

# **Estrategias de Educación para el Consumo en Programas de Alimentación Saludable para Padres y Cuidadores en Colombia**

**Nicolás Carvajal Marín**

**Universidad Santo Tomas**

**Mercadeo**

## **RESUMEN**

La implementación de programas de alimentación saludable dirigidos a padres de familia y cuidadores en Colombia es un tema de creciente relevancia para combatir las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) y promover hábitos alimentarios adecuados desde la infancia. A pesar de los esfuerzos normativos, como la Ley 2120 de 2021 sobre etiquetado nutricional, la efectividad de estas políticas se ve limitada por la comprensión y aplicación de la información por parte de los consumidores. Este artículo busca explorar cómo se han orientado las estrategias de educación para el consumo en el marco de estos programas, identificando los desafíos y oportunidades para fomentar una alimentación más consciente en los hogares colombianos. Se destaca la necesidad de un enfoque interdisciplinario que combine la educación nutricional integral con la regulación de la publicidad y el acceso equitativo a información clara, considerando los factores

socioculturales que influyen en las decisiones alimentarias. La colaboración entre el gobierno, la sociedad civil y el sector privado es fundamental para lograr un impacto positivo y duradero en la salud pública.

**PALABRAS CLAVE** Educación nutricional, alimentación saludable, padres de familia, cuidadores, normatividad alimentaria, consumo alimenticio.

## **ABSTRACT**

The implementation of healthy eating programs aimed at parents and caregivers in Colombia is a topic of increasing relevance to combat Non-Communicable Chronic Diseases (NCDs) and promote adequate eating habits from childhood. Despite regulatory efforts, such as Law 2120 of 2021 on nutritional labeling, the effectiveness of these policies is limited by consumers' understanding and application of the information. This article seeks to explore how consumer education strategies have been oriented within the framework of these programs, identifying the challenges and opportunities to promote more conscious eating in Colombian households. The need for an interdisciplinary approach that combines comprehensive nutritional education with advertising regulation and equitable access to clear information, considering sociocultural factors that influence food choices, is highlighted. Collaboration between the government, civil society, and the private sector is essential to achieve a positive and lasting impact on public health.

**KEY WORDS** Nutrition education, healthy eating, parents, caregivers, food regulations, dietary consumption.

## **Introducción**

En Colombia, el alarmante aumento de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las afecciones cardiovasculares, ha convertido la educación nutricional en una prioridad urgente de salud pública, especialmente en el ámbito familiar. Estas enfermedades están estrechamente relacionadas con una transformación profunda en los patrones de consumo alimentario, marcada por el incremento en la ingesta de productos ultraprocesados, ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Este fenómeno responde a múltiples factores, entre ellos la urbanización acelerada, el cambio en los estilos de vida, la globalización de sistemas alimentarios y la fuerte presencia de la publicidad de alimentos no saludables, especialmente dirigida a públicos vulnerables como niños y adolescentes. La combinación de estos elementos ha contribuido a lo que se denomina "transición nutricional", en la que coexisten la malnutrición por déficit y el exceso de peso, afectando a amplios sectores de la población, incluidos niños, niñas y adolescentes.

Ante esta situación, el Estado colombiano ha desarrollado diferentes programas y marcos normativos orientados a mejorar la salud nutricional de la población y a promover decisiones informadas de consumo. Un hito en este sentido ha sido la promulgación de la Ley 2120 de 2021, conocida como la "Ley de Comida Chatarra", que establece el

etiquetado frontal de advertencia (EFA) en productos ultraprocesados, con el objetivo de ofrecer información clara y visible sobre la presencia de nutrientes críticos. Sin embargo, a pesar de los avances legislativos, se ha evidenciado que la disponibilidad de información no siempre se traduce en mejores decisiones alimentarias. Esto se debe, en gran parte, a que los niveles de comprensión de los consumidores sobre la información nutricional son bajos. Según el Ministerio de Salud (2020), más del 50% de los colombianos no interpretan correctamente las etiquetas de los productos, lo que limita su capacidad de identificar opciones saludables. La OPS (2022) refuerza esta afirmación al indicar que existe una desconexión crítica entre el acceso a la información y su aplicación práctica.

En este contexto, la educación alimentaria y nutricional (EAN) dirigida a padres y cuidadores adquiere una relevancia estratégica, ya que son ellos quienes, en gran medida, determinan las prácticas alimentarias de los hogares. Colombia ha impulsado varias iniciativas orientadas a fortalecer esta dimensión. Entre ellas se destacan las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), desarrolladas por el ICBF y la FAO, las cuales buscan traducir las recomendaciones científicas en orientaciones prácticas y culturalmente pertinentes. Estas guías han sido acompañadas de recursos como la cartilla *“Mi plato: un arcoíris divertido de sabores”*, dirigida a padres y cuidadores de niños de 2 a 5 años. Si bien algunas evaluaciones han mostrado mejoras en el nivel de conocimiento, se reconoce que el impacto real en los hábitos alimentarios es limitado cuando las estrategias no se articulan con intervenciones intersectoriales más amplias y con metodologías participativas adaptadas a los contextos locales (FAO, 2019).

De igual forma, el Programa de Alimentación Escolar (PAE), aunque orientado principalmente a garantizar la seguridad alimentaria de los niños en edad escolar, ha incluido progresivamente componentes educativos. El Plan Pedagógico con Pertinencia Cultural y Territorial para las Ruralidades busca vincular a padres y docentes en actividades de sensibilización sobre la alimentación saludable. Sin embargo, las evaluaciones del PAE suelen centrarse en indicadores de cobertura y asistencia escolar, por lo que el impacto real en la transformación de hábitos familiares sigue siendo difícil de cuantificar.

