Señores:

Secretaría de Gestión Social, Participación Ciudadana e Inclusión

Asunto: Justificación técnica y nutricional para la conformación de paquetes alimentarios dirigidos a población de 25 a 64 años de edad

Teniendo en cuenta la Resolución 3803 de 2016 del Ministerio de Salud y Protección Social establece en Colombia las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN), que son el marco técnico oficial para planear, evaluar y ajustar la alimentación de la población según edad, sexo y condición fisiológico.

En este sentido, las RIEN constituyen estimaciones cuantitativas de la ingesta diaria de energía y nutrientes (macronutrientes y micronutrientes), las cuales permiten determinar si una dieta o intervención alimentaria es suficiente, equilibrada y adecuada, según características como la edad, el sexo, el estado fisiológico y el nivel de actividad física.

Donde una dieta equilibrada es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo, cumpliendo los siguientes objetivos: a) Aportar una cantidad de macronutrientes que generen la energía (calorías) suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico; b) Suministrar suficientes nutrientes con funciones estructurales y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas); c) Ser variada, debido a que no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales.

Donde existen algunas metas de ingesta de macronutrientes para la población colombiana expresadas en Rangos de Distribución Aceptable de Macronutrientes

MACRONUTRIENTES	AMDR % DE ENERGÍA TOTAL DIARIA		
	NIÑOS 1-3 AÑOS	NIÑOS 4-18 AÑOS	ADULTOS
Proteínas	10-20	10-20	14-20
Grasa total	30-40	25-35	20-35
Carbohidratos	50-65	50-65	50-65

Requerimientos de Energía: Se determina como la ingesta dietética de energía, el requerimiento promedio de un grupo de población referido como la cantidad de energía que debe suministrar la dieta para mantener el balance de energía, según edad, género, estatura, peso y un grado de actividad física compatible con buena salud a largo plazo, mientras se aportan todos los nutrientes para conformar una alimentación saludable, en este caso en especial dicho ración para preparar va dirigida a mujeres de 25 a 64 años de edad.

PESO PROMEDIO (kg)	TMB/ kg	REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGIA DE ACUERDO CON EL FACTOR DE TMB (Ó PAL) Y PESO CORPORAL INDICADO.												TALLA (M) PARA VALORES DE IMC		
		PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD LIGERA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD MODERADA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD VIGOROSA						
		1,45 x TMB		1,60 x TMB		1,75 x TMB		1,90 x TMB		2,05 x TMB		2,20 x TMB				
	Kcal	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	kcal	kcal/kg	24,9	21,0	18,5
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 18 a 29,9 años																
45	26	1.650	37	1.850	41	2.000	44	2.200	49	2.350	52	2.550	57	1,34	1,46	1,56
50	25	1.800	36	1.950	39	2.150	43	2.350	47	2.500	50	2.700	54	1,42	1,54	1,64
55	24	1.900	35	2.100	38	2.300	42	2.450	45	2.650	48	2.850	52	1,49	1,62	1,72
60	23	2.000	33	2.200	37	2.400	40	2.600	43	2.800	47	3.050	51	1,55	1,69	1,80
65	22	2.100	32	2.300	35	2.550	39	2.750	42	2.950	45	3.200	49	1,62	1,76	1,87
70	22	2.200	31	2.450	35	2.650	38	2.900	41	3.100	44	3.350	48	1,68	1,83	1,95
75	21	2.300	31	2.550	34	2.800	37	3.050	41	3.300	44	3.500	47	1,74	1,89	2,01
80	21	2.400	30	2.700	34	2.950	37	3.200	40	3.450	43	3.700	46	1,79	1,95	2,08
85	21	2.550	30	2.800	33	3.050	36	3.300	39	3.600	42	3.850	45	1,85	2,01	2,14
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 30 a 59,9 años																
45	27	1.750	39	1.950	43	2.100	47	2.300	51	2.500	56	2.650	59	1,34	1,46	1,56
50	25	1.800	36	2.000	40	2.200	44	2.400	48	2.550	51	2.750	55	1,42	1,54	1,64
55	24	1.850	34	2.050	37	2.250	41	2.450	45	2.650	48	2.850	52	1,49	1,62	1,72
60	22	1.950	33	2.150	36	2.350	39	2.550	43	2.750	46	2.950	49	1,55	1,69	1,80
65	21	2.000	31	2.200	34	2.400	37	2.600	40	2.800	43	3.000	46	1,62	1,76	1,87
70	20	2.050	29	2.250	32	2.500	36	2.700	39	2.900	41	3.100	44	1,68	1,83	1,95
75	19	2.100	28	2.350	31	2.550	34	2.750	37	3.000	40	3.200	43	1,74	1,89	2,01
80	19	2.150	27	2.400	30	2.600	33	2.850	36	3.050	38	3.300	41	1,79	1,95	2,08
85	18	2.250	26	2.450	29	2.700	32	2.900	34	3.150	37	3.400	40	1,85	2,01	2,14
Requerimiento promedio de energía para mujeres de 60 años y más																
45	24	1.550	34	1.700	38	1.850	41	2.050	45	2.200	49	2.350	52	1,34	1,46	1,56
50	22	1.600	32	1.800	36	1.950	39	2.100	42	2.300	46	2.450	49	1,42	1,54	1,64
55	21	1.700	31	1.850	34	2.050	37	2.200	40	2.350	43	2.550	46	1,49	1,62	1,72
60	20	1.750	29	1.950	32	2.100	35	2.300	38	2.450	41	2.650	44	1,55	1,69	1,80
65	19	1.800	28	2.000	31	2.200	34	2.350	37	2.550	39	2.750	42	1,62	1,76	1,87
70	18	1.900	27	2.050	30	2.250	32	2.450	35	2.650	38	2.850	41	1,68	1,83	1,95
75	18	1.950	26	2.150	29	2.350	31	2.550	34	2.750	37	2.950	39	1,74	1,89	2,01
80	17	2.000	25	2.200	28	2.400	30	2.650	33	2.850	35	3.050	38	1,79	1,95	2,08
85	17	2.050	24	2.300	27	2.500	29	2.700	32	2.950	34	3.150	37	1,85	2,01	2,14

