

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN COLOMBIA

COLEGIO UNIVERSITARIO COLOMBIANO COLEGIO ODONTOLÓGICO COLOMBIANO

Jenny Bustos R.,** Gina Cortes.,** Aida Riaño E.,** Olga Salazar M.,** Mauricio Saldaña B.,**
Fanory Trujillo S.,** Sandra Barbosa.,*** Elba María Bermúdez Q****

RESUMEN: En esta investigación se propusieron alternativas alimenticias a nivel de la población Colombiana en general, con el propósito de educar a las personas para que tenga una mejor calidad de vida, debido a los malos hábitos de los Colombianos al consumir una dieta poco balanceada, debido a la falta de información educativa sobre los diversos grupos de alimentos y sus posibles combinaciones, incluyendo a esto la falta de conciencia de la población, ya que lo importante es un suministro alimenticio de alto valor nutricional y no la cantidad de alimentos. La información se obtuvo por medio de un estudio descriptivo, teniendo en cuenta los diferentes tipos de población, analizando su nivel socioeconómico, hábitos, costumbres y sus necesidades. Se realizaron encuestas acerca del menú en diferentes instituciones educativas, cafeterías, restaurantes en ciertos sectores de la ciudad de Bogotá, obteniendo como resultado que en algunas instituciones no se está dando suficiente importancia al estado nutricional a la población estudiantil, también se encontró una deficiencia nutritiva en cafeterías y restaurantes, sumándole a esto la falta de higiene en la preparación y conservación de los alimentos, y una equivocada frecuencia en el aporte de éstos. De esta manera se concluye la poca importancia que se le da a la alimentación en Colombia específicamente en Bogotá, olvidando los beneficios que se pueden dar con una buena alimentación, es indispensable el uso de las alternativas propuestas en esta investigación enfocadas a los diferentes niveles socioeconómicos de la población para un buen crecimiento y desarrollo fisiológico en los niños, jóvenes y adultos, en especial a las madres en estado de embarazo.

INTRODUCCIÓN

Durante la historia de la humanidad, la alimentación es la base fundamental del desarrollo y crecimiento físico e intelectual. Algunos factores socioculturales, económicos y

políticos son esenciales, dentro de la cultura alimenticia en el mundo y principalmente en Colombia ya que todo ese desarrollo está directamente relacionado con la evolución

* Trabajo de Grado para optar el Título de Odontólogo.

** Estudiantes X Semestre de Odontología – Colegio Odontológico Colombiano.

*** Asesor Científico, Nutricionista – Universidad Nacional de Colombia.

**** Asesor Metodológico, OD., Magister en Administración de Salud - Pontificia U. Javeriana

la mujer en estado de embarazo, la mujer lactante y el niño en su fase de crecimiento.

Algunos aspectos importantes, tienen que ver en la formación de la cultura del alimento como lo son la topografía, la climatología, los tipos de cultivos accesibles en cada región. En la primera mitad del siglo XIX se marco un hito importante en el enfoque de la agricultura puesto que el desarrollo industrial, la maquinaria agrícola, la tecnificación de la tierra, la selección de las especies animales y vegetales más productivas, la revolución del transporte, intervienen en un papel importante en la producción nutricional de nuestra sociedad. Para hablar concretamente de los alimentos tenemos que hablar necesariamente de las proteínas, los lípidos, glúcidos que son el aporte esencial que se encuentra y depende de todo el tejido celular del organismo. Así pues una dieta balanceada y un buen aporte alimenticio, principio fundamental en el desarrollo celular del hombre. Algunas propuestas que están a la mano como lo son los cultivos hidropónicos, son una gran alternativa ya que se pueden adecuar a un medio ambiente práctico fácil de adecuar y al alcance de la

población. Una información adecuada y un continuo programa de una dieta balanceada serán parte de una formación necesaria para tener un hábito de vida saludable.

MATERIALES Y METODOS

Durante las visitas que se realizaron en el Centro de Cuidado Infantil "Los Eucaliptos", localidad Rafael Uribe de Bogotá, del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, se obtuvieron los menús, con las respectivas cantidades y número de porciones de alimentos al día que se le dan a los niños.

También se recolectó información acerca de los alimentos recomendados, por los diferentes grupos de edades: Preescolar, Escolar, Adolescentes, se analizó la comparación en que hay que consumir ó disminuir según el menú establecido.

Recolección de datos: Las medias nueves y el almuerzo, fué observado durante tres semanas consecutivas. Las visitas comenzaron a las nueve de la mañana, y se observó, la preparación de los alimentos, la limpieza con que se realizaron, antes y después de la preparación, como también se observó el aseo

de las cafeterías, dentro y fuera de la Institución.