Adicionalmente, el Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional del ICBF, en el marco del CONPES 113 de 2008, ha orientado políticas que articulan los sectores de salud, educación y bienestar social. En experiencias puntuales, como en los Centros de Desarrollo Infantil (CDI) de Sabanagrande (Atlántico), se ha observado un incremento en el consumo de alimentos proteicos y cambios positivos en las actitudes alimentarias de cuidadores. Sin embargo, la extrapolación de estos resultados a nivel nacional sigue siendo limitada, lo cual sugiere la necesidad de fortalecer la sistematización y evaluación de las estrategias de EAN implementadas en el país (ICBF, 2018).

Ahora bien, más allá de los marcos normativos y educativos, se han introducido medidas estructurales como la regulación de la publicidad dirigida a menores, incentivos para el consumo de alimentos frescos, promoción de mercados campesinos y etiquetado nutricional. Estas acciones se alinean con las llamadas "estrategias de regulación y creación de entornos saludables", orientadas a facilitar decisiones informadas. A pesar de

ello, estudios recientes indican que la efectividad de estas intervenciones está condicionada por factores estructurales, como el acceso económico a alimentos saludables, la penetración del discurso nutricional en contextos vulnerables, y la alfabetización alimentaria, especialmente en sectores de bajo nivel educativo (OPS, 2022; Solano & Monroy, 2023).

Desde una perspectiva más profunda, autores como Aguirre (2017) y De Garine (1993) ofrecen explicaciones antropológicas que ayudan a entender por qué las estrategias educativas no siempre logran el cambio esperado. Aguirre señala que los alimentos ultraprocesados no son simplemente elecciones individuales desinformadas, sino el resultado de una lógica industrial que desvincula al alimento de sus contextos simbólicos y sociales. De Garine, por su parte, plantea que el sistema alimentario tradicional incluye prácticas, rituales y significados que dan sentido a la comida. La transición hacia dietas estandarizadas y ultraprocesadas implica una ruptura con estos sistemas, afectando no solo lo que se come, sino cómo, cuándo y con quién se come. Las estrategias educativas centradas únicamente en la transmisión de información técnica no abordan estas dimensiones culturales, lo que limita su alcance y efectividad.

### **Aspectos Socioculturales de la Educación para el Consumo en Alimentación Saludable**

La alimentación, más allá de su función biológica, es un acto profundamente arraigado en el tejido sociocultural de una comunidad. En Colombia, la elección de alimentos no responde únicamente a necesidades nutricionales o a la información disponible en las etiquetas, sino que está intrínsecamente ligada a las creencias, las actitudes y las prácticas culturales, así como a las dinámicas sociales y las tradiciones familiares (ICBF, 2020).

Este contexto es fundamental para comprender la limitada efectividad de algunas estrategias de educación nutricional y la evolución de lo "saludable" en el país.

Por otro lado, desde la perspectiva antropológica de Igor de Garine (1993), los sistemas alimentarios tradicionales son totalidades sociales que integran aspectos económicos, ecológicos, sociales, simbólicos y culturales. La actual transición nutricional en Colombia, impulsada por la urbanización y la creciente disponibilidad de alimentos ultra procesados, implica una desestructuración de estos sistemas. Este fenómeno no solo se traduce en un cambio en los nutrientes consumidos (una reducción de alimentos frescos y un aumento de productos industrializados), sino también en la transformación de las formas de preparación, las relaciones sociales alrededor de la comida y la potencial pérdida de conocimientos culinarios ancestrales y la cultura alimentaria tradicional (ENSIN, 2015). En línea con ello, es importante destacar que una educación para el consumo que no considere esta complejidad cultural corre el riesgo de ser superficial y poco efectiva, al no dialogar con las profundas raíces de los hábitos alimentarios.

En este marco, Aguirre (2017) critica cómo la industrialización y la lógica del capital han desvinculado el alimento de su contexto cultural y social, promoviendo la "comida chatarra" no solo como una opción de conveniencia, sino como una categoría social construida. Aguirre enfatiza que estos productos, a menudo de bajo costo y alta accesibilidad, se convierten en opciones predominantes, especialmente para sectores vulnerables. La dieta colombiana, como en otros países latinoamericanos, se caracteriza por una baja proporción de alimentos de origen vegetal y un alto contenido de grasas, sal y azúcares simples (Redalyc, 2018).

En este contexto, las familias, buscando la eficiencia presupuestaria, a menudo prefieren cereales, tubérculos y plátanos a carnes y frutas (Redalyc, 2018), lo que refleja que factores como la regularidad de los ingresos y el acceso a los puntos de venta inciden significativamente en las elecciones alimentarias. Esta dinámica refuerza la necesidad de comprender que las decisiones alimentarias están influenciadas por factores socioeconómicos estructurales que van más allá de la elección individual. Por lo tanto, las estrategias de educación para el consumo deben trascender la mera entrega de información nutricional para abordar estas causas subyacentes y buscar una resignificación de la alimentación que recupere su valor cultural y social, más allá de la suma de nutrientes.

La influencia de la publicidad y el marketing de la industria alimentaria, especialmente la dirigida a niños y adolescentes (Red PaPaz, 2022), se convierte en un actor poderoso que moldea las preferencias y hábitos desde edades tempranas, compitiendo directamente con los mensajes de salud pública. Este bombardeo publicitario se suma a la dificultad de los consumidores para interpretar la información nutricional. Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) - Colombia (2022) ha revelado que más del 50% de los colombianos no interpretan correctamente las etiquetas nutricionales, lo que destaca una desconexión entre la política de información y la alfabetización nutricional real de la población. Desde la perspectiva de Claude Fischler (1990), esta dificultad puede interpretarse como una manifestación de la "neofobia" no a los alimentos nuevos en sí, sino a la "nueva" información o a la imposición de cambios en hábitos profundamente arraigados, lo que genera resistencia a la reestructuración de la dieta que las etiquetas sugieren. Solo el 4.2% de los factores determinantes del consumo en Colombia son



reconocidos como costumbres y preferencias alimentarias, lo que sugiere que hay otros factores más prevalentes que influyen en las decisiones de compra (Redalyc, 2018).

