

HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS FAMILIAS QUE PERTENECEN AL PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA, DESAYUNOS INFANTILES MANÁ CON AMOR

Andrés Felipe Tirado Otálvaro*, Marta Elena Correa*, Diana Ramírez*, Liliana Cossio*, María Cristina Machado*, Mayra Muñoz B*, Ana María Zapata*, Viviana Alonso*, Claudia Marcela Villa*, Clara Correa*, María del Tránsito Giraldo*

Resumen

Introducción: el departamento de Antioquia presenta una grave problemática de seguridad alimentaria con las más altas tasas de mortalidad infantil por desnutrición. El objetivo de esta investigación es identificar los hábitos alimentarios de la población del Bajo Cauca que pertenecen al programa MANÁ InfantilC

Métodos: estudio descriptivo transversal, muestra a conveniencia de 350 cuidadores de niños inscritos en el programa. Se analizaron medidas de tendencia central y dispersión, frecuencias absolutas y relativas.

Resultados: el 96.3% de las familias reciben algún complemento alimentario: la responsabilidad frente a la alimentación la asume la madre en el 72% de los casos. En cuanto al consumo de alimentos en los niños, la leche ocupa el primer lugar con un 75.6%, seguido por cereales y dulces con un 63.7%.

Conclusión: a pesar del acceso a programas de complementación alimentaria, la tasa de desnutrición en la zona sigue siendo una de las más altas en el país.

Palabras clave: Conducta Alimentaria; Desnutrición; Seguridad Alimentaria.

* OMS. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad física para la salud. In: Organization WH, editor. 2010. p. 58.

EATING HABITS OF FAMILIES BELONGING TO THE EATING COMPLEMENTARY PROGRAM, CHILDREN'S BREAKFAST MANA' WITH LOVE

Abstract

Introduction: *the Department of Antioquia presents a serious problem of eating security with the highest rates of children mortality due to malnutrition. The objective of this investigation is to identify the eating habits of the population of Bajo Cauca which belongs to the program MANA' InfantilC.*

Methods: *transversal descriptive study, convenience sample of 350 children care takers signed up in the program. Central tendency and dispersion measures, absolute and relative frequencies were analyzed.*

Results: *96.3% of the families receive some food stuff complement: the responsibility to feed is assumed by the mother in 72% of the cases. In regards to the consumption of food by children, milk is in the first place with a 75.6% followed by cereals and sweets with a 63.7%.*

Conclusion: *in spite of the access to complimentary eating programs, the rate of malnutrition in the zone is still one of the highest in the country.*

Keywords: Eating Behavior, Malnutrition, Eating Security.

HÁBITOS ALIMENTARES DAS FAMÍLIAS QUE PERTENCEM AO PROGRAMA DE COMPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR, DESJEJUNS INFANTIS MANÁ COM AMOR

Resumo

Introdução: o Estado de Antioquia apresenta uma grave problemática de segurança alimentar com as mais altas taxas de mortalidade infantil por desnutrição. O objetivo desta pesquisa é identificar os hábitos alimentares da população do Baixo Cauca, que pertença ao programa MANÁ infantil C.

Métodos: estudo descritivo transversal mostra a conveniência de 350 acompanhantes de crianças inscritas no programa. Analisaram-se medidas de tendência central e dispersão, frequências absolutas e relativas.

Resultados: 96,3% das famílias recebem algum complemento alimentar: a responsabilidade frente à alimentação a assume a mãe em 72% dos casos. Quanto ao consumo de alimentos pelas crianças, o leite ocupa o primeiro lugar (75%), seguido por cereais e doces com 63,7%.

Conclusão: apesar do acesso a programas de complementação alimentar, a taxa de desnutrição na zona segue sendo uma das mais altas no país.

Palavras chave: Conduta Alimentar, Desnutrição, Segurança Alimentar.

Introducción

En Colombia uno de los temas prioritarios de análisis e intervención corresponde a la seguridad alimentaria, para ello diferentes instituciones y organismos concentran esfuerzos para enfrentar esta problemática, que se convierte dentro del contexto nacional, en un asunto que demanda acciones integrales y efectivas a partir de la formulación de políticas públicas a favor de la población, en donde la disposición de alimentos debe ser una realidad en el tiempo de manera continua, en cantidades adecuadas y en condición de calidad para todas las personas.

