



FOTO: Diario el Frente

# NUTRICIÓN Y AFECTO PARA UNA COLOMBIA NUEVA

En Colombia, un país lleno de diversidad y riqueza cultural, es imperativo reconocer una verdad fundamental: el destino de cada niño se define en sus primeros años de vida por dos pilares esenciales, la nutrición y el afecto. Si aseguramos estos derechos básicos tanto para un bebe nacido en Nuquí, Chocó, como para otro que nazca en Bogotá, estaremos garantizando a nuestros niños la primera y más importante de las oportunidades para toda su vida: desarrollar su máximo potencial, tanto físico como emocional.

La nutrición adecuada es la base sobre la cual se construye el futuro de un niño. Una dieta rica en proteínas y nutrientes es esencial para el desarrollo óptimo del cerebro y el cuerpo. Sin los nutrientes necesarios durante la gestación y los primeros años de vida, el cerebro de un niño no podrá desarrollarse adecuadamente, lo que afectará su capacidad cognitiva, su desempeño

escolar y, finalmente, todas sus oportunidades en la vida.

En áreas rurales y urbanas de Colombia, muchos niños sufren de desnutrición y malnutrición. Esto no solo frena su crecimiento físico, sino que también limita su capacidad para aprender y desarrollarse plenamente. Es imperativo que el gobierno, las ONG y la sociedad civil trabajen juntos para desarrollar programas que garanticen a todos los niños acceso a alimentos nutritivos desde sus primeros días.

Sin embargo, la nutrición por sí sola no es suficiente. El afecto y el apoyo emocional son igualmente cruciales para el desarrollo integral de un niño. Un entorno amoroso y seguro permite que los niños desarrollen una salud mental y emocional robusta, lo cual es fundamental para su bienestar general y su capacidad para interactuar de manera positiva con la sociedad.

Los niños que crecen sin afecto o en entornos violentos y abusivos a menudo enfrentan desafíos significativos en su desarrollo emocional. La violencia doméstica y otros tipos de abuso pueden dejar cicatrices profundas que afectan su capacidad para confiar, relacionarse y prosperar en la vida adulta.

Para resolver el desafío de la desnutrición y malnutrición infantil en Colombia, es crucial adoptar un enfoque multifacético:

Un sistema de aprovisionamiento nutricional nacional que priorice a madres gestantes y niños. Programas de alimentación escolar: desarrollar y expandir a escala nacional programas de alimentación escolar que proporcionen comidas calientes, balanceadas y nutritivas a todos los niños, especialmente en las zonas más vulnerables.

Educación nutricional: Educar a las familias sobre la importancia de una dieta balanceada y cómo preparar comidas nutritivas con recursos limitados. Acceso a servicios de salud: Mejorar el acceso a servicios de salud que incluyan che-

queos regulares y apoyo nutricional para las familias.

En cuanto a erradicar la violencia y promover el afecto en el entorno de los niños, se deben tomar medidas como: Programas de apoyo a la crianza: procesos pedagógicos para padres y cuidadores, que enseñen técnicas de crianza positiva y manejo del estrés.

Proporcionar apoyo psicológico inmediato a los niños y familias en riesgo, así como servicios de intervención temprana para abordar problemas de comportamiento y emocionales. Leyes protectoras: Fortalecer y hacer cumplir el mandato constitucional y las leyes que protegen a los niños contra cualquier forma de abuso o violencia.

Garantizar que cada niño colombiano tenga acceso a una nutrición adecuada y un entorno afectuoso no es solo una cuestión de justicia social, sino una inversión en la transformación del país. Al abordar estos desafíos de manera integral y con un compromiso colectivo, podemos asegurar que nuestros niños crezcan saludables, felices y preparados para una nueva Colombia.



# JUAN MANUEL GALÁN

➤ [www.galan.co](http://www.galan.co)  
✕ [juanmanuelgalan](#)  
📷 [juanmanuelgalanpachon](#)