El requerimiento nutricional de energía en mujeres de 25 a 64 años se basa en la necesidad de mantener un adecuado balance energético que permita cubrir las funciones vitales del organismo, sostener la actividad física diaria y garantizar el correcto funcionamiento de los sistemas del cuerpo sin generar deficiencias ni excesos.

En este grupo poblacional, la ingesta energética está relacionadas con las condiciones metabólicas individuales, ya que estos determinan la cantidad de energía que el cuerpo requiere para mantenerse saludable. Un consumo adecuado de energía permite que el organismo utilice de manera eficiente los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y asegure la disponibilidad de micronutrientes esenciales.

Asimismo, una dieta que cubra correctamente los requerimientos energéticos permite mejorar el rendimiento físico y mental, mantener un peso corporal saludable y promover una mejor calidad de vida a largo plazo. Por estas razones, el diseño de una ración alimentaria dirigida a mujeres de 25 a 64 años debe garantizar un aporte energético suficiente, equilibrado y acorde con sus necesidades específicas.

Contenido del paquete alimentario

Proteínas: Huevos, atún en lata, leche en polvo, lentejas y frijol, garbanzo
Carbohidratos: Arroz, harina de maíz, avena y pastas.
Grasas y otros: Aceite vegetal, azúcar chocolate

El cual tiene como aporte nutricional lo siguiente, según la cantidad en gramos o cc a entregar

ENERGIA, MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES	CANTIDAD
KILOCALORIAS	55282
PROTEINA (GR)	1204
GRASA TOTAL (GR)	1354
CARBOHIDRATOS (GR)	9389
FIBRA DIETARIA (GR)	130
CALCIO (MGR)	11968
FOSFORO (MGR)	27521
HIERRO (MGR)	302
MAGNESIO (MGR)	4379
ZINC (MGR)	181
VITAMINA A (UI)	10505
TIAMINA (MGR	22
VITAMINA B6 (MGR)	10
AC FOLICO (MCGR)	7508
VITAMINA B12 (MCGR	26

Analizado con tabla de composición de alimentos ICBF 2018.

El paquete alimentario ha sido diseñado para contribuir al mejoramiento de las condiciones de seguridad alimentaria y nutricional de la población femenina de 25 a 64 años de edad, proyectándose a cubrir aproximadamente el 60 % de los requerimientos nutricionales durante el período establecido para la atención. Su composición incluye alimentos de alto valor energético y nutricional, que aportan carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales esenciales para una alimentación balanceada.