En el período 2001-2003, según estimaciones de la Food and Agriculture Organization (FAO), había 854 millones de personas subnutridas en países en vía de desarrollo, lo cual corresponde al 11% de la población total (1).

En Colombia en el año 2005, el 58% de los hogares rurales presentaban inseguridad alimentaria, en contraste con el 35.5% reportado para los hogares urbanos (2). Un indicador más específico como la desnutrición crónica en menores de cinco años, es ofrecido por la Encuesta de Demografía y Salud (EDS) de 1995 a 2000, en la cual este tipo de desnutrición pasó de 15.1% a 13.1% entre ambos años, destacándose el hecho de que en el ámbito rural se mantuvo prácticamente constante, al pasar de 17.2% a 17.4%, mientras que en las áreas urbanas se registró una leve mejoría, de 10.8% a 9.7% (3).

Antioquia se ha caracterizado por ser uno de los departamentos que registró índices de desnutrición crónica y global más altos que el promedio nacional, con porcentajes de desnutrición crónica de 3.6% frente a

2.8%, y global de 7.6% frente a 6.7% con relación a la población total (4).

Los municipios pobres de la región presentan las mayores tasas de desnutrición evidenciando una grave problemática de seguridad alimentaria; las subregiones del Bajo Cauca y Urabá no solo presentan las tasas más altas de mortalidad infantil por desnutrición (5), sino que son las regiones donde se presentan condiciones desfavorables en términos de acceso a los servicios sociales del Estado, determinantes del bienestar y de la salud de la población (6).

Las principales causas de la inseguridad alimentaria son la carencia de acceso a los alimentos, la falta de ingresos frente a los altos costos de la canasta familiar, el inadecuado consumo de alimentos por las condiciones socioeconómicas del grupo familiar, el desconocimiento frente al valor nutricional de los alimentos y las necesidades calóricas y nutricionales de cada persona. Otros aspectos como los hábitos alimentarios inadecuados, la mala absorción de los nutrientes causados por enfermedades, la carencia de estructuras básicas de servicios y la poca higiene sanitaria de las familias son también causa de la inseguridad alimentaria en la región (7-10).

El propósito de esta investigación fue identificar los hábitos alimentarios de los hogares de la población residente en los municipios de Nechí, Bagre y Tarazá que pertenecen al programa de Complementación Alimentaria, en la Estrategia Desayunos Infantiles MANÁ con amor (MANÁ INFANTIL C), con el fin de aportar criterios que permitan ampliar la comprensión sobre el tema y hacer recomendaciones frente a esta población en particular, a partir de los hallazgos encontrados.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio descriptivo, transversal, en el cual se indagaron variables sociodemográficas como sexo, edad, residencia, estrato socioeconómico, estado civil, ocupación, escolaridad y conformación del grupo familiar; lactancia materna; prácticas y hábitos alimentarios como alimentos que consume, cantidad, frecuencia, preparación, formas de adquisición, hábitos higiénicos para la preparación y el consumo.

Se encuestaron 350 cuidadores de niños que pertenecen al programa de complementación alimentaria, en la estrategia MANÁ Infantil C de los municipios de Nechí, El Bagre y Tarazá. La selección de los participantes se realizó a conveniencia debido a la imposibilidad de realizar un muestreo aleatorio dadas las características geográficas de los municipios, la accesibilidad y las condiciones de orden público. El tamaño muestral se distribuyó proporcionalmente, considerando el número de niños inscritos en cada municipio al plan MANÁ, de la siguiente manera: El Bagre 176; Nechí 70 y Tarazá 104 cuidadores; los cuales fueron convocados para la aplicación del instrumento el día asignado en cada municipio para reclamar el subsidio alimentario otorgado por el Plan de MANÁ.

Los cuidadores debían cumplir las siguientes características: tener a su cargo niños en el programa de complementación alimentaria del Plan MANÁ Infantil C, residir en los municipios mencionados y acceder de manera libre y voluntaria a participar en el estudio. Fueron excluidas personas con cualquier tipo de discapacidad cognitiva que les impidiera responder el cuestionario.

El instrumento de recolección fue diseñado por expertos en nutrición y condiciones sociales del plan MANÁ y de la Universidad Pontificia Bolivariana (UPB) a partir de los objetivos del estudio y la operacionalización de las variables.

