



Bogotá, abril 18 de 2022

**Señor:**

Luis Rodolfo Álvarez  
Directo Programa Pollo  
FENAVI  
LA CIUDAD

**Respetado Luis Rodolfo:**

Reciba un cordial saludo del Centro Colombiano de Nutrición Integral, CECNI.

A continuación, envío el informe de actividades realizadas hasta el 31 de marzo de 2022

**1. Live en YouTube**

**GUÍÓN LIVE  
A COMER POLLO  
FEBRERO 3  
HORA: 7:00 PM**

**Nombre:**

LONCHERAS SALUDABLES CON POLLO

**Invitados:**

Claudia Angarita  
Nutricioncita – dietista  
Esp., Administración hospitalaria.  
Con experiencia en nutrición clínica.  
Fundadora y directora, CECNI

Valeria Giha

**Redes sociales:**

Facebook: a comer pollo  
YouTube: a comer pollo  
Instagram: @a comer pollo

## **Presentación**

Claudia Angarita:

Bienvenida a las personas que se están conectando.

Recuerda las redes sociales donde se está transmitiendo.

Para estar sanos es necesario contar con una buena alimentación, más aún cuando hablamos de la tercera edad. Y es que llevar una dieta adecuada puede minimizar los riesgos de padecer ciertas enfermedades, ya sean de tipo arterial, cardíaco, hipertensión, entre otros. Por supuesto incluir el pollo dentro de la alimentación puede ayudar a mejorar el estado nutricional por su contenido nutricional.

Valeria Giha,

Nutricionista Dietista y Chef

Se da el espacio para que ella se presente y cuente su experiencia profesional.

## **Introducción**

Recomendaciones básicas para tener una alimentación saludable

Incluir frutas y verduras en la alimentación de escolares y adolescentes. Se benefician por el gran aporte de fibra, vitaminas y minerales; nutrientes a los que se les atribuye funciones protectoras contra enfermedades crónicas.

Una pequeña introducción sobre la importancia de la inclusión de alimentos que tienen proteína como el pollo.

## **¿Qué es una lonchera y cómo es la estructura de una lonchera saludable?**

La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energía como cereales como pan, galletas integrales, queques caseros, etc., los cuales son más beneficiosos al combinarse con algún alimento proteico como pollo, el queso, huevo, entre otros.

## **Estructura**

Proteína: Carnes (pollo, res, cerdo, huevo, queso) HACIENDO ENFASIS EN POLLO

Cereales integrales: Aportan energía y fibra

Frutas: Aportan energía, pero también vitaminas y minerales (forman parte de enzimas y hormonas, moléculas esenciales para la vida) y fibra

Bebida: bebida láctea (calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio y cloro) o bebidas bajas en azúcares, bebidas naturales

La inclusión de la leche y los productos lácteos —principal fuente de calcio— también proporciona efectos positivos, ya que favorece el crecimiento en los niños y adolescentes lo cual se ha relacionado con el fortalecimiento de huesos y dientes.

### **¿Cuáles son los beneficios de incluir pollo en la lonchera saludable?**

El pollo se debe incluir dentro de una alimentación saludable, se incluyen dentro del grupo de alimentos ricos en proteína y se pueden consumir en cada etapa de la vida.

Es un alimento de densidad nutricional alta, con un aporte de proteínas de alto valor biológicos, grasas con características saludables y vitaminas y minerales indispensables para el funcionamiento adecuado del cuerpo

El pollo es una de las carnes más sanas y de las más consumidas en todo el planeta

Se puede preparar de muchas formas y esa versatilidad permite jugar con las recetas, los sabores y texturas.

Se puede comer cualquier presa del pollo e incluso las vísceras son una alternativa muy sana para incluir en las loncheras.

Se puede iniciar desde la alimentación complementaria en niños pequeños a partir de los 6 meses.

Se puede comer todos los días. (Combinar con otros tipos de carne).

### **¿Cuál es la composición nutricional del pollo y sus aportes más importantes para la dieta?**

La porción depende de la edad: 100 – 150 gr.

Composición nutricional

60% agua, 22% proteínas (prom), 15% grasa, 0% CHOs y 3% vitaminas y minerales

Fósforo, Zinc, Hierro (vísceras)

¿Por qué es tan importante tener una adecuada manipulación del pollo y cadena de frío?

