

Hábitos alimentarios y educación

Consideraciones acerca de los hábitos alimentarios en familias del Bajo Cauca antioqueño. Bagre, Nechí y Tarazá.

Alimentary habits and education
Considerations on the Alimentary
Habits of Families from the
Antioqueñian Bajo Cauca:
El Bagre, Nechi, and Tarazá

Recibido:
Julio 28 de 2012
Aprobado:
Agosto 20 de 2012

María Cristina Machado Toro
*Sicóloga, Magíster en Ciencias Sociales,
candidata a Doctora en Ciencias Sociales
en la Universidad Nacional de Colombia*

Resumen

El presente artículo centra su reflexión en la importancia de los procesos educativos en relación a los hábitos alimenticios en poblaciones con altos índices de pobreza. Se ha realizado con base en la investigación interdisciplinaria, “Hábitos alimentarios de las familias que pertenecen al programa de Complementación Alimentaria, Desayunos Infantiles MANA con Amor (MANA INFANTIL), en los municipios de Nechí, Bagre y Tarazá, en la Subregión del Bajo Cauca”.

Palabras clave:

Hábitos alimenticios, seguridad alimentaria, educación, potabilidad.

Abstract

This article focuses its reflection on the importance of educational processes in relation to the alimentary habits of populations from high poverty locations. This article has been done from the interdisciplinary research “Eating Habits in families Belonging to the Complementary Alimentation Program, Children Breakfast - MANA with love (MANA CHILDREN)” in the Municipalities of Nechí, El Bagre, and Tarazá from the Antioqueñian Bajo Cauca.

Keywords:

Alimentary habits, alimentary safety, education, potability.

Introducción

El presente artículo es producto de la investigación “Hábitos alimentarios de las familias que pertenecen al programa de Complementación Alimentaria, Desayunos Infantiles MANA con Amor (MANA INFANTIL), en los municipios de Nechí, Bagre y Tarazá”, realizada en el año 2010 y en la cual participó un equipo interdisciplinario de docentes pertenecientes a los Grupos de Investigación: Psicología, Territorio, Salud y Familia, todos ellos adscritos a la Universidad Pontificia Bolivariana, así como profesionales de apoyo del área del Trabajo Social y Nutrición, dentro del convenio de dicha Universidad con la Gerencia de Seguridad Alimentaria de la Gobernación de Antioquia.

Aunque el estudio se correlaciona necesariamente con otros elementos referidos a la seguridad alimentaria, tales como el poder adquisitivo, las actividades productivas de la zona, las relaciones de familia, características culturales, nivel educativo y disponibilidad de alimentos, lo cual es necesario para obtener resultados objetivos de la realidad sobre los hábitos alimentarios y costumbres culinarias de los encuestados, eje central de esta investigación, la reflexión que se presenta está dirigida al papel de la educación en los hábitos alimentarios, con el objeto de que se convierta en un aporte para la definición de políticas, programas y estrategias que conlleven a mejorar la nutrición de los ciudadanos.

El estudio se realiza en un sector específico del Bajo Cauca antioqueño, a partir del cual se observan preocupantes problemáticas relacionadas con la seguridad alimentaria y los hábitos alimentarios de las familias, sin embargo, sus conclusiones son perfectamente extrapolables a otras zonas similares del país, cuyo caso ha sido analizado en estudios previos, los cuales corroboran la delicada situación que se tiene no solamente en esta región sino en muchas zonas del país.

El objetivo central del trabajo de investigación estuvo referido a la indagación acerca de los comportamientos que pudieran asociarse a hábitos alimentarios de 350 familias, elegidas como muestra del estudio. Esta investigación de carácter cuantitativo, permitió hacer un balance descriptivo acerca de las necesidades reales de una población que presenta índices alarmantes de pobreza y analfabetismo. Es importante aclarar que este estudio puede considerarse como la etapa inicial de carácter exploratorio de futuras investigaciones que profundicen en algunos de los aspectos abordados en él.