La recolección de la información estuvo a cargo de los investigadores del proyecto y auxiliares de investigación del plan MANÁ Infantil C quienes fueron capacitados y estandarizados en la aplicación del instrumento; la recolección se realizó durante las jornadas de entrega de los complementos nutricionales.

La información recolectada fue procesada y analizada en el programa SPSS® versión 15.0 (SPSS Inc; Chicago, Illinois, USA). Para el análisis estadístico se hizo una descripción de la población cuantificando y caracterizando las variables cuantitativas y cualitativas; las primeras se analizaron por medio de medidas de tendencia central (promedios), posición (C1, C2 y C3), dispersión (desviación estándar), mientras que las variables cualitativas fueron interpretadas a través de medidas de frecuencia (proporciones). El estudio contó con la aprobación del comité de Ética de la UPB y el Plan MANÁ.

Resultados

El 50% de la población encuestada reside del municipio de Bagre, el 29.7% en Tarazá y el 20% en Nechí. La edad promedio de los encuestados fue de 31 ± 10 años con mediana de 29 años y RIQ (24 – 38 años); el más joven tenía 16 años al momento de la encuesta y el mayor 73. El sexo predominante fue el femenino con 96.3% y el estrato más frecuente fue 1 con 91.4%.

Características de los jefes de hogar

En el 58.3% de los hogares estudiados, el padre ocupa el papel de jefe del hogar, en el 24.3% las madres, y en un 10% los abuelos. El nivel educativo de los jefes del hogar señala que un 12.3% no tienen ninguna escolaridad, el 39.4% tiene primaria completa y solo un 2.6% tiene algún nivel de educación superior.

El 50% de los hogares pertenecen a familias nucleares, seguido por 31.1% de familias extensas, 13.4% familias monoparentales femeninas. Los ingresos familiares mensuales en el 94% de los

casos son inferiores a un Salario Mínimo Legal Vigente (SMLV); los hogares gastan en promedio \$62.000 mensuales en alimentación y consumen en promedio 2 comidas al día.

El 78.9% de las madres suministró lactancia a sus hijos, y el 92% manifiesta gusto por esta práctica. La lactancia de cada niño duró en promedio 14 meses de 9; Mediana 12 RIQ (6 – 18). Se señalan como motivos principales para suspender esta práctica el rechazo del niño a la leche materna en el 28% de los casos, otro embarazo el 19.7% y la falta de leche de la madre el 12 %. Ver Cuadro 1.

Cuadro 1. Lactancia materna

Variable	No.	%
Lactancia materna	276	78,9
Gusto por la lactancia	324	92,6
Rechazo del bebé	101	28
Otro embarazo	71	19,7
Falta de leche	45	12,5
Convicción personal	34	9,4
Empleo de la madre	22	6,1
Motivos de suspensión de la lactancia materna		
Enfermedad de la madre	22	6,1
Toma de medicamentos	18	5
Recomendación de familiares o allegados	14	3,9
Indicación personal de salud	11	3
Separación de la madre	11	3
Mastitis	7	1,9
Pezón agrietado	5	1,4

Cuadro 2. Variable pertenencia programa nutricional

Programa	No.	%
Familias en Acción	308	88
Desayunos infantiles	107	30,6
Hogares ICBF	31	8,9
Restaurantes escolares	19	5,4
Centros Intrahospitalarios de Recuperación Nutricional (CRN)	8	2,3
Hogar FAMI	7	2
Recuperación Nutricional Ambulatoria (RNA)	3	0,9
Operación Prolongada de Socorro y Recuperación (OPSR)	1	0,3

Programas institucionales para apoyar la nutrición de niños y niñas

El 96.3% de las familias reciben algún complemento alimentario, especialmente recogen apoyo a través del programa familias en acción, y el 93.7% da a sus hijos este complemento. (Ver cuadro 2).

Hábitos alimentarios

Responsabilidad en la alimentación, forma de adquisición y lugar de compra de los alimentos

La responsabilidad frente a la alimentación está en cabeza de la madre en el 72% de los casos, seguido por las abuelas con un

13%; la decisión frente a la adquisición de alimentos corresponde a la madre en el 71% de los casos; los alimentos son comprados en el 95% de los hogares o adquiridos mediante subsidios en un 27%; los lugares de adquisición de los alimentos son en su mayoría tiendas y graneros en el 90% de los hogares.