Datos importantes para una cocción segura del pollo

#### **Manipulación**

El pollo se debe manipular de forma adecuada para no poner en riesgo la salud de la familia.

Hay varios tips que podemos seguir para que lo hagas correctamente

Lavarse las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de tocar el pollo

No lavar el pollo crudo. Sus jugos pueden contaminar otros alimentos y utensilios de la cocina durante el lavado.

Usar una tabla para cortar que sea únicamente para el pollo crudo. Lavar la tabla, los utensilios y los platos con agua caliente y jabón después de preparar el pollo.

Nunca colocar otros alimentos en platos sucios, tablas de cortar u otras superficies que contengan pollo crudo.

Usar un termómetro para alimentos y cocinar el pollo a una temperatura interna de 90 grados, que es la que se considera segura. Si no se tiene el termómetro asegurarse de que la carne se vea blanquita, no puede tener aspecto rosado

El pollo crudo es de mucho cuidado porque puede causar salmonelosis si no se manipula correctamente. La salmonella es una bacteria que causa más enfermedades transmitidas por los alimentos que cualquier otra bacteria.

**Preparaciones de Loncheras con pollo:**

Se describen algunas recetas.

Pinchos de pollo

Wrap de pollo

Nuggets de pollo

Empanaditas de pollo horneadas

Tostaditas con paté

Albóndigas de pollo

30 minutos

**Finalización:**

Se responden preguntas del público. 20 minutos

**Cierre:**

Cada una da una recomendación y/o conclusión sobre loncheras saludables con pollo

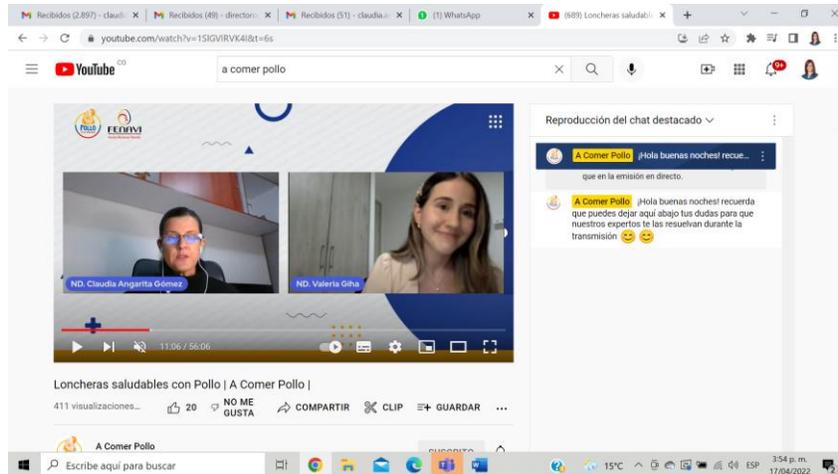
Se recuerdan las redes @a comer pollo

Agradecimientos a los asistentes.

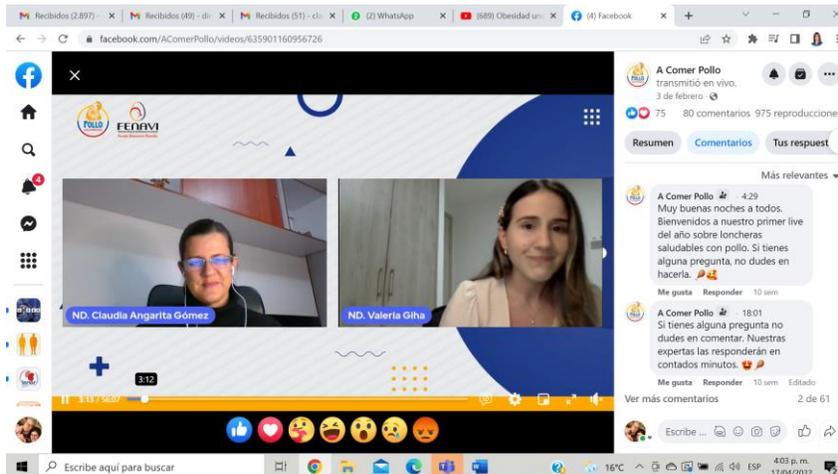
5 minutos

Red social	Visualizaciones	Me gusta
YouTube	411	20
Facebook	975	75

YouTube:



Facebook:



**GUIÓN LIVE  
A COMER POLLO  
MARZO 31 DE 2022  
HORA: 7:00 PM**

**Nombre:  
OBESIDAD, UNA VISIÓN INTEGRAL**

**Invitados:**

Claudia Angarita  
Nutricionista – dietista  
Esp., Administración hospitalaria.  
Con experiencia en nutrición clínica.  
Fundadora y directora, CECNI

Dr. William Arias  
Médico Anestesiólogo  
Máster en Obesidad

**Redes sociales:**

**Facebook:** a comer pollo

**YouTube:** a comer pollo

**Instagram:** @a comer pollo

**Presentación:**

**Claudia Angarita:**

Bienvenida a las personas que se están conectando.

Recuerda las redes sociales donde se está transmitiendo.

Según datos de la misma **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, *la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial*. Es más, se estima que desde 1975 esta enfermedad se ha triplicado, logrando que, en 2016, **1.900 millones de adultos** la padeciesen, así como **340 millones de niños y adolescentes**.

Según el ENSIN 2015, 1 de cada 2 colombianos tenía exceso de peso, pero si hoy hacemos una encuesta estos valores pudieron incrementarse considerablemente por culpa del confinamiento.

Es por eso por lo que hoy queremos hablar de este tema, pero de una forma integral, ya que la obesidad va más allá de comer en exceso y ser sedentario. Para hablar de este tema hemos invitado a el Dr. William Arias.

**Presenta a los invitados especiales:**

Dr. William Arias  
Médico Anestesiólogo  
Máster en Obesidad.

Se da un espacio para que el Dr. Se presente

**5 minutos.**

**Desarrollo:**

**Preguntas para desarrollar:**

- Definamos que es obesidad.
- Porque debemos trabajar en prevenir la obesidad
- Hay diferencia entre sobrepeso y obesidad.
- Para diagnosticar si una persona tiene obesidad, ¿sólo el IMC es necesario?
- ¿Porque es importante conocer la composición corporal?
- Que opina de esta frase: hay personas con exceso de peso sanas y personas delgadas enfermas
- Cómo sería la forma más adecuada de abordar a una persona con exceso de peso
- De una manera corta y clara hablemos de obesidad y:
  - Sueño
  - Actividad física y ejercicio
  - Disbiosis / Permeabilidad intestinal
  - Crono disrupción
- Cuáles serían los factores más importantes desde el punto de vista de “alimentación” que se deben tener en cuenta.
- Porque es importante el consumo de proteína en la alimentación.
- Porque es importante el consumo de la proteína del pollo cuando estamos hablando de prevención y manejo de la obesidad.
- Qué opina del trabajo multidisciplinario para prevenir y manejar la obesidad.

**30 minutos**

**Finalización:**

- Se responden preguntas del público.

**20 minutos**

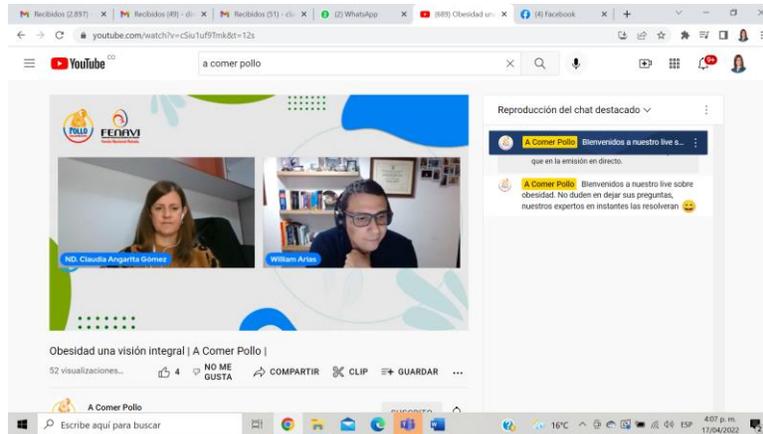
**Cierre:**

- Cada uno da una recomendación y/o conclusión de cómo podemos abordar de una forma integral la obesidad
- Se recuerdan las redes @a comer pollo
- Agradecimientos a los asistentes.

