

# Bringing Back Biodiversity and Real Food to Public Health: Decolonizing Food and Dietary Guidelines in Colombia



---

**Christine McCullum-Gomez, PhD, RDN**  
**IAAND – Colombia, Country Representative**

April 11, 2026

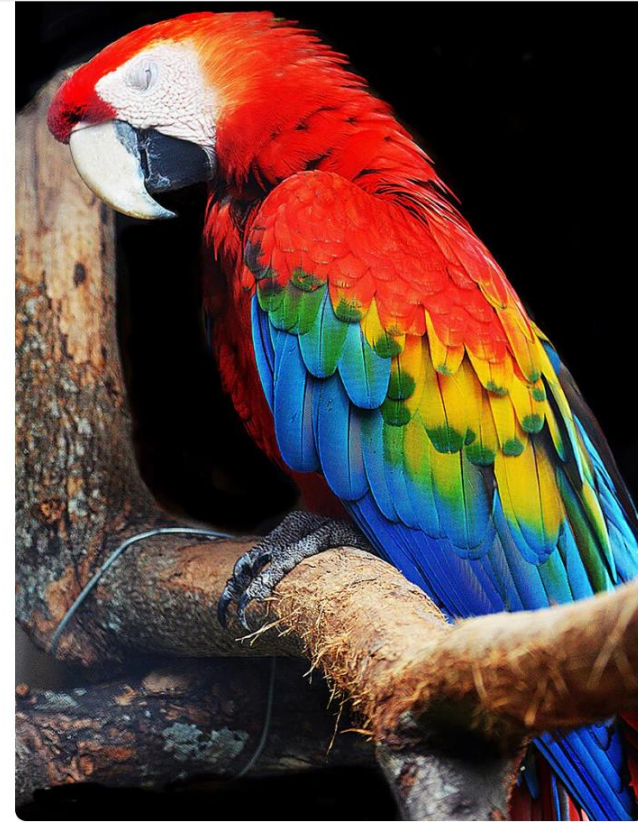
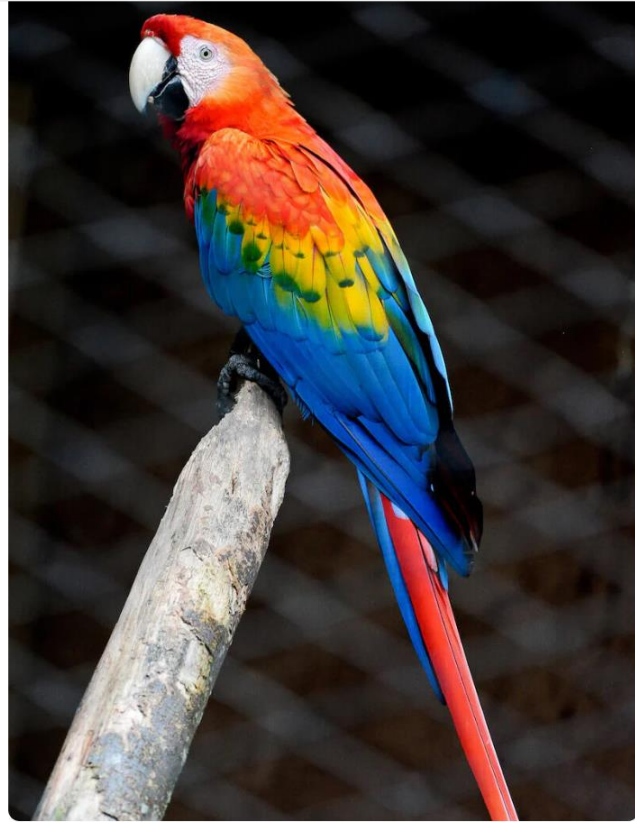


# Learning Objectives

## Learning Objectives:

- 1. Describe the different components of the Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food.
- 2. Explain how Colombia's new national dietary guide supports a decolonized approach to food and nutrition.
- 3. Illustrate how a decolonized approach to food and nutrition can encourage critical thinking and foster dialogue in the field of global nutrition.

# Colombia: The Country of Beauty



Salento, Valle de Cauca, Quindío Department : Coffee Triangle



# Colombia: The Country of Beauty



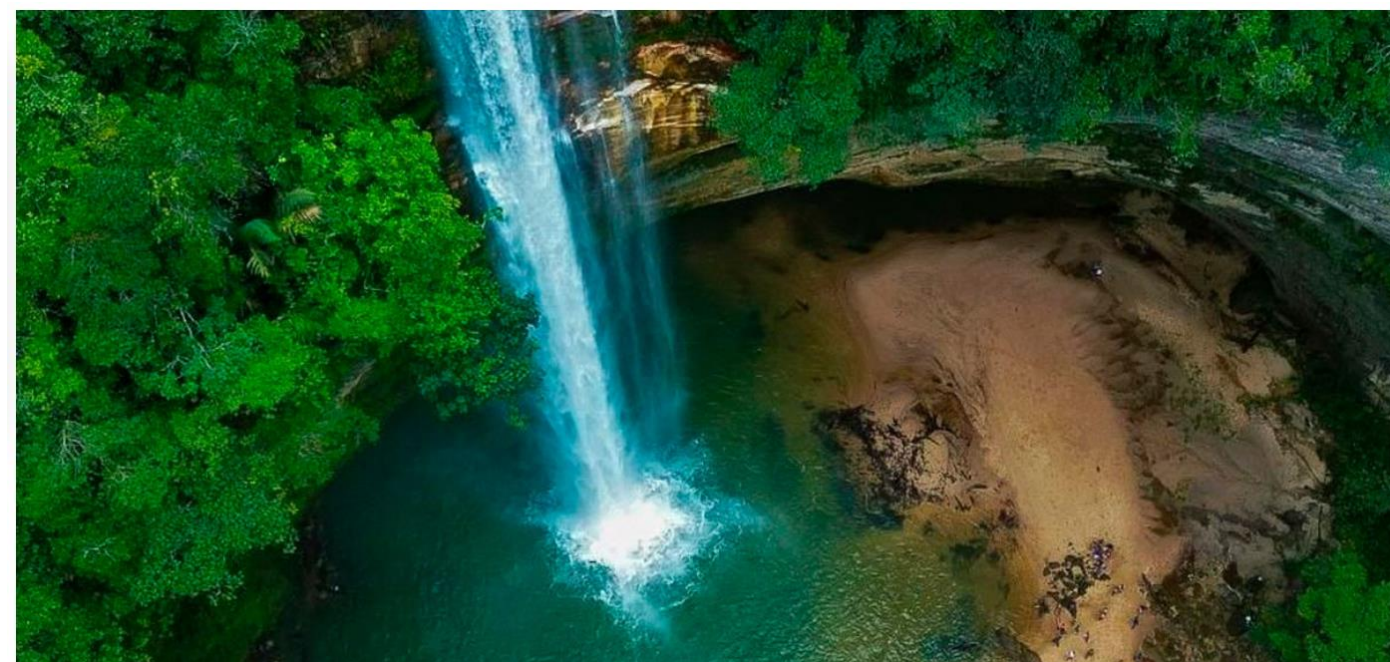
Cano Cristales, El Salto Del Aguila, Meta



La Palenquera – Cartagena



Tayrona National Park, Santa Marta



Cañón del Güejar, Meta



Cartagena: Old Town



# Map of Colombia



**Source:** McCullum-Gomez, C, Castillo Quiroga Y, Diaz-Beltran M. Building a more sustainable food system in Colombia: a role for nutrition professionals. *Academia Nutrition and Dietetics* 2025;2. <https://doi.org/10.20935/AcadNutr7609>. Available at: [https://sustainable.rdn.com/wp-content/uploads/2025/10/McCullum\\_Gomez\\_et\\_al\\_SFS\\_Colombia\\_Final\\_Version\\_2025-07ae7b0b-a0db-49f5-a8b8-2b93d0580eed-1.pdf](https://sustainable.rdn.com/wp-content/uploads/2025/10/McCullum_Gomez_et_al_SFS_Colombia_Final_Version_2025-07ae7b0b-a0db-49f5-a8b8-2b93d0580eed-1.pdf)



**iaand**  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Context of the Population of Ethnic Peoples in Colombia



Context of the population of ethnic peoples in Colombia

Photo: Carlos Miguel Varona

“The State recognises and protects the ethnic and cultural diversity of the Colombian nation”. Art. 7 of the Political Constitution of Colombia.