Más allá de de las motivaciones e intereses intelectuales e institucionales que llevan a abordar de manera crítica estos temas y la realidad de nuestras poblaciones en materia de seguridad alimentaria, existe un mandato ético universal, una exigencia moral de preocuparnos sobre el asunto en cuestión, lo cual se ha venido insistiendo frecuentemente en diferentes medios que propagan la lucha mundial contra el hambre. Un ejemplo de ello está plasmado en los Objetivos de Desarrollo del Milenio, aprobados por 192 países y suscritos por 189 de ellos, en el seno del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, dentro de los cuales se propone específicamente en su numeral primero: “Erradicar la pobreza extrema y el hambre. Reducir a la mitad entre 1990 y 2015 la proporción de las personas que sufren hambre”. (Naciones Unidas, 2010, p. 6)

Consideraciones generales acerca de los hábitos alimentarios, asociados a las condiciones sociales del territorio del Bajo Cauca antioqueño.

Se comienza, entonces, por recopilar los datos relacionados con la seguridad alimentaria asociados con niveles de ingreso monetario en la familia, oferta laboral en la zona y características culturales y étnicas de la población.

Los datos obtenidos en la investigación realizada, hablan de una población que, en su mayoría, vive en condición de extrema pobreza, encontrándose que el 59.4 % de las familias encuestadas ganan menos de medio salario mínimo mensual para su supervivencia y un 34.3 % adicional devenga entre medio y un salario mínimo, lo cual se incrementa levemente, dado que el

88 % manifestó recibir el apoyo de programas como “familias en acción”. Sin embargo, el 67.7 % de las personas encuestadas manifiestan la falta de dinero en el hogar para la compra de alimentos y el 62.9 % manifiesta haber dejado de comer una comida principal al día, por falta de recursos económicos.

En el estudio se evidenció la precariedad en calidad de vida y falta de empleo detectada en la zona, ya que las personas encuestadas reportan un desempleo del 20.6 %, un 12.9 % de las amas de casa laborando y un 79.4 % de los jefes de hogar ocupados en actividades independientes, de tipo informal y en la inmensa mayoría de los casos en condiciones sumamente precarias, dados los bajos ingresos reportados.

Es indudable que las anteriores consideraciones distorsionan el conocimiento de las reales preferencias alimenticias de la gente, puesto que es evidente que en las citadas circunstancias, las personas no consumen lo que quieren sino lo que pueden, pero son necesarias para contextualizar la población a la cual se refiere la investigación, además de resaltar la urgente necesidad de intervención con programas efectivos que intenten combatir los graves fenómenos sociales existentes.

Otro aspecto que en la investigación se evidencia es una limitada explotación agrícola por parte de los pobladores, por una situación compleja donde intervienen varios factores: la escasa posibilidad de adquisición de la tierra, la dedicación de gran parte del territorio a la ganadería y a la explotación minera, así como la proliferación de cultivos ilícitos. Esta realidad conlleva a que sólo un 5.7 % de las familias producen para autoconsumo, lo que revela la ausencia de huertos familiares y la poca utilización de recursos propios, dirigidos a favorecer nutricionalmente a la población. La anterior consideración también se relaciona con que el trueque de alimentos sea inexistente o demasiado bajo en la región.

En esta situación también incide la falta de educación y asesoría técnica, crédito y campañas oficiales de huertos caseros y similares, además de la precariedad de las viviendas y la situación itinerante de las familias, la cual está asociada en muchos casos al desplazamiento forzado, flagelo de las familias colombianas, o a la migración de la zona rural a la urbana con la expectativa de encontrar una mejor calidad de vida.

Debe resaltarse dentro del análisis de la investigación, que aunque existen algunas diferencias en cuanto a vocación productiva de los tres municipios estudiados, primando en El Bagre la extracción minera, en Nechí la ganadería y en Tarazá un desarrollo agrícola, este hecho no parece influir significativamente en las preferencias nutricionales de la población, ya que los tres municipios presentan una gran cantidad de similitudes étnicas y culturales. Estas poblaciones están constituidas en un 45.4 % por personas nacidas en la zona y poseen un alto porcentaje de inmigrantes (50.9 %), la mayoría de los cuales se identifican más con las costumbres y hábitos alimentarios de los habitantes de la Región Caribe que con los de la Región Andina del país. El porcentaje de otras etnias es minoritario, ya que los indígenas representan un 2.6 % y los afrodescendientes un 5.4 % del total de la población. Los inmigrantes corresponden a poblaciones altamente itinerantes, poco comprometidas con el lugar donde residen.