**5 minutos**

Red social	Visualizaciones	Me gusta
YouTube	52	4
Facebook	874	56

**YouTube:**



**Facebook:**



**Conferencias:**

18 de enero	Beneficios del consumo de carne de pollo	Webinar	Programa pollo	Claudia Angarita	Universidad nacional	1000 personas
-------------	--	---------	----------------	------------------	----------------------	---------------

**Fecha:** 18 de enero de 2022

**Tema:** Beneficio del consumo de carne de pollo

**Dictada por:** ND. Claudia Angarita

**Descripción de la conferencia:** Durante la conferencia se desarrolló los siguientes temas:

- El pollo dentro de una alimentación saludable.
- Nutrientes del pollo

- Importancia de las proteínas del pollo
- Importancia de las grasas del pollo
- Importancia de las vitaminas y minerales del pollo
- Vísceras de pollo y su beneficio para la salud
- Resolviendo mitos del pollo
- Conclusiones

**Asistentes:** 1000 personas conectadas

Se envía presentación.



25 de febrero	Estilos de vida saludable y beneficios del pollo	Webinar	Programa pollo	Claudia Angarita	FENAVI	35
---------------	--	---------	----------------	------------------	--------	----

**Fecha:** 25 de febrero de 2022

**Tema:** Estilos de vida saludable y beneficios de pollo

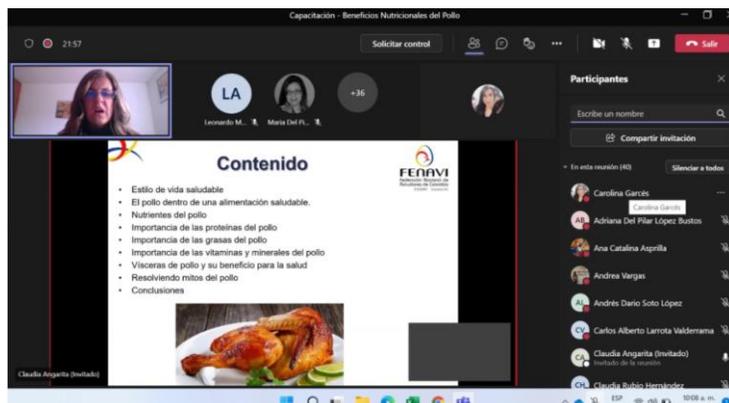
**Dictada por:** ND. Claudia Angarita

**Descripción de la conferencia:** Durante la conferencia se desarrolló los siguientes temas:

- Estilo de vida saludable
- El pollo dentro de una alimentación saludable.
- Nutrientes del pollo
- Importancia de las proteínas del pollo
- Importancia de las grasas del pollo
- Importancia de las vitaminas y minerales del pollo
- Vísceras de pollo y su beneficio para la salud
- Resolviendo mitos del pollo
- Conclusiones

**Asistentes:** 35 personas conectadas

Se envía presentación.



29 de marzo	Estilos de vida saludable y beneficios del pollo	Presencial/ Pereira	Lina María Murillo	Katerine Villa	Técnicos de saneamiento secretaria de salud	22
-------------	--	---------------------	--------------------	----------------	---	----

**Informe capacitación:**

**Tema:** Los beneficios nutricionales del pollo

**Fecha:** el día 29 de marzo de 2022 en la ciudad de Pereira

**Dirigido a:** se llevó a cabo una capacitación a los ingenieros de alimentos de la secretaria de salud.

**Descripción de la conferencia:** Durante la conferencia se desarrolló los siguientes temas:

- Estilo de vida saludable
- El pollo dentro de una alimentación saludable.
- Nutrientes del pollo
- Importancia de las proteínas del pollo
- Importancia de las grasas del pollo
- Importancia de las vitaminas y minerales del pollo
- Vísceras de pollo y su beneficio para la salud
- Resolviendo mitos del pollo
- Conclusiones

