 18,8% 1/ día
- 63% lácteos
- 43% carne y huevo
- 37% golosinas y dulces



Con el fin de educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como orientar a la industria de alimentos se crean las Guías Alimentarias.

Para Colombia están las

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos 2015 (GABA)

- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2010) Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010.
- Palenzuela, S., Pérez, A., Pérula, I., Fernández, J. y Maldonado, J. (2014) La alimentación en el adolescente.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2015) Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. Primera edición.



# CALIDAD NUTRICIONAL DE LA INGESTA DIETARIA

Conjunto de herramientas para evaluar la calidad de la dieta, en uno o más tiempos de comida.

Índice de alimentación saludable

Herramienta válida y confiable.

En un estudio en España, el 72% del total necesita cambios en su alimentación, en mujeres la puntuación media del HEI fue de 74 y en hombres fue de 70

Se pretende determinar las prácticas alimentarias y la calidad nutricional de la ingesta dietaria de los adolescentes del Colegio Distrital Toberín de Bogotá, que permita orientar acciones en promoción de hábitos alimentarios saludables.

- Lopes, J., De Castro, M., Hopkins, S., Gugger, C., Fisberg, R. & Fisberg, M. Proposal for breakfast quality index for brazilian population: Rationale and application in the Brazilian National Dietary survey.
- Norte, A., Ortiz R. (2011) Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable.

# OBJETIVOS

---

## GENERAL:

Evaluar las prácticas alimentarias y la calidad nutricional de la ingesta dietaria por medio del índice de alimentación saludable, en adolescentes del Colegio Distrital Toberín durante el primer semestre del 2017.

## ESPECÍFICOS:

- Determinar el consumo y el índice de alimentación saludable de la ingesta dietaria de los adolescentes del Colegio Distrital Toberín.
- Evaluar las prácticas alimentarias de los adolescentes del Colegio Distrital Toberín por medio de un cuestionario de frecuencia de consumo, y recordatorios 24 horas.

# METODOLOGÍA

---

**Tipo de estudio:** Estudio descriptivo transversal

**Población estudio:** muestra por conveniencia, se invitaron a los 213 estudiantes que conformaban los grados 9° y 10°. Por consentimiento y asentimiento informado aceptaron 87 alumnos.

# Variables

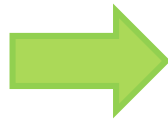
Tabla 1. Variables del estudio

Variable	Indicadores	Instrumentos	Referencia
<b>Caracterización de la población</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ocupación padres</li> <li>-Estrato</li> <li>-Ingresos padres</li> <li>-Nivel educativo padres</li> <li>-Condiciones de vivienda</li> <li>-Servicio de salud</li> </ul>	Encuesta estructurada basada en los informes de Encuesta de Calidad de Vida (ENCV) y Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos del DANE (ENIG).	(DANE, 2015) (DANE, 2009)
<b>Consumo de alimentos</b>	Alimentos consumidos en un periodo de tiempo.	Cuestionario de Frecuencia Consumo.	(Willett, 1998)
		Recordatorio 24 horas múltiples pasos	(USDA, 2002)
<b>Prácticas alimentarias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiempos de comida día</li> <li>-Lugar consumo alimentos</li> <li>-Consumo de alimentos solo o en compañía</li> <li>-Realización de alguna actividad mientras se consume alimentos</li> <li>-Consumo del desayuno en la institución</li> </ul>	Encuesta estructurada.	Realizada por el autor del estudio, teniendo en cuenta estudios previos (Montero, 2006, Becerra, 2010).
<b>Calidad nutricional</b>	Índice de calidad nutricional.	Índice de Alimentación saludable	(Norte & Ortiz, 2011)

# Ruta metodológica

---

Reunión con coordinación académica de la institución, para la presentación y aprobación del proyecto.



Presentación del proyecto, entrega y recolección de las cartas de consentimientos y asentimientos informados a los estudiantes (87 adolescentes).



**Análisis de información:** recordatorios de 24 horas se ingresados en al programa Asa24-Canadá-2016 del National Cancer Institute. Las otras variables se analizaron en una base de datos en Microsoft Office Excel.