Las semejanzas en costumbres provienen de la condición de ser municipios ribereños de grandes afluentes y limítrofes con departamentos de la Región Caribe o Atlántica, con los cuales se intercambian en mayor medida bienes y aspectos culturales, dado que la cercanía con estos y las condiciones topográficas hacen más fácil y frecuente el desplazamiento hacia esas comarcas que al propio departamento a que pertenecen.

En este orden de ideas, es de suponer que los hábitos alimentarios son similares a las preferencias de los habitantes de los Departamentos de Córdoba, Sucre, Sur de Bolívar y el Magdalena; el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) (1989) define que la canasta familiar está conformada fundamentalmente por “arroz, maíz, pan, pastas, ñame, papa, plátano, yuca, frijol, lenteja, carne de res y de aves, huevos y pescado” (p. 60). En más recientes publicaciones del ICBF (2010) no se modifica esta clasificación de canasta regional de alimentos, que es el tema aquí desarrollado, aunque sí hace referencia a que, en general, las canastas de alimentos tienden a unificarse.

En la Región Central, a la cual pertenece la zona estudiada, la canasta alimentaria no contempla el ñame y el pescado, pero sí la carne de cerdo, que no está en el primer listado, lo cual, unido a diferentes formas de preparación, hace la diferencia en las costumbres nutricionales de unos y otros.

Una tendencia generalizada es ofertar los alimentos en forma de fritos. En todo caso el excesivo consumo de grasas, problemática actual de las poblaciones sedentarias, no está contraindicado para estas poblaciones, pues son consumidas por personas con un gran déficit calórico, que ejercen un trabajo físico con alta exigencia de energía, la cual pueden suplir fácilmente con las grasas, ya que tienen 2.25 veces la energía que aportan los carbohidratos. Ejemplo, la grasa de mantequilla tiene 9.21 Kcal/gramo y el almidón 4,23 Kcal /gramo. (Machado, 1997, p. 158).

El plátano es uno de los productos consumidos masivamente en todos los municipios encuestados y su principal contribución es energética, por su aporte de carbohidratos, grupo al cual pertenece (ICBF, 2013). El consumo de frutas, especialmente mangos, papayas y cítricos, significativos en la región, aporta especialmente fibra de buena calidad, vitamina C y carotenos (provitamina A).

Un grave problema de la zona corresponde a que una de las principales y más nutritivas fuentes de alimento de la región, correspondiente a los peces provenientes del río Cauca y sus afluentes, frecuentemente se convierte en factor de riesgo en salud debido a la presencia en ellos de altos niveles de mercurio provenientes de la explotación minera. (El máximo permitido de mercurio en agua potable es de 0.002 mg/l, encontrándose niveles de 0.0490 mg/ l en el río Cauca y de 0.0590 mg/l en el Nechí). (Machado, 1997, p. 26)

Córdoba y Cuesta (1993) afirman que, aunque el efecto dañino de los mercuriales se da en todos los individuos, es particularmente preocupante en las madres gestantes, ya que el metilmercurio atraviesa la barrera placentaria y se acumula en el feto en donde se detectan concentraciones 30 veces superiores a las halladas en las madres. (p. 22)

Acorde con la investigación realizada, el mayor consumo de pescado está en Nechí, seguido de El Bagre y por último en Tarazá, sin que se constituya en un alimento clave en la dieta de los habitantes por los altos índices de contaminación antes anotados.