There are 115 native indigenous peoples in Colombia, of which the Wayuu, Zenú, Nasa and Pastos ethnic groups are the most numerous, accounting for 58.1% of the country's indigenous population. The share of indigenous people in the total national population is 4.4%.

Since 2009, around 30 indigenous peoples have been protected by the constitutional court under Auto 004/2009, as they are considered to be on the verge of extinction and physical and cultural extermination due to the effects of the armed conflict and serious violations of their human, ethnic and territorial rights.

The Afro-Colombian population represents approximately 9.34% of the total population of Colombia, according to the latest DANE census of 2018, equivalent to around 4.67 million people. This figure includes black, Afro-descendant, Raizal, Palenquero and Room people.

**Source:** Context of the population of ethnic peoples in Colombia (September 2024), Colombia. *Oidhaco*. September 30, 2024. Available at: <https://reliefweb.int/report/colombia/context-population-ethnic-peoples-colombia-september-2024>

# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)



Documento Técnico

GUÍA DE ALIMENTACIÓN  
PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA  
**Basada En Biodiversidad Y  
Alimentación Real**

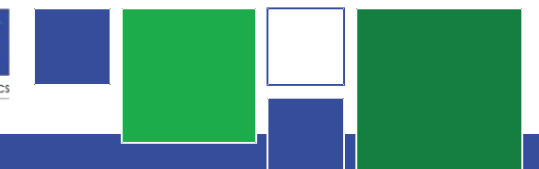
- In 2025, the **Colombian Institute of Family Welfare (ICBF)** and the **University of Antioquia** presented the *Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food*. This document is not a single recipe or just another technical manual: it is the result of a participatory process with communities from the country's **13 food-related territories**—from the **Amazon to the Caribbean, including the Pacific, the Llanos, and the Andean region**.

Source: Mesa Interfacultades en Problemáticas Agroalimentarias – MIPA. La nueva Guía de Alimentación para Colombia: biodiversidad, identidad y salud en la mesa. Universidad Externado de Colombia. 22 de septiembre de 2025. Available at:

<https://mipa.uexternado.edu.co/2025/09/22/la-nueva-guia-de-alimentacion-para-colombia-biodiversidad-identidad-y-salud-en-la-mesa/>



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)



Documento Técnico

GUÍA DE ALIMENTACIÓN  
PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA  
**Basada En Biodiversidad Y  
Alimentación Real**

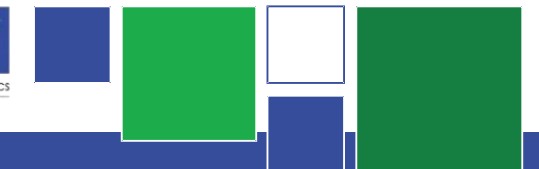
- This food guide was developed through knowledge-sharing dialogues with farmers, Indigenous communities, Afro-Colombian communities, Raizal communities, Palenquera communities, urban families and nutritionists.
- Such an approach allowed for the collection of ancestral knowledge, culinary practices, and diverse nutritional realities, recognizing that Colombia is not only a megadiverse country in terms of ecosystems, but also in cuisines, flavors, and ways of relating to food.

Source: Mesa Interfacultades en Problemáticas Agroalimentarias – MIPA. La nueva Guía de Alimentación para Colombia: biodiversidad, identidad y salud en la mesa. Universidad Externado de Colombia. 22 de septiembre de 2025. Available at:

<https://mipa.uexternado.edu.co/2025/09/22/la-nueva-guia-de-alimentacion-para-colombia-biodiversidad-identidad-y-salud-en-la-mesa/>



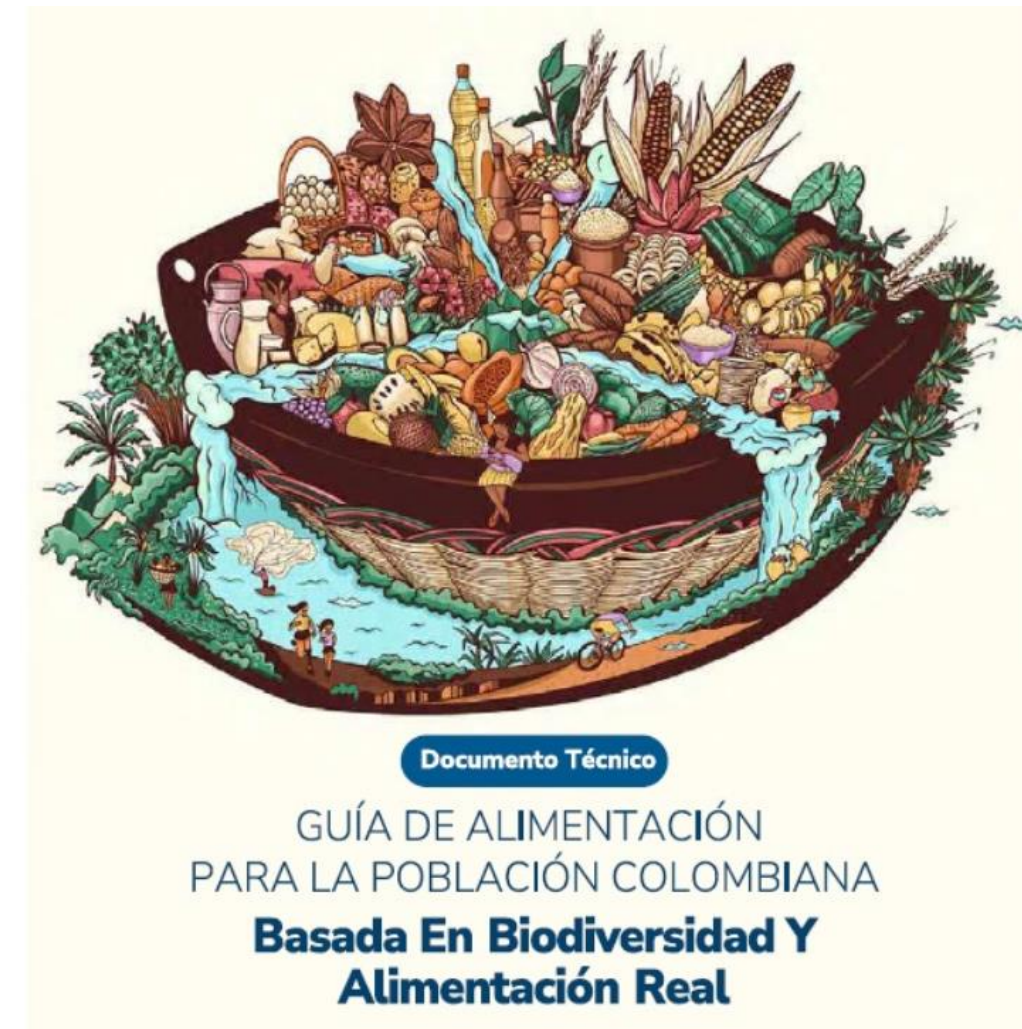
iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)



Nota. Adaptado de Ortiz (2023).