Elaboración, adaptación y aplicación de los instrumentos de medición .



Cálculo de la calidad nutricional por medio de una adaptación del índice de Alimentación saludable (HEI) utilizado en el estudio "*Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable*" (Norte, Ortiz, 2011) y las GABA Colombia 2016.

Tabla 2. Criterios para la adaptación y puntuación del índice de alimentación saludable.

	Puntuación 10	Puntuación 7,5	Puntuación 5	Puntuación 2,5	Puntuación 0
<b>Consumo diario</b>					
<b>1-Cereales y derivados</b>	Consumo diario	5 a 6 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez semana	Ocasional o nunca
<b>2-Verduras y hortalizas</b>	Consumo diario	5 a 6 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez semana	Ocasional o nunca
<b>3-Frutas</b>	Consumo diario	5 a 6 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez semana	Ocasional o nunca
<b>4-Lácteos</b>	Consumo diario	5 a 6 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez semana	Ocasional o nunca
<b>5-Carnes y derivados</b>	Consumo diario	5 a 6 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez semana	Ocasional o nunca
<b>Consumo semanal</b>					
<b>6-Leguminosas</b>	Dos veces por semana	5 a 6 veces por semana	1 vez semana	Consumo diario	Ocasional o nunca
<b>Consumo ocasional</b>					
<b>7.Embutidos</b>	Ocasional o nunca	1 vez semana	2 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Consumo diario
<b>8-Comidas rápidas</b>	Ocasional o nunca	1 vez semana	2 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Consumo diario
<b>9-Refrescos con azúcar</b>	Ocasional o nunca	1 vez semana	2 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Consumo diario
<b>10-Variedad</b>	2 puntos sí cumplen cada una de las recomendaciones diarias.				

# Clasificación puntaje

---



80 – 100 → ALIMENTACIÓN SALUDABLE



50 – 79 → NECESITA CAMBIOS



0 – 49 → ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLE



# RESULTADOS

---

# Caracterización de la población

83 estudiantes de la Institución Educativa Distrital Toberín



71% sexo femenino  
29% sexo masculino  
Edad promedio: 15 años



64% en arriendo  
36% en hogar propio  
70% estrato 3  
58% todos los servicios públicos  
84% núcleo familiar 1-5 personas

Madre

46% trabajo formal de tiempo completo.  
19% trabajo independiente.  
36% completó su bachillerato.  
14% no completó su bachillerato.

Padre

36% trabajo formal de tiempo completo.  
18% no completó su bachillerato.  
21,5% no saben acerca del trabajo ni de la educación del padre .



# Consumo de alimentos

- Por frecuencia de consumo:

Tabla 3. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes Institución Educativa Toberin. Jornada Mañana. 2017

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	CONSUMO MEDIO								
		Al día				A la semana			Al mes	Ocasional o nunca
		1	2-3	4-6	>6	1	2-4	5-6	1-3	
LÁCTEOS	Leche entera	25%	23%	4%	0%	8%	15%	2%	4%	19%
	Leche deslactosada	7%	14%	0%	0%	5%	11%	1%	6%	55%
	Yogurt	10%	12%	4%	1%	12%	28%	1%	19%	13%
	Kumis	4%	2%	2%	0%	7%	2%	2%	16%	64%
	Queso	7%	10%	1%	5%	14%	35%	6%	15%	7%
HUEVOS, CARNES Y PESCADOS	Huevo	24%	11%	5%	4%	10%	24%	13%	4%	6%
	Pollo	10%	13%	6%	0%	14%	38%	6%	5%	8%
	Carne de res	11%	8%	5%	0%	23%	33%	5%	6%	10%
	Pescado	10%	1%	0%	0%	6%	2%	1%	31%	48%
	Salchichas	8%	8%	5%	0%	22%	20%	5%	16%	16%
	Jamón	10%	8%	1%	1%	14%	23%	3%	18%	22%
LEGUMINOSAS	Soya	2%	1%	1%	1%	4%	2%	1%	12%	75%
	Lentejas	11%	6%	2%	1%	33%	16%	5%	18%	8%
	Garbanzos	10%	6%	1%	1%	29%	12%	1%	17%	23%
	Fríjoles	6%	7%	4%	2%	35%	17%	3%	18%	7%
FRUTAS Y VERDURAS	Manzana	6%	12%	4%	2%	17%	23%	5%	2%	29%
	Banano	6%	8%	1%	0%	10%	16%	1%	2%	55%
	Pera	5%	4%	1%	1%	5%	7%	1%	1%	75%
	Uvas	4%	4%	1%	0%	4%	7%	2%	4%	75%
	Lechuga	8%	2%	4%	0%	16%	4%	4%	2%	60%
	Zanahoria	7%	6%	2%	0%	13%	12%	4%	2%	53%
	Tomate	10%	2%	4%	0%	5%	11%	0%	0%	69%
	Habichuela	1%	2%	0%	0%	4%	8%	2%	2%	80%

