

## Guías alimentarias

para los niños y niñas colombianos  
menores de 2 años



### CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN

El reconocimiento cada vez mayor de la influencia de una alimentación sana en el bienestar físico, mental y social del individuo, la familia y la sociedad; el hecho de que la desnutrición de niños y niñas causa un pobre desarrollo físico, un deficiente desarrollo intelectual y débil resistencia a las enfermedades, daños estos que muchas veces son irreparables; la necesidad de orientar a la población hacia estilos de vida más saludables y el cumplimiento de las metas establecidas en el Plan Nacional de Alimentación y Nutrición 1996 - 2005, son algunas de las consideraciones que se tuvieron en cuenta para elaborar guías alimentarias específicas para la población sana menor de dos años.

Las guías alimentarias son instrumentos educativos que han transformado las recomendaciones de ingesta de nutrientes en recomendaciones de ingesta de alimentos, con el fin de orientar la elección de una dieta nutricionalmente balanceada, que contribuya a prevenir las deficiencias nutricionales y las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación.

- [Caracterización de la población](#)
- [Bases técnicas](#)