Source: Page 95. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# *Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)*

## The new Colombian food guide introduces crucial topics such as:

- **Food sovereignty:** the right of peoples to decide what to eat and how to produce it.
- **Agroecology and sustainability:** the relationship between biodiversity, water, and responsible production systems.
- **Buen Vivir:** Good Living: an approach that places at its center the care of life in its various manifestations, recognizing the interdependence of all beings and their well-being based on respect and celebration of diversity.
- **Public health:** recommendations for addressing growing problems such as obesity, double burden of malnutrition, and chronic diseases associated with the excessive consumption of ultra-processed foods.
- **Food governance:** strategies that go beyond the kitchen and involve public policies, equitable access to food, and the protection of native seeds.

Source: Mesa Interfacultades en Problemáticas Agroalimentarias – MIPA. La nueva Guía de Alimentación para Colombia: biodiversidad, identidad y salud en la mesa. Universidad Externado de Colombia. 22 de septiembre de 2025. Available at: <https://mipa.uexternado.edu.co/2025/09/22/la-nueva-guia-de-alimentacion-para-colombia-biodiversidad-identidad-y-salud-en-la-mesa/>



# What is Agroecology?

“Agroecology has been proposed as a transformative approach to climate change mitigation and adaptation that reduces climate risk while supporting long-term productivity and resilience of food systems by applying ecological and humanistic principles.” It is a holistic systems approach to producing food, which incorporates social, economic, and political dimensions.

“Agroecological practices include landscape and farm diversification, intercropping, crop and pasture rotation, adding organic amendments, cover crops, and minimizing or avoiding synthetic inputs. Social dimensions of agroecology include co-creation of knowledge with farmers, participatory processes, nonwage labor relations, collective property, and management of resources, and addressing social inequities.”

Source: Bezner Kerr, R, Postigo, JC, Smith, P, et al. Agroecology as a transformative approach to tackle climatic, food, and ecosystemic crises. *Current Opinion in Environmental Sustainability*. 2023; 62:101275.



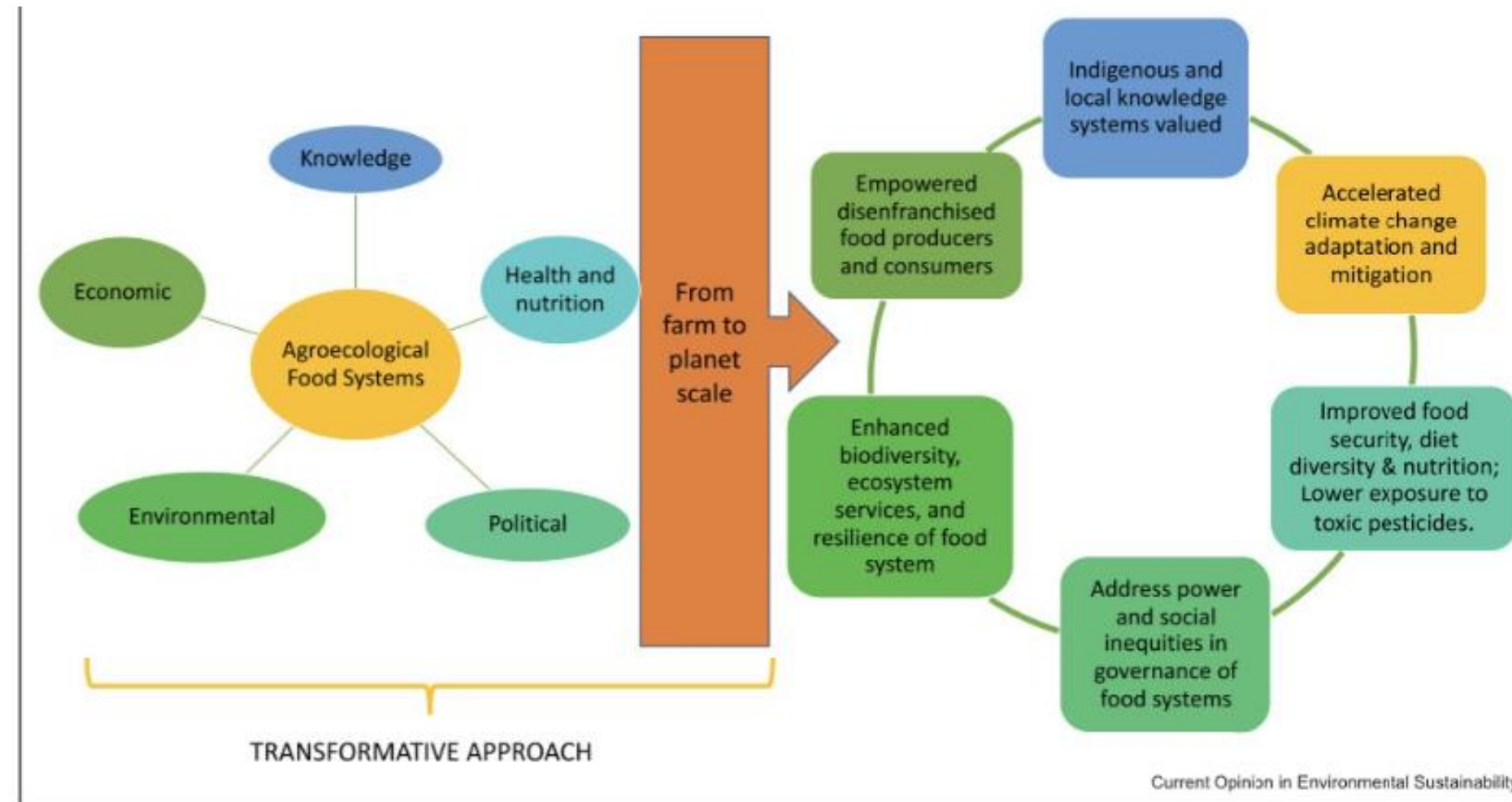
# What is Agroecology?

Agroecology, is aligned with organic agriculture, ecological intensification, and diversified farming approaches, in emphasizing ecological processes to food production to support biodiversity, ecosystems, human health, and well-being for long-term resilience of food systems. And while organic agriculture includes many agroecological practices, agroecology includes more transformative approaches to the broader food system, including attention to political, sociocultural dimensions, markets and dietary change. See Figure 1. (Bezner Kerr et al., 2023)

Source: Bezner Kerr, R, Postigo, JC, Smith, P, et al. Agroecology as a transformative approach to tackle climatic, food, and ecosystemic crises. *Current Opinion in Environmental Sustainability*. 2023; 62:101275.



# Agroecology and Its Relationship to Health and Nutrition



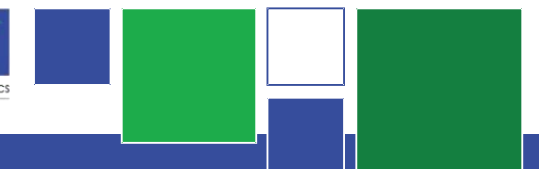
Agroecological transformations in food systems as holistic approach.

Figure 1: Agroecological transformations in food systems as a holistic approach

Source: Bezner Kerr, R, Postigo, JC, Smith, P, et al. Agroecology as a transformative approach to tackle climatic, food, and ecosystemic crises. *Current Opinion in Environmental Sustainability*. 2023; 62:101275.



