

REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE NUTRIENTES CRÍTICOS: RECOMENDACIONES PARA LA ACCIÓN



¿Cuáles son los nutrientes críticos?



Los nutrientes críticos corresponden a los azúcares libres, sal, grasas totales, grasas saturadas y ácidos grasos trans; los cuales de acuerdo con el Modelo de Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud – OPS, es necesario limitar su consumo, con el fin de prevenir y controlar la obesidad, el sobrepeso que cada vez aumenta en niños, niñas, adolescentes y jóvenes; así como enfermedades cardiovasculares.

- ✖ Sabías que Colombia ha experimentado una transición epidemiológica, en la cual ha aumentado la prevalencia de enfermedades no transmisibles que se asocian principalmente a estilos de vida poco saludables como el tabaquismo, malos hábitos alimentarios y sedentarismo (MSPS, 2018)
- ✖ El exceso de peso tiene un mayor riesgo atribuible con la enfermedad cardiovascular (3,15%), con enfermedades endocrinas (2,32%), la hipertensión tiene un papel fundamental en la enfermedad cardiovascular (6,68%) junto con los factores dietarios que contribuyen con el 5,96% de riesgo atribuible para enfermedad cardiovascular (MSPS, 2021, pág. 2)
- ✖ De acuerdo con la Encuesta Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional en Colombia - ENSIN 2015, hay una alta prevalencia del consumo de comidas rápidas, gaseosas, alimentos de paquete, golosinas y dulces, principalmente en la población menor de 18 años de las áreas urbanas (ICBF, 2020)
- ✖ Los embutidos, encurtidos, salsas comerciales, condimentos artificiales, snacks y gaseosas, tienen por lo general exceso de nutrientes críticos.



Datos y recomendaciones importantes



Según la Organización Mundial de la Salud (2020):

- ✖ La mayoría de las personas consumen demasiada sal, de 9 a 12 gramos por día en promedio, es decir, dos veces la ingesta máxima recomendada.
- ✖ Un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios en el adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio.
- ✖ Se estima que cada año se podrían evitar 2,5 millones de defunciones si el consumo de sal a nivel mundial se redujera al nivel recomendado.
- ✖ Los principales factores que contribuyen al consumo de sal en la alimentación dependen del marco cultural y de los hábitos alimentarios de una población.
- ✖ Se recomienda consumir menos de 5 gramos de sal por día (un poco menos de una cucharita de té).

De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social, para reducir el consumo de sodio se recomienda, entre otras:

- ✖ Preferir el consumo de alimentos de origen natural, incluir más verduras y frutas frescas, en caso de los lácteos, preferiblemente que sean descremados.
- ✖ Prefiera el uso de condimentos y especias naturales para resaltar el sabor de las comidas.
- ✖ No adicionar sal al tanteo en las preparaciones.

Azúcares



- *De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social (2020) “La evidencia científica apunta a que el consumo excesivo de bebidas azucaradas está relacionado con más obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y muerte”.
- *“Las fuentes principales de azúcares adicionados incluyen refrescos, gaseosas, pasteles, galletas, helados, ponche de fruta, jugos de fruta azucarados, postres lácteos y dulces”.

Producto	Cantidad de Azúcar “invisible, equivalente”
1 lata de gaseosa	7 cucharaditas de azúcar
1 helado de crema	12 cucharaditas de azúcar
Ponqués envasados	6,5 cucharaditas de azúcar
Porción de cereal para el desayuno	Hasta 5 cucharaditas de azúcar

Grasas



- *“Evitar las grasas de textura sólida como la manteca de palma, aceite de coco y las grasas provenientes de las carnes y piel de pollo por su contenido de grasas saturadas. Se debe utilizar aceites vegetales y limitar la oferta de alimentos fritos a una o dos veces por semana” (MSPS, 2018, pág. 55).
- *Los alimentos ultraprocesados generalmente se fabrican con grasas resistentes a la oxidación, a fin de prolongar la vida útil, en este proceso se generan grasas trans, las cuales tienen un alto riesgo de generar enfermedades cardiovasculares. Los alimentos ultraprocesados, son ricos en grasas saturadas y trans. (MSPS, 2018, pág. 38).
- *Las grasas trans incrementan el riesgo de sufrir trombosis y hemorragias, debido a que estas se adhieren a las paredes de las arterias, la cual las engrosa y las vuelve rígidas. (MSPS, s,f)
- *El consumo continuo de grasas trans se asocia a la obesidad, la diabetes, accidentes cerebrovasculares, respiratorios, dislipidemias y algunos tipos de cánceres. (MSPS, s,f)

Mensajes de las GABAS



Algunos mensajes que nos traen las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 años del ICBF, relacionados con la disminución del consumo de nutrientes críticos:

Mensaje 7

“Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas”.