Responsabilidad y agrado en la preparación de alimentos, reunión familiar y horario para el consumo de los mismos

Un 94.9% de las personas entrevistadas manifiestan que la persona encargada de la preparación de los alimentos en la familia siente agrado por la realización

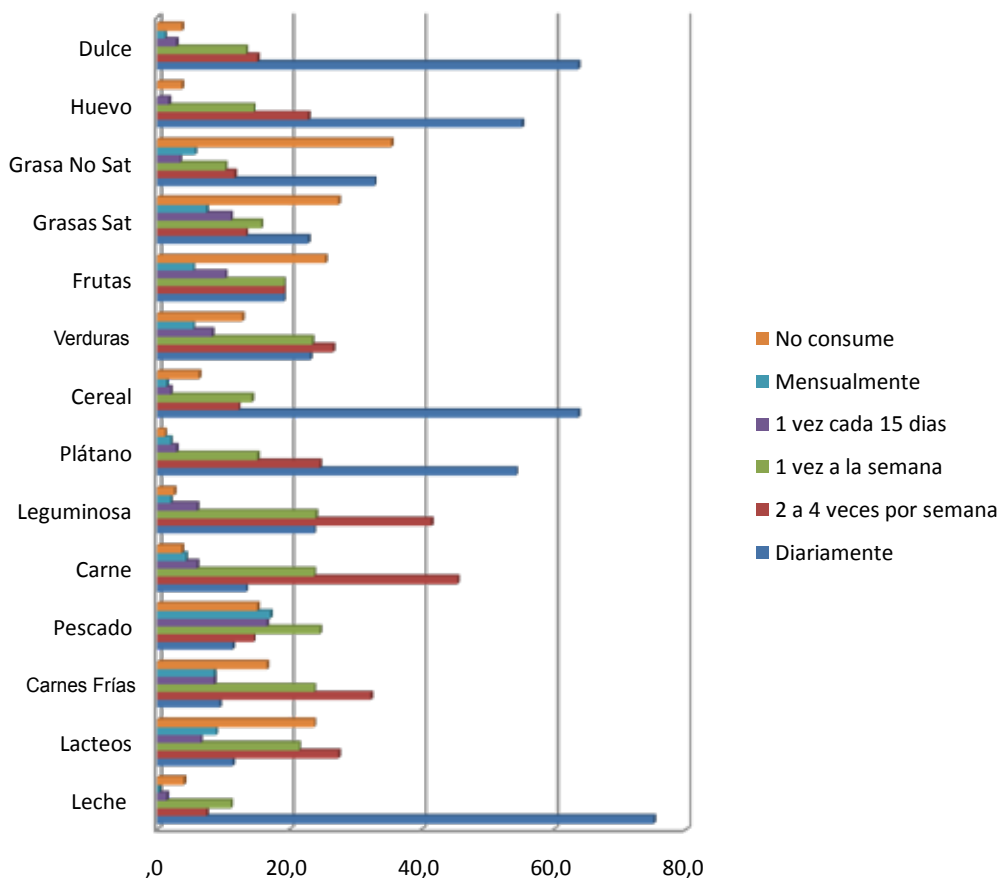


Gráfico 1. Consumo y frecuencia de alimentos en niños

de esta tarea; un 97% de las familias expresan estar a gusto frente a los alimentos que consumen, disfrutan las formas de prepararlos y de consumirlos, solo 8 personas afirman que el grupo familiar no está satisfecho con lo que consumen, lo anterior es importante registrarlo por el vínculo que existe entre el valor nutricional de los alimentos, la disposición para alimentarse y las relaciones afectivas que se establecen entre quien ofrece y quien recibe los alimentos. El 80% de las personas encuestadas manifiestan que en su familia

está presente el hábito de reunirse para tomar los alimentos y el 52% de familias tienen un horario establecido para las comidas.