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# *Agroecology and the Colombian Food Guide based on Biodiversity and Real Food (2025)*

- Agroecology is a management approach for resilient and sovereign agri-food systems, based on both traditional and ancestral knowledge as well as modern science.
- Agroecology takes into account the diversity of actors in agriculture for life and integrates consumers in the production, processing, and consumption of healthy food, the protection of common goods, and the generation of forms of self-sustaining economy for well-being and human, social, and political transformation.

L

Source: Page 17. Available at: [https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



# *Agroecology and the Colombian Food Guide based on Biodiversity and Real Food (2025)*

- Agroecology promotes a systematic process of political advocacy within social organizations, in favor of their rights and social justice (Acevedo Osorio & Waeger, National Workshop of Social Organizations on Agroecology. August 24, 2024).
- Agroecology, as a science, studies the ecological interactions of the different components of the agroecosystem; as a set of practices, it seeks sustainable agri-food systems that optimize and stabilize production, and that are based on both local and traditional knowledge as well as modern science; and as a social movement, it promotes the multifunctionality and sustainability of agriculture, fosters social justice, nurtures identity and culture, and strengthens economic viability in rural areas.” (MADR, 2017).

Source: Page 17. Available at: [https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



# What is Buen Vivir?

- *Buen Vivir (Good Living)* is based on daily practices that Indigenous communities of the Andes and Amazonas have maintained over centuries.
- According to the cosmovision of *Buen Vivir*, humans are part of a community – or a web of communities – that includes nature and the cosmos (the universe).
- Examples of *Buen Vivir* include: *ranti-ranti* – a form of direct exchange of goods or work – and *mingas*, or collective acts of solidarity in which communities collaborate for the common good (the commons).
- Urban gardening initiatives in the city of Bogotá strive to put a vision of *Buen Vivir* into practice through sustainable urban agriculture practices. (Hoinle, 2025)

Source: Hoinle B. Spaces for Buen Vivir in the city? Urban agroecology and decolonial processes in Bogotá. *Global Environment*. 2025;18(2):229-265. <https://liverpooluniversitypress.co.uk/doi/10.3828/whpge.63837646622523>



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# *Buen Vivir and the Colombian Food Guide based on Biodiversity and Real Food (2025)*

- The concepts of "good living," "Natjëmban jisoïñam," "natjëmban jisotbemañam" (Kamëntš á), "Sumak Kawsay" (Kichwa, Inga), "Tab Warab" in "namuy wam," "nam trik" (Misak), and in other languages from the worldviews of Indigenous Peoples, refer to a way of understanding human fulfillment that opposes a hegemonic vision of the world.
- This approach places at its center the care of life in its various manifestations, recognizing the interdependence of all beings and their well-being based on respect and celebration of diversity.

L

Source: Pages 18. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



# *Buen Vivir and the Colombian Food Guide based on Biodiversity and Real Food (2025)*

- Interdependent relationships that are woven as unfinished, incomplete beings, who depend on others for a good coexistence, in balance, harmony with nature and patience so that in the encounter with the other and the otherness we can recognize the origin, love each other, recognize each other, value each other, value life and the sowing and cultivation of caring relationships that germinate in interculturality collective construction stemming from the possibility of "I am because we are," which is mobilized through the coming together and dialogue of knowledge.

L

Source: Pages 18 and 19. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



# Food Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

- The value of the new **Colombian Food Guide (2025)** lies in its practical utility and local relevance. For families, it offers clear guidance on which foods to prioritize in their daily diet, how to revive traditional recipes, and how to identify ultra-processed products that should be reduced. For communities, it represents recognition of their knowledge and the importance of keeping their culinary traditions alive.
- **In the Amazon**, the consumption of native fruits, roots, and local fish is promoted.
- **In the Andean region**, dishes based on potatoes, corn, and quinoa are being revived.
- **On the Caribbean Coast**, fish, seafood, and coconut-based combinations are valued.
- **On the Pacific Coast**, traditional Afro-Colombian dishes are being strengthened with an emphasis on fresh, locally sourced products.

Source: Mesa Interfacultades en Problemáticas Agroalimentarias – MIPA. La nueva Guía de Alimentación para Colombia: biodiversidad, identidad y salud en la mesa. Universidad Externado de Colombia. 22 de septiembre de 2025. Available at: <https://mipa.uexternado.edu.co/2025/09/22/la-nueva-guia-de-alimentacion-para-colombia-biodiversidad-identidad-y-salud-en-la-mesa/>

# *Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)*

- For decision-makers, this guide also offers data on the population's energy and nutritional needs by region, environmental indicators such as carbon and water footprints, and proposals for integrating food considerations into public policies.
- In a country with high levels of food inequality, this guide aims to become an instrument for social transformation. Its importance transcends individual nutrition: it strengthens cultural identity, boosts the local economy, protects biodiversity, and proposes solutions to the challenges of climate change.
- Ultimately, the *Colombian Population's Food Guide based on Biodiversity and Real Food* invites all Colombians to rediscover the richness of their land and to make conscious choices that benefit their health and the planet.

Source: Mesa Interfacultades en Problemáticas Agroalimentarias – MIPA. La nueva Guía de Alimentación para Colombia: biodiversidad, identidad y salud en la mesa. Universidad Externado de Colombia. 22 de septiembre de 2025. Available at: <https://mipa.uexternado.edu.co/2025/09/22/la-nueva-guia-de-alimentacion-para-colombia-biodiversidad-identidad-y-salud-en-la-mesa/>



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)



Documento Técnico

GUÍA DE ALIMENTACIÓN  
PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA  
**Basada En Biodiversidad Y  
Alimentación Real**

**1**  
Principios.

Reconozca los principios para lograr una alimentación real basada en biodiversidad.

**Colombia potencia mundial de la biodiversidad alimentaria.**

Cuida el agua y valora la biodiversidad alimentaria de nuestro país; cada elección que haces al comer protege nuestra salud, enriquece nuestra cultura y asegura nuestro futuro.

**2**

**3**  
Ahora ¿qué comemos?  
Recomendaciones para la elección de los alimentos, enmarcadas en la clasificación de los alimentos según la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento industrial (nova).

Prioriza siempre alimentos naturales o mínimamente procesados y preparaciones culinarias, y evita los productos comestibles y bebibles ultraprocesados.

**Necesidades alimentarias: Colombia come alimentación real y biodiversa desde sus territorialidades.**

Cumple con tus necesidades alimentarias consumiendo alimentos reales de tu territorialidad.

**4**

Source: Page 35. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)

f



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)



Documento Técnico

GUÍA DE ALIMENTACIÓN  
PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA  
**Basada En Biodiversidad Y  
Alimentación Real**

Mensajes claves para la lograr una  
Alimentación Real basada  
en Biodiversidad

**5** Culinaria: alimentos y preparaciones culinarias.

Rescata los sabores tradicionales regresando a la cocina. En cada plato tradicional hay un pedacito de historia, cultura y un recordatorio de quiénes somos.

**6** Biodiversidad, agua y agroecología: estrategias para una alimentación saludable, solidaria y sustentable.

Evita el desperdicio de alimentos, cuida el agua y apoya la agroecología para alcanzar la salud alimentaria.

**7** Entornos saludables y sustentables.

Cuida tu territorio y así cuidarás tu cuerpo.

Source: Page 36. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)

f



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)



**Photo:** Grilled fish (traditional preparation) being made in the countryside municipality of Mapiripan (Meta), Colombia

Source: Page 56. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.p](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.p)

df



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)



Documento Técnico

GUÍA DE ALIMENTACIÓN  
PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA  
**Basada En Biodiversidad Y  
Alimentación Real**



Sopa de maíz, tomada en campo municipio de Páez (Cauca).