Durante las cuatro semanas de recolección de datos, se obtuvieron los diferentes menús.

DISCUSIÓN Y RESULTADOS

En la primera semana encontramos que se sigue dando bienestarina en los Institutos pudiéndose reemplazar, por leche pasteurizada mezclada con cereales y maíz.

El contenido de Vitamina B² (Riboflavina) es bueno ya que es un aporte esencial de hidratos de carbono, proteínas y grasas, y es esencial para la producción del Hidróxido de Calcio.

Al aporte de grasa está bien balanceada ya la ingesta recomendada es una porción pequeña como se encuentra en un huevo diario 12 gr. como; lo presenta el día lunes el martes con hígado 40 gr. y el día jueves carne 37gr.

La segunda semana encontramos que el aporte de Vitamina A se encuentra dentro de los estándares normales, sin embargo la ensalada de remolacha y zanahorias dada el

día lunes y la zanahoria guisada se puede cambiar por sopa de tomate ya que tiene un gran porcentaje de Vitaminas A.

En la tercera semana observamos una continua repetición del arroz pudiéndose reemplazar por cereal integral. El hígado dado el día martes es importante ya que es un buen suministro de Hierro y Fósforo esencial para el crecimiento.

En la cuarta semana el arroz continua repitiéndose, la ensalada de zanahoria pudiéndose cambiar por lenteja y garbanzo que contienen Vitamina B6.

Durante las 4 semanas encontramos que en los menús que el aporte de Hierro, Fósforo y Manganeso encontrados en el pescado, el hígado y el pollo son muy bajos y al igual especiales y en la etapa nutricional de los niños. La disminución del contenido de Niacina, también se encontró muy bajo, ya que este se encuentra en el germen de trigo, y en los cereales integrales.

CONCLUSIONES

- La bienestarina es un aporte esencial pues rico en vitaminas B1, B2, B3, B5, pero la leche mezclada con cereales hacen la

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

REGIONAL SANTAFE DE BOGOTA

CENTRO ZONAL RAFAEL URIBE URIBE

MINUTA DE ALIMENTOS – PRIMERA SEMANA				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Colada de Bienestarina con leche	Avena con leche	Colada con leche	Chocolate con leche	Colada con leche
	Arepa con promasa	Galleta de soda	Galletas de leche	
Pan con margarina				Pan con margarina
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Huevo cocido	Hígado en bistec	Carne asada	Carne deshilachada	Arveja seca con zanahoria y menudo picado
Acelgas guisadas	Ensalada de remolacha y zanahoria	Crema de espinaca	Calabaza y zanahoria guisadas	Tomate en rodaja
Papa sudada	Yuca dorada	Macarrones guisados	Arepa de promasa	Criolla salteada
Refresco de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de maracuya	Jugo de banano	Refresco de naranja
Peto con leche bocadillo	Colada con leche	Arroz con leche	Colada con leche	Avena con leche
	Galletas de leche	Galletas waffers	Galleta soda con margarina	Galleta waffers

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

REGIONAL SANTAFE DE BOGOTA

CENTRO ZONAL RAFAEL URIBE URIBE

MINUTA DE ALIMENTOS – SEGUNDA SEMANA				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Colada con leche	Cocoa con leche	Colada con leche	Avena con leche	Colada con leche
Arepa harina de trigo con bienestarina	Pan con margarina	Galleta de soda con margarina	Galletas de leche	Arepa harina de trigo
Arroz	Arroz con Pollo y zanahoria, habichuela	Arroz	Arroz	Arroz
Huevo cocido		Huevo frito frijol con 1 plátano	Sobrebarriga asada	Carne deshilachada lenteja guisada
Ahuyama guisada		Ensalada de tomate y cabezona	Ensalada de zanahoria y cocombro	Ensalada de tomates y repollo
Tajada de maduro	Papa en fósforo	Arepa de promasa	Papa chorriada	Criolla salteada
Jugo de guayaba	Refresco de bienestarina con mango	Jugo tomate de árbol	Refresco de banano	Jugo de piña
Arroz con leche	Colada con leche	Refresco de cebada con leche	Colada con leche	Avena con leche
Galletas waffers	Maíz pira	Galletas waffers	Galleta soda con margarina	Pan con margarina