A pesar de estos desafíos, Colombia ha sido reconocida como pionera en prácticas de alimentación saludable, sostenible y culturalmente apropiada gracias a acuerdos como el firmado entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (ICBF, 2023). Este tipo de iniciativas, que emplean metodologías participativas y diferenciales, consideran los contextos culturales, geográficos, históricos y políticos de la alimentación y la nutrición, reconociendo el conocimiento comunitario y utilizando herramientas educativas que incorporan idiomas regionales, costumbres, saberes y sabores. En este escenario, las estrategias de educación para el consumo deben ser integrales y considerar los factores socioculturales que influyen en las decisiones alimentarias de los hogares colombianos. Esto implica un enfoque que no solo informe sobre nutrientes, sino que también promueva la revalorización de alimentos locales y tradicionales, la cocina doméstica y las prácticas alimentarias que refuercen la identidad cultural y la comensalidad, como se observa en iniciativas exitosas de educación alimentaria (Solano y Monroy, 2023).

Desde la óptica de Claude Fischler (1990), esta dificultad para interpretar las etiquetas nutricionales puede ser entendida no solo como un problema de alfabetización, sino como una desconexión entre la racionalidad técnica de la información y las dimensiones socioculturales de la alimentación. Fischler resalta la importancia de la comensalidad (el acto de comer juntos) como un pilar fundamental de la cultura alimentaria, que a menudo es ignorado por las etiquetas que se centran en el individuo y la elección racional. La "neofobia alimentaria" (el temor a probar alimentos nuevos) puede manifestarse,

paradójicamente, como una resistencia a la "nueva" forma de comer propuesta por las etiquetas (restringir ultraprocesados), mientras que la familiaridad y conveniencia de estos productos, reforzadas por la publicidad (Red PaPaz, 2022), pueden generar una especie de "neofilia" por lo procesado. La efectividad del etiquetado, por tanto, no solo depende de su diseño y visibilidad, sino de cómo se negocian culturalmente estas "nuevas" advertencias frente a los hábitos establecidos y la persuasión de la industria

La relación entre la identidad cultural, la comensalidad y el consumo de alimentos saludables es un área de investigación crítica que demuestra cómo los hábitos alimentarios van mucho más allá de la simple nutrición. La antropología de la alimentación ha explorado profundamente cómo los alimentos y las prácticas culinarias son fundamentales para la construcción y expresión de las identidades individuales y colectivas. Lo que comemos, cómo lo preparamos y con quién lo compartimos son marcadores culturales profundos que definen quiénes somos. Cualquier cambio en los patrones alimentarios, como la adopción de dietas "saludables" o el consumo de alimentos ultraprocesados, puede generar tensiones significativas con las identidades culturales arraigadas. (Sidney W. Mintz, 1996), en su obra clásica *Tasting Food, Tasting Freedom: Excursions into Eating, Culture, and the Past* sentó las bases para entender la intrincada relación entre comida, cultura, historia y poder, lo que resulta esencial para comprender cómo la alimentación se entrelaza con la identidad cultural en diversos contextos. En el caso colombiano, diversos estudios en antropología y sociología rural resaltan cómo las cocinas tradicionales de regiones como el Pacífico, la Andina o la Amazónica son repositorios vivos de identidad cultural, y cómo los esfuerzos por

promover una alimentación saludable a menudo buscan rescatar estos patrones, intrínsecamente nutritivos y sostenibles.

### **La Educación Nutricional en Colombia: Usos y Aplicaciones**

Las iniciativas en Colombia para fomentar hábitos alimentarios saludables se abordan desde múltiples frentes, combinando la educación, la promoción y la creación de entornos favorables, buscando un impacto integral en la población.

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana mayor de dos años constituyen un pilar esencial de la educación nutricional en Colombia, dado que han sido desarrolladas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) en conjunto con otras entidades nacionales y con el apoyo de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Estas guías son producto de un proceso continuo de adaptación de recomendaciones científicas al contexto alimentario y cultural del país, con el objetivo de traducir información técnica en mensajes comprensibles y aplicables para la población general, especialmente para padres y cuidadores (ICBF & FAO, 2021). En este sentido, se han diseñado recursos didácticos como la cartilla *“Mi plato: un arcoíris divertido de sabores”*, destinada a orientar a madres, padres y cuidadores de niños y niñas de 2 a 5 años sobre la selección adecuada de alimentos y porciones. En cuanto a su efectividad, aunque medir el cambio de comportamiento a gran escala representa un reto, diversas intervenciones educativas que incorporan las GABA han mostrado mejoras significativas en los conocimientos sobre alimentación saludable, especialmente cuando se insertan en programas integrales con metodologías participativas (FAO, 2019).

De manera complementaria, el Programa de Alimentación Escolar (PAE), si bien está enfocado en la población escolar, ejerce una influencia indirecta en los hábitos alimentarios familiares a través de acciones educativas que involucran a padres y cuidadores. Este programa, que data de 1955, ha evolucionado de ser una iniciativa de seguridad alimentaria a convertirse en una herramienta pedagógica para fomentar hábitos saludables. Prueba de ello es el *Plan Pedagógico para la Promoción de la Alimentación Saludable con Pertinencia Cultural y Territorial para las Ruralidades*, el cual promueve la participación activa de diversos actores de la comunidad educativa en procesos formativos (UApA & FAO, 2020). Aunque la efectividad del PAE se ha evaluado más ampliamente en términos de cobertura y permanencia escolar, su impacto educativo se refleja en el potencial multiplicador que tienen las actividades pedagógicas sobre los hogares, especialmente cuando hay sensibilización sobre la alimentación como un derecho ligado a la educación.