Sancocho, tomada en campo municipio de Lloró (Chocó).

Se estima que aproximadamente el 40 % de las emisiones de gases de efecto invernadero en Colombia provienen del uso de la tierra, que incluye la agricultura y la ganadería (IDEAM et al., 2016).

La ganadería extensiva, que representa el 74 % de la deforestación en el país, es la principal forma de producción. Este sistema implica la tala de bosques para la creación de pastizales, lo que contribuye a la pérdida de biodiversidad y a las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) (FCDS Conservación y desarrollo, 2022)



Figura 16: Mapa de las territorialidades alimentarias de Colombia.

1. Amazónica
2. Andina Sur
3. Costa Sabana y Caribe
4. Cundiboyacense
5. Depresión Momposina y Mojana
6. Distrito Capital
7. Eje Cafetero
8. Insular Caribe
9. Litoral Pacífico y Chocó
10. Llanero
11. Magdalena Medio
12. Santanderes
13. Tolima Grande

Nota. Adaptado de Ortiz (2023).

Source: Page 58. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



**iaand**  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

Figura 15. Distribución proporcional de los grupos de alimentos, basada en las necesidades alimentarias estimadas para Colombia.



Nota: elaboración propia.



## Agua

Necesidades de Agua potable:  
Para una persona al día: 2,3 L  
Para un hogar\* a la semana: 46,9 L.

Source: Page 88. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

2

## Leche y derivados

Necesidad de este grupo de alimentos en crudo:

Para una persona al día: 166 gr.

Para un hogar\* a la semana: 3,4 Kg.

Alimentos que conforman este grupo: leche bovina, bufalina y caprina entera, semidescremada o descremada.

Leche fermentada: yogur, yogur con base a cultivos alternativos y leche acidófila, kéfir y kumis. Quesos frescos: sueros, cuajadas y quesos frescos blandos y duros.

3

## Carnes, vísceras y huevos

Necesidad de este grupo de alimentos en crudo:

Para una persona al día: 140 gr

Para un hogar\* a la semana: 2,8 Kg

Carnes rojas: res, ternera, cerdo y cordero.

Carnes blancas: pollo, pavo u otra ave.

Pescados: todo tipo

Mariscos: todo tipo

Vísceras: procedente de animales que suministran las carnes rojas y blancas.

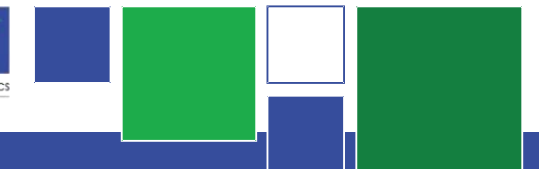
Huevos: huevos frescos procedentes de aves.

Source: Page 89. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

4

## Leguminosas secas, frutos secos y semillas

Necesidad de este grupo de alimentos en crudo:

Para una persona al día: 112 gr.

Para un hogar\* a la semana: 2,3 Kg.

Leguminosas secas: arveja seca, frijol blanco, cargamanto, cabecita negra, gandul, mungo, niña, sangretoro, rojo, rosado, garbanzo, haba, lenteja seca. Harinas de leguminosas. Nueces y semillas secas: almendras, castaña, marañón o merey, macadamia, táparo o corozo, entre otras, semilla de ajonjolí, auyama o calabaza, cártamo, girasol, lino, sandía, entre otras.

5

## Ingredientes culinarios

Necesidad de este grupo de alimentos en crudo:

Para una persona al día: 106 gr

Para un hogar\* a la semana: 2,2 Kg

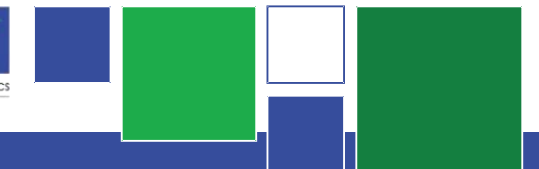
Edulcorantes calóricos: Azúcar, miel de abeja y panela sin adición de colorantes y conservantes.

Aceites vegetales.

Grasas animales: crema de leche, mantequilla y manteca.

Ingredientes para la preparación de bebidas: té, café, aromáticas y chocolate amargo.

Condimentos: condimentos naturales, especias, sal y vinagre.



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)



## Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Necesidad de este grupo de alimentos en crudo:

Para una persona al día: 538 gr

Para un hogar\* a la semana: 10,9 Kg

Alimentos que conforman este grupo:

Arroz

Maíz

Pasta

Harinas y almidones de cereal

Otros cereales

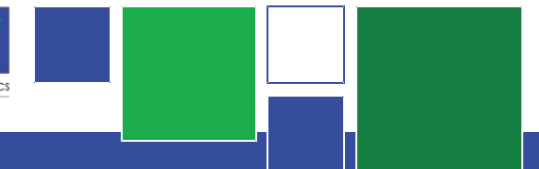
Raíces: achira, arracacha amarilla, blanca y morada, bore o malangay, chuguas o ullucos, cubios, ibias, ñame y yuca.

Tubérculos: batata, diversas variedades de papa, salsifí.

Diversas variedades de plátanos verdes y maduros (coli, dominico, hartón, maritú, popocho, África, entre otros).

Otros: árbol de pan.

Harinas y/o almidones de yuca, ñame, plátano, arracacha, árbol del pan, entre otros.



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)



## Frutas y verduras

Necesidad de este grupo de alimentos en crudo:

Para una persona al día: 520 gr

Para un hogar\* a la semana: 10,6 Kg

Alimentos que conforman este grupo:

Frutas fuentes de vitamina A: melón, uchuvas, albaricoques, maracuyá amarillo y morado, níspero, mamey, manga, mandarina, mango tomate de árbol, zapote, guayaba criolla y curuba.

Otras frutas: anón, arazá, asaí, badea banano, borojó, brevas, carambolo, chirimoya, cidra, durazno, feijoa, fresas, granada, guamas, guanábana, higo, lulo, mamoncillos, manzana, moras, papaya, peras, pomarrosa, pitahaya, sandia o patilla, entre otras

Frutas altas en grasa: aguacate y coco.

Verduras fuentes de vitamina A: zanahoria, pimentón, auyama, tomates, ají dulce, ají rojo, zapallo, berro.

Verduras de hojas verdes: acelga, brócoli, col, espinaca, repollitas de Bruselas, perejil.

Otras verduras: alcachofa, alfalfa, apio, berenjena, vitoria, cebolla cabezona, cebolla de rama, coliflor, habichuela, nabo, pepino diversas variedades, pimentón amarillo, remolacha, repollo común y morado, zucchini, arveja verde, frijol verde, hablas verdes, ajo, chachafruto, cilantro, guascas, guisantes, oca, entre otras.

Source: Page 91. Available at: [https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



**iaand**  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# ***Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)***

## **Agua**

Hidrata tu cuerpo con agua, es un líquido vital para la composición y funcionalidad de nuestro cuerpo y de nuestro planeta.

## **Cereales, raíces, tubérculos y plátanos**

Incorpora cereales, raíces, tubérculos y plátanos en tus comidas diarias. Disfrútalos en preparaciones tradicionales como arepas, sancochos y bollos, destacando su aporte energético y su conexión con nuestras raíces culturales.