Mensaje 8

“Para proteger la salud del corazón, evite el consumo de grasas de origen animal y grasas sólidas, como margarina, mantequilla y manteca”.

Mensaje 9

“Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete”.

¿Sabías que?



Colombia ya cuenta con la Resolución 810 de 2021 del Ministerio de Salud y Protección Social, que establece el reglamento técnico sobre los requisitos de etiquetado nutricional y frontal que deben cumplir los alimentos envasados o empacados para consumo humano, la cual, entre otros lineamientos, incluye los sellos de advertencia en la etiqueta de productos con textos como “ALTO EN”, seguido de “GRASAS SATURADAS” o “SAL/SODIO” y/o “AZÚCARES AÑADIDOS”, la cual cuenta con un periodo de transición para incluir estos sellos.

Fuente: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20810de%202021.pdf

Recomendaciones para el manejo de nutrientes críticos en el PAE



En la siguiente tabla encontrarás algunas recomendaciones para llevar a cabo los procesos de adquisición y preparación de alimentos en el PAE, con el fin de considerar aspectos que lleven a la reducción del consumo de nutrientes críticos, estas recomendaciones fueron diseñadas para el Programa de Alimentación Escolar, con base en un instrumento diseñado de manera conjunta con el Ministerio de Salud y Protección Social que recopiló experiencias de dichos procesos en algunas ETC.

Proceso	Recomendaciones
Planificación	<ul style="list-style-type: none">✘ Capacitar a los manipuladores de alimentos en la estandarización de recetas.✘ Conocer la composición nutricional de los menús y monitorizar la cantidad de sal, azúcar, grasa, entre otros. Planificar la minuta patrón y los menús teniendo en cuenta el contenido de sodio de los alimentos que la conforman y priorizando aquellos que tengan un contenido más bajo (< 5% valor diario).✘ Capacitar a los profesionales del componente técnico del Equipo PAE en la lectura e interpretación del rotulado nutricional a fin de que tengan en cuenta el contenido de nutrientes críticos al momento de planificar.✘ Analizar los contenidos de sodio de los menús teniendo como meta dar cumplimiento a la Ingesta Adecuada definida en la Resolución 3803 de 2016 según los grados escolares de atención.✘ Para la modalidad industrializada, es recomendable tener en cuenta los contenidos deseables y máximos de sodio, azúcares totales, grasas saturadas y grasas trans para la selección de los alimentos y planeación de los menús.

Proceso	Recomendaciones
Compra	<ul style="list-style-type: none"> ✖ Tener en cuenta una tabla de frecuencia de compra de alimentos naturales y frescos como guía para su adquisición, especialmente en las modalidades preparada en sitio y comida caliente transportada. ✖ Se recomienda en la modalidad industrializada tener en cuenta la tabla de contenido de nutrientes críticos (sodio, azúcares totales, grasas saturadas y grasas trans) procurando que el contenido de los productos esté entre el rango deseable y máximo. ✖ Contar con las fichas técnicas de producto de los proveedores Capacitar a los profesionales del componente técnico del Equipo PAE en la lectura e interpretación del rotulado nutricional de los alimentos procesados.
Recepción y almacenamiento	<ul style="list-style-type: none"> ✖ Se recomienda tener en cuenta el contenido de nutrientes críticos de los alimentos que componen la modalidad industrializada mediante la lectura e interpretación del etiquetado nutricional como criterio para aceptar o rechazar productos. ✖ Observación de criterios de calidad para la recepción y almacenamiento de productos naturales y frescos. ✖ Realizar pesaje de la sal que se va a utilizar en las preparaciones en el momento de la entrega. ✖ Capacitar sobre el almacenamiento apropiado de las frutas según el criterio de sensibilidad al etileno, esto redundará en una disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos. ✖ Manejo de técnicas de almacenamiento primeras en entrar, primeras en salir, próximas a vencer, primeras en salir.

Proceso	Recomendaciones
Alistamiento y procesamiento	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Pesar todos los ingredientes de las recetas estandarizadas al momento de entregar para la preparación, en especial aquellos como la sal, grasa y azúcar a fin de promover una calidad nutricional y organoléptica estándar de las preparaciones. ✘ Especificación en la receta estándar de la cantidad adicionada de grasas, sal/sodio, azúcar añadido, condimentos y especias. ✘ Estandarizar recetas para todo tipo de preparaciones: sopas, leguminosas, carnes blancas y rojas, arroz, cereales, verdura caliente, ensalada, bebidas calientes, jugos.
Adobo, preparación y cocción	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Realización de evaluación sensorial de la preparación antes del servido. ✘ Realizar monitoreo y registro de las temperaturas de cocción. ✘ Respecto al uso del aceite: secado del alimento antes de freír, escurrir el alimento después de la fritura, uso de aceite vegetal, no reutilización del aceite, verificación de la temperatura de fritura del aceite. ✘ Adición de sal según lo establecido en la receta estándar. ✘ Utilizar sazónadores y especias naturales para realzar el sabor de las preparaciones.
Servido	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Hacer seguimiento a las temperaturas durante el proceso de servido, para aumentar la aceptabilidad de la ración por parte del usuario del servicio y evitar pérdidas y desperdicios de alimentos. ✘ Emplear utensilios con medidas estandarizadas. ✘ Vajilla con marcas para el servido de los alimentos.