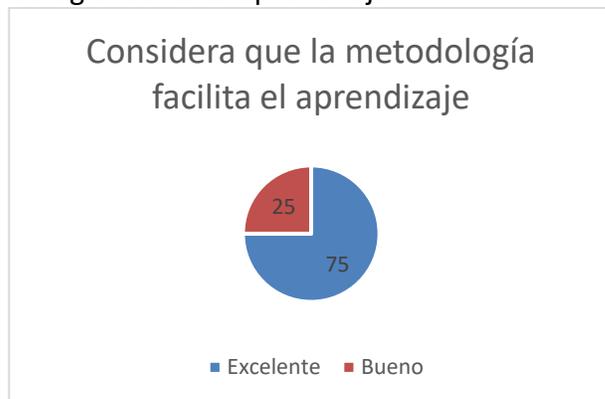
Asistentes: 22 asistentes

**Resultado de encuestas por preguntas:**

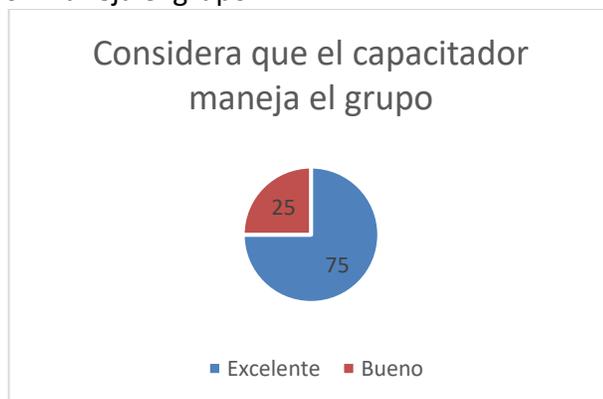
Encuestas realizadas 8

¿Considera importante los temas tratados? El 100% contestó excelente.

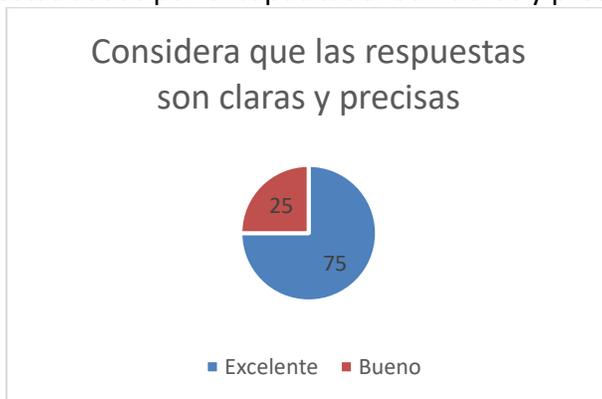
Considera que la metodología facilita el aprendizaje



El contenido es aplicable a su vida cotidiana: El 100% contestó excelente.  
El capacitador tiene conocimiento en el tema: El 100% contestó excelente.  
Considera que el capacitador maneja el grupo:



Considera que las respuestas dadas por el capacitador son claras y precisas:



**Observaciones:**

Excelente exposición

Ninguna todo muy bueno

Interesante capacitación

Registro fotográfico



Se adjuntas listas de asistencias y encuestas

Videos-Clips

Se entregaron 2 clips y 2 videos sobre obesidad y como el pollo puede prevenir dicha enfermedad.

Video Clip # 1



Video Maria  
Alejandra Angarita.mj

El exceso de peso puede ser multifactorial. La genética, alimentación, actividad física, niveles de sueño y el estrés pueden ser algunos factores relacionados. La alimentación y una adecuada ingesta de proteína es fundamental para formar masa muscular y reducir la grasa corporal. 100 gr de carne de pollo aporta 27 gr de proteína. Es una buena opción para incluirlo en la alimentación diaria.

## Video Clip # 2



Video Katerine  
Villa.mp4

### Frase:

La carne de pollo es una de las más recomendadas por los expertos para ser incluida de forma regular dentro de una alimentación saludable, previniendo así enfermedades como la obesidad.

Recomendación: Se recomienda incluir 3 a 4 veces a la semana el consumo de pollo.