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR
REGIONAL SANTAFE DE BOGOTA
CENTRO ZONAL RAFAEL URIBE URIBE

MINUTA DE ALIMENTOS – TERCERA SEMANA				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Colada con leche	Chocolate con leche	Colada de bienestarina	Avena con leche	Colada con leche
Galleta soda con margarina	Arepa	Maíz pira	Galletas de leche	Arepa de promasa con bienestarina
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Menudo picado con	Hígado frito	Huevo duro arveja guisada	Carne molida o deshilachada	Huevo frito
Habichuela y zanahoria	Ensalada de zanahoria y cocombro	Ensalada de remolacha y zanahoria	Crema de ahuyama	Ensalada de cebolla y tomate
Yuca frita	Espaguetis guisados	Tajada de maduro	Criolla salteada	Papa sudada
Refresco de banano	Jugo de curuba	Refresco de bienestarina con guayaba	Jugo de mora	Jugo de tomate de árbol
Avena con leche	Colada con leche	Refresco de cebada con leche	Colada con leche	Peto con leche
Pan	Galleta de leche	Galleta soda con margarina	Galletas waffers	bocadillo

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR
REGIONAL SANTAFE DE BOGOTA
CENTRO ZONAL RAFAEL URIBE URIBE

MINUTA DE ALIMENTOS – CUARTA SEMANA				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Colada con leche	Avena con leche	Colada con leche	Cocoa con leche	Colada con leche
Pan	Arepas de harina de trigo	Pan con margarina	Arepas de bienestarina con harina de trigo	Galleta soda con margarina
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Pollo sudado	Huevo cocido frijol con 1 plátano	Menudo picado con	Huevo frito	Sobrebarriga sudada
Espinaca guisada	Ensalada de repollo y zanahoria	Habichuela, zanahoria	Ensalada de zanahoria y cocombro	Auyama en poteca
Yuca frita	Tajada de maduro	Papa salada	Espaguetis guisados	Arepa promasa
Refresco con banano	Jugo de guayaba	Refresco de piñal	Jugo de tomate de árbol	Jugo de papaya
Arroz con leche	Colada con leche	Refresco de cebada con leche	Colada con leche	Avena con leche
Galletas soda con margarina	Galletas de leche	Galletas waffers	Maíz pira	Galletas de leche

ALIMENTACION RECOMENDADA POR GRUPOS DE EDAD

Grupos de alimentos	Cantidades equivalente	NÚMERO DE PORCIONES AL DÍA				
		Preescolar 2 a 6 años	Escolar 7 a 12 años	Adolescentes 13 a 17 años	Adulto 13 a 17 años	Adulto mayor 60 y más años
Cereales	- Medio pocillo de arroz cocido - Un pan o mogolla o arepa o envuelto mediano - Un pocillo de pastas alimenticias cocidas - Un plato de sopa de harina de maíz o trigo o cebada o avena	2 ½ a 4 ½	4 ½ a 6	6 a 10	6 a 10	5 ½ a 9
Raíces, tubérculos plátanos	- Dos tajadas medianas de yuca o arracacha o ñame - Una papa grande o dos medianas - Dos tajadas de plátano o medio plátano					
Hortalizas y verduras	- Medio pocillo de ahuyama cocida - Una zanahoria mediana - Un pocillo de acelga o espinaca o repollo o brócoli o apio o habichuela o pepino o lechuga o tomate	1 a 2	2	2	2	2

misma función y es una gran alternativa.

- La disminución de la Niacina es importante para el desarrollo funcional hormonal de la tiroides, ya que tiene que ver con el crecimiento.
- El aporte de pescado contiene un gran porcentaje de Fósforo, importante para el desarrollo cerebral.
- La repetición de alimentos como el arroz, zanahoria, acelgas, debería ser reemplazados por otros nutrientes como el tomate, lentejas y los cereales.

RECOMENDACIÓN

Una dieta balanceada y los cambios en los menús deben tener una continuidad; ya que saludablemente se nutre al niño pero al adolescente en la etapa de crecimiento y en la mujer gestante, no se sigue en un mismo programa nutricional.

BLIBLIOGRAFÍA

- El Tiempo. Sección Salud. Pag. 3-1,3-4.
- Junio 2000.
- Numeración y dieta. Helens Mitchell. Ed. Interamericana, 1978.