Consumo alimentario niños y niñas por grupo de alimentos

En cuanto al consumo por grupos de alimentos en los niños, se encontró una proporción del 63.7% de consumo diario de cereales y dulces. Las carnes y las leguminosas se consumieron con mayor frecuencia de 3 a 4 veces por semana, con

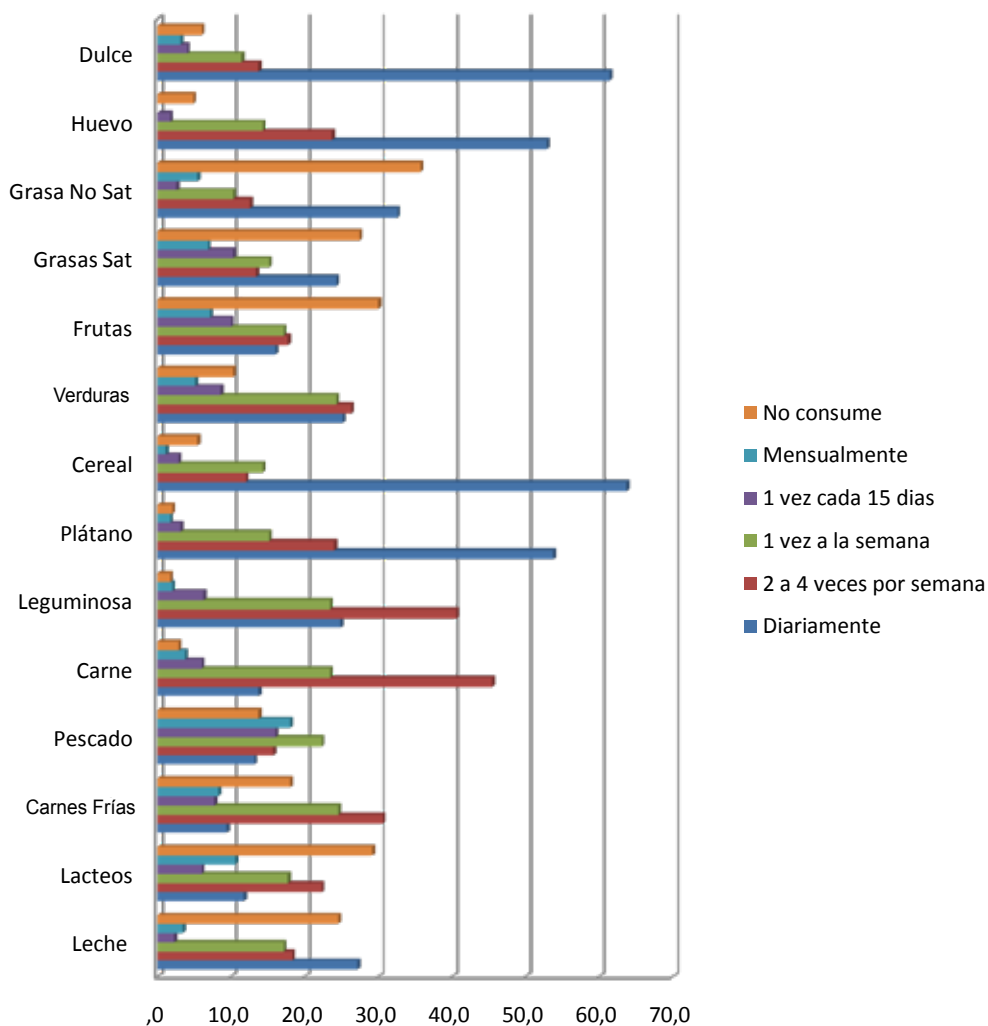


Gráfico 2. Consumo y frecuencia de alimentos en adultos

un 46.9% y un 41.4% respectivamente; las grasas saturadas e insaturadas fueron los grupos de alimentos que presentaron un menor consumo, seguidos por los lácteos (yogur, queso, y demás derivados de la leche) y las frutas. (Ver gráfico 1).

El comportamiento de consumo en los adultos por grupo de alimento fue similar al encontrado entre los niños; el consumo de cereal alcanza su nivel más alto ingerido diariamente con un 64%, seguido por la ingesta de dulces con un 62%. Sin embargo, 31% manifiesta no consumir frutas y verduras. Con relación a los demás grupos de alimentos no se presentaron diferencias importantes. (Ver gráfico 2).

Formas de consumo de alimentos e higiene

El 97% de las familias consumen los alimentos cocinados, seguido por los fritos con un 90%; las preparaciones menos frecuentes son los crudos y los asados con un 4 y 7% respectivamente. El 59% de los hogares consideran que tienen acceso a agua potable y por esta razón no la hierven antes de su consumo; el 78% manifiesta tener la costumbre de lavarse las manos antes de comer.