En otro análisis, relacionando los diferentes patrones y costumbres alimentarias con el poder adquisitivo de los encuestados, se observó que la variedad de la dieta es mucho mayor en las poblaciones con mayor capacidad

económica que en las poblaciones de menores ingresos, lo cual es apenas natural, pero en general unos y otros realizan las compras en tiendas y graneros, obedeciendo a una costumbre muy generalizada en los pueblos pequeños del país, principalmente debido a la relación directa tendero-cliente.

Un análisis comparativo que relaciona los hábitos alimentarios con rangos de edades específicas, muestra que la generalizada falta de alimentos en el hogar y la poca calidad de los mismos parece afectar en mayor medida a los adultos que a los menores gracias a las alternativas nutricionales ofrecidas para estos últimos por las diferentes dependencias oficiales y privadas mediante desayunos infantiles, hogares Fami, hogares del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, complemento alimentario, restaurantes escolares, entre otros, circunstancia que explica el que aparezca en algunos casos un mayor consumo de ciertos alimentos por parte de los niños.

Por otra parte, el estudio detecta, no sólo déficit alimentario sino también déficit de condiciones sanitarias relacionadas íntimamente con la nutrición, como la potabilidad del agua, bien sea por parte de los acueductos o mediante su hervor, puesto que la carga parasitaria y las enfermedades entéricas provenientes de un agua contaminada y no potable están asociadas a pérdida de nutrientes y baja absorción de los mismos.

Otras características de la población analizada permiten inferir un patrón cultural y alimentario en el que la responsabilidad del hogar en general y de la alimentación en particular recae fundamentalmente en las mujeres. Por lo anterior, es a ellas a quienes deben dirigirse los mayores esfuerzos de capacitación, crédito y acompañamiento para superar las preocupantes condiciones marginales en que se encuentran, mitigadas en gran medida por las acciones asistenciales del Estado.

Aunque la investigación no muestra claramente patrones alimenticios definitivos, condicionados por los conceptos analizados anteriormente, sí esboza una clara tendencia hacia lo concluido anteriormente, resaltando una alta influencia de la madre en las determinaciones en el hogar, asumiéndose en un 72.3 % como responsable directa del mismo, anotando, además, un alto porcentaje de madres o parientes diferentes al padre que deban asumir la carga económica de la crianza de los hijos (41.7 %). En esta realidad influyen otros aspectos que se encuentran dentro de resultados de la encuesta, como

la baja frecuencia de matrimonios o condiciones estables en las relaciones de pareja (sólo un 9.7 %).

Alimentación durante la primera infancia

Un aspecto fundamental dentro de la intervención estatal para mejorar costumbres y hábitos adecuados de alimentación, se centra en los infantes y consecuentemente en la promoción de la lactancia materna. Desde el Programa de Mejoramiento Alimentario y Nutricional de Antioquia (MANA), se han realizado diferentes investigaciones como la que gira en torno al tema “Alimentación y Nutrición de la Mujer Gestante Diagnóstico y lineamientos para la acción” (Gobernación de Antioquia, 2007) logrando a nivel departamental aumentos significativos frente a la oferta de una lactancia materna exclusiva de 6 meses y la continuación de su aporte complementario hasta los dos años de edad, como indicador deseable. Gracias a la gestión realizada, se ha pasado de tener un promedio de lactancia de 2.3 meses, en el año 2004 a 3.7 meses, en el año 2008; lo cual es un excelente logro. (Gobernación de Antioquia. 2008, p. 11).

Céspedes (1999), anota que:

Si la naturaleza ha dispuesto que sea el amamantamiento como condición innata de los mamíferos, el proceso biológico por el cual las hembras terminan de madurar orgánicamente a las crías a través de la secreción de las mamas para asegurar su adaptación a la vida extrauterina y posibilitar la supervivencia en condiciones ideales de salud, la lactancia materna no es una opción más entre otras muchas para la alimentación infantil que se puede escoger a gusto, sino un imperativo de los tiempos presente y futuro.

