

¿Qué son las GABA y por qué son importantes?

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) son recomendaciones diseñadas por el Ministerio de Salud y Protección Social, en colaboración con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), para orientar a la población colombiana hacia prácticas alimentarias saludables, contribuyendo al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Aplicación en el entorno escolar y familiar:

- **En la escuela:** Fomentar la educación alimentaria, enseñando a los estudiantes la importancia de una alimentación saludable.
- **En el hogar:** Involucrar a los niños niñas y adolescentes en la planificación, compra y preparación de comidas, promoviendo el consumo de alimentos frescos y variados.



Principales recomendaciones para niños y adolescentes:

- 1. Consumo de alimentos frescos y variados:** Incluir diariamente alimentos de todos los grupos en las porciones adecuadas, como lo sugiere el "Plato saludable de la familia colombiana".
- 2. Incorporar frutas y verduras:** Consumir diariamente frutas y verduras preferiblemente crudas, para mejorar la digestión y prevenir enfermedades del corazón.
- 3. Consumir huevos, leche y productos lácteos a diario:**
Favorece la salud de los músculos, huesos y dientes.
- 4. Incluir leguminosas y frutos secos:** Consumir leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo, al menos dos veces a la semana, ya que aportan proteína, fibra, hierro, zinc y facilitan la digestión.
- 5. Reducir el consumo de productos ultraprocesados:** Limitar la ingesta de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas para mantener un peso saludable.
- 6. Beber agua y mantenerse activo:** Consumir suficiente agua y realizar actividad física regularmente para mantener un estilo de vida saludable.



¿Cuánta agua hay que tomar al día?

- Niños y niñas de 4 a 8 años: aproximadamente 1.2 litros de agua al día **(5 vasos)**
- Niños y niñas de 9 a 13 años: aproximadamente 1.6-1.8 litros de agua al día **(6-7 vasos)**
- Adolescentes de 14 años en adelante y adultos: aproximadamente 2 litros de agua al día **(8 vasos)**

Esta cantidad debe aumentar durante actividades físicas o días calurosos.



Ejemplo de menú saludable del PAE:

A continuación, se presenta un ejemplo de menú balanceado que se ofrece a los estudiantes de las Instituciones Educativas de Manizales.

- Crema de maíz dulce
- Pollo en cuadritos con zanahoria rayada
- Arroz verde (con cilantro o espinaca)
- Plátano maduro en trozos calado
- Rodajas de tomate con sal y limón
- Leche
- Banano