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social, Ministerio de Educación Nacional, resultados aplicación pilotaje de la herramienta para diagnóstico de las prácticas adoptadas en los diferentes procesos de adquisición y preparación de alimentos por el Programa de Alimentación Escolar, 2019

Ten en cuenta en la planeación de los menús...



- ✳️ Al momento de realizar la planeación de los menús en el PAE; considerando la disponibilidad de alimentos regionales, así como hábitos alimentación y promoción de alimentación saludable, entre otros; en las modalidades Preparada en Sitio como Comida Caliente Transportada **priorizar la inclusión de alimentos frescos y de cosecha, con variedad principalmente en frutas, verduras, tubérculos, raíces, plátanos.**
- ✳️ En las guías de preparación de los diferentes menús que conforman la modalidad preparada en sitio y comida caliente transportada, **incluir diferentes especias y sazónadores naturales, que realzan el sabor de los alimentos y destaquen los diferentes colores, de tal manera que el complemento alimentario sea rico y agradable para el consumo por parte de los estudiantes;** se recomienda usar el documento del Ministerio de Salud y Protección Social: “Sazonadores naturales, especias, hierbas y frutas”; no usar sazónadores o realzadores de sabor artificial.
- ✳️ **En las guías de preparación incluir la cantidad de sal que se adiciona,** no referenciar “Sal al gusto” o “Sal al tanteo”, esto a su vez permitirá la cuantificación del aporte de sodio proveniente de la sal que se adiciona a las preparaciones
- ✳️ Al realizar el análisis del contenido nutricional de los alimentos planeados en los menús, **cuantificar el aporte de sodio de los alimentos, azúcares simples y grasas saturadas, teniendo en cuenta las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes que establece la Resolución 3803 de 2016,** en Socio con Ai (Ingesta Adecuada por sus siglas en Inglés) para grasas “Recomendación de ingesta de grasa total, ácidos grasos y colesterol por grupos de edad para la población colombiana” y recomendaciones de ingesta de azúcares libres.
- ✳️ **Al planear la modalidad industrializada, se recomienda considerar los contenidos deseables y máximos de sodio, azúcares totales, grasas saturadas y grasas trans para la selección de los alimentos y planeación de los menús.**

*El Documento técnico de Sal/Sodio del MSPS, señala dentro de los aditivos compuestos por sodio los nitritos y nitratos, se encuentran en embutidos cárnicos, utilizando agentes con sodio: sales de curación, constituidas por nitrito y nitrato de sodio o de potasio, cloruro de sodio, ácido ascórbico, fosfatos, azúcar y otros; por lo anterior; por lo anterior se debe tener en cuenta las recomendaciones de promoción de alimentación saludable en el PAE.

*Se recomienda incluir y promocionar el consumo de agua por parte de los estudiantes.

Se recomienda que todas las acciones que se implementen en el PAE para la disminución del consumo de nutrientes críticos vayan acompañadas de acciones de Educación Alimentaria y Nutricional dirigidas a la comunidad educativa promoviendo la alimentación saludable.

Bibliografía



Organización Panamericana de la Salud. (2012). Modelo de Perfil de Nutrientes.
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18622/9789275318737_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018) Lineamientos para la adquisición y preparación de alimentos saludables y su implementación en los procesos contractuales de los programas de asistencia alimentaria a cargo del estado.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Lineamientos-adquisicion-preparacion-alimentos-saludables.zip>

Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 810 de 2021, "Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de etiquetado nutricional y frontal que deben cumplir los alimentos envasados o empacados para consumo humano", Ministerio de Salud y Protección Social
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20810de%202021.pdf

ICBF. (2020). Encuesta Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional – ENSIN 2015.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Reducir consumo de Sal.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

Ministerio de Salud y Protección Social, S.F. ABC del consumo de Sodio.
<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/ABC-reduccion-consumo-sals-odio.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social. (noviembre 2020). Recomendaciones para reducir el consumo de azúcar.
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Recomendaciones-para-reducir-el-consumo--de-az%C3%BAcar.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social (S.F). Grasas Trans en la Alimentación.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/grasas-trans-alimentacion.pdf>

ICBF. (octubre 2020). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 años.
https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_la_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_3_0.pdf



La educación
es de todos

Mineducación