Según el “Manual de lactancia para profesionales de la salud” del Ministerio de Salud de Chile – UNICEF, Comisión de Lactancia, (1995). Los principales componentes de la leche materna son el agua, las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, minerales y vitaminas. Además contienen hormonas, enzimas y factores inmunológicos de gran importancia para el infante. El

principal carbohidrato de la leche es la lactosa, un disacárido compuesto por glucosa y galactosa, su alta concentración en la leche humana facilita la absorción del calcio y el hierro y promueve la flora microbiana benéfica que inhibe el crecimiento de bacterias, hongos y parásitos.

Según la anterior publicación, también existen diferencias importantes entre la leche calostro y la leche madura, que corresponden a mayores niveles de vitamina A, Beta caroteno, vitamina E y algo en vitamina K en la primera de ellas. Así mismo, en el calostro materno se encuentran mayores niveles de vitaminas hidrosolubles (B12, B2 y C) y minerales (Sodio, Cloro y Azufre, Yodo y Zinc). Sin embargo, todos los componentes y proporciones en ambas leches están determinados por los requerimientos reales del recién nacido.

Si bien es cierto las razones afectivas y nutricionales de la lactancia materna antes anotadas son de enorme importancia en la crianza y desarrollo futuro del infante, las razones higiénicas, fisiológicas y bioquímicas lo son aún más y hacen que las limitaciones existentes que llevan a su sustitución integren un sinnúmero de problemáticas de diferente índole, siendo uno de los casos más elementales y visibles la contaminación de biberones y elementos usados en tales prácticas y los consecuentes problemas entéricos desarrollados.

Así pues, adicional a los grandes beneficios que tanto para la madre como para el niño tiene la lactancia materna debido a su composición nutricional, los factores inmunológicos que aseguran un mejor desarrollo en los niños, la recuperación a nivel orgánico de la madre, no puede olvidarse el gran papel que ésta cumple a nivel del desarrollo psicoafectivo y psicosocial del niño.

En la investigación base de este artículo se destaca el hecho de encontrar en los testimonios dados por las personas encuestadas el interés de las madres por la lactancia materna, cercano a los resultados de la Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia (ENSIN) (2005), la cual señala que a la fecha, 97.1 % de mujeres colombianas amamantaron a su último hijo. En la encuesta realizada, en el marco de nuestra investigación, el 78.9 % dio leche materna a sus hijos, mientras que el 21.1 % suspende o no da leche materna por diversas razones, en la mayoría de los casos por tener alguna dificultad a nivel orgánico, estar en estado de embarazo o estar lactando a un segundo hijo. Aparece como indicador importante el dato que señala que un 92.6 % de las personas encuestadas manifiestan el gusto por haber

amamantado a sus hijos, lo cual señala que más allá de los impedimentos que llevaron a algunas madres a dar leche materna, se reconoce la importancia de este soporte alimentario y afectivo en las primeras etapas de desarrollo de los niños.

La educación como elemento fundamental en la solución de la problemática nutricional

A partir de la investigación realizada, se encuentra que en los municipios estudiados, el tema educativo es fundamental para la solución de la problemática nutricional, reconociendo que las campañas de complementación o suplementación alimentaria existentes ya están desarrollando alguna labor al respecto.

Lamentablemente las principales acciones estatales son frecuentemente de tipo asistencial y su sostenibilidad no siempre es predecible, por lo cual el trabajo educativo y formativo de las poblaciones debe conducir a que las personas adquieran conocimientos y hábitos sanos para la producción de alimentos, la mejor utilización y aprovechamiento de los recursos disponibles, el buen manejo de la condición nutricional propia y de su familia y la inclusión de prácticas que conlleven a condiciones sanitarias apropiadas.

Es de suma importancia evitar que los muchos o pocos nutrientes que se registren en una comunidad se pierdan a causa de diarreas y enfermedades entéricas producidas por falta de agua potable, aseo y cuidados sanitarios elementales, en una población que registra un profundo desconocimiento frente al tema, ya que sólo un 40.6 % de las personas encuestadas manifiesta tener agua potable y un 59.1 % de las familias no tienen el hábito de hervir el agua antes de consumirla.