- Diccionario de términos técnicos de Medicina, 209. Edición Internacional, Garnier Delanarg, 1981.
- Pequeño Larousse, Ramón García, Pehyo y Gross. Ed. Larousse, 1972.
- Cultivos hidropónicos, Fascículo y Ediciones Culturales Vec.
- Manual de Dietética de la Clínica Mayo, Caelia Pemberton. Editorial Medici.
- Alergia e Intolerancia a los Alimentos. Maurice Lessiof, Ed. Acribia S.A. Zaragoza, España.
- Alimentación y Dietoterapia, Pilar Ceruera, Jaime Clares, Rita Rigolgas, Mc. Graw Hill Interamericana.
- ABC de Nutrición.
- Nutrición: una alternativa para promover la salud. Geoffrey P. Webb. Ed. Acribia, S.A.
- Eliasín. El proceso de Civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas. Traducción Español. 2º Edición, México. F.C.E., 1989.
- Ritchie cia. Comida y Utilización. Traducción Esp. Madrid, 1986.
- Fischler Cl. Gastronomía y Gastronomía. Sabiduría del Cuerpo y Crisis biocultural de la Alimentación Contemporánea. Ed. Contreras Hernández J.
- Alimentación y Cultura. Barcelona Publicons Universidad de Barcelona, 1995.
- Doby G. Guerreros y Campesinos. Desarrollo Inicial de la Economía Europea. Trad. Esp. 10º Ed. Madrid, 1989.
- Ross Ec. Una versión de las Tendencias Dietéticas desde los Cazadores. Ed. Barcelona, 1995.
- Livi-Bacar M. Ensayo sobre la Historia Demográfica Europea. Población y Alimentación en Europa. Trad. Esp. Barcelona, 1988.
- Vcko P. Dembledy Gw (ros) The Domestication and Exploration of Plant and Animals. Chicago, 1969.
- THORMAN G. Day Care, An Emerging Crissis. Springfield, Ill: Charles C. Thomas; 1989.
- US Department of Agriculture. Code of Federal Regulations: Parts 120 – 299, Review Jan, 1, 1989.

- Food Buying Guide for Child Nutrition Programs. Washington, DC: US Dept of Agriculture, 1981.
- Child and Adult Care Food Program Nutrient Study. Washington, DC: US Dept of Service; 1993. Request for proposal FNS-93-018SASW.
- Briley ME, Buller A, Roberts-Gray C, Sparkman A. What's on the menu at the child care center? J Am Diet Assoc. 1989; 89:771-774.
- Briley ME. Nutrition of young children in child care programs. Food Nutr News. Oct. 1990; 62 (4):1-3.
- Food and Nutrition Board. Recommended Dietary Allowances. 10th ed. Washington, DC: National Academy of Sciences; 1989.
- Texas Department of Human Services. Child Care Food Program, 1987, pg 1.
- Farthing MAC, Phillips MG. Nutrition standards for child care programs for children. J Am Diet Assoc. 1987; 87:503-506.
- Position of The American Dietetic Association: nutrition standards in child care programs. J Am Diet Assoc. 1994;94:323-328.
- Briley ME, Whitsett M, Robert-Gray C, Buller A. Are we keeping the kids hungry? J Am Diet Assoc. 1990; 90:A-17. Abstract.
- Briley ME, Rowe S, Roberts-Gray C. What can children learn from the menu at the child care center? J Commun Health. 1993; 18:363-378.
- Damer JA. Nutrition in a private day care center. J Am Diet Assoc. 1983; 82:290-293.
- Drake MA. Menu evaluation, nutrient intake of young children, and nutrition knowledge of menu planners in child care centers in Missouri. J Nutr Educ. 1992; 24:145-148.
- Roberts-Gray C, Simmons L, Sparkman A. Evaluation of Nutrition Education and Training Program workshops. Eval Pract. 1987;8:10-11.
- Roberts-Gray C, Sparkman A, Simmons L, Buller A, Engquist K. Evaluation of Texas' child care oriented Nutrition Education and Training Program. J Nutr Educ. 1989; 21:16-25.
- Corbin J, Strauss A. Grounded theory research: procedures, canons, and evaluative criteria. Qual Sociol. 1990; 13:3-15.
- Achterberg C. Qualitative methods in nutrition education evaluation research. J Nutr Educ. 1988; 20:244-250.
- U.S. Department of Agriculture. USDA Nutrient Database for Standard Reference. Agriculture Handbook, Release 10, 1992.
- Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans. 3rd ed, Washington, DC: US Depts of Agriculture and Health and Human Services; 1990. Home and Garden Bulletin No. 232.
- Edelstein S. Nutrition and Meal Planning in Child-Care Programs: A Practical Guide. Chicago, Ill: American Dietetic Association; 1992.
- Satter E. Child of mine. Palo Alto, Calif.: Bujj Publishing Co; 1991. 93. American Public Health Association; American Academy of Pediatrics. Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards. Ann Arbor, Mich: Edwards Brothers; 1992.