

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA DEFICIENCIA DE MICRONUTRIENTES EN COLOMBIA

Dentro de las líneas de acción para la prevención y control de la deficiencia de micronutrientes en Colombia encontramos la Diversificación de la Dieta, esta es una de las líneas de acción que se plantean como prioritarias para superar los problemas asociados a malnutrición a largo plazo .

Su objetivo es mejorar la disponibilidad , acceso y utilización de los alimentos con un alto contenido y biodisponibilidad de micronutrientes durante todo el año .Esto implica motivación de cambios en la producción de alimentos . en patrones de selección de alimentos y métodos de preparación y procesamiento de alimentos , por eso es necesario conocer los patrones de la dieta



local y de creencias preferencias y tabúes de la alimentación por parte de la población con el fin de hacer posibles cambios efectivos en actitudes y prácticas .

Esto se puede lograr mediante diferentes actividades que incluyen amento en la promoción de alimentos con alto contenido y biodisponibilidad de uno a o varios nutrientes ;promoción de la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los seis meses de edad . La elección de la estrategia depende de la población , entorno y recursos disponibles



ESTRATEGIAS PARA DIVERSIFICAR LA ALIMENTACION :

- Desarrollo de huertas familiares de hortalizas y frutas .
- La implementación de programas hortícolas y agrícolas .
- Fomento de la producción local lo favorece el acceso a los alimentos a bajo costo .
- Promoción de cría de aves de corral , gallinas y pequeños animales (cabras) ya que son fuentes de micronutrientes esenciales como vitamina A , hierro, vitamina B12 y Zinc .
- Introducción de la acuicultura.El pescado es fuente de zinc, hierro hem , calcio ,yodo,selenio, niacina.
- Programas de Educación alimentaria y nutricional que promuevan el consumo de carnes con el fin de mejorar las adecuaciones de hierro y zinc .