## **Frutas y verduras**

Llena tu plato de color con frutas y verduras frescas, variadas y de temporada. Prioriza las opciones locales para disfrutar de su sabor y aprovechar al máximo sus vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

## **Lácteos y derivados**

Elige lácteos y derivados como quesos frescos y yogures naturales para fortalecer tus huesos y músculos con calcio, vitamina D y proteínas, entre muchos otros nutrientes. Prefiere productos sin aditivos para una opción más saludable.

## **Carnes, vísceras y huevos**

Incluye carnes magras, vísceras y huevos en tu dieta, destacando su importancia como fuentes de hierro, zinc y vitaminas esenciales como la Vitamina D, para tu energía y vitalidad.

## **Leguminosas secas, frutos secos y semillas**

Enriquece tu alimentación con leguminosas secas, frutos secos y semillas. Estas opciones son ricas en proteínas vegetales, fibra y grasas saludables, ideales para complementar tus comidas.

## **Ingredientes culinarios**

Realza el sabor de tus platos con ingredientes culinarios naturales como hierbas frescas, especias y aceites de buena calidad. Estas alternativas no solo aportan aroma y gusto, sino que también aportan compuestos bioactivos de gran interés para la salud.

**Source:** Page 91. Available at: [https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



**iaand**  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

## Territorialidad Magdalena medio

Figura 27. Territorialidad Magdalena medio.



Nota. Elaboración propia.

### Breakfast (desayuno)

Source: Page 147. Available at:  
[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)

Figura 16: Mapa de las territorialidades alimentarias de Colombia.



Nota. Adaptado de Ortiz (2023).

# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

## Elementos Culinarios Principales



**Ingredientes locales y endémicos:** cereales, raíces, tubérculos y plátanos: plátano verde (Cayeye), harina de maíz (arepas carise-cas). Frutas y verduras: ahuyama, tamarindo, naranjas y limones, cítricos frescos, banano maduro, papaya, piña, melón, guanábana. Leche y productos lácteos y derivados: queso costeño, suero costeño, leche. Carnes, vísceras y huevos: huevo frito o hervido. Ingredientes culinarios y condimentos: manteca, sal, ajíes dulces (condimento local para guisos y sofritos).

**Técnicas de preparación:** técnica: cocción en agua (hervido) y triturado: Cayeye (plátano verde), huevo cocido. Esta técnica suaviza la textura, haciéndolo más fácil de masticar y digerir y mejora el sabor al incorporar grasa (manteca) y sal. Amasado y asado en budare o sartén: arepas carise-cas (harina de maíz). Asar resalta sabores y aromas característicos del maíz. Remojo en agua y colado para extraer la pulpa: jugo de tamarindo. Facilita el consumo de la pulpa, el remojo y colado eliminan residuos sólidos y hacen la bebida más agradable al paladar. Picado de frutas y mezcla en frío: salpicón de Mariquita. Coagulación enzimática, prensado y salado: queso costeño. Fermentación láctica natural: suero costeño. Infusión del café y mezcla con leche caliente: café con leche. Fritura en aceite o manteca: huevo frito, la fritura desarrolla una textura crujiente en los bordes del huevo.



Source: Page 148. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

3



## Cualidades nutricionales:

El Cayeye representa un plato tradicional de la territorialidad de Magdalena medio, esta preparación en su contenido nutricional tiene un aporte significativo de macronutrientes y micronutrientes; el plátano verde es una buena fuente de carbohidratos complejos y fibra, el huevo y el queso son alimentos con un contenido de proteínas de alto valor biológico significativo, además, se encuentra disponibilidad de peces del río, fuente de proteínas de alto valor biológico, cereales como el maíz fuente de carbohidratos complejos, y una gran diversidad de frutas como ahuyama, tamarindo, naranjas y limones: cítricos frescos, banano maduro, papaya, piña, melón, guanábana, alimentos fuentes de vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que contribuyen a una alimentación nutricionalmente adecuada.

Source: Page 148. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

## Territorialidad Cundiboyacense

Figura 20. Territorialidad Cundiboyacense.



Nota. Elaboración propia.

## Lunch (almuerzo)

Source: Page 116. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)

Figura 16: Mapa de las territorialidades alimentarias de Colombia.



Nota. Adaptado de Ortiz (2023).



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

## Elementos Culinarios Principales



**Ingredientes locales y endémicos:** cereales, raíces, tubérculos y plátanos: cubios, papas nativas (tubérculos autóctonos que aportan un toque ácido y terroso a las preparaciones), mazorca, arracacha. Frutas y verduras: fresas, moras, manzanita criolla, pera criolla, curuba, feijoa, cebolla de rama. Leche y productos lácteos y derivados: leche (presente en el chocolate), queso (campesino y cuajada). Carnes, vísceras y huevos: pollo, cerdo, res. Ingredientes culinarios: cilantro, chocolate de mesa (cacao 100%), azúcar, sal, comino, pimienta, laurel, tomillo, perejil, achiote, ají y orégano, canela, clavos de olor, mantequilla. Dulces y panadería: almojábanas.

**Técnicas de preparación:** cocción en caldos y sopas, hervido: la preparación de platos como el cocido boyacense involucra la cocción de ingredientes frescos a fuego lento y bajo, lo que permite que los sabores se integren. Las carnes y vegetales son hervidos por separado y combinados antes de servir. Asado en hornos de barro: la preparación de panes y amasijos como la almojábana y el pan de yuca se realiza en hornos tradicionales, lo que aporta una textura y un sabor únicos. Fermentación: utilizada principalmente para conservar alimentos como la chicha, una bebida ancestral de maíz fermentada. Fritura: técnicas comunes para alimentos como las empanadas y los envueltos fritos, con masas elaboradas a base de maíz o papa, envuelto en hojas: los tamales cundiboyacenses se preparan envolviendo los ingredientes en hojas de plátano antes de cocinarlos al vapor o hervidos.

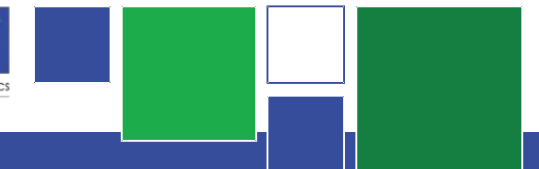


Source: Page 117. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

3



## Cualidades nutricionales:

El cocido cundiboyacense ofrece un perfil nutricional completo y variado, característico de la culinaria tradicional cundiboyacense. La combinación de proteínas de alto valor biológico provenientes de alimentos como las carnes de res, cerdo, pollo y el queso promueven una adecuada síntesis proteica, mientras que los carbohidratos complejos provenientes de alimentos como el maíz, tubérculos y la papa garantizan un aporte energético a lo largo del día. La inclusión de una amplia gama de frutas y verduras asegura un suministro abundante de vitaminas, minerales y fitonutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Los lípidos, principalmente de origen lácteo, contribuyen a la palatabilidad y aportan vitaminas liposolubles. En conjunto, estos alimentos conforman un almuerzo equilibrado que satisface las recomendaciones nutricionales.

Source: Page 118. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



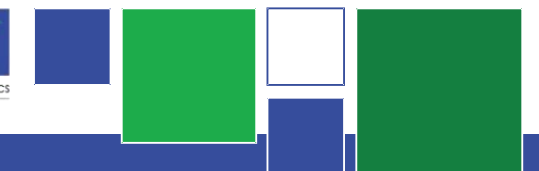
# *Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)*

- Traditionally, dietary guidelines have been based on universal parameters that prioritize nutrients and calories, but overlook the cultural, social, and environmental context.
- **The new Colombian food guide and dietary guidelines innovate by incorporating the NOVA classification**, which differentiates foods according to their level of processing, highlighting the importance of preferring fresh and real products over ultra-processed foods (UPFs).