Discusión

Históricamente la alimentación ha estado ligada con las posibilidades económicas, el prestigio social y el status de las personas o grupos que conforman las poblaciones; el consumo de algunos alimentos ha sido desigual entre culturas y al interior de las sociedades, demarcando diferencias entre grupos sociales, constituyéndose en indicador de bienestar, incluso de poder y en esa medida elemento de diferenciación social (11).

La población estudiada corresponde a grupos de bajos estratos socioeconómicos; 92% está ubicada en el estrato 1 y 5% pertenecen al estrato 2, lo cual coincide con las cifras del país donde más del 60% de los colombianos son pobres y el número de personas por debajo de la línea de indigencia superaba los 9.654.722 para el año 2000, lo cual contrasta con la concentración de la riqueza y los ingresos, situaciones que se constituyen en obstáculos para una mayor expansión de la producción, la integración social e incluso la democracia (12).

El estado civil que prevalece en la población encuestada es la unión libre con un 63% del total de la muestra, dato que refleja pautas culturales comunes en las poblaciones de bajos ingresos (13) y la tradición que ha caracterizado a la región del Bajo Cauca en este aspecto.

El nivel educativo precario de la población estudiada concuerda con su estrato socioeconómico, y sugiere relaciones que otros estudios han establecido en el sentido de que a mayores niveles de pobreza, menores niveles de educación y menores las oportunidades sociales (14).

La población encuestada se encuentra en condiciones de desprotección desde el punto de vista laboral, pues los adultos cuidadores de los niños son amas de casa, desempleados o empleados informales, lo cual coincide con las estadísticas nacionales que señalaron cifras de desempleo del 12,1% en el 2010 mientras que el trabajo informal alcanzó el 59% (14) (15).

Aunque 82% de los encuestados son madres que pertenecen al programa MANÁ Infantil C, en el 58.3% de los hogares el padre continúa ocupando la función de jefe del hogar, característica correspondi-

ente con la tradición de las familias antioqueñas, sin embargo, se destaca el dato de la presencia de la madre como cabeza de familia en un 24.3%, situación que puede estar relacionada con las rupturas conyugales y la pérdida del rol paterno al interior de los hogares y el protagonismo que ejerce la mujer en el cuidado y alimentación de su familia (16).

La encuesta arroja resultados que muestran que un 20.3% de los jefes del hogar son desplazados, situación que en el Bajo Cauca está relacionada con la presencia de grupos armados ilegales y con la situación de violencia que ha asolado el territorio. El porcentaje de población desplazada resulta preocupante si consideramos que los efectos de la guerra y el conflicto armado sobre los niños son variados y difíciles de solucionar; como consecuencia los niños son las primeras víctimas de desnutrición y muerte; se altera su salud física y mental, y la reubicación forzada a la que se ven expuestos los pone en condición de desprotección, dificultando o impidiendo su normal desarrollo (17).

Frente al tema de ingresos familiares mensuales, la condición socio económica de las familias es crítica, pues según los datos recogidos sus ingresos distan significativamente de los requerimientos mínimos para suplir los gastos básicos de la canasta familiar, al igual que una seguridad alimentaria sostenida según las necesidades de cada grupo y el tamaño promedio de las familias. En Colombia el mantenimiento, la estructura económica de los ingresos de la población ha asegurado las condiciones de pobreza y miseria del país, donde las personas viven con dificultad para alimentarse (18).

Según lo encontrado en el estudio, los niños lactaron en promedio 14 meses

y el 92.6% de las madres encuestadas manifestaron su gusto por la lactancia materna, cifra que superó las estadísticas ofrecidas por MANÁ en los indicadores de resultado 2004-2008 para Antioquia (19), en el cual se afirma que los niños reciben lactancia exclusiva en promedio hasta el cuarto mes de vida, y en el 75% se prolonga esta práctica hasta los 12 meses. Lo anterior coincide con los resultados de la “Encuesta Nacional de la situación nutricional en Colombia de 2005” (2), la cual señala que el 97.1% de mujeres colombianas amamantaron a su último hijo.

El consumo de pescado es altamente recomendado para la alimentación del grupo familiar y la zona cuenta con las condiciones para producirlo; la explotación minera, el desgaste ambiental y la contaminación por Mercurio hacen que el pescado que se produce en la zona no sea apto para el consumo humano. Se encontró además que el huevo y el plátano se destacan como parte importante de la alimentación de las personas.