Por otra parte, el Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional del ICBF, enmarcado en la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CONPES 113 de 2008), representa una guía articuladora de las acciones en EAN a nivel nacional, permitiendo integrar los sectores de salud, educación y bienestar social en torno a la promoción de estilos de vida saludables. Este lineamiento no solo promueve la toma de decisiones informadas sobre la alimentación, sino que también incide en la construcción de entornos alimentarios propicios. Estudios realizados en Centros de Desarrollo Infantil (CDI), como el desarrollado en Sabanagrande (Atlántico), han evidenciado que, cuando se aplica con enfoque territorial y participativo, este tipo de

educación produce cambios positivos en conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias, como el incremento en el consumo de proteínas (ICBF, 2018).

Adicionalmente, es fundamental considerar que la efectividad de las estrategias educativas se potencia cuando se articulan con mecanismos de regulación y con la creación de entornos saludables que faciliten la elección de alimentos adecuados. En este contexto, la implementación del Etiquetado Frontal de Advertencia Nutricional, establecida en la Ley 2120 de 2021, ha representado un avance significativo. Este etiquetado permite identificar de forma clara y visible los productos ultraprocesados con altos niveles de azúcares, sodio y grasas no saludables, fortaleciendo la capacidad del consumidor para tomar decisiones informadas. Estudios preliminares han evidenciado una reducción en la intención de compra de productos con sellos de advertencia, así como incentivos para que algunas empresas reformulen sus productos con mejores perfiles nutricionales. Asimismo, estas medidas se han complementado con la regulación de la publicidad de alimentos dirigidos a niños y adolescentes, y con el fomento de mercados campesinos y ferias locales, lo que no solo mejora la oferta de alimentos frescos sino que también apoya economías rurales y sostenibles. Por tanto, los aportes de estas estrategias regulatorias no solo informan al consumidor, sino que también generan impactos directos en el comportamiento del mercado y la disponibilidad de alimentos saludables (MinSalud, 2023).

Finalmente, las Estrategias de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) han abordado de manera estructurada la alimentación como un determinante clave de la salud. Estas se articulan mediante instrumentos como

el Plan Decenal de Salud Pública (PDSP), el cual establece metas y acciones prioritarias en nutrición para prevenir patologías como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. A través de la vigilancia epidemiológica nutricional, especialmente mediante encuestas como la ENSIN, se han identificado retos críticos, como el aumento de la malnutrición por exceso, lo que ha permitido ajustar políticas e intervenciones de manera más precisa. Estas acciones se integran con la promoción de la actividad física y la educación en salud, reconociendo su complementariedad con una dieta saludable. En consecuencia, los principales resultados de estas estrategias han sido el establecimiento de un marco normativo unificado, la identificación continua de los desafíos nutricionales del país, y una contribución sostenida a la mejora de los indicadores de salud pública a mediano y largo plazo, configurando así un ecosistema propicio para que las familias colombianas puedan adoptar estilos de vida más saludables y sostenibles.

La educación nutricional en Colombia ha evolucionado significativamente en las últimas décadas, transitando desde enfoques predominantemente biomédicos, centrados en la prevención y tratamiento de deficiencias nutricionales específicas, hacia modelos más integrales que reconocen la alimentación como un fenómeno social, cultural y económico. Este cambio de paradigma responde a la complejidad de los problemas actuales de salud pública, marcados por la coexistencia de la malnutrición por déficit y por exceso, fenómeno conocido como transición nutricional. En este nuevo contexto, las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, se han incrementado de manera alarmante, en parte como consecuencia de cambios en los patrones de consumo alimentario, el sedentarismo y la exposición constante a entornos alimentarios no

saludables. Por ello, la educación nutricional contemporánea ya no se limita a la entrega de conocimientos, sino que busca empoderar a las personas con habilidades para la toma de decisiones informadas, críticas y contextualizadas sobre su alimentación, integrando elementos de participación comunitaria, comunicación efectiva y justicia social.

En este marco, la Ley 2120 de 2021 representa un hito normativo relevante, al establecer la implementación del Etiquetado Frontal de Advertencia (EFA) en productos ultraprocesados que contienen altos niveles de azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas. Este tipo de etiquetado, inspirado en modelos exitosos de países como Chile y México, busca facilitar la identificación rápida de productos no saludables, fomentando elecciones de consumo más conscientes y responsables. No obstante, la sola existencia del EFA no garantiza su efectividad; su impacto real depende, de manera crítica, de la capacidad de la población para comprender e interpretar los mensajes que contiene. Esto implica que la educación nutricional debe desempeñar un papel complementario indispensable, desarrollando competencias en alfabetización alimentaria y nutricional que permitan transformar la información en acción. Además, es necesario considerar que la efectividad del etiquetado también está mediada por factores estructurales, como el nivel educativo, la accesibilidad económica de alimentos saludables, la regulación de la publicidad engañosa y la disponibilidad de entornos alimentarios que favorezcan opciones saludables. Por tanto, el EFA debe entenderse no como una medida aislada, sino como parte de un enfoque más amplio e intersectorial que combine estrategias regulatorias, educativas y comunitarias para transformar el entorno alimentario y mejorar la salud pública a largo plazo.

A pesar de los avances normativos, la implementación efectiva de estas políticas se ve limitada por la baja comprensión de la información nutricional por parte de la población. El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2020) ha señalado que un porcentaje significativo de la población colombiana no interpreta correctamente las etiquetas, lo que dificulta la toma de decisiones informadas. De hecho, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022), estima que más del 50% de los colombianos no comprenden adecuadamente las etiquetas nutricionales. Esta brecha en la alfabetización nutricional es un obstáculo clave para que el etiquetado cumpla su propósito de salvaguardar la salud pública. Además, la persistencia de hábitos de consumo de alimentos ultraprocesados es evidente, ya que el 42,6% de los adultos colombianos consumen bebidas azucaradas, el 26,6% productos de panadería y repostería, y el 19,4% dulces y chocolates al menos una vez al día, lo que subraya la necesidad crítica de intervenciones educativas (Minsalud, 2019).