“Toda diarrea aguda sin excepción de tipo, intensidad, localización o mecanismo, cursa un episodio mayor o menor de desplome nutricional y por tanto de déficit electrolítico que el episodio de diarrea ha producido” (Sierra, 1998), por lo cual las soluciones de tipo nutricional y alimentaria son más efectivas y económicas acompañadas de la potabilización del agua y más duraderas y sostenibles cuando se refuerzan con un programa educativo consistente.

En poblaciones con un alto déficit educativo, en las que un 56 % manifiesta haber concluido sólo la educación primaria o parte de ella, en las que las mujeres son responsables de las decisiones hogareñas en un 72.3 %, siendo igualmente las encargadas de la preparación de los alimentos, como es el caso que nos ocupa, las estrategias como la capacitación y los programas de crédito deben concentrarse en ellas, lo cual podría ayudar a subsanar más eficientemente no sólo el problema alimentario de las poblaciones, sino muchas de las problemáticas de diferente índole que aquejan a sus habitantes.

El programa de Mejoramiento Alimentario y Nutricional de *Antioquia*, en su publicación "*Modelo mundial de desarrollo, Antioquia, líder en seguridad alimentaria en Colombia*", anota que el programa de proyectos pedagógicos desarrolla dos estrategias con enfoque integral. La primera de ellas corresponde a su intervención en los Proyectos Pedagógicos Institucionales (PEI), en los que se incluyen dentro de los contenidos académicos normales, elementos de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), teniendo en cuenta la experiencia cultural de la comunidad. En una segunda estrategia desarrolla los denominados "proyectos pedagógicos productivos o huertas escolares" los cuales se convierten en escenario de aprendizaje, sembrando los productos nativos de cada localidad necesarios en la canasta familiar. Adicionalmente MANA ha asumido la función de formar agentes multiplicadores municipales en derechos y deberes de infancia, haciendo énfasis en el tema de alimentación con 2092 personas trabajando en 9 subregiones como soporte para la familia y la comunidad. (Gobernación de Antioquia, 2011, p 37).

Por su parte, en la presentación de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (Ensín), Forero (2011), anota:

En respuesta a los retos que nos plantea la Ensín tenemos el Plan Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional y las Guías Alimentarias para la población Colombiana. Con las Guías Alimentarias tenemos previsto desarrollar un plan de capacitación de agentes educativos para difundir los mensajes. Vamos a capacitar 40.000 agentes educativos en todo el país. Con talleres prácticos queremos formar a estos agentes educativos comunitarios y técnicos, para que puedan ser formadores de nuevos hábitos alimentarios en todos los hogares colombianos (p. 7).

A su vez, en las conclusiones de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin) 2010 antes nombrada se lee:

Adicionalmente el tema de lactancia materna y alimentación complementaria deben ser parte integral en todos los currículos de facultades que preparan profesionales de la salud en medicina, enfermería y nutrición, especializaciones tales como ginecoobstetricia, psicología infantil, derecho laboral y particularmente pediatría, por la credibilidad que tiene las madres en estos profesionales de la salud. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2010, p.16).

Curiosamente allí no se incluye el sector agropecuario, que por su formación es fundamental para un apoyo educativo de la población que atiende: la rural. Un importante esfuerzo pedagógico para lograr un avance en el mejoramiento nutricional de las poblaciones campesinas lo realizó el programa de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), promoviendo la capacitación de los profesionales agropecuarios en temas de nutrición y alimentación mediante varios seminarios, talleres y materiales apropiados para ejecutar labores de extensión sobre el tema en las comunidades rurales, lamentablemente con muy poca acogida en nuestro medio, presentando una mejor respuesta en otros países. De esta labor queda constancia en las memorias de las reuniones realizadas en Tlaxcala (1984), Medellín (1986), Guatemala (1988), Nicaragua (1989), Costa Rica (1989) y otros países latinoamericanos, todas ellas coordinadas por el doctor Cecilio Morón desde la Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe, ubicada en Santiago de Chile.