Aunque el consumo de carne en la población es relativamente bajo, este alimento suple las necesidades de vitaminas B; A; D; E y K (20). El consumo de alimentos fritos y en general el consumo de grasas no es considerado un problema para esta población, ya que representan 2.25 veces la energía que aportan los carbohidratos (20).

La leche como parte del programa de complementación alimentaria de MANÁ es favorable para la dieta de los niños, ya que su bajo consumo puede causar diversas enfermedades por falta de los nutrientes que esta aporta (20).

Llama la atención que el 59% de los hogares consideran que tienen acceso a agua

potable y por esta razón no la hierven antes de su consumo, situación preocupante, ya que según el informe presentado en el Anuario Estadístico de Antioquia para el 2008 los municipios de Nechí, Tarazá y El Bagre no cuentan con agua potable⁵. Por lo cual es importante la capacitación directa a madres y abuelas encargadas de la alimentación en el hogar, acerca de los cuidados en la manipulación de los alimentos y el uso del agua.

Igualmente el 20.2% de las personas encuestadas manifiestan que en su familia no está presente el hábito de reunirse para tomar los alimentos; el cambio de las estructuras familiares, las dinámicas laborales y la pérdida social del valor de la familia, hacen que esta actividad no tenga la importancia que se le concedía en el pasado, porque reunirse como grupo alrededor de la comida representa integración, da un valor agregado a la alimentación, permite fortalecer lazos familiares y genera sentido de orden, permitiendo que el grupo implante normas, se relacione, comparta y crezca como unidad familiar (21).

La falta de ingresos frente a los altos costos de la canasta familiar, el bajo nivel educativo de la población, la poca conciencia de sus derechos, el inadecuado consumo de alimentos por las condiciones socioeconómicas del grupo familiar, el desconocimiento frente al valor nutricional de los mismos y las necesidades calóricas y nutricionales de cada persona, pueden favorecer las altas tasas de desnutrición en la zona.

La multiplicidad de acciones que se direccionan hacia esta subregión desde organizaciones internacionales, ayudas de la nación y diversas ONGs que hacen presencia, no están articuladas para ejercer sus intervenciones sociales.

Resultado de ello es la gran cantidad de ofertas que encuentra la población sin que se evidencien resultados de carácter integral en materia de nutrición, ya que las familias pueden fácilmente estar inscritas en más de cinco programas al mismo tiempo y por sus condiciones socioculturales, acostumbrarse a estilos de vida totalmente asistenciales fomentados por la oferta de apoyo social que se les brinda, donde priman acciones y no procesos que busquen como prioridad cambiar su situación de vulnerabilidad social.

Hay que replantear el fomento de iniciativas que favorezcan el autoconsumo, la capacitación para emprender proyectos agrícolas y pecuarios, prácticas que señalen respuestas distintas a las problemáticas de Inseguridad Alimentaria en la zona.

Agradecimientos

Los autores expresan su agradecimiento a las comunidades de los municipios de Nechí, Bagre y Tarazá, así como las diferentes instituciones públicas y privadas que nos brindaron su apoyo para realizar esta investigación.

De igual manera se expresa un agradecimiento especial a la Bibliotecóloga Luz Gabriela Ochoa por su ayuda en la organización de las referencias bibliográficas de este artículo.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores manifiestan no tener ningún conflicto de intereses para la realización de esta investigación.

Los autores declaran que el trabajo es original e inédito, y que no ha sido publicado con anterioridad ni está en evaluación en ninguna otra revista.