Tabla 3. Continuación frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes Institución Educativa Toberin. Jornada Mañana. 2017

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	CONSUMO MEDIO								
		Al día				A la semana			Al mes	Ocasional o nunca
		1	2-3	4-6	>6	1	2-4	5-6	1-3	
CEREALES Y TUBÉRCULOS	Pan	22%	27%	7%	1%	11%	16%	13%	1%	2%
	Galletas	23%	11%	4%	4%	23%	23%	5%	4%	5%
	Arepa	14%	8%	4%	7%	22%	19%	4%	7%	14%
	Cereales desayuno	16%	4%	1%	6%	19%	23%	7%	13%	11%
	Arroz	41%	28%	2%	6%	5%	5%	7%	4%	2%
	Pasta	8%	5%	4%	8%	35%	22%	2%	13%	2%
	Papa	24%	13%	7%	5%	16%	20%	6%	5%	4%
GRASAS Y ACEITES	Aceites	29%	13%	4%	6%	10%	10%	2%	8%	18%
	Mantequilla	22%	5%	4%	6%	10%	11%	4%	16%	24%
	Margarina	12%	4%	2%	2%	12%	5%	4%	8%	51%
	Aguacate	11%	4%	2%	2%	22%	14%	2%	18%	24%
BEBIDAS	Gaseosas	13%	14%	10%	7%	14%	14%	5%	16%	6%
	Jugos naturales	34%	13%	6%	10%	7%	11%	11%	6%	2%
	Jugos artificiales	17%	4%	8%	4%	16%	13%	4%	18%	17%
	Café	30%	10%	5%	6%	11%	16%	5%	6%	12%
	Chocolate	18%	14%	4%	5%	16%	19%	11%	5%	8%
OTROS	Agua	40%	18%	5%	7%	4%	5%	11%	1%	10%
	Sal	47%	19%	5%	6%	5%	7%	4%	5%	2%
	Azúcar	45%	19%	6%	6%	7%	5%	2%	5%	5%
	Paquetes	16%	6%	6%	11%	12%	23%	4%	10%	13%
	Comida rápida	4%	4%	7%	4%	10%	11%	5%	36%	20%
	Dulces	2%	0%	0%	0%	0%	0%	2%	0%	95%
Helados	0%	0%	0%	0%	0%	1%	0%	0%	99%	

# Consumo de alimentos

- Por recordatorio de 24 horas:



Tabla 4. Adecuación del consumo de alimentos, según Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN-2016) en adolescentes Institución Educativa Toberín. Jornada mañana. 2017.

	ENERGÍA (Kcal)	CHO (g)	GRASA T (g)	PROTEÍNA (g)	FIBRA (g)	VITAMINA A (ug)	VITAMINA C (mg)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	POTASIO (mg)
CONSUMIDO	1865	296	58	66	14	440	69	703	14	2013
RECOMENDADO	2400	287,5	66,7	75	32	800	70	1300	20	4700
% ADECUACIÓN	78	103	87	87	43	55	99	54	69	43

Tabla 5. Adecuación del consumo de alimentos por AMDR, según Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN-2016) en adolescentes Institución Educativa Toberín. Jornada mañana. 2017.

