

### A. Familia

Como citado anteriormente, el Código de Infancia y Adolescencia indica en el artículo 39, que es obligación de la familia Proporcionarles las condiciones necesarias para que alcancen una nutrición y una salud adecuada, que les permita un óptimo desarrollo físico, psicomotor, mental, intelectual, emocional y afectivo y educarles en la salud preventiva y en la higiene.

Sin embargo, se pueden tener en cuenta ciertas pautas en el ámbito familiar que pueden generar buenos hábitos alimenticios :

- Los padres deben dar un buen ejemplo: Los niños tienden a imitar a los adultos. Cambiar los hábitos alimenticios en casa hará que los niños cambien los propios. En casa se deben evitar los alimentos poco nutritivos, por ejemplo, aquellos que contienen altas cantidades de grasas o azúcar. Tratar de privar de estos alimentos a los hijos, sin que los padres sean los primeros en evitarlos, es contraproducente. Los niños aprender a comer lo que comen sus padres.

- Nunca debe usarse la comida como recompensa por el éxito escolar o deportivo: la comida preferida no debe ser un premio al buen comportamiento. Tampoco debe recompensarse una conducta alimentaria deseada (como terminar toda la comida o probar un nuevo alimento). El postre debe considerarse como parte de la comida, no como un capricho que viene después del plato principal.

- Debemos ayudar a nuestros hijos a adoptar hábitos saludables para toda su vida enseñándoles sobre los diferentes alimentos.

- Es muy importante comer en familia, aunque sea una vez al día: las comidas en familia brindan la ocasión de presentarle al niño nuevos alimentos y de que demos el ejemplo llevando una dieta saludable. A los niños les gusta una rutina predecible. Además las comidas en familia permiten una oportunidad para ponerse al día con sus hijos.

- La hora de la comida debe ser siempre un momento agradable, alegre, libre de discusiones, correcciones o sermones.

- Haga un esfuerzo por servir alimentos nutritivos y por establecer un horario en el cual todos estén presentes

- El incremento en el consumo de una fruta o un vegetal por día en la dieta de los padres está asociado con el incremento de media porción de fruta o vegetal diario en la dieta de un niño.

- Es importante transmitirle a los niños que la razón por la cual queremos que coman alimentos saludables es porque los queremos y queremos proteger su salud y su futuro.

## B. Escuela y academia (universidades)

El Código de Infancia y Adolescencia no hace referencia explícita a la responsabilidad de las escuelas o entidades educativas (ver artículo 42), sin embargo la Ley de Obesidad, en los artículos 4 y 11, entre otros, menciona responsabilidades directas de la escuela en esta materia.

Se considera sin embargo que:

- En la actualidad: “en la mayoría de los planteles educativos se vende comida chatarra que contiene poco valor nutritivo. Ese tipo de comida chatarra presenta, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares, que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que la producen y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico (potenciador del sabor) o la tartracina (colorante). Todos los alimentos son potencialmente perjudiciales para la salud si se abusa de su consumo, pero los que se consideran "comida basura" lo hacen en mayor medida por necesitarse menores cantidades para producir efectos adversos, o por consumirse en mayores cantidades, dada su facilidad de consumo”.

- Las instituciones deben promover la actividad física y el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Los colegios tienen la responsabilidad de desarrollar mentes sanas, también deberían asumir la responsabilidad de desarrollar y promover cuerpos sanos.

- Aparte de ser el lugar en el cual se aprende y se adquiere conocimiento, los niños deben ser motivados a tener una vida saludable . Los establecimientos de educación deberían incluir actividades pedagógicas y físicas que contribuyan a desarrollar hábitos de alimentación saludable y advertir sobre los efectos perjudiciales de una dieta excesiva en grasas saturadas, azúcares, sodio y otros nutrientes cuyo consumo en altas cantidades pueden significar un riesgo para la salud.

- Clases de nutrición deberían impartirse en los colegios, hablarles de cuales alimentos son mejor para ellos y cuales alimentos solo deberían consumirse de manera ocasional. Los colegios solo deberían vender lo que se les enseña que deben comer.

- Una política más fuerte de comida sana les permite a los estudiantes acceder a snacks más nutritivos durante la jornada escolar, sin estar tentados por la comida chatarra.

- Podría argumentarse que la alimentación de los hijos es responsabilidad de los padres,

pero la realidad es que los planteles educativos actúan en el lugar de los padres durante 6 a 8 horas diarias, 5 días de la semana.

### **C. Empresa (industria de alimentos, restaurantes, comerciantes, etc.)**

La Ley de Obesidad, en sus artículos 10, 13 y 18, hace referencia explícita a las responsabilidades del sector empresarial.