### FEE:

Actividad	Cantidad	Fecha de la actividad	Nombre de actividad	Tipo de actividad	Solicitada por
ICBF	1	16 de marzo	Coordinación Taller de vísceras	Reunión	Carolina Garces
ICBF	1	22 de marzo	Coordinación Taller de vísceras	Reunión	Carolina Garces
ICBF	1		Presentación Vísceras	PowerPoint	Carolina Garces
ICBF	1		Guion tallere de víscera	Word	Carolina Garces
ALA / ILP	1	1 de abril	Reunión Comité de nutricionistas	Reunión	Luis Rodolfo Álvarez
Opinión Diario la Republica	1	29 de marzo	Documento que soporta la importancia de comer proteína animal	Documento	Luis Rodolfo Álvarez

**Se anexan documentos de soporte.**

### Reunión ICBF:

Buenas tardes, de acuerdo con los compromisos remito lo socializado en la reunión del martes: Regionales propuestas para iniciar el taller de vísceras:

1. Bogotá
2. Antioquia
3. Putumayo
4. Atlántico
5. Valle del Cauca
6. Guainía
7. Magdalena

8. Sucre
9. Bolívar

Se propuso a FENAVI realizar el taller en algunos municipios del departamento de Antioquia, les compartimos nuevamente el listado de municipios en donde se encuentran Centros Zonales (además de Medellín):

Bello, Itagui, Cauca, Yarumal, Puerto Berrío, Santa Fe, Dabeiba, Rionegro, El Santuario, Urao, Yolombó, Andes y Apartadó.

**Se anexa presentación diseñada para este taller y el guion.**

**ALA / ILP:**

Fecha: 01 de abril de 2022

Asistencia:

1. María Daniela Rainieri, CINCAP/CEPA/Argentina
1. Angela Kimura, INA/UNA/México
1. Sandra Wages, Nutricionista por ALA
2. Anabel Hernández, ANAVIP/Panamá
3. Claudia Angarita, FENAVI/Colombia
4. Alegría Dávalos, CONAVE/Ecuador.
5. Maxwell Reyna, ILP/ALA
6. Mario Campos, responsable de redes ILP



Desarrollo de la reunión y acuerdos alcanzados:

### Presentación de la Lic. Claudia Angarita

Tal y como ya se había hecho por correo electrónico entre las nutricionistas de la red, se presentó de nuevo y con su presencia a la Lic. Claudia Angarita, quien nos va a acompañar de parte de FENAVI/Colombia y gracias al apoyo de Gonzalo Moreno, presidente de FENAVI y Luis Álvarez, Director de Programa de Pollo de FENAVI.

Al respecto la Lic. Angarita comentó que es nutricionista con una especialización en administración hospitalaria y nutrición clínica, se especializa en enfermedades crónicas y asesora a la industria de alimentos y 15 años trabajando con FENAVI.

### Charla para el primer semestre 2022

El coordinador del ILP, solicitó a la Lic. Claudia Angarita si nos pudiese acompañar en la próxima charla, a lo cual se obtuvo una respuesta positiva.

La Lic. Angarita presentó 3 temas: (i) la importancia de la nutrición de la carne de pollo en la **etapa de la menopausia**, (ii) la importancia de la nutrición de la carne de pollo **en personas con cancer**, y (iii) la importancia de la nutrición de la carne de pollo **en personas con enfermedades neurodegenerativas**. De los cuales, el grupo acordó el primero para abordar la etapa de la menopausia.

**La fecha de la charla será el 20 de mayo a las 13:00 hs de Colombia**, vía página de YouTube del ILP

### Celebración del Día Latinoamericano de la Carne de Pollo

El coordinador del ILP, recordó a la red de nutricionistas que el año pasado en Asamblea Extraordinaria de ALA, se acordó establecer el primer viernes de julio para celebrar el Día Latinoamericano de la Carne de Pollo, y para este año 2022, cae en día viernes.

Para celebrar este día, se comentó que la Comisión Ejecutiva del ILP, instruyó que **la celebración se lleve a cabo un día antes o sea el jueves 30 de junio de 2022**, para que cualquier actividad que el ILP lleve a cabo no compita con las actividades que pudiesen llevar las gremiales o las empresas en cada uno de los países el 01 de julio.

De común acuerdo con las nutricionistas se consensuó que además de tener una charla en tema de gerencia, se tendría una charla de nutrición, la cual se haría en modalidad de mesa redonda, donde estén presentes Angela (México), Eveling (El Salvador), Anabel (Panamá), Alegría (Ecuador), Claudia (Colombia), Sandra (ALA), M. Daniela (Argentina), Ma. Dolores (Argentina) y Paola (Honduras, previa autorización de Daris Valenzuela). El tema y las preguntas las van a trabajar el coordinador del ILP y Sandra Wages.