REFERENCIAS

1. FAO. El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2006: la erradicación del hambre en el mundo: evaluación de la situación diez años después de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación. Roma: FAO; 2006.
2. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, 2005. Bogotá, Panamericana Formas e Impresos, S.A.; 2006.
3. Profamilia. Encuesta nacional de demografía y salud. Bogotá: Profamilia; 2000.
4. Restrepo J, Zapata O. Alianza de Antioquia por la equidad: nutrición, equidad y nutrición en Antioquia [Internet]. Medellín: Alianza por la equidad; 2009 [consultado en febrero de 2010]. Disponible en: <http://www.alianzaporlaequidad.org.co/pdf/Nutricionfinal.pdf>
5. Gobernación de Antioquia. Estrategias e instrumentos dirigidos a cumplir en 2015 los objetivos y metas del milenio en Antioquia: estrategia de seguridad alimentaria y nutricional. Bogotá: Econometría; 2008. [consultado en mayo de 2009]. Disponible en: Gobernación de Antioquia en: <http://www.antioquia.gov.co/anoarioestadistico2008/pdf/Capítulo%2014.pdf>
6. La Equidad, un asunto de desarrollo humano [Internet]. En: Antioquia se Toma la Palabra. Medellín: lapalabra.gov; 2007 [consultado en mayo de 2009]. Disponible en: <http://www.lapalabra.gov.co/descarg/CARTILLAS/Cartilla%2014%20Equidad,%20un%20asunto%20de%20desarrollo%20humano.pdf>
7. CEPAL, FAO, Naciones Unidas. Hambre y cohesión social: cómo revertir la relación entre inequidad y desnutrición. Santiago de Chile: CEPAL; 2007
8. Banco Mundial. Revalorización del papel fundamental de la nutrición para el desarrollo. Washington: Banco Mundial; 2006.
9. Kliksberg B. América Latina: una región en riesgo, pobreza, inequidad e institucionalidad social. Washington: BID; 2001.
10. Daza CH. Malnutrición de micronutrientes: estrategias de prevención y control. Revista Colomb. Méd. [revista en Internet] 2001 [consultado 28 de Agosto de 2010]; 32(2):95-98. Disponible en: <http://hdl.handle.net/1807/8976>
11. Contreras Hernández J, Gracia Arnaiz M. Alimentación y cultura. Barcelona: Ariel; 2005.
12. Narváz Tulcán LC. La Pobreza en Colombia [Internet]. Málaga, España: eumed.net; 2003 [consultado marzo de 2010]. Disponible en: <http://www.eumed.net/coursecon/ecolat/co/lcnet-pobreza.pdf>
13. García B, Rojas O. Cambios en la formación y disolución de las uniones en América Latina. Revista Gaceta Laboral [revista en Internet] 2002 Septiembre-Diciembre [consultado junio de 2010]; 8(3):391-410. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/336/33608305.pdf>
14. Aguilar Zuluaga I. Educación y pobreza [Internet]. Bogotá: Universidad Externado de Colombia; 2010 [consultado enero 2011]. Disponible en: foros.uexternado.edu.co/ecoinstitucional/index.php/sotavento/.../1465
15. DANE. Mercado laboral: diciembre 2010 [Internet]. Bogotá: Dane; 2010 [consultado enero 2011]. Disponible en: http://www.dane.gov.co/daneweb_V09/mercado_laboral
16. Escuela Nacional Sindical. Empleo y calidad del empleo en Colombia [Internet]. Washington: Global Policy Network; [s.f. consultado junio de 2010]. Disponible en: http://www.gpn.org/data/colombia/colombia_calidad.pdf
17. Hernández Bello A, Gutiérrez Bonilla ML. Vulnerability and exclusion: life conditions, health situation, and access to health services of the population displaced by violence settled in Bogotá - Colombia, 2005. Rev Gerenc Polit Salud [revista en Internet] Jan-Jun 2008 [consultado 01 de octubre de 2010]; 7(14): 145-147. Disponible en: http://www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-70272008000100009&lng=en&nrm=iso. ISSN 1657-7027.

18. Arango Quintero JC. Acceso desigualdad en el consumo alimenticio y desnutrición en Colombia. En: Arango Quintero JC. Desigualdad y exclusión en Colombia (1990-2000): los problemas nutricionales desde una aproximación del enfoque de las capacidades humanas [tesis de maestría Internet]. Medellín: Universidad de Antioquia, Instituto de Estudios Políticos; 2005 [consultado 03 de octubre de 2010]. Disponible en: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/colombia/iep/tesis/hambre-democracia.pdf>
19. Gobernación de Antioquia. Programa MANÁ. Medellín: Gobernación de Antioquia; [s.f. acceso 01 de octubre de 2010]. Disponible en: <http://www.antioquia.gov.co/programas/MANÁ/impacto.html>
20. Machado O. Valor nutricional de los alimentos: elementos de evaluación y factores de calidad. Medellín: Universidad de Antioquia; 1997
21. Fiese BH. Opportunities for child and family health and wellbeing. Syracuse, New York: Syracuse University; 2006.