



# Tabla de Composición de Alimentos Colombianos -TCAC



## ¿Qué es la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos?

La TCAC es un instrumento elaborado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) que recopila el contenido de nutrientes y el aporte de energía de los alimentos que consume la población colombiana.

## ¿Cómo se obtiene la información de la composición de los alimentos?

Teniendo en cuenta que un alimento contiene una gran variedad de sustancias nutritivas, es ideal su identificación y cuantificación. Para ello se utilizan dos métodos:



**Directo:** Implica el análisis químico de muestras de los alimentos; requiere personal especializado y alta tecnología para la cuantificación de nutrientes.



**Indirecto:** Se obtiene de fuentes secundarias (como tablas de composición de otros países e investigaciones), en las cuales se reporta el análisis químico de los alimentos.

Resumen Ejecutivo elaborado en convenio con:



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



# ¿Qué datos incluye la TCAC?

La TCAC versión 2018 contiene 773 alimentos con sus datos. Además, incluye la información de 95 alimentos autóctonos y las preparaciones típicas más importantes en el país. Asimismo, presenta información relevante sobre contenido de ácidos grasos<sup>1</sup> y aminoácidos<sup>2</sup>.

Está organizada en 16 grupos de alimentos como cereales, verduras, frutas, grasas, pescados, carnes, leche, bebidas (alcohólicas y no alcohólicas), huevos, productos azucarados, alimentos nativos, misceláneos<sup>3</sup>, alimentos preparados, entre otros. También cuenta con una estructura que permite realizar la consulta de la información, de manera sencilla, a partir del ajuste del diseño en la presentación de los datos.

<sup>1</sup> Componentes químicos que forman parte de las grasas.

<sup>2</sup> Componentes químicos que forman parte de las proteínas.

<sup>3</sup> Comprende un grupo de alimentos (como condimentos, salsas y aderezos que se incluyen en el consumo habitual).

## ¿Por qué es importante la TCAC y quién puede usarla?

La TCAC es una herramienta valiosa para la seguridad alimentaria y nutricional (SAN) de los colombianos, porque la información recopilada es imprescindible para determinar aspectos claves, como los que se mencionan a continuación:

### Planificación alimentaria



Los datos sobre composición de alimentos provenientes de la TCAC, son indispensables para los profesionales en nutrición y dietética. Con esta información pueden estimar la ingesta de nutrientes y realizar planificación alimentaria, así como promocionar el consumo de alimentos fuente de nutrientes críticos<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Nutrientes críticos: son aquellos componentes de los alimentos que pueden ser un factor de riesgo o de prevención de enfermedades.

### Planeación de la producción de alimentos



La información de la TCAC puede utilizarse para decidir qué cultivos podrían ser promovidos, con el fin de combatir o prevenir problemas relacionados con la malnutrición, incluidos los alimentos autóctonos.

### Diversidad alimentaria



La TCAC permite conocer la riqueza de la cultura alimentaria del país. Con esto se promueve que algunos alimentos, por ejemplo, los autóctonos, contribuyan a enfrentar los problemas de malnutrición en el país.



## Etiquetado nutricional

La TCAC es una herramienta que sirve como base para la construcción del rotulado nutricional, de acuerdo con la normatividad vigente del país.



## Consumo informado

Conocer la composición nutricional de los alimentos, facilita la toma de decisiones por parte de los ciudadanos, frente al consumo de alimentos, según las recomendaciones de estilos de vida saludables.



## Investigación

Fuente de información para el desarrollo de nuevos productos alimenticios, así como para investigaciones en salud pública, entre otros.

## ¿Cómo acceder a la TCAC?

En el portal ICBF puede consultar la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos, en el siguiente link:

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/tabla-alimentos>

Allí también encontrará la versión 2015 de la TCAC y el documento *Caracterización y composición nutricional de 18 preparaciones tradicionales de la población colombiana*.



Resumen Ejecutivo elaborado en convenio con:



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



LÍNEA DE  
ATENCIÓN A  
NIÑOS, NIÑAS  
Y ADOLESCENTES.

Línea gratuita nacional ICBF:  
**01 8000 91 80 80**  
**www.icbf.gov.co**

f ICBFColombia

@ICBFColombia

@icbfcolombiaoficial