En respuesta a estos desafíos, diversas instituciones han implementado estrategias de educación nutricional. El Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS, 2020) ha desarrollado el "Módulo de Rotulado Nutricional", y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF, 2023) ha promovido programas como "Mi plato: un arcoíris divertido de sabores", que buscan fomentar hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia y empoderar a las familias. La Universidad Nacional de Colombia (2019) también ha enfatizado la importancia de la educación nutricional en la formación de hábitos alimentarios en la primera infancia. Estas iniciativas son cruciales, ya que la evidencia de la Universidad de Antioquia (2018) sugiere que los talleres educativos en nutrición para padres y cuidadores pueden tener un impacto positivo, como se demostró



en un estudio de Solano y Monroy (2023) en Barranquilla, donde un programa de educación alimentaria y nutricional demostró ser efectivo para promover el consumo de frutas y verduras en padres de familia.

No obstante, la cobertura y el impacto de estas estrategias varían. Para maximizar su alcance y efectividad, es fundamental que la educación nutricional vaya más allá de la información, buscando la "re-educación del gusto" y la promoción de experiencias positivas con alimentos saludables. El programa “reeducación del gusto es una estrategia fundamental en la promoción de hábitos alimentarios saludables, que busca sensibilizar y adaptar el paladar de individuos, especialmente niños y familias, hacia sabores menos intensos y más naturales, inherentes a los alimentos frescos y mínimamente procesados.

### **Estrategias enfocadas en la mejora de hábitos frente a la alimentación saludable.**

La publicidad ejerce una influencia considerable en los hábitos alimenticios, especialmente en los niños y, por ende, en las decisiones de compra de sus padres y cuidadores. La exposición constante al marketing de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas puede moldear preferencias, desinformar y dificultar la elección de opciones nutritivas. Para abordar este desafío, Colombia ha implementado estrategias que combinan medidas regulatorias con un fuerte énfasis en la educación familiar.

Una de las estrategias más directas para enfrentar la influencia publicitaria ha sido la implementación de normativas que buscan informar claramente al consumidor y regular las tácticas de mercadotecnia. La Ley 2120 de 2021, que estableció el etiquetado frontal

de advertencia nutricional, es un ejemplo clave. Esta ley exige el uso de sellos visibles en los envases de productos procesados y ultraprocesados que exceden los límites de sodio, azúcares añadidos, grasas saturadas y grasas trans. Su objetivo es proporcionar información sencilla y directa que contrarreste el atractivo visual de las etiquetas y la publicidad, permitiendo a los consumidores identificar rápidamente los productos menos saludables. Adicionalmente, esta ley prohíbe el uso de personajes infantiles, animaciones, celebridades, regalos y otras estrategias de mercadotecnia dirigidas a niños en productos que ostenten sellos de advertencia. Estas medidas buscan nivelar el campo de juego, ofreciendo a los consumidores una información clara que se opone a las tácticas publicitarias persuasivas, contribuyendo a un entorno alimentario más transparente y facilitando decisiones de compra más conscientes para las familias.

Por otro lado, reconociendo que la regulación por sí sola no es suficiente, la educación es esencial para empoderar a padres y cuidadores frente a la constante exposición a la publicidad de alimentos no saludables. Una estrategia fundamental es la alfabetización mediática y el desarrollo del pensamiento crítico. Programas educativos enseñan a las familias a analizar los mensajes publicitarios, entender sus intenciones persuasivas y reconocer tácticas engañosas. También se capacita en la lectura de etiquetas nutricionales, yendo más allá de las claims frontales para comprender la tabla nutricional completa y la lista de ingredientes, permitiendo a los padres discernir entre un alimento genuinamente saludable y uno simplemente "light" o "dietético". Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) sirven como un marco de referencia sólido para contrastar la información publicitaria con recomendaciones basadas en evidencia. Se fomenta la creación de entornos alimentarios saludables en el hogar, limitando la

presencia de productos ultraprocesados y promoviendo la planificación de comidas. Además, se anima a los padres a hablar con sus hijos sobre la publicidad de alimentos, explicando por qué ciertos productos se anuncian agresivamente y por qué no siempre son la mejor opción para la salud. Esta educación equipa a padres y cuidadores con las herramientas necesarias para proteger a sus familias de la mercadotecnia, promoviendo decisiones alimentarias más informadas y conscientes que contribuyen a hábitos saludables duraderos.

La promoción y publicidad de alimentos y bebidas no saludables entre niños y adolescentes en Colombia examina cómo las estrategias publicitarias influyen en los hábitos alimentarios de esta población, contribuyendo así a la obesidad infantil. Aunque se proponen marcos regulatorios para limitar ciertos mensajes publicitarios y campañas educativas para promover decisiones alimentarias inteligentes y saludables, la publicidad dirigida a niños y adolescentes sigue siendo un determinante del consumo. La falta de control efectivo sobre la publicidad digital es uno de los principales desafíos, y otro factor que afecta los buenos hábitos alimenticios en los niños es la educación familiar, dado que los padres a menudo carecen de una buena educación nutricional.

Las etiquetas nutricionales son fundamentales para promover hábitos alimentarios saludables y prevenir enfermedades relacionadas con los alimentos. El uso de un etiquetado claro en los alimentos procesados asegura que el público comprenda la información y sea capaz de tomar decisiones basadas en la información tangible proporcionada. Sin embargo, el éxito de dicha política depende de la educación nutricional. Es aquí donde la educación para padres y cuidadores juega un papel crucial.

La Universidad Nacional de Colombia (2019) ha enfatizado la importancia de la

educación nutricional en la formación de hábitos alimentarios en la primera infancia, resaltando que los padres son los principales mediadores en este proceso. La comprensión de los padres sobre la tabla nutricional es baja, lo que dificulta la toma de decisiones informadas. Esto limita su capacidad para identificar productos con alto contenido de azúcares, grasas y sodio, y, por ende, para modificar los hábitos alimentarios de sus hijos.