Una de las labores realizadas en Colombia con este objetivo fue adelantada por el grupo Coordinador de la Enseñanza de la Nutrición Humana en la Formación Agropecuaria (CENFA), de la Universidad de Antioquia, mediante la adaptación preliminar para América Latina del documento “Educación sobre nutrición y aspectos de población en el desarrollo rural”, realizado por la FAO en (Oficina Regional para América Latina y el Caribe (1992).

Otro de los ejemplos de cómo realizar esta labor en forma correcta y eficiente, teniendo en cuenta el grado de analfabetismo existente, fue el programa de “Mejoradoras de Hogar”, de la Secretaría de Agricultura de Antioquia, en el cual los funcionarios adscritos al programa convivían con las familias

durante un buen tiempo desarrollando propuestas pedagógicas en oficios como la culinaria, la artesanía, los huertos escolares, el tejido, entre otros.

Otra experiencia exitosa y también extinta, corresponde a la labor desarrollada por Acción Cultural Popular (ACPO) con sus emisoras de Radio Sutatenza, (1947 a 1989), complementadas con el periódico “El Campesino”, ya que su manejo didáctico y excelentemente graficado fue un gran aporte al desarrollo de buena parte de las áreas rurales del país.

Lo expuesto permite concluir que la educación nutricional debe estar complementada con una formación en diferentes aspectos relacionados con la calidad de vida de las comunidades, siendo una labor de todos, no exclusiva de los organismos estatales y de los profesionales formados en el área, debido a que las problemáticas con relación a los hábitos alimentarios, van siempre aparejadas con problemáticas de tipo, socio-político, económico, cultural, psicológico, educativo, entre otros.

Referencias

- Céspedes I. (1999). *La superioridad de la leche materna: actualización en lactancia materna*. Medellín: Liga de la leche.
- Córdoba P, y Cuesta de F (1993). Intoxicaciones por mercurio. En *Toxicología* (2a. ed.) Medellín: Darío Córdoba.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura, Oficina Regional para América Latina y el Caribe (1992). Educación sobre nutrición y aspectos de población en el desarrollo rural. (Versión para América Latina).
- Forero, H. E. (2011). *Palabras de presentación ENSIN 2010*. Recuperado de www.icbf.gov.co/icbf/PALABRAS_ENSIN_DraElvira-marzo20.
- Gobernación de Antioquia. Programa MANA (2007). *Alimentación y nutrición de la mujer gestante diagnóstico y lineamientos para la acción*. Recuperado de <http://www.nacer.udea.edu.co/pdf/libros/mana.pdf>
- Gobernación de Antioquia. Programa MANA (2008). *Presentación del Plan de mejoramiento alimentario y nutricional de Antioquia Mana*. Recuperado de <http://www.antioquia.gov.co/antioquia1/programas/mana/quesmana.html>

- Gobernación de Antioquia. Gerencia de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Antioquia (2011). *Modelo mundial de Desarrollo*. Antioquia, líder en seguridad alimentaria en Colombia.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (1989). *Hoja de balance y canasta familiar de alimentos*. Bogotá.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2013). Tabla de Composición de Alimentos Colombianos. Recuperado http://alimentoscolombianos.icbf.gov.co/alimentos_colombianos/consulta_alimento.asp
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2006). *Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia, 2005, Ensín*. Bogotá: panamericana.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, (2010). *Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia. ENSIN*. Recuperado de www.icbf.gob.co/directorio/portal/librería/php/03.03081103.html
- Machado, O. (1997). *Valor nutricional de los alimentos: elementos de evaluación y factores de calidad*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Ministerio de Salud de Chile – UNICEF (1995). *Comisión de Lactancia: manual de lactancia para profesionales de la Salud*.
- Naciones Unidas. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2010). *Objetivos de Desarrollo del Milenio*. Recuperado de <http://www.beta.undp.org/content/undp/es/home/mdgoverview.html>
- Sierra, P. A. (1998). Actualización del control de la enfermedad diarreica aguda en pediatría, prevención, diagnóstico y tratamiento. *Pediatría*, 33. (93) Recuperado de <http://www.encolombia.com/vol33n3-pediatria-actualizacion.htm>.