Sin embargo se puede considerar lo siguiente:

- Los alimentos procesados contienen un gran número de aditivos químicos perjudiciales para la salud . El objetivo de la industria de alimentos es presentar un producto alimenticio elegante, apetitoso y que llene indefinidamente los estantes del mercado. Se utilizan con toda libertad sabores artificiales que suplan los sabores naturales. Irónicamente muchos alimentos sirven únicamente a los intereses de la industria misma, sin ofrecer nada a favor de una nutrición saludable .
- Debería reglamentarse la publicidad y venta de alimentos procesados destinados a menores y sobre todo la publicidad de dichos alimentos no debería efectuarse mediante "ganchos comerciales" como regalos, concursos o las populares "cajitas felices" de las cadenas de comida rápida.

### **D. Autoridades**

Es evidente en la normatividad encontrada, que las autoridades nacionales tienen una responsabilidad explícita y amplia con respecto a los asuntos de alimentación saludable (ver capítulo Marco Legal)

Vale la pena también tener en cuenta iniciativas destacadas como las siguientes:

- La implementada en la ciudad de Cali en donde se crearon las TIENDAS ESCOLARES SALUDABLES, en las que los niños encuentran en las estantería frutas, gelatinas, lácteos y otros alimentos de alto valor nutricional. Esta iniciativa aprobada por el Concejo Municipal y reglamentada por el Alcalde en el 2010, tiene como objetivo evitar la obesidad y promover el consumo de una dieta balanceada en los centros educativos locales. El programa inició su tercer año en las escuelas públicas de la ciudad y en septiembre deberá avanzar en los colegios privados por tratarse de un acuerdo municipal. Hasta ahora se han intervenido 270 instituciones educativas de básica primaria para beneficio de 99.750 niños en aspectos tan importantes como el fomento de la alimentación sana, donde demuestran haber alcanzado metas que transformaron los hábitos de oferta y consumo de alimentos dentro de los planteles con las tiendas escolares. Esta iniciativa se gestó con un taller realizado en Portland, en la cual participaron investigadores de Latinoamérica, el gobierno local de Portland y metropolitano de Oregon, ONGs, un conjunto de universidades de América Latina (Brasil, Puerto Rico, México y Colombia) y la Universidad de Portland de Estados Unidos (Portland State University), y el Secretario de Salud de Cali.

- Community Action to Change School Food Policy. La Asociación de Salud Pública de Massachussets - MPHA -(USA), ha desarrollado un kit de herramientas para ayudar a que se aprueben políticas locales que eliminen la comida chatarra y las gaseosas de los colegios. Incluye muchos recursos, ejemplos de políticas, cómo escribir una nota de prensa, argumentos y respuestas al obtener resistencia de las comunidades y mucho más. El kit hace también el esfuerzo por ligar políticas locales de colegios y la legislación estatal del Estado de Massachussets que pretende eliminar bebidas azucaradas y comida de mínimo valor nutricional en todos colegios.

## **E. Medios de comunicación**

En el artículo 12 de la Ley de Obesidad se establece que “El Ministerio de la Protección Social a través del Invima creará una sala especializada, dirigida a regular, vigilar y controlar la publicidad de los alimentos y bebidas, con criterios de agilidad y eficiencia operativa en su funcionamiento, buscando la protección de la salud en los usuarios y en especial de la primera infancia y la adolescencia, teniendo en cuenta lo establecido por la Organización Mundial de la Salud – OMS, con respecto a la comercialización de alimentos en población infantil”.

Otros:

- Actualmente los medios de comunicación tienen mucha influencia en los niños e influyen en su forma de pensar y de comportarse. Pareciera que a la hora de educar a nuestros hijos, pesan más los medios de comunicación que la educación de los padres y la impartida en los centros educativos.

- La influencia de los medios de comunicación en la alimentación de las personas es muy alta, por lo que los canales de televisión, emisoras y periódicos deberían incorporar, en su contenido, información que invite a reflexionar sobre los hábitos alimenticios.

- El modelo capitalista promueve el abandono de la alimentación sana, ofertando la conocida comida chatarra.

- Vale la pena revisar iniciativas como la Campaña por una niñez libre de comerciales (Campaign for a Commercial-Free Childhood – CCFC -), que es una coalición nacional en Estados Unidos formada por profesionales de la salud, educadores, abogados, padres de familia e individuos interesados. La CCFC es la única organización en Estados Unidos comprometida a limitar el impacto de la cultura de los comerciales y la propaganda en niños. Una cultura basada en el mercado y la propaganda induce a los niños a comportamientos y valores determinados por la necesidad de promover ganancias y utilidades más que el bienestar público.