La Universidad de Antioquia (2018), a través de talleres educativos en nutrición para padres y cuidadores, ha evaluado el impacto de estas intervenciones. Estos talleres se diseñaron con metodologías participativas, incluyendo demostraciones prácticas de preparación de alimentos saludables, juegos didácticos sobre nutrición y sesiones de discusión grupal para abordar mitos y realidades sobre la alimentación. Los resultados mostraron mejoras significativas en el conocimiento nutricional de los padres (un aumento del 25% en el puntaje de conocimiento promedio post-intervención) así como un cambio positivo en las prácticas alimentarias dentro de los hogares, reflejado en una mayor inclusión de frutas y verduras. Un estudio realizado en Barranquilla (Solano R. & Monroy R., 2023) sobre la efectividad de un programa de educación alimentaria y nutricional para promover el consumo de frutas y verduras en padres de familia, demostró un impacto positivo en los conocimientos, actitudes y prácticas. Este programa incluyó sesiones educativas interactivas, entrega de material didáctico ilustrado y seguimiento personalizado, lo que llevó a un mayor reconocimiento y valoración de estos alimentos en la dieta diaria de las familias, con un incremento del 30% en el consumo reportado de frutas y verduras tras la intervención.

## **Comparación con Modelos Internacionales y Oportunidades para Colombia**

Un análisis comparativo de modelos internacionales demuestra que, aunque Colombia ha avanzado en la regulación del etiquetado nutricional, aún enfrenta desafíos significativos que limitan la efectividad de sus políticas. Uno de los obstáculos más notables es la falta de etiquetas más visibles y significativas, ya que la claridad y visibilidad de las etiquetas son factores decisivos para influir en las elecciones del consumidor. Sin estas características, las etiquetas pierden su capacidad de fomentar hábitos alimenticios saludables.

Además, las restricciones publicitarias insuficientes representan otro desafío importante. A diferencia de países como México y Chile, donde la publicidad de alimentos no saludables dirigida a menores está estrictamente regulada, en Colombia aún existen vacíos legales que permiten la promoción de productos poco saludables. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) advierte que sin regulaciones efectivas, la publicidad contribuye directamente al sobreconsumo de alimentos ultra procesados.

Los modelos de Chile y México ofrecen lecciones valiosas para mejorar el sistema colombiano. Chile, por ejemplo, ha sido pionero en la implementación de etiquetas de advertencia en alimentos procesados, las cuales han demostrado ser efectivas para reducir el consumo de productos altos en azúcar, sodio y grasas. Estudios posteriores a la implementación del etiquetado en Chile mostraron una reducción del 25% en la compra de bebidas azucaradas y un 15% en cereales con alto contenido de azúcar (OPS, 2022), lo que se traduce en un cambio significativo en los patrones de consumo de la población. Este sistema no solo ha logrado una disminución en la compra de alimentos ultra

procesados, sino que también ha servido como modelo para otros países en la región. México adoptó un enfoque similar con etiquetas de advertencia claras y visibles, demostrando cómo políticas de etiquetado bien implementadas pueden generar cambios positivos en los hábitos alimenticios y la salud pública.

En este contexto, la experiencia internacional señala diversas oportunidades para fortalecer el sistema colombiano de etiquetado nutricional. Un aspecto clave es la adopción de etiquetas más comprensibles y visibles. El Ministerio de Salud (2020) destaca que un etiquetado claro puede empoderar a los consumidores para que tomen decisiones informadas rápidamente, y la implementación de etiquetas con alto contraste y mensajes directos podría aumentar significativamente la eficacia de las normativas actuales en Colombia.

Finalmente, la combinación de medidas regulatorias y educativas resulta esencial para aumentar la efectividad del etiquetado nutricional. Además de mejorar los sistemas de etiquetado, es fundamental fortalecer la educación nutricional en Colombia para garantizar que los consumidores no solo reciban la información, sino que también sean capaces de interpretarla y utilizarla adecuadamente, lo que potenciaría el impacto positivo del etiquetado en la salud pública.

### **Desafíos y Oportunidades en la Educación para el Consumo en Padres y Cuidadores**

Los resultados del análisis sobre las regulaciones de etiquetas y rotulados nutricionales revelan diversos desafíos, así como oportunidades de mejora para salvaguardar la salud

de los consumidores. Uno de los principales obstáculos en la implementación efectiva de etiquetas nutricionales, y por extensión, de la educación para el consumo, es la diversidad cultural y educativa de la población. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que "las etiquetas nutricionales pueden ser malinterpretadas o pasar desapercibidas debido a barreras educativas y culturales, especialmente en poblaciones menos favorecidas". Esta observación subraya cómo factores como los niveles de alfabetización y las costumbres alimenticias influyen en la efectividad del etiquetado, limitando su capacidad de informar adecuadamente a todos los segmentos de la población, incluyendo a padres y cuidadores.

Otro desafío relevante es la regulación de la publicidad digital, especialmente en plataformas dirigidas a audiencias infantiles. Informes destacan que los anuncios en plataformas digitales suelen destinarse a audiencias infantiles, promoviendo productos ultra procesados, lo cual entra en conflicto con los objetivos nutricionales de las etiquetas, ya que fomenta el consumo de productos que deberían ser limitados en la dieta. Sin una regulación más estricta en este ámbito, los esfuerzos educativos para padres y cuidadores pueden verse socavados. Red Papaz (2022) ha liderado campañas para promover entornos alimentarios saludables en niños y niñas, que incluyen la difusión de información sobre los riesgos de los alimentos ultra procesados a través de redes sociales y medios masivos, así como la abogacía por políticas públicas más restrictivas en cuanto a la publicidad dirigida a menores. Se estima que estas campañas han alcanzado a más de 5 millones de personas en Colombia (Red Papaz, 2022).