### Explicación del Premio Latinoamericano del Pollo en OVUM 2022, en San Pedro Sula

Se leyó y explicó a las presentes los términos de base del concurso, los cuales se adjuntan a la presente ayuda memoria, quienes hicieron preguntas y fueron contestadas.

Cualquier consulta adicional, estamos a la orden.

**Maxwell Reyna C.**  
**Coordinador ILP-ALA**

**Comentario Diario de la república:**

Por comentario que se publico en el diario de la República, se solicita opinión al respecto:

**Comentario diario de la República:**

<https://www.larepublica.co/consumo/una-dieta-sin-carne-en-colombia-puede-ahorrar-a-una-persona-106-millones-3329830>

Ahora, si se omiten estos dos productos clave dentro de la alimentación básica, debe existir un plan de sustitución para no carecer de carga proteica en el plan alimentario; expertos señalan que los cereales son una buena opción.

La soja y sus derivados son fuentes proteicas para la sustitución de las carnes, los huevos y las lentejas también asumen buena carga de aminoácidos esenciales y hierro. En el caso de las lentejas, por ejemplo, al rededor del 36% del hierro del valor diario recomendado puede generarse al comer 1 taza (200 gramos) de lentejas por día.

**Comentario CECNI:**

Opinión sobre publicación en diario La Republica  
Lunes 28 de marzo de 2022  
Centro Colombiano de Nutrición Integral

Opinión Katerine Villa, ND. Máster en Salud Pública, postgrado en Obesidad y Trastornos de la conducta alimentaria. Staff CECNI

Si bien es cierto que el costo de la carne, el pollo y en general de los productos de la canasta básica, han aumentado en los últimos meses, y que en los últimos años ha ido creciendo el número de personas que deciden llevar una alimentación limitando el consumo de proteínas animales, sosteniendo que es una forma de contribuir al medio ambiente, esto no siempre resulta saludable y fácil de llevar para la población en general.

1. Limitar el consumo de proteína a solo fuentes de origen vegetal, supondría en riesgo la calidad de la alimentación, teniendo en cuenta no solo por el cambio en el aporte de la calidad de la proteína, sino el riesgo que ocasiona disminuir abruptamente nutrientes como hierro, zinc, vitaminas entre otros micronutrientes contenidos en los alimentos de origen animal, altamente biodisponibles e importantes en el funcionamiento del organismo.

2. Asimismo, si se limita el consumo de estas proteínas, se requiere una transición en el aumento de las proteínas vegetales para observar la tolerancia. La evidencia, ha mostrado que hay personas que presentan sintomatología gastrointestinal frente al consumo de leguminosas y muchas veces termina siendo una limitante en el consumo de alimentos fuente de proteína vegetal.

3. Los “beneficios” económicos que suponen al disminuir la carne de pollo en la alimentación, no son comparables con los beneficios que tiene el consumo de pollo para la salud. Ejemplo de esto es que, desde el sexto mes de vida, el pollo, la carne, el pescado son alimento fuente de hierro que contribuye a la prevención de anemia, y en los adultos mayores, contribuyen a cubrir los requerimientos de proteína y aminoácidos esenciales que contribuyen a la prevención de sarcopenia.

Claudia Contreras, ND., Especializada en nutrición clínica y en educación, experta en nutrición en el adulto mayor. Staff CECNI

Desde los principios de sostenibilidad que es el enfoque que ellos están dando, una dieta sin carne de ningún tipo es más económica en términos de recursos monetarios y ambientales y eso es lo que dice el artículo. Parte de la propuesta de los ODS va alineada con eso y todas las acciones ambientales lo traen a colación. Ahora bien, decir que los cereales (y luego dice lenteja) pueden cubrir la totalidad del aporte nutricional de la población colombiana es otra cosa. Los aminoácidos limitantes de estos alimentos, así como la baja digestibilidad requieren un proceso educativo poblacional a largo plazo que lleve a migrar la población a una dieta sostenible. En grupos vulnerables las necesidades proteicas son altas y las proteínas animales son una opción costo efectiva, a diferencia de las proteínas de origen vegetal.

Claudia Angarita, ND., especializada en nutrición clínica y fundadora y directora del CECNI.