Todos los productos deberán entregarse en sus empaques originales, debidamente sellados, rotulados y aptos para el consumo humano, cumpliendo con la normatividad sanitaria vigente y con una fecha de vencimiento que garantice su adecuada conservación durante el tiempo de distribución y consumo.

Adicional y teniendo en cuenta la Resolución 3803 de 2016 del Ministerio de Salud y Protección Social, que establece las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) para la población colombiana, toda intervención alimentaria dirigida a población aparentemente saludable debe garantizar la adecuación nutricional, suficiencia, equilibrio e inocuidad de los alimentos suministrados.

El paquete alimentario dirigido a la población dirigida entre los 25 y 64 años de edad contiene lo siguiente:

ITEM	CÓDIGO UNSPSCC	DESCRIPCIÓN	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
1	93131608	Libras de Arroz blanco x 500 gr, empacado en bolsa de polietileno. (cada paquete nutricional contendra 14 libra)	UNIDAD	14840
2	93131608	Azúcar x 500 gr, empacada en bolsa de polietileno.. (cada paquete nutricional contendra 2 libra)	UNIDAD	2120
3	93131608	Paquete de pasta tipo Spaghetti x 500 gr, empacada en bolsa de polietileno.	UNIDAD	1060
4	93131608	Paquete de pasta para sopa fideos x 250 gr, empacada en bolsa de polietileno.	UNIDAD	1060
5	93131608	Latas de atún en aceite x 140 gr, envase y tapa metálico con abre fácil.	UNIDAD	2120
6	93131608	Paquete de Chocolate tradicional x 500 gr, empacada en bolsa de papel parafinado	UNIDAD	1060
7	93131608	Paquete de Avena en hojuelas x 500 gr, en bolsa de polietileno.	UNIDAD	1060
8	93131608	Paquete de lenteja x 460 gr, empacada en bolsa de polietileno.	UNIDAD	1060
9	93131608	Paquete de frijol seco desvainado x 460 gr, empacado en bolsa de polietileno.	UNIDAD	1060
10	93131608	Tarro de Aceite vegetal ref 1000 x 875 ml, en botella de polipropileno.	TARRO	1060
11	93131608	Paquete de garbanzo x 460gr, empacado en bolsa de polietileno.	UNIDAD	1060
12	93131608	Cubeta de Huevos AA, cubeta x 30 unidades.	CUBETA	1060
13	93131608	Harina de maíz para arepa x 500 gr, empacada en bolsa de polietileno.	UNIDAD	1060
14	93131608	Paquete de Sal refinada x 500 gr, empacada en bolsa de polietileno.	UNIDAD	1060
15	93131608	Leche en polvo entera fortificada con hierro y vitamina a y d, x 760 gr, empaque flexible laminado- bolsa metalizada.	UNIDAD	1060
16	93131608	Lata de sardinas, en salsa de tomate x 425 gramos.	UNIDAD	1060
17	93131608	Paquete de pasta para sopa conchitas x 250 gr, empacada en bolsa de polietileno.	UNIDAD	1060

En este sentido, y considerando que el presente proyecto contempla la entrega de paquetes alimentarios a población entre 25 y 64 años, se establece como requisito técnico que cada alimento incluido en el paquete cuente con su respectiva ficha técnica nutricional y de producto.

Estas fichas técnicas deben permitir verificar, de manera objetiva y documentada, el cumplimiento de los requerimientos establecidos por las RIEN, incluyendo información sobre:

-Composición nutricional por porción
-Contenido de energía (kilocalorías)
-Aporte de macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos)
-Contenido de micronutrientes relevantes
-Ingredientes y características del alimento
-Condiciones de calidad, inocuidad, almacenamiento y vida útil.

Por lo que es fundamental dar viabilidad del proyecto del paquete alimentario es importante sustentar tres aspectos: necesidad, suficiencia nutricional y coherencia de cantidades. Con la información suministrada, se observa que el proyecto contempla 1.060 paquetes nutricionales, ya que la mayoría de los productos tienen una cantidad de 1.060 unidades y algunos productos multiplican dicha cantidad según el contenido de cada paquete.

Ana Bolena Castiblanco B

Ana Bolena Castiblanco Barreto
Nutricionista Dietista
Dimensión Seguridad Alimentaria y Nutricional
Secretaría de Salud de Villavicencio