Source: Universidad Externado De Colombia. (22 de septiembre de 2025). La nueva Guía de Alimentación para Colombia: biodiversidad, identidad y salud en la mesa. Bogotá. Retrieved from <https://mipa.uexternado.edu.co/2025/09/22/la-nueva-guia-de-alimentacion-para-colombia-biodiversidad-identidad-y-salud-en-la-mesa>



**iaand**  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

## Recomendaciones de consumo de alimentos o productos comestibles según la clasificación NOVA

Priorizar

Prioriza los alimentos naturales o mínimamente procesados

Basa tu alimentación en una amplia variedad de alimentos naturales y mínimamente procesados, los cuales te permitirán tener una alimentación más equilibrada, variada y sabrosa. Al elegir estos alimentos, estarás cuidando tu salud, y si priorizas los de origen vegetal, también estarás contribuyendo al cuidado del medio ambiente.

Desde los inicios de la humanidad, los alimentos naturales han sido fundamentales para nuestra supervivencia, proporcionando los nutrientes y la energía necesarios para el día a día. La variedad de alimentos naturales es muy amplia y así también su aporte de nutrientes; especialmente los alimentos origen vegetal concentran una gran variedad de nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo como: agua, grasas, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Los alimentos de origen animal aportan proteínas de alta calidad, grasas, vitaminas y minerales.

Debido a que un solo alimento no puede cubrir todas nuestras necesidades, es clave combinar a través de los métodos culinarios los diferentes alimentos naturales para lograr una dieta saludable, nutritiva y equilibrada. La leche materna es el único alimento que por sí solo proporciona todos los nutrientes necesarios en una etapa específica de nuestra vida, satisfaciendo las altas necesidades energéticas y nutricionales del bebé durante los primeros seis meses, favoreciendo su crecimiento y desarrollo adecuado. Por esta razón, siempre que sea posible, la leche humana debe ser el primer alimento natural con el que nos relacionamos.



Tomada en campo en la territorialidad Santanderes, municipio de El Tarra (Norte de Santander).

Son alimentos que provienen directamente de plantas o animales y que su naturaleza no ha sido transformada por procesamientos industriales. Algunos ejemplos son: frutas, verduras, granos, carne fresca, pescado, huevos, nueces y semillas.

En esta clasificación hay espacio para un procesamiento mínimo, que consiste en tratamientos sencillos como: lavar, picar, pelar, congelar, moler, entre otros. Muchos de estos procesos se realizan día a día en las cocinas de los hogares. También se incluyen procesamientos que se usan para hacer que el consumo de alimentos sea seguro y que facilite su conservación. Por ejemplo, la fermentación natural, la pasteurización de la leche, el secado de los cereales y leguminosas como arroz, avena y frijoles.

Sin embargo, es importante resaltar que en estos mínimos procesamientos no se agregan ingredientes como sal, azúcar, aceites o grasas, lo que asegura que el alimento mantenga sus características naturales.

Source: Pages 65 and 70. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)

f



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# The NOVA Food Classification System: Its Four Groups (Shim, 2025)

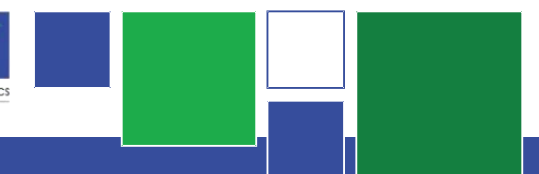
NOVA groups	Definition	Examples
Group 1. Unprocessed or minimally processed foods	<p>'Unprocessed foods' are edible parts of plants (seeds and fruits) or animals (muscle, eggs, and milk), after separation from nature.</p> <p>'Minimally processed foods' are natural foods altered by processes that include removal of inedible or unwanted parts and drying, crushing, grinding, fractioning, filtering, roasting, boiling, non-alcoholic fermentation, pasteurization, refrigeration, chilling, freezing, placing in containers, and vacuum-packaging.</p>	Fresh, squeezed, chilled, frozen or dried fruits and vegetables; grains, corn; legumes; starchy roots and tubers; fungi; meat, poultry, fish and seafood, whole or in the form of steaks, fillets and other cuts, or chilled or frozen; eggs; milk, pasteurized or powdered; fresh fruit or vegetable juices; pasta made with flours, nuts, and other oilseeds; fresh or dried spices; plain yoghurt; tea and coffee; and drinking water
Group 2. Processed culinary ingredients	'Processed culinary ingredients' are substances derived from group 1 foods or from nature by processes that include pressing, refining, grinding, milling, and drying.	Oils; butter; lard; sugar; molasses; honey; starch; and salt
Group 3. Processed foods	'Processed foods' are made by adding salt, oil, sugar, or other substances from group 2 to group 1 foods.	Bottled vegetables; canned fish; fruits in syrup; cheeses; salted or sugared nuts and seeds; salted or pickled meat and vegetables; and freshly made breads
Group 4. Ultra-processed foods	'Ultra-processed foods' are not modified foods but formulations made mostly or entirely from substances derived from foods and additives, with few if any intact group 1 ingredients.	<p>Ready-to-eat products such as soft drinks; sweet or savory packaged snacks; candies; ice cream; breakfast cereals; energy bars; energy drinks; sugary milk drinks; sugary yoghurt; sugary fruit juice; and instant sauce</p> <p>Pre-prepared products needing little or no cooking, such as instant soups, noodles, and desserts; prepared pizza and pasta; and fish and chicken nuggets</p>

The NOVA food classification system and its four groups, as described above, are a summary of previous research.<sup>19,22,23</sup>










Source: Shim J-S. Ultra-processed food consumption and obesity: A narrative review of their association and potential mechanisms. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*. 2025;34:27-40.



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

Priorizar	Moderar	Evita
Alimentos naturales o mínimamente procesados	Alimentos procesados	Productos comestibles y bebidas ultraprocesados
<p><b>Maíz</b> Ingredientes: Maíz.</p> 	<p><b>Maíz enlatado</b> Ingredientes: Maíz líquido de cobertura (agua, azúcar, sal).</p> 	<p><b>Cheetos</b> Ingredientes: Maíz, Oleína de palma, Mezcla para saborizar queso [Maltodextrina de maíz, Q nso, Sal, yodada, Azúcar, Glutamato Monosódico (acentuador del sabor), Cebolla, Sabor artificial, Sólidos de leche, Dióxido de Silicio (antiaglutinante), Ajo, Especies, Ácido Cítrico (regulador de acidez), Aceite vegetal, Colorante Caramelo al Sulfito Amónico, Colorante artificial Amarillo No. 6 (aca, Acentuadores de sabor (inosinato de Sodio, Guanilo de Sodio)].</p> <p><b>Arepa ultraprocesada</b> Ingredientes: maíz blanco trillado, agua, queso doble crema 16,24% (leche higienizada semidescremada, cultivos lácticos, enzimas, cuajo), sal, margarina industrial, (contenido de grasa al 77%, mezcla de aceites vegetales refinados, saturados y/o mezcla hidrogenada de palma y sus derivados, agua, sal), azúcar, sal, conservante permitido (ácido sórbico).</p> 
<p><b>Leche</b> Ingredientes: Leche pasteurizada.</p> 	<p><b>Yogurt griego</b> Ingredientes: Leche entera higienizada, cultivos lácticos (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus), azúcar.</p> 	<p><b>Yogurt sabor fresa</b> Ingredientes: Leche semidescremada, preparado de fruta (fresa, sacarosa, agua, espesante (almidón de maíz), estabilizante (pectina, sabor natural fresa, colorante natural carmín, regulador de acidez (citrato de sodio), conservante (sorbato de potasio), colorante natural caroteno, leche descremada en polvo reconstituida, espesante (almidón de maíz y/o yuca, crema de leche, lactasa, sabor natural a melaza, cultivos lácteos (S. Thermophilus, L. Bulgaricus, L. Rhamnosus) y edulcorantes artificiales (acesulfame K, sucralosa).</p> 
<p><b>Filete de pescado</b> Ingredientes: Filete de trucha.</p> 	<p><b>Atún enlatado</b> Ingredientes: Lomitos de atún, agua y sal.</p> 	<p><b>Deditos de pescado</b> Ingredientes: Merluza 44%, agua, pan rallado (harina de trigo, dextrosa, sal), aceite de palma, harina de trigo, almidón de papa, almidón de maíz, harina de arroz, gasificantes (difosfatos, carbonatos de sodio), sal, harina de maíz, dextrosa, gluten de trigo, leche en polvo.</p> <p><b>Salchicha de pollo</b> Ingredientes: Pechuga de Pollo, Agua, Grasa Vegetal (Mezcla de Aceites (Palma, Girasol, Canola, Jarabe de Maíz Deshidratado, Sal, Dextrosa, Cloruro de Potasio, Vinagre, Aroma Natural a Especies, Pollo y Hume, Polifosfato de Sodio (Regulador de Acidez).</p> 