Es muy importante definir qué es una dieta sostenible. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) ha definido las dietas sostenibles como dietas con bajo impacto ambiental, que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras. Las dietas sostenibles concurren a la protección y respeto de la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, económicamente justas, accesibles, asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y permiten la optimización de los recursos naturales y humanos.

Otros estudios han ido más allá y afirman que la mitad de un "plato sostenible" debería consistir en frutas y verduras. Un cuarto del plato debería consistir en cereales y granos integrales, y el otro cuarto con cantidades moderadas de proteína animal, proteína de origen vegetal y modestas cantidades de grasa saludable. Todo esto debe tener en cuenta obviamente las diferencias regionales y, sobre todo, respetar los gustos de los consumidores.

Ahora, con respecto a estas afirmaciones, se debe tener en cuenta:

Afirmación: debe existir un plan de sustitución para no carecer de carga proteica en el plan alimentario; expertos señalan que los cereales son una buena opción.

Los cereales no son fuentes de proteína. 100 gr de arroz, pasta, avena (cocido) tiene un aporte de aproximadamente de 2 - 4 gr de proteína mientras que 100 gr de carnes de origen animal aportan aproximadamente 20 – 25 gr de este nutriente. Si hablamos de su calidad proteica, podemos decir que los cereales no tienen todos los aminoácidos esenciales, la lisina aminoácido limitante, hace que su absorción y su digestibilidad sea menor (70%) comparado con las proteínas de origen animal que es del 97%.

Esto quiere decir que 20 gr de proteína animal se absorbe y digiere 19.4 gr de proteína, mientras que 4 gr de proteína vegetal (cereales), se absorbe y digiere 2,8 gr de proteína.

Afirmación: La soja y sus derivados son fuentes proteicas para la sustitución de las carnes, los huevos y las lentejas también asumen buena carga de aminoácidos esenciales y hierro. En el caso de las lentejas, por ejemplo, al rededor del 36% del hierro del valor diario recomendado puede generarse al comer 1 taza (200 gramos) de lentejas por día.

Las lentejas, también carecen de un aminoácido esencial, por lo tanto, su absorción es limitada. Una porción de leguminosas es de 180 g en cocido y el aporte de proteína sería de 13 gr de proteína donde su absorción y utilización es del 80% (10 gr de proteína), con aminoácidos limitantes (no tiene todos los aminoácidos esenciales).

Por otro lado, el aporte de hierro de las carnes en general es de aproximadamente 6 mg con una absorción del 100% por ser HEM cubriendo el 40% de las RDI, mientras que el de las leguminosas es de aproximadamente 2 mg cubriendo solamente el 11% de las RDI, además en NO HEM, donde su absorción es mucho menor.

En etapas críticas como la niñez, menores de 5 años, durante la gestación y en el adulto mayor, quitar las proteínas de origen animal y remplazarlas por las de origen vegetal sería un riesgo para la salud.

En dietas vegetarianas inadecuadamente diseñadas puede existir riesgo de deficiencia de zinc, debido a la ausencia de fuentes dietéticas de procedencia animal y al elevado consumo de vegetales que contienen inhibidores de la absorción de este mineral.

Hay que prestar especial consideración a aquellos nutrientes que fundamentalmente se obtienen mediante alimentos de origen animal (como la vitamina B12, ácido fólico, vitamina D y el DHA) y aquellos que presentan menor biodisponibilidad en alimentos vegetales (como el hierro o el zinc). Una dieta basada en plantas puede llevar a deficiencias de estos nutrientes, especialmente en población a riesgo y aumenta los costos en salud en dos sentidos, en la canasta familiar si salen las proteínas de origen animal, entran los suplementos nutricionales que son mucho más costosos que el valor de dicha proteína y el sistema de salud tendría que invertir más dinero en manejar enfermedades como la anemia, la osteoporosis, la depresión, solo por mencionar algunas comorbilidades que acompaña una dieta basada 100% en plantas.

Desde el punto de vista económico, una dieta basada en plantas NO disminuiría el costo de la canasta familiar, pero si aumentara el gasto de los recursos económicos del sistema de salud.



Para terminar, se anexa el cuadro con el resumen de las actividades realizadas hasta la fecha.

Cordialmente,

*Claudia L. Angarita.*

**Claudia L. Angarita**

**Directora**

**CECNI**