A pesar de los desafíos, también se identifican diversas oportunidades para mejorar la efectividad del etiquetado nutricional y, por ende, las estrategias de educación para el consumo. Una de las más prometedoras es el fortalecimiento de la educación nutricional desde edades tempranas. Un estudio de la Universidad de Chile destaca que "la inclusión de contenidos nutricionales en currículos escolares resulta indispensable para formar consumidores informados y responsables". Esta integración de la educación nutricional en el currículo escolar tiene el potencial de contribuir significativamente a una mayor comprensión de las etiquetas, promoviendo así un uso más efectivo de la información que proporcionan, lo que a su vez beneficia la educación de los padres y cuidadores al crear un ambiente más informado. La Fundación Alpina (2015) ha implementado programas como "Colegios con Educación Alimentaria: Promoviendo hábitos saludables en Bogotá", donde se realizan actividades lúdicas y pedagógicas en las escuelas, talleres para docentes y sesiones informativas para padres, impactando a más de 15.000 estudiantes y 5.000 padres y cuidadores en la capital. La Secretaría de Educación de Cali (2021), a través de su "Encuesta nutricional y ajuste del Programa de Alimentación Escolar", ha recogido datos sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes y sus familias (con una muestra de más de 30.000 estudiantes) para diseñar menús escolares más saludables y ofrecer capacitaciones a padres y cuidadores sobre la importancia de una nutrición balanceada en el hogar.

Otra estrategia clave es fomentar la colaboración intersectorial entre gobiernos, empresas, organizaciones no gubernamentales (ONG) y educadores. La FAO destaca que la unión entre estos actores puede construir soluciones inclusivas que respondan a necesidades locales, lo que permitiría adaptar las soluciones a contextos culturales y sociales



específicos, incrementando su efectividad a nivel local en la educación para el consumo de padres y cuidadores. El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF, 2023) con su "Plan Nacional de Implementación de Guías Alimentarias para Colombia 2023-2026", establece acciones concretas a nivel nacional y territorial, incluyendo la capacitación a más de 10.000 agentes educativos, el desarrollo de materiales pedagógicos específicos para diferentes grupos poblacionales y la promoción de espacios de diálogo comunitario sobre alimentación la cual aporta una valiosa educación a la población para así mejorar considerablemente el conocimiento sobre los alimentos que son buenos y los que no. La Corporación para Investigaciones Biológicas (CIB, 2017) ha desarrollado "Guías nutricionales adaptadas para familias colombianas", que son materiales didácticos y recetarios diseñados para ser culturalmente pertinentes y fáciles de entender, distribuidos a través de programas de extensión comunitaria y talleres para padres, llegando a impactar a más de 2.000 familias en zonas rurales. Además, la Universidad del Valle (2019) ha realizado intervenciones comunitarias para la promoción de alimentación saludable en barrios populares, a través de ferias de la salud, clubes de cocina saludable y charlas informativas impartidas por nutricionistas y profesionales de la salud. Estas intervenciones se enfocaron en la preparación de alimentos nutritivos con bajo costo y la lectura crítica de etiquetas, beneficiando a más de 1.500 personas. Prosperidad Social, a través de su programa Red de Seguridad Alimentaria (ReSA), contribuye al acceso y consumo de alimentos saludables en poblaciones pobres y vulnerables mediante la producción de alimentos para el autoconsumo y la promoción de una alimentación y estilos de vida saludables (Prosperidad Social, s.f.). Este programa, que ha atendido a más de 80.000 hogares en situación de pobreza y vulnerabilidad entre 2018 y 2022

(Prosperidad Social, s.f.), incluye la entrega de insumos para huertas caseras, capacitación en técnicas de cultivo sostenible y acompañamiento técnico para la diversificación de la dieta familiar.

Por último, la adopción de mejores prácticas internacionales resulta fundamental para mejorar las regulaciones sobre el etiquetado nutricional y las estrategias educativas. El etiquetado frontal implementado en países como Chile y México ha demostrado ser eficiente para reducir el consumo de productos con altos niveles de azúcar y grasas. Este tipo de etiquetado facilita la toma de decisiones informadas, permitiendo a los consumidores, incluyendo padres y cuidadores, identificar rápidamente los productos más saludables.

## **Conclusiones**

Los estudios analizados demuestran que los modelos de etiquetado nutricional pueden conducir a una mayor eficacia para cambiar el comportamiento nutricional y, en particular, a una mejor comprensión de las advertencias de los alimentos. En Colombia, a pesar de los importantes avances en la implementación de la Ley de 'Comida Chatarra' y el Reglamento 2120 de 2021, aún existen desafíos para la adopción de esta ley y el entendimiento equitativo de la ciudadanía en general, incluyendo a padres de familia y cuidadores. La diversidad cultural y educativa del país influye en cómo se perciben y utilizan las etiquetas nutricionales.

Por ello, es fundamental fortalecer las estrategias de educación nutricional y asegurar que la información sea accesible y comprensible para todos los segmentos de la población, haciendo especial énfasis en padres y cuidadores. Es necesario expandir programas educativos y campañas de sensibilización, como las promovidas por la Fundación Alpina (2015) y el ICBF (2023, s.f.a, s.f.b) y Prosperidad Social (s.f.) con sus componentes de capacitación en producción de alimentos para autoconsumo y talleres de hábitos saludables que han alcanzado a decenas de miles de hogares, para asegurar que todos los consumidores puedan interpretar correctamente el rotulado nutricional y tomar decisiones alimenticias informadas. La educación nutricional surge como un componente esencial para mejorar esta comprensión, apoyada por iniciativas de la Universidad Nacional de Colombia (2019) y la Universidad de Antioquia (2018) que han implementado talleres interactivos y demostraciones prácticas con incrementos de conocimiento del 25%, así como estudios específicos en Barranquilla (Solano R. & Monroy R., 2023) que han validado el impacto positivo de sus programas en conocimientos y prácticas de consumo de frutas y verduras con un aumento del 30%.

