



La salud  
es de todos

Minsalud

00000010  
CIRCULAR EXTERNA No. 23 FEB 2022 DE 2022

**PARA:** ENTIDADES PROMOTORAS DE SALUD DEL RÉGIMEN CONTRIBUTIVO Y SUBSIDIADO, ENTIDADES QUE ADMINISTREN PLANES VOLUNTARIOS DE SALUD, ENTIDADES ADAPTADAS, ENTIDADES PERTENECIENTES A LOS RÉGIMENES ESPECIAL Y DE EXCEPCIÓN EN SALUD, LAS ADMINISTRADORAS DE RIESGOS LABORALES EN SUS ACTIVIDADES EN SALUD Y LAS INSTITUCIONES PRESTADORAS DE SERVICIOS DE SALUD – IPS.

**DE:** MINISTRO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL

**ASUNTO:** Orientaciones técnicas para promover prácticas de alimentación saludable y actividad física de los trabajadores de la salud, trabajadores administrativos, pacientes y personas que hagan uso de los diferentes servicios de salud

Conforme a lo establecido en los acuerdos parciales de la negociación colectiva del pliego de solicitudes de las organizaciones sindicales de empleados públicos 2021 y en el marco de las actividades de promoción de la salud y del fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludable para la población colombiana, el Ministerio de Salud y Protección Social, como órgano rector del sector salud y de acuerdo con lo establecido en el artículo.4 de la Ley 1438 de 2011, se imparten las siguientes directrices técnicas:

**Acciones recomendadas para promover las prácticas de alimentación saludable por parte de entidades promotoras de salud del régimen contributivo y subsidiado, entidades que administren planes voluntarios de salud, entidades adaptadas, entidades pertenecientes a los regímenes especial y de excepción en salud, las administradoras de riesgos laborales en sus actividades en salud y las instituciones prestadoras de servicios de salud**

1. Promover acciones integrales e integradas para la promoción de la alimentación saludable, a los trabajadores de las entidades citadas anteriormente, así como a sus usuarios que se benefician de los servicios de alimentación, utilizando como principal herramienta las *“Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años – Plato Saludable de la Familia Colombiana”* (<https://www.icbf.gov.co/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos-para-la-poblacion-colombiana-mayor-de-2-anos>).
2. Desarrollar y potenciar condiciones físicas y ambientales que permitan a los trabajadores destinatarios de esta Circular en el marco de la gestión de seguridad y salud en el trabajo, tener acceso a una alimentación saludable.
3. En los servicios de alimentos, restaurantes, cafeterías, máquinas expendedoras, entre otros, se sugiere, facilitar el acceso a alimentos naturales, frescos y variados como lo establecen las *“Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años – Plato Saludable de la Familia Colombia”* como cereales, raíces, tubérculos y plátanos, frutas, verduras, leche y productos lácteos, huevo, carnes y leguminosas.



La salud  
es de todos

Minsalud

00000010

4. Promover el consumo de alimentos naturales y frescos, de tal manera que se disminuya el consumo de: azúcares, grasas trans y sodio.
5. Promover la enseñanza de la lectura del etiquetado de los productos procesados y ultra procesados que les permita tomar decisiones informadas en el momento de su consumo.
6. Promover el acceso a las atenciones en salud para valoración, promoción, y apoyo de la lactancia materna y al adecuado inicio de la alimentación complementaria, tal como lo establece la Resolución 3280 de 2018, modificada por la Resolución 276 de 2019 y el Plan Decenal de Lactancia Materna 2021-2030 ([https://www.icbf.gov.co/system/files/pdlmac\\_2021\\_2030\\_vf.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/pdlmac_2021_2030_vf.pdf))
7. Garantizar el funcionamiento de las Salas Amigas de la Familia Lactante según lo establecido en la Ley 1823 de 2017 y cumpliendo los parámetros técnicos de la Resolución 2423 de 2018 y permitir el acceso a las Salas Amigas de la Familia Lactante a las madres en periodo de lactancia con el fin de extraerse y conservar, bajo las condiciones adecuadas, la leche materna, para luego transportarla al hogar y alimentar al bebé.
8. Promover que, en los servicios de alimentos, restaurantes y cafeterías, se establezcan alternativas de menús que contengan los tamaños de porción adecuada para los niños y niñas, así como para los adolescentes.
9. Generar en los servicios de alimentos, restaurantes y cafeterías, acciones que disminuyan el consumo de sal/sodio y faciliten el acceso a agua potable para consumo humano.
10. Promover la práctica de actividad física al menos por 30 minutos diarios, a través de actividades como: caminar, montar bicicleta, bailar, nadar, entre otros, con el fin de reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer al igual que para el control del peso.
11. Garantizar espacios adecuados para el consumo de los alimentos que permitan tanto a los usuarios como a los trabajadores, consumirlos cómodamente, en espacios ventilados, iluminados, etc.
12. Implementar mecanismos y acciones de educación, comunicación e información en alimentación saludable para los usuarios, que aporten a la reducción de factores de riesgo de presentar enfermedades crónicas no transmisibles. Para este fin, se pueden utilizar los mensajes saludables establecidos en las "Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años – Plato Saludable de la Familia Colombiana", así como las actividades propuestas en el documento de Manual del Facilitador de las Guías mencionadas.
13. Utilizar los contenidos sugeridos para las actividades de educación y comunicación en salud establecidos en la Resolución 3280 de 2018 para cada momento del curso de vida relacionados con alimentación saludable.



La salud  
es de todos

Minsalud

0000010

23 FEB 2022

14. Aplicar los protocolos de dietas hospitalarias para las personas que se encuentren en hospitalización, fomentando la alimentación saludable, teniendo en cuenta su estado fisiológico.
15. Generar acciones con el fin de concientizar y difundir la importancia de la existencia de hábitos saludables relacionados con la alimentación saludable en el lugar de trabajo, acorde a las recomendaciones dadas anteriormente.
16. Las acciones que se tomen, conforme a las directrices aquí establecidas, deberán ser publicadas en lugares visibles de las entidades destinatarias, en todas sus redes sociales y en las páginas web de las mismas, debidamente destacadas.

**PUBLÍQUESE Y CÚMPLASE**

Dada en Bogotá, D.C. 23 FEB 2022

**FERNANDO RUIZ GÓMEZ**

Ministro de Salud y Protección Social

Aprobó:  
Viceministro de la Salud Pública y Prestación de Servicios  
Director de Promoción y Prevención  
Directora Jurídica