	ENERGÍA (KCAL)	AMDR (%)		
		PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA
CONSUMIDO	1865	14	63	28
RECOMENDADO	2400	10-20%	50-65%	25-35%

# Prácticas alimentarias



Tiempos de comida:  
40% → Cuatro comidas  
28% → Tres comidas  
23% → Cinco comidas



54% hogar  
40% hogar y colegio  
1% otros lugares



82% en compañía  
18% sin compañía



24% televisión  
12% celular  
29% ninguna actividad



Desayunos institucionales:  
46% → Participan  
31% → No participan  
22% → En ocasiones



# Calidad nutricional

Tabla 4. Porcentaje de clasificación del puntaje de calidad nutricional calculado por el índice de alimentación saludable, adolescentes Institución Educativa Toberín. Jornada mañana. 2017.

	Puntaje				
	10	7,5	5	2,5	0
<b>Consumo diario</b>					
<b>1-Cereales y derivados</b>	44%	6%	19%	18%	6%
<b>2-Verduras y hortalizas</b>	12%	2%	9%	9%	65%
<b>3-Frutas</b>	15%	2%	13%	9%	58%
<b>4-Lácteos</b>	26%	2%	18%	9%	32%
<b>5-Carnes y derivados</b>	27%	6%	24%	12%	18%
<b>Consumo semanal</b>					
<b>6-Leguminosas</b>	12%	2%	25%	15%	28%
<b>Consumo ocasional</b>					
<b>7.Embutidos</b>	19%	18%	21%	4%	20%
<b>8-Comidas rápidas</b>	16%	11%	17%	5%	29%
<b>9-Refrescos con azúcar</b>	11%	15%	13%	4%	38%
<b>Porcentaje población</b>	20%	25%		42%	





# DISCUSIÓN DE RESULTADOS

---

# Consumo de alimentos

---

- Por frecuencia de consumo:

Consumo diario de arroz (92,4%), pan (66,5%) y papa (66%).  
Consumo semanal de huevo (65,1%) y frutas (51,9%) (ICBF, 2010).

Consumo semanal de huevo (51%) y frutas (54%) (Becerra, et al., 2016).

Los alimentos de mayor consumo fueron huevo y lácteos (37,5%), y cereales (65%) (Zambrano et al., 2013).

Concuerdan con el consumo encontrado en la presente estudio → frutas, carne de res y huevo tienen mayor consumo semanal, mientras que cereales y tubérculos como pan, arroz y papa tienen un consumo mayor diario.

# Consumo de alimentos

- Por recordatorio de 24 horas:



**ASA24**

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

- Calorías consumidas → 1865 kcal
  - Proteína → 14%
  - Carbohidratos → 63%
  - Grasa → 28%
- (Presente estudio)

- Calorías consumidas → 1971 kcal
  - Proteína → 18,5%
  - Carbohidratos → 55,8%
  - Grasa → 25,7%
- (Zambrano et al., 2013)

Ingesta calórica inferior a la recomendada

Macronutrientes dentro del rango AMDR.

Limitaciones



Al homologar los alimentos por otros de composición nutricional similar, se pueden crear sesgos, debido a que el alimento homologado puede tener algunas discrepancias nutricionales con respecto al alimento original.

# Prácticas alimentarias

94% de la población consume sus alimentos en el hogar y el colegio, el 1% lo hace en otros lugares.



El consumo de alimentos por fuera del hogar → inadecuados hábitos alimentarios y aumento del consumo de comidas rápidas (Hidalgo et al., 2007).

36% de los estudiantes utilizan pantallas durante el consumo de alimentos.



Factor de riesgo para exceso de peso.

31% de la población no participa del desayuno de la institución



Razones:

- “Tengo o consumo alimentos en mi casa”
- “No me agrada o me hace daño el desayuno de la institución”
- “No alcanzo a llegar a tiempo”

91% de los estudiantes consumen entre tres y cinco tiempos de comida al día.