Además, el seguimiento y la regulación eficaces de la publicidad digital dirigida a niños y adolescentes siguen siendo áreas importantes de atención para proteger a estas poblaciones vulnerables de la publicidad de alimentos que no contribuye a su bienestar. Red Papaz (2022) ha sido una voz importante en la exigencia de una regulación más estricta en este ámbito, llevando a cabo campañas de sensibilización pública que han llegado a más de 5 millones de personas y abogacía política. La experiencia internacional

muestra que la cooperación entre el gobierno, los ciudadanos y el sector privado puede conducir a un desarrollo de políticas más eficaz y una mayor promoción de hábitos alimentarios saludables. En Colombia, es importante adoptar las mejores prácticas internacionales, como el uso de etiquetas más visibles y significativas, y la ampliación de las restricciones a la publicidad.

Fortalecer la educación nutricional y promover la sensibilización pública sobre los beneficios de una dieta equilibrada son pasos fundamentales para mejorar la salud pública y reducir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles en el país. El etiquetado o rotulado nutricional frontal de los alimentos procesados ha demostrado ser una herramienta eficaz para influir en las decisiones de compra y consumo, especialmente cuando las etiquetas de advertencia son claras y visibles. Sin embargo, la eficacia de este proceso depende de qué tan bien los consumidores puedan interpretar la información proporcionada. Por lo tanto, es necesario continuar con los esfuerzos educativos y de sensibilización para asegurar que todos los consumidores, incluyendo padres y cuidadores, puedan beneficiarse de estas regulaciones.

Como conclusión general, se puede resaltar la importancia de una regulación estricta y razonable de los alimentos bajos en calorías y del etiquetado nutricional. Una buena educación en estas áreas y políticas nutricionales claras son esenciales para garantizar que los consumidores comprendan y utilicen la información nutricional de manera efectiva y valorativa, permitiendo un aporte a la salud de los consumidores. La colaboración entre todos los sectores (el público, los ciudadanos y el sector privado), como lo demuestran los esfuerzos del Ministerio de Salud (2020), la CIB (2017) que creó y distribuyó guías

didácticas a miles de familias, y la Universidad del Valle (2019) con sus intervenciones comunitarias basadas en la educación y participación activa que beneficiaron a más de mil quinientas personas, es necesaria para superar los desafíos y aprovechar las nuevas oportunidades identificadas, que puedan contribuir así a mejorar la salud pública y promover la alimentación saludable en Colombia, especialmente a través de estrategias dirigidas a padres de familia y cuidadores.

## Referencias

Corporación para Investigaciones Biológicas (CIB). (2017). *Guías nutricionales adaptadas para familias colombianas*. Publicación interna CIB.

Fundación Alpina. (2015). Colegios con Educación Alimentaria: Promoviendo hábitos saludables en Bogotá. *Revista ALAN, suplemento 2*. alanrevista.org

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2023). *Plan Nacional de Implementación de Guías Alimentarias para Colombia 2023-2026*. icbf.gov.co

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (s.f.a). *Educación Alimentaria y Nutricional*. Recuperado de <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (s.f.b). *Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)*. Recuperado de <https://www.territoriosamigosdelaninez.com/sites/default/files/2022-09/10%20%20ESTRATEGIA%20DE%20INFORMACI%C3%93N%2C%20EDUCACI%C3%93N%20Y%20COMUNICACI%C3%93N%20EN%20SEGURIDAD%20ALIMENTARIA%20Y%20NUTRICIONAL%20SAN%20del%20ICBF%20%281%29.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2020). *Estrategias integrales para la promoción de hábitos alimentarios saludables*. minsalud.gov.co

Organización Panamericana de la Salud (OPS) - Colombia. (2022). *Políticas públicas para la educación en consumo saludable en Colombia*. Informe OPS Colombia. ops.org.co

Prosperidad Social. (s.f.). *Red de Seguridad Alimentaria - ReSA*. Recuperado de <https://prosperidadsocial.gov.co/sgpp/inclusion-productiva/resa/>

Red PaPaz. (2022). *Campañas para promover entornos alimentarios saludables en niños y niñas*. Redpapaz.org

Secretaría de Educación de Cali. (2021). *Encuesta nutricional y ajuste del Programa de Alimentación Escolar*. Cali.gov.co

Solano R., R., & Monroy R., V. E. (2023). *Efectividad del programa de educación alimentaria y nutricional, para promover el consumo de frutas y verduras en padres de familia de la Fundación Social Amira de La Rosa Barranquilla Atlántico 2023* [Tesis de Grado, Universidad del Atlántico]. Repositorio Uniatlántico. <https://repositorio.uniatlantico.edu.co/handle/20.500.12834/2047>

Universidad de Antioquia. (2018). Talleres educativos en nutrición para padres y cuidadores: evaluación de impacto. *Revista Colombiana de Nutrición*.

Universidad Nacional de Colombia. (2019). Educación nutricional y la formación de hábitos alimentarios en primera infancia. *Revista de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional*.

Universidad del Valle. (2019). Intervención comunitaria para la promoción de alimentación saludable en barrios populares. *Revista de Salud Pública*.

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/politica-seguridad-alimentaria>

<https://www.icbf.gov.co/noticias/colombia-pionero-en-practicas-de-alimentacion-saludable-sostenible-y-culturalmente>

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SSNAB/estrategia-promocion-alimentacion-saludable.pdf>

<https://www.redalyc.org/pdf/3438/343835673001.pdf>

otecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/48990710-31d1-4a46-8b6f-5d773a365324/content  
al.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/48990710-31d1-4a46-8b6f-5d773a365324/content