**Table 1. Classification of foods according to nature, extent and purpose of industrial processing (NOVA).**

Source: Page 77. Available at:












[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)



**iaand**  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

Priorizar	Moderar	Evitar
<b>Alimentos naturales o mínimamente procesados</b>  <b>Ahuyama</b> <b>Ingredientes:</b> Ahuyama.	<b>Alimentos procesados</b>  <b>Crema de ahuyama</b> <b>Ingredientes:</b> ahuyama, zanahoria, cebolla, papa criolla, leche deslactosada, mantequilla, sal, azúcar, orégano.	<b>Productos comestibles y bebidas ultraprocesados</b>  <b>Sopa instantánea de ahuyama</b> <b>Ingredientes:</b> Harina de trigo, almidón, sal yodada, vegetales (ahuyama, cebolla), azúcar de caña, acidulador de sabor (glutamato monosódico, inosinato disódico), grasa de pollo, extracto de levadura, sabores artificiales (humo, ajo), regulador de acidez (ácido cítrico), oleoresina de paprika, especias (pimienta negra, cúrcuma), color caramelo tipo IV.
<b>Alimentos naturales o mínimamente procesados</b>    <b>No Aplica</b>	<b>Ingredientes Culinarios</b>  <b>Pimienta</b> <b>Ingredientes:</b> Pimienta.  <b>Tomillo</b> <b>Ingredientes:</b> Tomillo.  <b>Sal</b> <b>Ingredientes:</b> Sal.  <b>Azúcar</b> <b>Ingredientes:</b> Azúcar.	<b>Productos comestibles y bebidas ultraprocesados</b>  <b>Caldos de cubo</b> <b>Ingredientes:</b> Sal, Grasa vegetal, Almidón de maíz, Azúcar, Aceite de palma (con antioxidante BHA/BHT), Perejil, Carne de gallina deshidratada, Ajo en polvo, Resaltadores del sabor (Glutamato monosódico, Inosinato de sodio), Aromatizantes, Colorantes (Cúrcuma, Caramelo).  <b>Edulcorante líquido</b> <b>Ingredientes:</b> agua, sacarina de sodio (2,6%), sucralosa (0,35%), ácido cítrico (INS 300), conservante (sodio benzoato (INS 211)).
<b>No Aplica</b>	 <b>Mantequilla de vaca</b> <b>Ingredientes:</b> Crema de leche pasteurizada, fermentos lácticos.	 <b>Margarina</b> <b>Ingredientes:</b> Mezcla de aceites vegetales (Soya, Palma y Palmiste) refinados e interesterificados, agua, sal (cloruro de sodio), suero de leche, emulsificantes (mono y diglicéridos de ácidos grasos y/o lecitina de soya), conservante (sorbato de potasio), sinergista (ácido cítrico), sabor a mantequilla idéntico al natural, antioxidante (TBHQ), vitaminas A y D y colorante (Betacaroteno).

**Table 1. Classification of foods according to nature, extent and purpose of industrial processing (NOVA).**

Source: Page 80. Available at:

[https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)

# Dietary Guide for the Colombian Population based on Biodiversity and Real Food (2025)

## Identifica los sellos de advertencia para elegir alimentos más saludables

Apoyándote del etiquetado frontal de advertencia puedes identificar fácilmente cuando un alimento procesado o un PCBU tiene exceso de algunos componentes o ingredientes añadidos. Esta normativa se aplicó en Colombia para informar y alertar a la población sobre el exceso de ingredientes añadidos que contienen algunos productos, y que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas.

El etiquetado consiste en un octágono negro ubicado en la parte frontal de los alimentos procesados o PCBU, que advierte sobre el exceso de sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans, o la presencia de edulcorantes. Este sistema facilita tomar decisiones más informadas y saludables al momento de elegir nuestros alimentos. Así se ven los sellos de advertencia:

Figura 9. Sellos de etiquetado frontal de advertencia en Colombia.



Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia  
Nota. Tomado de la Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022.

Ahora te explicaremos qué significa cada uno de los sellos y por qué es importante evitar los alimentos procesados o PCBU que los tengan.

Figura 10. Sello de sodio, etiquetado frontal de advertencia en Colombia.



Nota. Tomado de la Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colo

Este sello se aplica a los alimentos procesados y los PCBU que tienen un contenido excesivo de este componente o ingrediente añadido. Es importante prestar atención a estos sellos, ya que el exceso de sodio en nuestra alimentación no solo proviene de la sal que añadimos en casa, sino especialmente de los alimentos procesados y los PCBU, sobre los cuales no tenemos control de la cantidad de sodio que contienen. Por eso, se recomienda evitar consumir productos con estos sellos de advertencia.

# Front of Package (FOP) Warning Nutrient Labels on Foods in Colombia

- Front of package (FOP) warning labels have shown to be effective in discouraging unhealthy food intake.
- A recent study examined the impact of a front-of-pack warning nutrient label.
- Results demonstrated a significant reduction in the purchasing probability for most tested foods.
- Greater label sensitivity was observed among participants with higher education levels and greater familiarity with nutritional labeling.



Source: Rangel-Quinonez HS, Vecchio R, Arenas-Estevez LF. Impact of new octagonal front-of-pack labeling on purchasing probability of processed and ultra-processed foods in Colombia. *Food Quality and Preference*. 2025; 133:105640.



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Front of Package (FOP) Warning Nutrient Labels on Foods in Colombia



Source: Rangel-Quinonez HS, Vecchio R, Arenas-Estevez LF. Impact of new octagonal front-of-back labeling on purchasing probability of processed and ultra-processed foods in Colombia. *Food Quality and Preference*. 2025; 133:105640.



iaand  
International Affiliate of the Academy of Nutrition and Dietetics



# Quiz Questions

1) In the new Colombian Dietary Guidelines and Food Guide (2025), citizens are told to limit consumption of ultra-processed foods based on the NOVA classification system.

True or False

Answer: True

2) The new Colombian Dietary Guidelines and Food Guide (2025) support biodiversity and decolonization of food choices in all the ways listed below EXCEPT:

- A. Food Sovereignty
- B. Agroecology
- C. Buen Vivir (Good Living)
- D. Homogenization of Food Choices

Answer: D