93% de los adolescentes consumen entre tres y cinco tiempo de comida (Montero et al., 2006)

# Calidad nutricional

---

20% → Alimentación saludable  
25% → Necesita cambios  
42% → Alimentación poco saludable  
(Presente estudio)

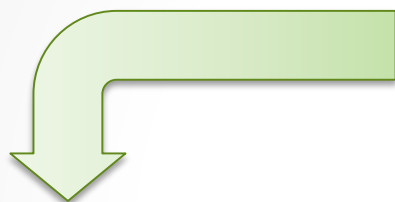
1,5% → Alimentación saludable  
66,2% → Necesita cambios  
32,2% → Alimentación poco saludable  
(Pinheiro, Atalah, 2005)

72% → Necesita cambios  
(Norte, Ortiz, 2011)

Artículo “Propuesta de un nuevo índice de calidad global de la alimentación” (Ratner, Hernández, Martel, Atalah, 2017)



9,3% → Alimentación saludable  
55,3% → Necesita cambios  
35,4% → Alimentación poco saludable



Utiliza una  
nueva  
clasificación del  
índice

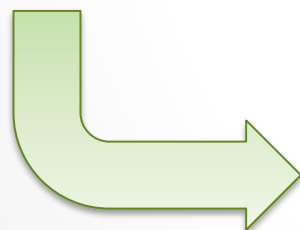


TABLA1

Puntaje asignado según frecuencia de consumo de alimentos saludables, no saludables y tiempos de comida.

	> 2 /día	1 al día	4-6/sem	2-3/sem	1/sem	Ocasional o nunca
<b>Alimentos saludables</b>						
Verduras	10	7,5	5	2,5	1	1
Frutas	10	7,5	5	2,5	1	1
Leche o derivados	10	7,5	5	2,5	1	1
Legumbres	10	10	10	10	7,5	1
Pescado	10	10	10	10	7,5	1
<b>Alimentos no saludables</b>						
Pasteles,galletas,dulces	1	1	2,5	5	7,5	10
Bebidas con azúcar	1	1	2,5	5	7,5	10
Azúcar	1	1	2,5	5	7,5	10
Frituras	1	1	2,5	5	7,5	10
<b>Comidas</b>						
Desayuno	5	10	5	2,5	1	1
Almuerzo	5	10	5	2,5	1	1
Cena	5	10	5	2,5	1	1

Extraída de: “Propuesta de un nuevo índice de calidad global de la alimentación” (Ratner, Hernández, Martel, Atalah, 2017).

# CONCLUSIONES

---

El consumo de alimentos reportados por recordatorios de 24 horas y frecuencia de consumo, reportan una baja ingesta diaria de frutas y verduras, esto podría relacionarse con el déficit de fibra, vitamina A y vitamina E. Adicionalmente, la ingesta calórica y de micronutrientes se encuentra deficiente; a su vez, el consumo de macronutrientes se encuentra deficiente según los requerimientos para el grupo de edad, pero dentro de los valores AMDR.



En las actividades realizadas durante el consumo de alimentos, se resalta que el 36% los adolescentes, hace uso de pantallas como celulares, televisores y computadores.

La calidad nutricional de la ingesta dietaria es poco saludable para los estudiantes de la institución.

# RECOMENDACIONES

---

Se sugiere fortalecer acciones de vigilancia en calidad nutricional, y motivar a los estudiantes para el uso del comedor, que permita asegurar las necesidades nutricionales en esta importante etapa de la vida.

En la tienda escolar se recomienda limitar la venta de productos de paquete, snacks, y refrescos azucarados, en cambio, promover el consumo de frutas y alimentos saludables, con el fin de ayudar en el proceso hacia una adecuada calidad nutricional.

Actualmente se presentan nuevas herramientas para la medición del consumo, se requiere seguir fortaleciendo el proceso de codificación, que permita homologar los alimentos a la base de datos USDA o la oportunidad de incluir otros alimentos a los softwares que van siendo desarrollados.

Se sugiere seguir trabajando en el índice de alimentación saludable para la población adolescente, como herramienta de la vigilancia nutricional y alimentaria.

Desarrollar programas de promoción y prevención con los adolescentes, padres de familia y comunidad educativa, que permita promover una alimentación y prácticas saludables, además de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en etapas posteriores de la vida. Así mismo, promover en aula de clase las guías alimentarias para la población colombiana desde etapas tempranas, por medio de acciones de educación nutricional y alimentaria.

*¡Gracias!*