# Derecho Humano a la Alimentación Adecuada (DHAA)

BAYRON FARID AGUILAR RIAÑO (DHAA)

Salud Sogamoso E.S.E.

BIENESTAR FAMILIAR

# OBJETIVOS

- Reconocer la importancia de la seguridad e inocuidad alimentaria.
- Identificar las prioridades nutricionales de grupos vulnerables.
- Fortalecer el rol del talento humano como garante del DHAA.

Salud Sogamoso E.S.E.

BIENESTAR FAMILIAR

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Es aquella que satisface las necesidades nutricionales de las personas, promueve la salud y protege el medio ambiente.

Implica consumir alimentos variados, frescos, de origen local y producidos de manera responsable.

Salud Sogamoso E.S.E.

BIENESTAR FAMILIAR

# PRINCIPIOS DE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SEGURA

- ✓ Variedad: incluir todos los grupos alimenticios.
- ✓ Equilibrio: mantener proporciones adecuadas.
- ✓ Suficiencia: cubrir requerimientos energéticos.
- ✓ Inocuidad: libre de contaminantes.
- ✓ Sostenibilidad: respetar los ecosistemas.
- ✓ Culturalidad: valorar hábitos tradicionales.

Salud Sogamoso E.S.E.

BIENESTAR FAMILIAR

# IMPORTANCIA DE LA INOCUIDAD ALIMENTARIA

Garantiza que los alimentos sean seguros para el consumo humano.

Previene enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) y promueve prácticas higiénicas en toda la cadena alimentaria.

Salud Sogamoso E.S.E.

BIENESTAR FAMILIAR

# Niñez: Prioridad Nutricional

- Dieta rica en proteínas, calcio, hierro y vitaminas.
- Promover frutas, verduras y leguminosas.
- Prevenir la desnutrición y el sobrepeso.
- Fomentar hábitos saludables desde la escuela.

Salud Sogamoso E.S.E.

BIENESTAR FAMILIAR

# NIÑEZ: PRIORIDAD NUTRICIONAL

La **niñez tiene prioridad nutricional** porque es la **etapa más crítica del desarrollo humano**, en la que el cuerpo y el cerebro crecen de manera acelerada y donde la alimentación influye directamente en la salud, el aprendizaje y el futuro de las personas.

Salud Sogamoso E.S.E.

BIENESTAR FAMILIAR

# DESARROLLO CEREBRAL

En los primeros 5 años, el cerebro alcanza hasta el 90% de su tamaño adulto. Nutrientes como el hierro, el zinc, las proteínas y los ácidos grasos esenciales son fundamentales para la memoria, la atención y el aprendizaje.

Salud Sogamoso E.S.E.

BIENESTAR FAMILIAR

# CRECIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO:

Durante los primeros años, los niños duplican y hasta triplican su peso y talla. Una nutrición adecuada garantiza el desarrollo de huesos, músculos, órganos y sistemas corporales.

Salud Sogamoso E.S.E.

BIENESTAR FAMILIAR

# MUJERES GESTANTES Y LACTANTES

- Incrementar el consumo de hierro, ácido fólico y calcio.
- Asegurar una dieta variada y suficiente.

- Promover la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- Monitorear peso y estado nutricional.

Salud Sogamoso E.S.E.

BIENESTAR FAMILIAR

# ADULTOS MAYORES Y COMUNIDADES RURALES

- Adultos mayores: dietas suaves, ricas en fibra, bajas en sodio y grasas saturadas.

- Comunidades rurales: fortalecer la soberanía alimentaria y las prácticas tradicionales de cultivo.

Salud Sogamoso E.S.E.

BIENESTAR FAMILIAR

# ROL DEL TALENTO HUMANO EN SALUD EN EL DHAA

- Diseñar y ejecutar programas de seguridad alimentaria.
- Educar y sensibilizar
- Educar y sensibilizar sobre nutrición saludable.
- Promover la intersectorialidad (salud, educación, agricultura).
- Velar por la equidad en el acceso a los alimentos.

Salud Sogamoso E.S.E.

BIENESTAR FAMILIAR

- LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES UN PILAR DEL BIENESTAR INTEGRAL.
- REQUIERE CORRESPONSABILIDAD ENTRE INSTITUCIONES Y COMUNIDAD.
- EL TALENTO HUMANO EN SALUD ES CLAVE PARA GARANTIZAR EL DHAA.
- PROMOVER PRÁCTICAS SOSTENIBLES FORTALECE EL FUTURO ALIMENTARIO.

Salud Sogamoso E.S.E.

BIENESTAR FAMILIAR